



Organización de las Naciones
Unidas para la Alimentación
y la Agricultura



Culturas



Caracterización de las cocinas tradicionales de Loriga, Córdoba

Informe municipal





Convenio UTF/COL/172/COL
Acompañamiento técnico para la implementación del Programa Cocinas para la Paz

1.2.3. Sistematizar los alimentos propios, preparaciones, productos, técnicas de cultivo, de preparación, utensilios, formas de consumo, relación con la diversidad y otras prácticas y conocimientos de la alimentación y cocina tradicional caracterizadas, con la iniciativa a fortalecer en cada comunidad y una propuesta de dotación de los espacios vivos caracterizados

Informe de caracterización de las cocinas tradicionales del municipio Santa Cruz de Lorica, Córdoba

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) y Ministerio de las Culturas, las Artes y los Saberes


COCINAS
PARA LA PAZ

Bogotá, julio 2025





Tabla de contenido

Presentación	8
Agradecimientos	10
1. Orientaciones generales del proceso de caracterización de las cocinas tradicionales	11
1.1. Alcance de la propuesta	12
1.2. Aspectos metodológicos	12
1.2.1. Fuentes de información utilizadas	13
1.2.2. Categorías de análisis	13
2. Análisis situacional del Derecho humano a la alimentación	16
2.1. Aspectos generales del municipio	17
2.2. Aproximación a la situación del Derecho Humano a la Alimentación Adecuada con base en las dimensiones	20
3. Resultados del proceso de caracterización	28
3.1. Mapeo de actores	29
3.2. Cocinas tradicionales caracterizadas en los territorios priorizados.....	32
3.2.1. Valoración y adquisición de los productos necesarios para la preparación de alimentos	33
3.2.2. Preparación de los alimentos.....	41
3.1.1. Consumo de alimentos, hábitos y reglas	48
3.3. Manifestaciones culturales relacionadas con las cocinas tradicionales.....	52
3.4. Género y cocinas tradicionales.....	56
3.5. Iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales caracterizadas	59
3.6. Alimentos locales y prácticas culinarias tradicionales priorizadas.....	70
3.6.1. Preparación tradicional de la Sarapa	72
3.6.2. Preparación tradicional del Sancocho de Bocachico	76
3.6.3. Preparación tradicional del Mote de Fríjol.....	81
3.6.4. Problemas y amenazas que ponen en riesgo las preparaciones y prácticas culinarias tradicionales priorizadas	85
4. Propuesta de dotación y mejoramiento de las cocinas y los espacios vivos caracterizados	86
4.1. Dotación física.....	87
4.2. Fortalecimiento de capacidades	88
4.3. Gestión para la articulación con actores locales institucionales y sociales	91
5. Recomendaciones para la salvaguardia del Patrimonio Alimentario y Culinario del municipio	93





5.1. *Recomendaciones para la salvaguardia del Patrimonio Alimentario y Culinario asociadas al componente de Valoración y adquisición de los productos asociados a las cocinas tradicionales* 94

5.2. *Recomendaciones para la salvaguardia del Patrimonio Alimentario y Culinario asociadas al componente de Preparación de recetas tradicionales*..... 96

5.3. *Recomendaciones para la salvaguardia del Patrimonio Alimentario y Culinario asociadas al componente de Consumo de los alimentos y los hábitos y reglas asociados* 98

5.4. *Recomendaciones que contribuyen a cerrar las brechas de género en el marco de las acciones de salvaguardia del Patrimonio Alimentario y Culinario local*..... 99

6. Documentos consultados **101**

7. Anexos **103**





Tabla de gráficos

Gráfica 1. Proyección de población del municipio de Santa Cruz de Lórica, Córdoba.....	18
Gráfica 2. Proyección de población étnica el municipio de Santa Cruz de Lórica, Córdoba..	19
Gráfica 3. Índice de Incidencia del Conflicto Armado - IICA, Santa Cruz de Lórica, Córdoba.	¡Error! Marcador no definido.
Gráfica 4. Indicador de conflicto y posconflicto, Santa Cruz de Lórica, Córdoba.	19
Gráfica 5. Sector pecuario, Santa Cruz de Lórica, Córdoba	21
Gráfica 6. Distribución de registros en SISBEN IV, Santa Cruz de Lórica, Córdoba.	¡Error! Marcador no definido.
Gráfica 7. Alimentos por espacio de uso destinado a la producción/obtención identificados en el municipio de Lórica.....	35
Gráfica 8. Preparaciones culinarias clasificadas de acuerdo con el espacio de uso de donde provienen los alimentos.	43
Gráfica 9. Cargo o rol de las personas vinculadas al proceso de caracterización y fortalecimiento de las cocinas tradicionales.....	59
Gráfica 10. Quiénes conforman las iniciativas vinculadas al proceso de caracterización y fortalecimiento de las cocinas tradicionales.....	60
Gráfica 11. Tiempo de experiencia del trabajo alrededor de las cocinas tradicionales de las personas vinculadas al proceso de caracterización y fortalecimiento	61
Gráfica 12. Clasificación de iniciativas de las personas vinculadas al proceso de caracterización y fortalecimiento de las cocinas tradicionales.	61
Gráfica 13. Ubicación de la sede de las iniciativas.....	62
Gráfica 14. Población que se beneficia de la oferta de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio Lórica, Córdoba.....	62
Gráfica 15. Temáticas abordadas en las acciones de fortalecimiento de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Lórica, Córdoba.....	63
Gráfica 16. Temáticas de interés para el fortalecimiento de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Lórica, Córdoba.....	64
Gráfica 17. Acciones de divulgación implementadas para el impulso de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Lórica, Córdoba.....	65
Gráfica 18. Redes sociales usadas para la divulgación de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Lórica, Córdoba.....	65
Gráfica 19. Redes sociales más usadas para la divulgación de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Lórica, Córdoba.....	66
Gráfica 20. Acciones implementadas para garantizar la sostenibilidad de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Lórica, Córdoba.....	67
Gráfica 21. Contribución de las iniciativas de cocina tradicional a la independencia económica de las mujeres vinculadas al proceso.....	68
Gráfica 22. Necesidades de fortalecimiento de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Lórica, Córdoba.....	69





Tabla de tablas

Tabla 1. Resultados identificados en el municipio de Loric a frente a la relación entre biodiversidad y producción alimentaria local.	35
Tabla 2. Resultados identificados en el municipio de Loric a frente a las prácticas agroalimentarias asociadas a las cocinas tradicionales.	36
Tabla 3. Resultados identificados en el municipio de Loric a en relación con las dinámicas de intercambio y comercialización de los alimentos.	38
Tabla 4. Resultados identificados en el municipio de Loric a respecto a la diversificación de las preparaciones locales y tradiciones culinarias.	43
Tabla 5. Resultados identificados en el municipio de Loric a asociados al empleo de utensilios tradicionales en la preparación de recetas culinarias.	45
Tabla 6. Resultados identificados en el municipio de Loric a relacionados con los espacios destinados a las preparaciones de recetas culinarias.	46
Tabla 7. Resultados identificados en el municipio de Loric a frente a las prácticas sociales relacionadas con el consumo.	49
Tabla 8. Información general de la preparación de la Sarapa	73
Tabla 9. Técnicas de preparación y otros aspectos asociados a la receta de la Sarapa.....	75
Tabla 10. Información general de la preparación del Sancocho de Bocachico.....	77
Tabla 11. Técnicas de preparación y otros aspectos asociados a la receta del Sancocho de Bocachico	79
Tabla 12. Información general de la preparación del Mote de Fríjol	82

Tabla de esquemas

Esquema 1. Herramientas metodológicas, fuentes de información y temas abordados.....	13
Esquema 2. Categorías de análisis propuesta para realizar el proceso de caracterización de las Cocinas tradicionales locales.....	14
Esquema 3. Mapeo de actores clave para la salvaguardia de las cocinas tradicionales del municipio de Loric a, Córdoba-	30

Tabla de imágenes

Imagen 1. Mapa de la división político-administrativa del municipio de Santa Cruz de Loric a, Córdoba.....	17
Imagen 2. Cultivos de mayor producción, Santa Cruz de Loric a, Córdoba.	21
Imagen 3. Cobertura arbórea, Santa Cruz de Loric a, Córdoba.....	26





Imagen 4. Mapeo de actores del municipio de Loric.....29

Imagen 5. Cartografía alimentaria y culinaria municipio de Loric, Córdoba.38

Imagen 6. El río Sinú en el malecón del municipio de Loric, Córdoba.53

Imagen 7. Recorrido en el Mercado El Ranchón del municipio de Loric, Córdoba.....53

Imagen 8. Especies aromáticas en el Mercado El Ranchón del municipio de Loric, Córdoba.54

Imagen 9. Señora Rosmery García exponiendo sus saberes y conocimientos en los talleres de fortalecimiento57





Presentación

El Plan Nacional de Desarrollo 2022-2026 “Colombia, Potencia Mundial de la Vida”, reconociendo la transformación del derecho humano a la alimentación y resaltando la importancia de trabajar alrededor de la promoción de prácticas de alimentación saludable, adecuadas al curso de vida, a las características poblaciones y territoriales, propone en este marco, la implementación del Programa de Cocinas para La Paz, que busca visibilizar y fortalecer las prácticas y los saberes asociados a la alimentación y adaptar las Guías Alimentarias para la población Colombiana con el enfoque cultural y territorial. Lo anterior, como una estrategia para potencializar la implementación de la Política para el conocimiento, salvaguardia y fomento de la alimentación y cocinas tradicionales, así como para promover el consumo de una alimentación que sea nutricional, cultural y ambientalmente adecuada.

Teniendo en cuenta lo anterior, se firma el Convenio UTF/COL/172/COL entre el Ministerio de las Culturas, las Artes y los Saberes y la Organización de Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura FAO, con el cual se busca aportar en la implementación del Programa Cocinas para la Paz.

Dentro de las actividades realizadas en el marco del convenio, se estableció llevar a cabo un ejercicio participativo de caracterización de saberes, prácticas culinarias y alimentos tradicionales en los 24 territorios priorizados*, como punto de partida para el proceso de fortalecimiento de capacidades de los actores sociales, comunitarios e institucionales alrededor del Patrimonio Alimentario y Culinario, la identidad cultural y la sostenibilidad de los ecosistemas agroalimentarios locales.

Derivado de esta actividad se elaboró este documento, que corresponde al Producto uno del convenio, a través del cual se presentan los principales resultados de la caracterización del universo del sistema alimentario y culinario del municipio de Lorica. De tal modo, el contenido que se presenta a lo largo del documento busca recoger la diversidad étnica, cultural y territorial de la comunidad, incorporando la perspectiva del enfoque transformador de género con el fin de visibilizar los aportes de mujeres, comunidades afrodescendientes, indígenas y campesinas en la transmisión y protección del patrimonio alimentario del municipio. Cabe mencionar que el análisis y valoración de las prácticas tradicionales asociadas a las cocinas tradicionales, que se esboza en el texto, responde a un ejercicio de construcción participativa que contó con los aportes de actores locales.

* Tuta, Cáqueza, San Andrés, Providencia, Santa Catalina, Suan, Galapa, San Antonio de Palmito, Lorica, San Onofre, Simití, Arenal, Guaranda, Barrancabermeja, San Pablo, Leticia, Puerto Nariño, San Martín de Amacayacu, Riohacha, Dibulla, Uribia, Maicao, Manaure.





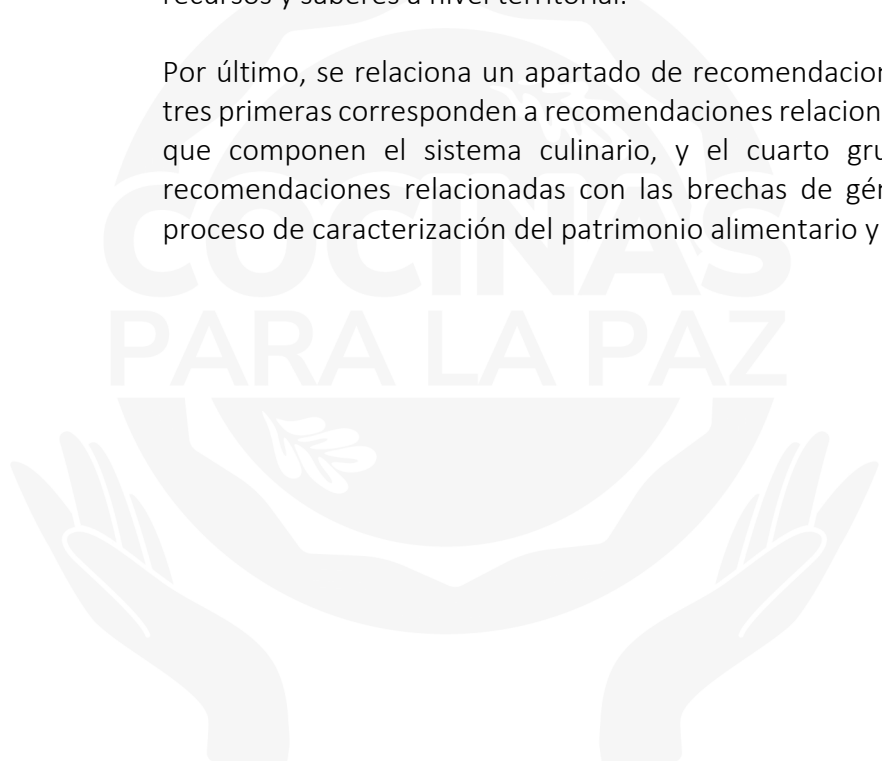
Los resultados del proceso de caracterización de las cocinas tradicionales del municipio de Lorica se presentan en cinco apartados. En el primer apartado se esbozan las orientaciones generales que guiaron el desarrollo del proceso de caracterización, puntualizando los aspectos metodológicos que orientaron la aproximación al Patrimonio Alimentario y Culinario local. Asimismo, se detallan las fuentes de información utilizadas para la construcción del documento y las categorías de análisis propuestas para la sistematización de los resultados.

En el segundo apartado se presenta el análisis situacional del derecho humano a la alimentación adecuada que fue construido a partir de información disponible de fuentes secundarias para cada una de las dimensiones que componen el contenido esencial de este derecho.

En el tercer acápite se exponen los resultados del proceso de caracterización de las cocinas tradicionales encontrados. Se incluye el mapeo de actores construido de manera colaborativa con las personas participantes del municipio, así como los aspectos identificados durante el desarrollo de los talleres participativos, las entrevistas y la cartografía alimentaria. Esta información se presenta a la luz de los tres grandes componentes del sistema culinario. Asimismo, se esboza la caracterización de las iniciativas participantes del proceso, que están asociadas al Patrimonio Alimentario y Culinario del municipio, junto con las recetas culinarias y/o prácticas asociadas a las cocinas tradicionales que fueron priorizadas para su salvaguardia.

El cuarto apartado del documento presenta la propuesta de dotación y mejoramiento de las cocinas tradicionales y los espacios vivos asociados, que se consolidó a partir de los intereses de los actores comunitarios, sociales e institucionales del territorio que estuvieron vinculados al proceso; constituyéndose como un insumo para favorecer la gestión de recursos y saberes a nivel territorial.

Por último, se relaciona un apartado de recomendaciones agrupadas en cuatro líneas. Las tres primeras corresponden a recomendaciones relacionadas con cada uno de los momentos que componen el sistema culinario, y el cuarto grupo buscan brindar un marco de recomendaciones relacionadas con las brechas de género identificadas en el marco del proceso de caracterización del patrimonio alimentario y culinario local.



Agradecimientos



Foto tomada por Anjie Hernández

El equipo del Convenio del Ministerio de las Culturas, las Artes y los Saberes - FAO agradece a las personas cocineras, artesanas, gestores culturales, campesinas, pescadores, maestros y a las autoridades locales por participar en las diversas actividades, y aportar con su experiencia, conocimiento, aprendizajes y vivencias al reconocimiento y salvaguardia del Patrimonio Alimentario y Culinario del municipio de Lorica, Córdoba

Así pues, este reconocimiento es para:

Participantes del municipio de Lorica, Córdoba

Esmeralda Gonzales, Yoleidis Contreras, Rosmery García, Astris Cabria, Kelly Silgado, Dominga Anaya, Mayra Rios, Yuli Doria, Claudy Ramos, Diana Hernández, Ludis Paternina, Luz Marina Yanes, Marina Miranda, Lugarda Diaz, Gloria Aguas, Yanelis de Hoyos, Tivisay Ramirez, Mónica Montealegre, Berlides Doria, Diana Velásquez, Candida Gonzales





1. Orientaciones generales del proceso de caracterización de las cocinas tradicionales





1.1. Alcance de la propuesta

A partir de la metodología propuesta para la caracterización de las cocinas tradicionales se buscó recopilar, organizar y analizar información sobre los saberes, prácticas culinarias y alimentos tradicionales en 24 territorios priorizados, incluyendo el municipio de Santa Cruz de Lorica. Este proceso se enfocó en documentar las expresiones culturales vinculadas a las cocinas tradicionales, resaltando los aspectos territoriales, sociales y simbólicos que las caracterizan, respetando la diversidad cultural, étnica y de género presente en la comunidad.

En tal sentido, el alcance de la propuesta de caracterización comprendió la aplicación de herramientas metodológicas diseñadas para garantizar un proceso participativo, inclusivo y adaptado a las particularidades de cada territorio. Estas herramientas incluyen, por una parte, el levantamiento de información en espacios de trabajo grupal, que favorecieron la participación, el intercambio de ideas y el análisis colectivo, y por otro parte, el levantamiento de información individual que permitió identificar aspectos sobre las cocinas tradicionales de manera particular y detallada.

La recolección de información grupal se realizó en el marco de los tres encuentros presenciales, a saber: la concertación, el taller participativo y el ejercicio de cartografía alimentaria y culinaria. De esta manera, se promovió un diálogo colectivo y el intercambio de saberes alrededor de las cocinas tradicionales locales, no solo para la identificación de información, sino también para tejer redes y reflexiones colectivas que aporten al reconocimiento, fortalecimiento y protección del Patrimonio Alimentario y Culinario local. En cuanto a la información recogida de manera individual, se realizó con la participación y reconocimiento de personas portadoras de saberes y prácticas asociados a las cocinas tradicionales.

1.2. Aspectos metodológicos

Como se señaló, para la caracterización de las cocinas tradicionales del municipio se propuso, que, el levantamiento de información se realizara en dos niveles: de manera individual y grupal. Para el proceso grupal de recolección de información se desarrollaron tres encuentros presenciales: la concertación, el taller participativo y el ejercicio de cartografía alimentaria y culinaria; en estos espacios se avanzó en el proceso de recolección grupal de información relacionada con las cocinas tradicionales, a partir del diálogo colectivo y el intercambio de saberes. Sumado a lo anterior, se buscó propiciar un espacio de reflexiones que contribuyan al reconocimiento y el fortalecimiento del patrimonio alimentario y culinario del municipio de Santa Cruz de Lorica.

Respecto al proceso de recolección individual, se dispuso, por una parte, de un formulario en línea para indagar acerca de las iniciativas de las personas interesadas en participar del





proceso. Asimismo, se desarrollaron tres entrevistas con mujeres portadoras de saberes asociados a las recetas priorizadas, para indagar en profundidad acerca de estas, dada su importancia para el Patrimonio Alimentario y Culinario local.

1.2.1. Fuentes de información utilizadas

En el siguiente esquema se detallan las fuentes de información, las herramientas metodológicas empleadas en el proceso de caracterización y el tipo de información recogida.

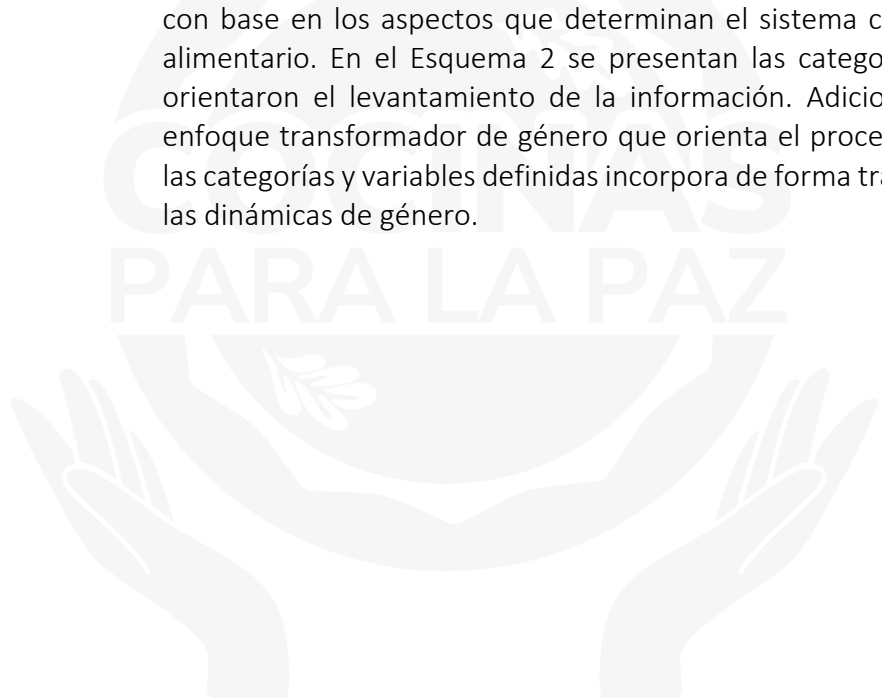
Esquema 1. Herramientas metodológicas, fuentes de información y temas abordados.

Taller participativo	Cartografía alimentaria	Mapeo de actores	Iniciativas identificadas	Inventario de prácticas
<ul style="list-style-type: none"> - Formato de registro - Matriz de sistematización - Registro fotográfico 	<ul style="list-style-type: none"> - Mapa elaborado - Matriz de sistematización - Registro fotográfico 	<ul style="list-style-type: none"> - Formato de registro - Matriz de sistematización - Registro fotográfico 	<ul style="list-style-type: none"> - Formulario en línea - Matriz de registro 	<ul style="list-style-type: none"> - Formato de registro de preparación/práctica - Enlace Gastro Herencia
Cocinas tradicionales	Cocinas tradicionales	Portadores tradicionales	Información general	Portadores tradicionales
Prácticas asociadas	Lugares asociados	Actores clave	Fortalecimiento de capacidades	Preparaciones y productos
Actores clave	Condiciones ecosistémicas	Relacionamiento	Enfoque de género	Riesgos asociados

Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

1.2.2. Categorías de análisis

Como parte del diseño metodológico para el desarrollo del proceso de caracterización se identificaron tres campos de interés: la cocinas locales tradicionales, las iniciativas de los participantes asociadas al patrimonio alimentario y culinario, y las recetas, conocimientos y prácticas de interés que serán documentadas. Para la comprensión de los elementos asociados a estos campos de interés se configuraron las categorías y las variables de análisis con base en los aspectos que determinan el sistema culinario en relación con el proceso alimentario. En el Esquema 2 se presentan las categorías de análisis y las variables que orientaron el levantamiento de la información. Adicionalmente, y en coherencia con el enfoque transformador de género que orienta el proceso de caracterización, el análisis de las categorías y variables definidas incorpora de forma transversal aspectos relacionados con las dinámicas de género.





Esquema 2. Categorías de análisis propuesta para realizar el proceso de caracterización de las Cocinas tradicionales locales



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

Valoración y adquisición de alimentos

A través de esta categoría se buscó identificar los espacios de uso predominantes del municipio de Lorica que son destinados para la obtención de alimentos, tanto de aquellos cultivados o producidos de manera intencionada a través de prácticas agrícolas, los espacios de uso naturales terrestres, como las montañas y el bosque de donde se obtienen alimentos a partir de la recolección o la caza, y los espacios de uso acuáticos, es decir que provienen de los ríos, las ciénagas y quebradas.

Para comprender los aspectos que caracterizan las prácticas agroalimentarias asociadas a las cocinas tradicionales locales, además, se indagó sobre las principales técnicas productivas que se implementan en el territorio y sobre la participación de hombres y mujeres en el desarrollo de estas.

Con esta categoría, se consideraron las dinámicas de intercambio y comercialización de los alimentos; para ello se buscó conocer acerca del destino de los alimentos obtenidos mediante las dinámicas productivas del territorio, y el recorrido que tienen los alimentos usados para las recetas culinarias locales desde su origen hasta el momento final de la preparación.

Asimismo, se indagó sobre las tradiciones, valores, creencias y expresiones creativas asociadas a las prácticas llevadas a cabo por la comunidad para la adquisición y producción de alimentos y, de manera particular, sobre las expresiones culturales relacionadas.





Preparaciones tradicionales

El segundo elemento del sistema culinario a partir del cual se realizó el proceso de caracterización de las cocinas tradicionales del municipio fue el de la transformación y preparación de los alimentos, el cual visibiliza los conocimientos culinarios a partir de la identificación de las técnicas implementadas, las herramientas (utensilios) que se emplean para la elaboración de las preparaciones culinarias locales y los espacios de transformación de los alimentos.

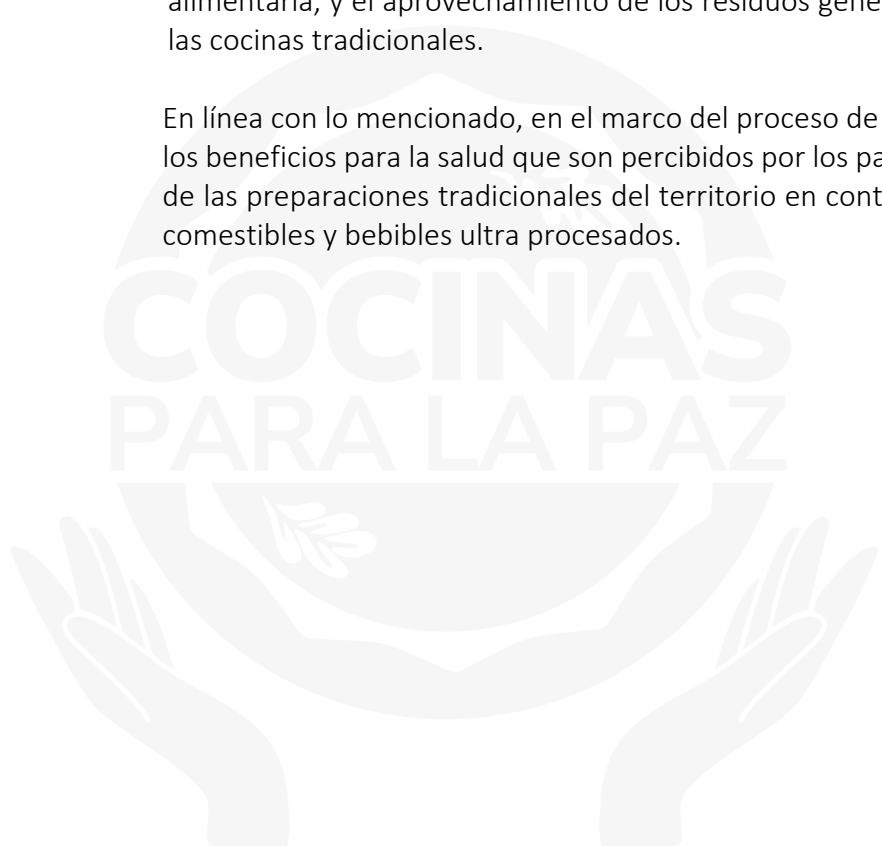
Además de los elementos mencionados, se buscó conocer de manera complementaria otras tradiciones alimentarias, que van más allá de lo técnico y que se enriquecen con relatos, cuentos, y anécdotas que acompañan cada preparación.

En tal sentido, a la luz de esta categoría se presentan los elementos característicos generales de las cocinas tradicionales locales que dan cuenta de las tradiciones culinarias, de la diversificación de las preparaciones en el municipio, del empleo de utensilios tradicionales, de los espacios destinados a la transformación culinarias, de las técnicas tradicionales de preparación, así como de las manifestaciones culturales asociadas a los momentos de las preparaciones de las recetas culinarias.

Consumo de alimentos

A partir de esta categoría de análisis se identificaron las manifestaciones culturales asociadas al consumo de las preparaciones culinarias tradicionales, las prácticas sociales relacionadas con el consumo de las preparaciones y alimentos locales, los atributos asociados a la salud alimentaria, y el aprovechamiento de los residuos generados en los diferentes procesos de las cocinas tradicionales.

En línea con lo mencionado, en el marco del proceso de caracterización se indagó acerca de los beneficios para la salud que son percibidos por los participantes con relación al consumo de las preparaciones tradicionales del territorio en contraste con el consumo de productos comestibles y bebibles ultra procesados.





2. Análisis situacional del Derecho Humano a la Alimentación Adecuada





2.1. Aspectos generales del municipio

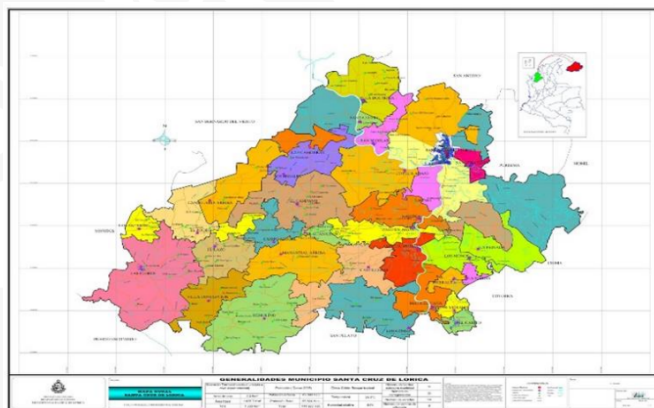
El municipio de Santa Cruz de Lorica forma parte de la Subregión del Bajo Sinú, una de las siete subregiones del departamento de Córdoba, que incluye los municipios de Lorica, Purísima, Momil, Chimá, San Antero, San Bernardo del Viento, y Tuchín. Está ubicado al noroccidente de Córdoba, a una altitud de 12 metros sobre el nivel del mar entre las coordenadas de latitud norte de 9° 14' 22", y longitud oeste de 75° 48' 50" (Alcaldía Municipal de Santa Cruz de Lorica, 2020).

Se encuentra a 29 kilómetros, 50 kilómetros de Tolú, y 60 kilómetros de Montería. Limita al Norte con San Antero, San Bernardo del Viento, Purísima y Momil; al Sur con Pelayo, y Cotorra; al Este con Momil y Chimá; y al Oeste con Puerto Escondido y Moñitos. Su temperatura promedio es de 28°C, siendo abril a noviembre las épocas más lluviosas (23°C), y de marzo a junio las de temperatura más calurosa (32°C) (Alcaldía Municipal de Santa Cruz de Lorica, 2019)

Tiene una extensión total de 890 km², de los cuales 7.39 km² (0,71%) corresponde a la cabecera municipal que sumada a los centros poblados La Palma, El Playón, Puerto Eugenio, El Esfuerzo, Las Estancias, Nuevo Campo Alegre, Cerro de Buenos Aires y Villavicencio, aumenta su área total a 56.79 Km² (6,38%), mientras que 841.94 Km² (94,6%) abarca el área rural (Alcaldía Municipal de Santa Cruz de Lorica, 2020).

El casco urbano está dividido en cinco sectores conformados por cuarenta y un barrios, y la zona rural por treinta corregimientos: Candelaria, Campo Alegre, Castilleral, Cotocá Abajo, Cotocá Arriba, El Carito, El Campano de los Indios, El Guanábano, El Lazo, El Rodeo, Las Camorras, La Doctrina, Las Flores, La Peinada, La Súbida, Los Gómez, Los Higales, Los Monos, Los Morales, Manantial, Mata de Caña, Nariño, Palo de Agua, Remolino, San Anterito, Santa Lucía, San Nicolás de Barí, San Sebastián, Tierraltica, y Villa Concepción (Alcaldía Municipal de Santa Cruz de Lorica, 2020).

Imagen 1. Mapa de la división político-administrativa del municipio de Santa Cruz de Lorica, Córdoba.



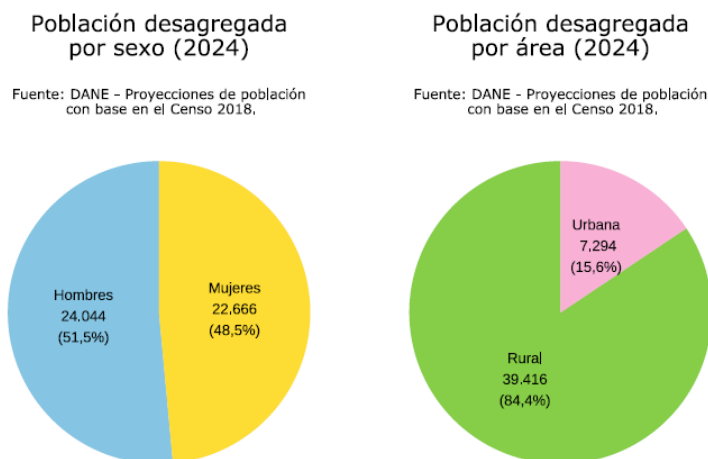
Fuente: Plan de Desarrollo, Lorica, 2020





Según el DANE, basado en la proyección del censo del 2018, en el año 2024 el municipio contó con una población de 118.451 habitantes. De esta cifra desagregada por sexo, 57.901 (48,9%) son hombres, y 60.550 (51,1%) son mujeres. Se identifica una ligera mayoría de mujeres frente a los hombres, con una diferencia del 2,2%. Basados en la misma proyección, se identificó que el 53,8% de las y los habitantes de Lorica ocupan el área rural (Ver Gráfico 1).

Gráfica 1. Proyección de población del municipio de Santa Cruz de Lorica, Córdoba



Fuente: Tomado de DNP, Terridata, Santa Cruz de Lorica, 2024.

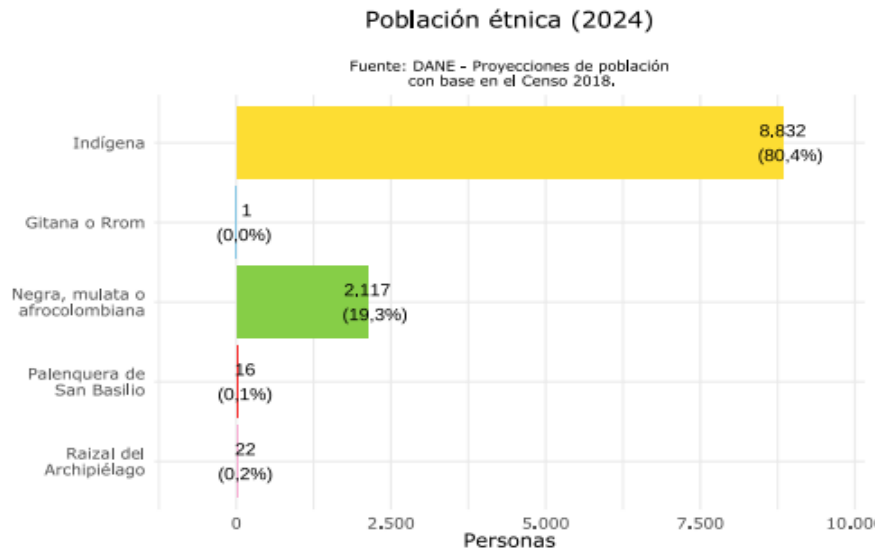
La población étnica del territorio es de 9,27%, equivalente 10.988 habitantes a nivel municipal. Los y las habitantes son predominantemente indígenas con 8.832 personas que se autodeterminan de la etnia zenú, representando un 80,4% del total. La población que se identifica como negra, mulata o afrocolombiana alcanza un 19,3% (2.117 personas) (Ver Gráfico 2). Solo 1 persona se identifica como Gitana o Rrom, 22 Raizal del Archipiélago, y 16 palenquera de San Basilio (Terridata, 2024).

Actualmente, Lorica cuenta con 12 cabildos auto reconocidos y 10 reconocidos oficialmente por el Ministerio del Interior, dentro de los cuales se resaltan: Cabildo Lorica Zenú - Nueva Esperanza mediante resolución 0107 del 2013, y Asociación de Cabildos Zenú - San Pedro Alcántara, por resolución 0054 de 1999; conformado por 6 cabildos en el Bajo Sinú, incluyendo áreas de Lorica. Estos datos indican una marcada predominancia de la comunidad indígena en el municipio, con una fuerte identidad étnica ancestral (Alcaldía Municipal de Santa Cruz de Lorica, 2020).





Gráfica 2. Proyección de población étnica el municipio de Santa Cruz de Lorica, Córdoba.



Fuente: Tomado de DANE, Terridata, Santa Cruz de Lorica, Córdoba, 2018.

En Santa Cruz de Lorica, pese a que el impacto del conflicto armado se clasifica como medio-bajo desde el 2017, aún permanecen en la zona actores armados que, sumado a la presencia de grupos de delincuencia común alteran la situación de seguridad actual (Ver Gráfica 3). Una de las principales amenazas proviene de grupos narco paramilitares como el Clan del Golfo, conocido también como Autodefensas Gaitanistas de Colombia (AGC). A su vez, las disputas internas entre el Ejercito de Liberación Nacional (ELN) y disidencias de las Fuerzas Armadas y Revolucionarias de Colombia (FARC) generan tensiones adicionales, que inciden negativamente en la población (Indepaz, 2021).

Gráfica 3. Indicador de conflicto y posconflicto, Santa Cruz de Lorica, Córdoba.



Fuente: Tomado de DNP, Terridata, Santa Cruz de Lorica, Córdoba, 2024.





2.2. Aproximación a la situación del Derecho Humano a la Alimentación Adecuada con base en las dimensiones

El Comité de Derechos Económicos, Sociales y Culturales -DESC- describe cada uno de los determinantes sobre los que considera el contenido básico del Derecho a la Alimentación Adecuada-DHAA-, que comprende: i) la disponibilidad de alimentos en cantidad y calidad suficientes para satisfacer las necesidades alimentarias de los individuos, sin sustancias nocivas, y aceptables para una cultura determinada; y, ii) la accesibilidad –económica y física- de esos alimentos en formas que sean sostenibles y que no dificulten el goce de otros derechos humanos (Naciones Unidas, 1999).

El derecho a la alimentación comprende cuatro dimensiones que describen su contenido esencial y que deben ser tenidos en cuenta dentro de las acciones de los Estados para su plena realización. Las dimensiones son disponibilidad, accesibilidad, adecuación y sostenibilidad. A continuación, se presenta una revisión de fuentes de información secundaria con indicadores que a la luz de las dimensiones del DHAA permite tener una aproximación general frente a la situación del derecho humano a la alimentación del municipio (Naciones Unidas, 1999).

Disponibilidad

La disponibilidad hace referencia a las posibilidades que tiene el individuo o las comunidades de alimentarse ya sea directamente, explotando la tierra productiva u otras fuentes naturales de alimentos, o mediante sistemas de distribución, elaboración y de comercialización que funcionen adecuadamente y que puedan trasladar los alimentos desde el lugar de producción a donde sea necesario según la demanda (Naciones Unidas, 1999).

Dentro de los aspectos claves que se destacan en el análisis de la situación del DHAA, están la tenencia de la tierra, las acciones para la promoción, protección y reconocimiento de la agricultura campesina, familiar, étnica y comunitaria (ACFEC), acciones para la protección y promoción de las prácticas tradicionales en la producción y consecución de los alimentos (Ministerio de Agricultura y Desarrollo Rural, 2017).

Con relación a la distribución y acceso a la tierra, se identificó que el índice GINI de tenencia de tierra en el municipio de Santa Cruz de Lorica se encuentra en 0,77 indicando que existe una alta desigualdad en la distribución de la tierra. El índice GINI de los predios aptos para agricultura en el municipio es de 0,74, indicando la presencia de un número minoritario de propietarios poseen grandes cantidades de tierras, mientras que el resto tiene un acceso limitado o nulo. Lo anterior impacta negativamente a la soberanía alimentaria de las comunidades en Santa Cruz de Lorica y a la garantía del DHAA porque restringe el acceso a medios productivos y dificulta la producción local de alimentos cultural y nutritivamente importantes





En cuanto a la producción de alimentos según datos del DPN (2022) tomados de la Unidad de Planificación Rural Agropecuaria – UPRA, se identificó que los cultivos de mayor producción transitoria son el plátano, el ñame, el maíz y la yuca, mientras que el arroz es el único alimento de producción permanente

Imagen 2. Cultivos de mayor producción, Santa Cruz de Lorica, Córdoba.

Cultivos de mayor producción en la entidad

Orden por nivel de producción (2021)	Cultivo	Producción (t)	Rendimiento (t/ha)
1	Plátano	52.392,00	12,00
2	Ñame	14.400,00	18,00
3	Maíz	12.143,05	3,13
4	Yuca	10.000,00	10,00
5	Arroz	9.174,90	5,58

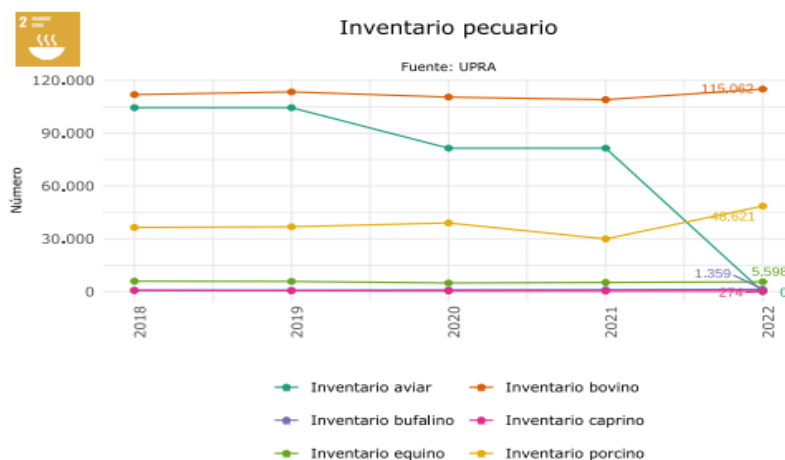
Fuente: UPRA

Fuente: Tomado de DNP, Terridata, Santa Cruz de Lorica, Córdoba, 2024.

Se estima que una gran parte de la población se dedica a actividades pecuarias, siendo la producción bovina a gran escala la actividad más relevante (Ver Gráfico 5), al registrar 115.062 ejemplares para el 2022, producción relativamente constante desde el 2018, y que supera así la producción porcina, caprina y equina al representar 46.621 ejemplares, 5.596 ejemplares y 274 ejemplares, respectivamente.

En el caso del inventario aviar desde el 2019 presenta una tendencia a la baja de alrededor de 30.000 ejemplares, y registra para el 2022 una producción nula (0 ejemplares). Este fenómeno podría deberse al alza en los insumos como el arroz y la soja, propios de la alimentación básica de aves para su comercialización. Para el 2021 se registra un aumento del 150% en el costo de maíz amarillo, y 70% de la soja.

Gráfica 4. Sector pecuario, Santa Cruz de Lorica, Córdoba



Fuente: Tomado de DNP, Terridata, Santa Cruz de Lorica, Córdoba, 2024.



De acuerdo con el Plan de Desarrollo Municipal “Todos somos Lórica” (2020) el municipio se caracteriza por centrar su economía en el sector primario, con una fuerte orientación agropecuaria, que se complementa con actividades del sector pesquero, comercial, turístico y artesanal. A nivel departamental, Córdoba contribuye al crecimiento económico nacional desde el sector agropecuario, no obstante, existen diversas problemáticas que han incidido en la disminución del área cultivada en el departamento.

Para el año 2018 se cultivaron 150.965 hectáreas; 13% menos que las cultivadas el año 2017 (Alcaldía Municipal de Santa Cruz de Lórica, 2020). Es así, como se plantea desde el Plan de Desarrollo municipal y departamental salvaguardar el derecho a la alimentación desde la aplicación del Eje estratégico “Córdoba primera en competitividad y generación de ingresos”, con el fin de generar alianzas productivas, apoyo a los pequeños y medianos agricultores, asistencia técnica, y modificación vial que facilite la comercialización y transporte de alimentos.

Accesibilidad

La accesibilidad puede ser económica o física y hace referencia al hecho específico de poder “alcanzar” los alimentos. No es suficiente que un país tenga alimentos disponibles si la gente no puede acceder a ellos (Naciones Unidas, 1999). La accesibilidad económica se refiere a los costos financieros personales o familiares asociados con la adquisición de los alimentos necesarios para una alimentación adecuada que deben estar a un nivel tal que no se vean amenazados o en peligro la provisión y la satisfacción de otras necesidades básicas (FAO- Prosperidad Social, 2021).

Los grupos socialmente vulnerables de la población pueden requerir la atención de programas especiales, como los programas de emergencia, con el fin de lograr el acceso inmediato a los alimentos, acompañado de medidas que les permita de manera autónoma restablecer sus medios de vida. La Encuesta Nacional de Situación Nutricional - ENSIN (2015), pudo evidenciar que en Colombia el 54,2% de los hogares, padecían de inseguridad alimentaria.

La accesibilidad física implica que la alimentación adecuada debe ser accesible a todos, incluidos los individuos físicamente vulnerables, tales como los lactantes y los niños pequeños, población adulta mayor, personas con discapacidad o con problemas médicos persistentes. Será necesario prestar especial atención y, a veces, conceder prioridad con respecto a la accesibilidad de los alimentos a las personas que viven en zonas propensas a los desastres o aisladas geográficamente y grupos de pueblos indígenas cuyo acceso a las tierras ancestrales puede verse amenazado (FAO- Prosperidad Social, 2021).

Algunos de los determinantes de la accesibilidad económica tienen que ver con la situación de pobreza. A nivel departamental Córdoba cuenta con un Índice de Pobreza Multidimensional (IPM) del 44,6%, mientras que Santa Cruz de Lórica registra un 41,1% con una concentración inferior a 4 puntos porcentuales en comparación al departamental. Si





bien Lorica conserva un IMP bajo en comparación a los otros municipios de Córdoba, existen factores que afectan el derecho básico a la alimentación como: fallas en la infraestructura vial y fluvial para conexión de zonas rurales con la cabecera municipal que impiden la articulación de los mercados locales, barreras para brindar una asistencia efectiva en salud, y la falta de acceso a vivienda digna (Alcaldía Municipal de Santa Cruz de Lorica, 2020).

Según lo reportado por la Encuesta Nacional de Calidad de Vida (ECV) 2023, Córdoba se encuentra en inseguridad alimentaria moderada o grave al registrar un 30,6% que, sumado a la prevalencia de hogares con habitabilidad de 5 o más personas por hogar, aumenta la dificultad de acceso a una alimentación adecuada. (DANE, 2023).

Adecuación

La adecuación en la alimentación hace referencia a que está debe responder a las necesidades alimentarias que permitan el adecuado desarrollo y mantenimiento físico, mental y espiritual, acorde con las condiciones sociales, económicas, culturales, climáticas y ecológicas y libres de sustancias nocivas (Naciones Unidas, 1999).

El sistema alimentario globalizado moderno y predominante ha generado consecuencias ambientales y sociales severas, es el encargado de producir las materias primas para la elaboración de Productos Comestibles Ultra procesados (PCU), cuyo alto consumo tiene un impacto negativo en la salud de las personas. Los estudios han encontrado una asociación importante entre una alta ingesta de estos productos y las tendencias adictivas de los alimentos similares a las drogas, debido a su contenido de ingredientes hiperpalatables, especialmente azúcares agregados, altos niveles de sodio y grasas (Bonder, 2018).

La dieta corporativa impuesta por el sistema globalizado e industrializado de producción y consumo de alimentos ha llevado a un alto consumo de Productos Comestibles y Bebibles Ultra procesados (PCUB), desplazando la producción y consumo de los alimentos reales y naturales, y derivando en el consumo de nutrientes no saludables generando obesidad, que es el principal factor de riesgo para desarrollar Enfermedades No Transmisibles (ENT). Cada año mueren millones de personas por problemas de salud; la Organización Mundial de la Salud reportó que, en 2016, el 71% de las causas de mortalidad global en adultos fueron por ENT, principalmente enfermedades cardiovasculares, cáncer y diabetes, todas ellas asociados a dietas inadecuadas, sobrepeso y mayor consumo de productos ultra procesados (World Health Organization, 2020; Ministerio de Salud y Protección Social, 2021).

La Encuesta Nacional de Situación Nutricional (ENSIN) 2015, dejó en evidencia que en Colombia se presenta el fenómeno denominado cambio alimentario (ICBF), que asociado al contexto político, económico y social ha hecho que la alimentación y los patrones alimentarios se transformen para darle paso a una alimentación basada en productos comestibles bebibles ultra procesados influyendo en los hábitos alimentarios de la población colombiana.





Según Herrán, Óscar; Bermúdez, Jhael; y Zea, María del Pilar, en su artículo científico titulado *Cambios alimentarios en Colombia: resultados de dos encuestas nacionales de nutrición, 2010–2015*, publicado en la Revista de la Universidad Industrial de Santander (UIS), dentro de los principales hallazgos, fue la disminución a nivel nacional en el consumo de alimentos como leche, carne, atún, vísceras, leguminosas, pan, tubérculos, azúcar, gaseosas y alimentos fritos. Por otro lado, se evidenció el aumento de la prevalencia del consumo de productos procesados y empacados (UIS, 2020).

La situación del estado nutricional es el resultado de múltiples factores sociales, económicos, políticos y geográficos. Uno de los aspectos determinantes es el acceso a agua potable, sistemas de acueducto y alcantarillado. A nivel municipal, la cobertura de acueducto es del 86,92%, por encima del registro departamental y nacional; 80,79%, y 74,48%, respectivamente (Terridata, 2024). No se dispone de datos actualizados según área de ocupación, sin embargo, según registro de línea base 2019 el 46,86% del área rural contaba con cobertura de acueducto, con meta para el 2023 de alcanzar el 55%, por lo cual se infiere que el rango de cobertura actual se acerca a porcentajes similares (Alcaldía Municipal de Santa Cruz de Lorica, 2020).

Por otra parte, dentro de los aspectos importante en la adecuación de la alimentación, la cultura alimentaria tiene un papel central, pues se encuentra estrechamente relacionada con las formas en que las comunidades se garantizan una alimentación nutricional y culturalmente adecuada, en el marco de relaciones sociales, culturales y ambientales en que se desenvuelven.

Por tal razón, cobra relevancia las cocinas tradicionales en la comprensión situacional del derecho humano a la alimentación de la población del municipio, que son comprendidas como el resultado de un largo proceso histórico y colectivo derivado del saber transmitido principalmente en el seno de la familia, de generación en generación; que cuentan con su propio proceso histórico y colectivo y su propia narrativa, así como un acervo de conocimientos y prácticas que se transmiten de manera viva y directa. Además, expresan la relación con el contexto ecológico y productivo del cual se obtienen los productos que se llevan a la mesa; es decir, dependen de la oferta ambiental del territorio y están asociadas de manera profunda con la producción tradicional de alimentos (Ministerio de las Culturas, los Saberes y las Artes & CO-CREA, 2022) y contribuyen al acceso de una alimentación adecuada como parte de la garantía del derecho humano a la alimentación, sin embargo, refieren importantes retos para su preservación. Este ámbito es central en el ejercicio y será abordado ampliamente en capítulo 3.

La cocina tradicional y la dinámica comunitaria en la que tiene lugar impulsa el fortalecimiento del tejido social y, por ende, la preservación de prácticas de solidaridad, vínculos entre familias y arraigo. Es así como surge el proyecto comunitario “Fogones Ancestrales” (Ministerio de Cultura y CO-CREA, 2022) con apoyo del Ministerio de Cultura para recuperar saberes culinarios ancestrales propios de Córdoba y Sucre con principal





relevancia en Santa Cruz de Lorica, Ciénaga de Oro, y Santiago de Tolú (Ministerio de Cultura y CO-CREA, 2022).

Sostenibilidad

La alimentación y los recursos para producirlos deben estar disponibles en las generaciones presentes y futuras, obtenidos y utilizados con formas de producción que respeten el ambiente (FIAN Colombia, 2015) (Naciones Unidas, 1999). Esta dimensión se encuentra conectada con la de disponibilidad, pues como se ha mencionado, el modelo actual de producción de alimentos se caracteriza por estar basado en un modelo extractivista, concentrada en monopolios y con una alta dependencia de paquetes tecnológicos y semillas que ha desencadenado la pérdida de autonomía y soberanía alimentaria de las comunidades sobre su proceso alimentario y una pérdida de la vocación agrícola, así como en la biodiversidad (FAO- Prosperidad Social, 2021) que pone en riesgo la alimentación y la vida misma, tanto a las generaciones presentes como a las futuras.

Según la Organización para la Agricultura y la Alimentación (Food and Agricultural Organization, World Health Organization, 2019), los sistemas alimentarios modernos son responsables del 20 % al 35 % de las emisiones de efecto invernadero en el mundo, por lo que el consumo de alimentos saludables podría conducir a una reducción del 74% del costo social de las emisiones de Gases de Efecto Invernadero en 2030 según el informe “El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo” (2020). Ello aumentaría la biodiversidad alimentaria de la agricultura familiar y campesina y reduciría la deforestación. Finalmente, mejorar el medio ambiente salvaría a muchas especies de la extinción, incluidos los humanos, porque es una forma de controlar el calentamiento global, que es la causa de la pérdida de alimentos y de la desaparición de miles de especies animales y vegetales cada año.

A partir de lo anterior, recuperar el consumo de alimentos frescos y sin altos grados de procesamiento podría ser de ayuda para tener sistemas alimentarios sostenibles, ya que se basan en agriculturas familiares, campesinas y comunitarias, y privilegian los mercados locales en lugar de las empresas transnacionales, lo que, además, permitiría reducir las pérdidas de alimentos a las que se ven enfrentadas estas poblaciones por su dificultad para acceder a la comercialización de sus productos, así como a factores productivos para el cultivo y transformación de alimentos.

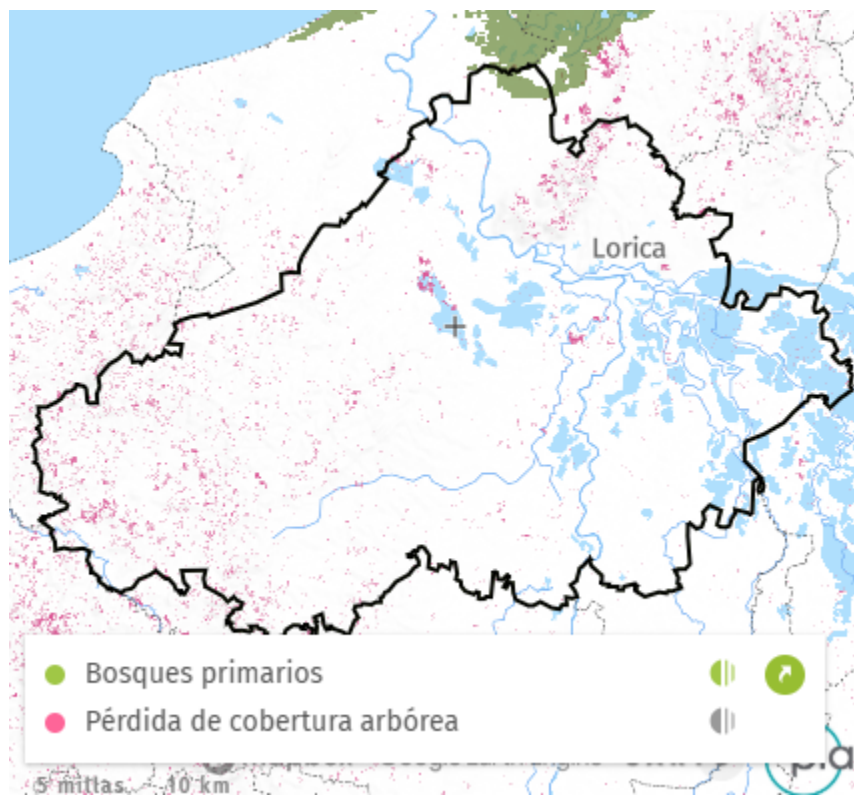
De acuerdo con Global Forest Watch (Global Forest Watch, 2024), desde el 2021 hasta el 2024, el 96% de pérdida de cobertura arbórea en Santa Cruz de Lorica corresponde a bosque natural con un total de 40 hectáreas. Para el mismo periodo de tiempo refleja una pérdida de 2,42 hectáreas de cobertura arbórea, equivalente al 11% de su superficie con mayor concentración al sur del municipio (Ver Imagen 3). La principal causa radica en la deforestación, un 97,5% para agricultura permanente, y un 0,1% para construcción o modificación de asentamientos e infraestructura, mientras que el 2,5% tienen como motivo otras perturbaciones naturales como desastres propios de la naturaleza. Cabe señalar que





estos cambios a nivel ambiental tienen implicaciones en la salud del suelo, el clima, y por ende en la sostenibilidad alimentaria (Global Forest Watch, 2024).

Imagen 3. Cobertura arbórea, Santa Cruz de Lorica, Córdoba.



Fuente: Tomado de (Global Forest Watch, 2024).

El sistema hidrográfico de la subregión está conformado por cuatro importantes subsistemas: El río Sinú, y el complejo de Ciénaga Grande del Bajo Sinú, Subcuenca delta-estuarina del río Sinú, y el Subsistema de distribución interna. No obstante, estos importantes recursos hídricos se encuentran afectados principalmente por prácticas inadecuadas dentro del sector agropecuario tales como: mal manejo de residuos que generan inundaciones quema del suelo para siembra de maíz, yuca y arroz o de rastrojo para siembra de pasto, uso excesivo de agroquímicos, y labranza intensiva. Estas alteraciones en fuentes hídricas representan un riesgo directo para la salud, la seguridad alimentaria y la calidad de vida de la población (Alcaldía Municipal de Santa Cruz de Lorica, 2020).

La situación es crítica si se considera que gran parte de la economía local depende de actividades agropecuarias, intensivas en el uso de suelos y recursos hídricos, lo que acentúa los procesos de contaminación cuando no se aplican prácticas sostenibles. Está problemática ha sido atendida por iniciativas locales y comunitarias enfocadas en la promoción de buenas prácticas agrícolas y manejo de residuos propios de la producción. El proyecto “Patios productivos urbanos y periurbanos” creado por la Universidad de Córdoba tiene como objetivo incentivar el riego eficiente y estratégico, al igual que el uso sostenible del suelo





para productores de hortalizas. En la misma vía, la Asociación de Productores para el Desarrollo Comunitario de la Ciénaga Grande del Bajo Sinú, se centran en la restauración de bosques, incentivo de prácticas de policultivos, y prácticas para la oxigenación de estanques de piscicultura.

Con la información mencionada en este apartado se busca presentar el contexto general del estado del derecho humano a la alimentación, a la luz de cada una de sus dimensiones, en aras de complementar el proceso de caracterización y análisis participativo, con el cual se buscó conocer en detalle los aspectos propios del territorio que determinan las cocinas tradicionales, en su sentido integral.





3. Resultados del proceso de caracterización de las cocinas tradicionales locales

3.1. Mapeo de actores

Los resultados del proceso de caracterización de las cocinas tradicionales que fue realizado con la participación de actores clave del municipio que tienen relación con el Patrimonio Alimentario y Culinario, se presenta de manera desagregada en este acápite.

En la primera parte se relaciona un análisis general del mapeo de actores que fue construido de manera conjunta con las personas participantes; en el segundo apartado se presentan los aspectos identificados a la luz de los tres componentes o elementos generales del sistema culinario; en el tercer apartado se presenta un análisis general de las iniciativas que participaron en el proceso de caracterización y de fortalecimiento de capacidades para la salvaguardia del Patrimonio Alimentario y Culinario, y por último se presenta información general de las preparaciones de interés que fueron priorizadas por el grupo participante para su salvaguardia.





3.1. Mapeo de actores

El mapeo de actores realizado, con la participación de 29 personas, permite identificar las conexiones, roles y niveles de involucramiento de diferentes personas, organizaciones, instituciones y otros actores que inciden en el Patrimonio Alimentario y Culinario.

A través de esta herramienta, fue posible representar de forma ordenada las relaciones existentes, reconociendo el nivel de cercanía con las cocinas tradicionales, el tipo de vínculo que se establece y la función que cada actor desempeña. La información obtenida ofrece un punto de partida para comprender la configuración actual de las dinámicas de relación en el territorio, evidenciando estructuras que pueden fortalecer o debilitar las acciones orientadas a la salvaguardia, transmisión y sostenibilidad del Patrimonio Alimentario y Culinario

Imagen 4. Mapeo de actores del municipio de Lorica.

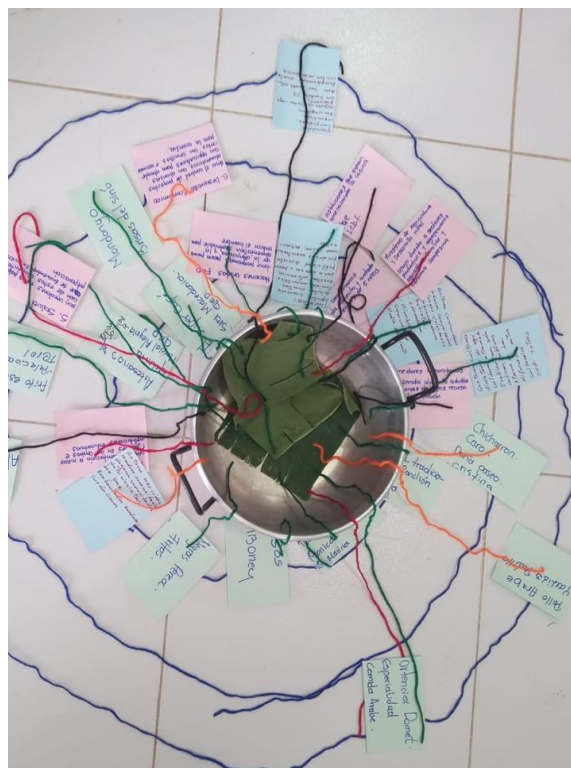


Foto tomada por Anjie Hernández

En el Esquema 3 se presenta de manera gráfica los resultados obtenidos a partir de la identificación participativa de los actores claves para la salvaguardia del Patrimonio Alimentario y Culinario del municipio. De acuerdo con el análisis de las relaciones construidas en el territorio, se identificó que las y los portadores del conocimiento son la base del Patrimonio Alimentario y Culinario de Lorica. Este grupo se posiciona como un elemento fundamental en las cocinas tradicionales debido a que fomenta su salvaguardia y su transmisión. Dentro de este se encuentra una cocinera tradicional y un artesano que elabora ollas de barro como utensilio fundamental para las cocinas tradicionales.

Allí mismo, se identifican restaurantes que incentivan la preservación de la identidad culinaria, la memoria histórica del municipio y el desarrollo de tradiciones importantes como "el café en las madrugadas"*. De la misma forma, actores comunitarios como el campesinado,

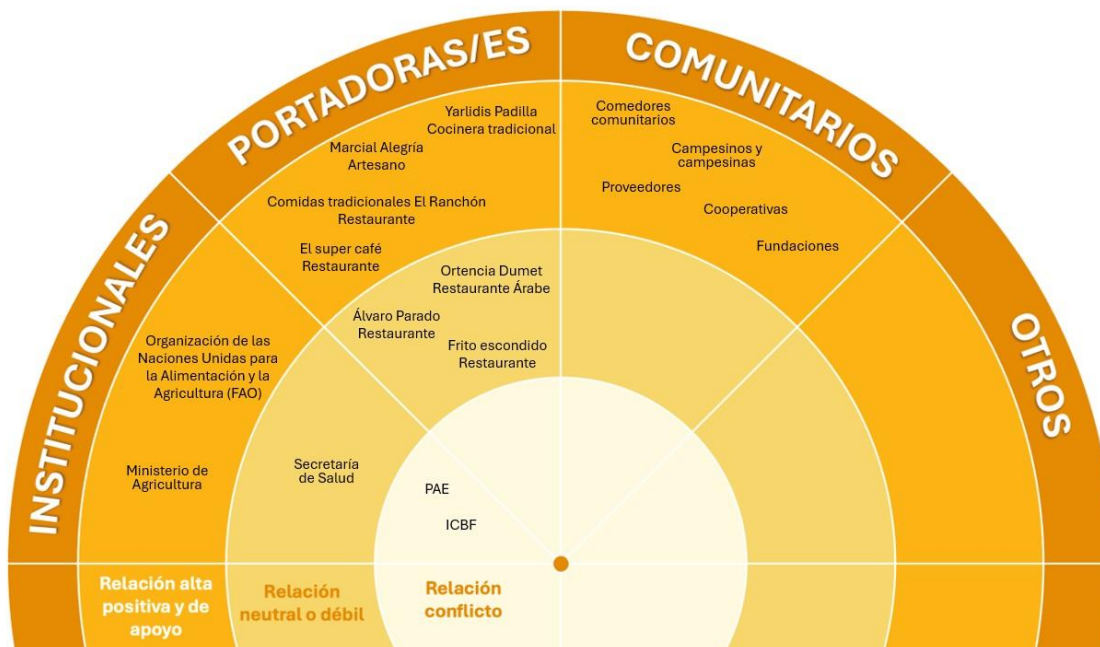
* Cuando Lorica era un puerto fluvial, que albergaba la mercancía transportada por el río Sinú, se reconocían lugares emblemáticos como "El Ranchón" y el "Café donde Macedonia". En el primero, se reunían múltiples actores que comercializaban y compraban diferentes productos y alimentos locales como especias. En el segundo, se congregaban pescadores, areneros, matarifes y mujeres quienes llegaban a tomar el "café en las madrugadas" pues su jornada laboral empezaba a las 2 am. Actualmente, el café se conoce como uno de los lugares donde se congregan escritore/as, historiadores e intelectuales con el fin de hacer tertulias y reivindicar la historia y la cultura de la región.





las cooperativas, las fundaciones, los comedores comunitarios y los proveedores exponen la existencia de múltiples sujeto/as en cada uno de

Esquema 3. Mapeo de actores clave para la salvaguardia de las cocinas tradicionales del municipio de Lorica, Córdoba-



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

No obstante, el conjunto de relaciones analizado también posee tensiones que dificultan la consolidación entre actores comunitarios e institucionales y el fomento de las cocinas tradicionales en el municipio. Especialmente se identifican vínculos débiles y conflictivos con algunas instituciones que limitan la garantía de la soberanía alimentaria en el territorio. Se presenta una relación conflictiva con el PAE y el ICBF por su falta de articulación con las cocinas tradicionales, la ausencia de preparaciones tradicionales en el desarrollo de sus programas y la corrupción. Esto evidencia una falta de reconocimiento del valor identitario y cultural de las preparaciones tradicionales y una ausencia de estrategias que fortalezcan el Patrimonio Alimentario y Culinario. Por otra parte, se identifica una relación débil con la Secretaría de Salud pues desde la percepción de la comunidad, existen vacíos en el seguimiento de las condiciones sanitarias de negocios dedicados a las cocinas tradicionales.

A estas debilidades también se suman las tensiones entre portadore/as de conocimiento a causa del apoyo institucional focalizado y sus diversas percepciones sobre las cocinas tradicionales. A pesar de que varias portadoras reconocen que desde la Alcaldía municipal hay apoyo en el incentivo de la comercialización y promoción de cocinas tradicionales, otras consideran que los programas benefician a pocas personas, fragmentando así el tejido social de las cocineras en Lorica. A su vez, las tensiones entre portadoras también se presentan porque existen diversas percepciones alrededor del significado de las cocinas tradicionales, para algunas personas los restaurantes de comida árabe han desplazado la importancia de





la comida tradicional en el territorio, mientras que otras los consideran como un elemento fundamental en la identidad alimentaria de Lórica. Igualmente, se identificó una relación débil con otros restaurantes que comercializan comidas que no representan la identidad del territorio y perjudican la salud de los consumidores.

Con base en lo anterior, se evidencia un entramado complejo de relaciones, tensiones y capacidades en torno a las cocinas tradicionales y el Patrimonio Alimentario y Culinario de Lórica. A pesar de las múltiples iniciativas y apoyos institucionales orientados a la sostenibilidad alimentaria, persisten debilidades estructurales que limitan la articulación entre actores institucionales y comunitarios. A su vez, las tensiones internas entre portadoras del conocimiento, y la escasa integración de las cocinas tradicionales en programas como el Programa de Alimentación Escolar (PAE) y el Instituto Colombiano del Bienestar Familiar (ICBF), reflejan la necesidad de fortalecer mecanismos de gobernanza participativa. En este contexto, resulta necesario promover estrategias integrales que fortalezcan las alianzas entre actores clave, reconociendo la diversidad de saberes y prácticas que coexisten en el territorio.





3.2. Cocinas tradicionales caracterizadas

Las cocinas tradicionales son comprendidas a partir del complejo sistema que se configura con base en las historias, los valores y las prácticas que se tejen alrededor de los alimentos locales y el territorio, dando lugar a referentes de identidad y pertenencia de comunidades (Ministerio de las Culturas, las Artes y los Saberes, 2012).

En el documento de la Política para el conocimiento, la salvaguardia y el fomento de la alimentación y las cocinas tradicionales de Colombia (2012) se indica que el sistema culinario plantea tres grandes componentes: la valoración y adquisición de los productos asociados a las cocinas tradicionales, las preparaciones culinarias, y el consumo de los alimentos y los hábitos y reglas asociados a este.

En tal sentido, el sistema culinario abarca las diversas expresiones relacionadas con la alimentación, desde la producción, la preparación, el consumo hasta las costumbres y rituales alimentarios que se han transmitido generacionalmente, por esta razón, se propuso realizar el proceso de caracterización de las cocinas tradicionales en los territorios de incidencia del Convenio, contemplando de manera amplia los elementos que dan cuenta de esta mirada del proceso alimentario asociado a las cocinas locales.

En el presente apartado se relacionan los resultados de caracterización obtenidos a partir del proceso participativo realizado con actores comunitarios claves del municipio, para cada uno de los componentes indicados en líneas anteriores.





3.2.1. Valoración y adquisición de los productos necesarios para la preparación de alimentos



©FAO/Anjie Hernández

“

Lorica es la capital del Bajo Sinú

”





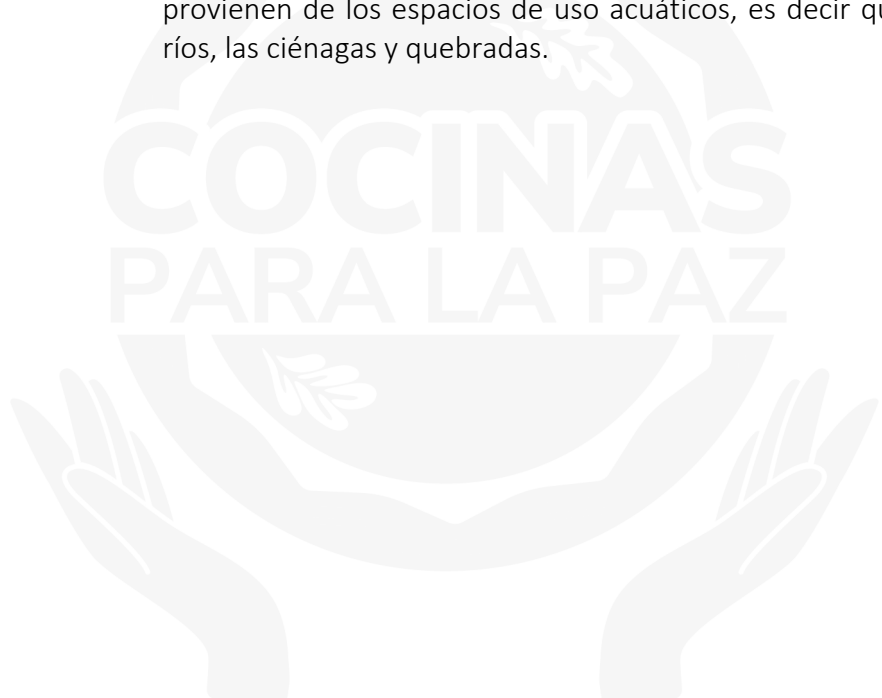
El componente de *valoración y adquisición de los productos* considera el proceso integra los conocimientos de los ecosistemas y la obtención de alimentos, los intercambios y formas de comercialización de la comunidad (Ministerio de las Culturas, las Artes y los Saberes, 2012). En ese contexto, el conocimiento de la naturaleza y la biodiversidad, son esenciales para comprender la relación entre los recursos naturales disponibles y los alimentos que se producen y consumen, promoviendo la sostenibilidad y el uso responsable de los mismos, de igual forma, permite entender los roles de género en la producción y comercialización de los alimentos.

A continuación, se presentan los elementos característicos de las cocinas tradicionales locales asociados a la relación entre la biodiversidad y la producción alimentaria, las prácticas agroalimentarias, las dinámicas de intercambio y comercialización de los alimentos, y las manifestaciones culturales relacionadas con la adquisición de los alimentos.

Relación entre biodiversidad y producción alimentaria local

Respecto a la relación entre biodiversidad y producción alimentaria local se indagó sobre los espacios de uso ecosistémicos de donde se obtienen los alimentos que componen las cocinas locales, así como, sobre los lugares de donde provienen, la frecuencia con la que se producen, y los principales cambios ecosistémicos que afectan la producción de alimentos.

En el Gráfico 7 se presentan los alimentos que están vinculados a las cocinas locales del territorio, clasificados de acuerdo con el espacio de uso de donde provienen. La información presentada permite identificar que los espacios de uso predominantes para la obtención de alimentos corresponden a aquellos que son cultivados o producidos de manera intencionada a través de prácticas agrícolas, y están representados por las palabras en color verde; seguido de los espacios de uso naturales terrestres, como las montañas y el bosque de donde se obtienen alimentos a partir de la recolección o la caza, y están representados en color café; en menor proporción y representados en color azul, se encuentran los alimentos que provienen de los espacios de uso acuáticos, es decir que provienen de espacios como los ríos, las ciénagas y quebradas.





Gráfica 5. Alimentos por espacio de uso destinados a la producción/obtención identificados en el municipio de Lorica

Babu; Sábalo; Tilapia; Nilótica; Liseta
 Aguacate; Papaya; Maiz; Frijol; Ajonjoí; Piña
Naranja; Patilla; Melón; Platano; Yuca; Cerdo
Caraota; Limón; Mandarina; Calabaza; Ciruelas
 Bocachico; Mojarra amarilla; Moncholo; Bagre blanco
Ají; Berenjena; Habichuela; Limón; Tomate; Ñame
 Guamas; Corozo; Guayaba dulce; Guayaba agria; Mamey; Zapote
Tamarindo; Guanabana; Zapote; Guamas; Nispero
Ñame; Yuca; Platano; Cacao; Ahuyama
Cebollin; Piña; Mango; Cereza; Guayaba; Pollo

Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

A continuación, se presenta la información del municipio de Lorica identificada respecto a la relación entre biodiversidad y producción alimentaria local.

Tabla 1. Resultados identificados en el municipio de Lorica frente a la relación entre biodiversidad y producción alimentaria local.

<p>¿Principalmente de dónde provienen los alimentos usados para la elaboración de las preparaciones culinarias locales?</p>	<ul style="list-style-type: none"> - De la producción local principalmente. Existen varios productos como el ñame, la yuca, ají, la habichuela, la berenjena, la guayaba, el tamarindo, el zapote, las guamas, el plátano, el cacao, el frijol, el maíz que se cosechan localmente. Varios pescados como el bocachico, la mojarra, el moncholo, la tilapia, el bagre y el sábalo se obtienen del Río Sinú y la Ciénaga del Grande que atraviesa el municipio y es una fuente principal de alimento. - De otras regiones del país. Algunos productos como la yuca se producen en menores cantidades en el municipio y, por eso se han reemplazado paulatinamente por otros alimentos como la papa. Esta proviene principalmente de Cundinamarca. Igualmente, las verduras como el repollo y la zanahoria son traídas del centro del país, también de Cundinamarca.
<p>¿Con qué frecuencia se producen/obtienen principalmente los alimentos locales relacionados con las cocinas tradicionales?</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Periódicamente de acuerdo con los ciclos de producción. Los alimentos locales se siembran y se cosechan según la temporada de lluvias o algunas épocas de verano. - Varias veces al año. - Anualmente. <p>La yuca y el ñame se producen una vez al año, al igual que algunas frutas.</p>





¿Los alimentos locales se siembran o cosechan siguiendo un calendario vinculado a celebraciones?

- La comunidad indica que la siembra se realiza de acuerdo con el calendario agroecológico que está determinado por las temporadas de lluvia.
- Indican que este calendario no se asocia con celebraciones



¿Cuáles son los principales cambios ecosistémicos que afectan la producción de alimentos?

- Afectación de la temperatura, sequías y/o cambio en los patrones de lluvia asociados al cambio climático. La comunidad manifiesta que por cambios en las temporadas de lluvias se afectan cultivos como el maíz. Especialmente en diciembre y enero, meses que anteriormente no se asociaban con las lluvias.
- Pérdida de la biodiversidad local.
- Disminución en las semillas nativas que dificultan las cosechas de productos locales.
- Presencia de contaminantes en el agua y el suelo que afectan negativamente la producción de alimentos.
- Uso excesivo de fertilizantes y pesticidas.

Prácticas agroalimentarias

Para comprender los aspectos que caracterizan las prácticas agroalimentarias asociadas a las cocinas tradicionales locales, se indagó sobre las principales técnicas productivas que se implementan en el territorio y sobre la participación de hombres y mujeres en el desarrollo de estas. A continuación, se presentan los resultados identificados para el municipio:

Tabla 2. Resultados identificados en el municipio de Lorica frente a las prácticas agroalimentarias asociadas a las cocinas tradicionales.



¿Cuáles son las principales prácticas o técnicas productivas que se implementan en el territorio para la obtención de alimento?

- Agricultura tradicional y familiar que se enfoca en pequeñas parcelas y se desarrolla con el uso de técnicas manuales y herramientas básicas como la azada y el arado.
- Prácticas de agricultura sostenibles que evitan el uso de productos químicos sintéticos y se basa en abonos orgánicos, rotación de cultivos y siembra en asociación.
- Prácticas de producción tradicionales asociadas a técnicas agrícolas sostenibles, como la rotación de cultivos, la siembra en terrazas, el uso de abonos orgánicos, entre otros.
- Métodos tradicionales de pesca y caza.



Indique cuáles son las prácticas que realizan los hombres y cuáles son aquellas realizadas por mujeres. Cuáles son las razones que generan que haya esta división del trabajo

- Los hombres suelen realizar tareas que requieren más fuerza física, como la labranza y la construcción de infraestructuras (división del trabajo basada en género)
- Los hombres por lo general se encargan de trabajar la tierra, desde cultivar hasta cosechar. Las mujeres en cambio son las encargadas de cocinar estos alimentos.





		<ul style="list-style-type: none"> - Los hombres participan más que las mujeres en la toma de decisiones relacionadas con la producción agropecuaria y la gestión de recursos naturales. - Las normas culturales y sociales de la comunidad influyen en el papel que desempeñan los hombres y las mujeres en la agricultura y segrega conocimientos específicos de acuerdo con el género.
	<p>Indique cuáles son las prácticas de cuidado de las condiciones ecosistémicas que realizan los hombres y cuáles son aquellas realizadas por mujeres</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Las mujeres se encargan de actividades relacionadas con el cuidado de las plantas, la recolección y la preparación de alimentos y agua. - Las mujeres tienen una mayor carga de responsabilidades domésticas del cuidado familiar que limita su participación en la producción agropecuaria

Dinámicas de intercambio y comercialización de los alimentos

Teniendo en cuenta la importancia que revisten las dinámicas de intercambio y comercialización de los alimentos para la comprensión de las cocinas tradicionales, en el marco de la caracterización se buscó conocer acerca del destino de los alimentos obtenidos mediante las dinámicas productivas del territorio, y el recorrido que tienen los alimentos usados para las recetas culinarias locales desde su origen hasta el momento final de la preparación.

En la Imagen 5 se presenta la elaboración de la cartografía alimentaria y culinaria del territorio, realizada participativamente con las personas vinculadas al proceso de caracterización de las cocinas tradicionales. En este se observan los espacios de donde provienen los alimentos y la ubicación de las cocineras y cocineros locales que hacen uso de estos para la elaboración de las preparaciones culinarias locales, estableciendo que el abastecimiento de las cocinas se da de manera local.

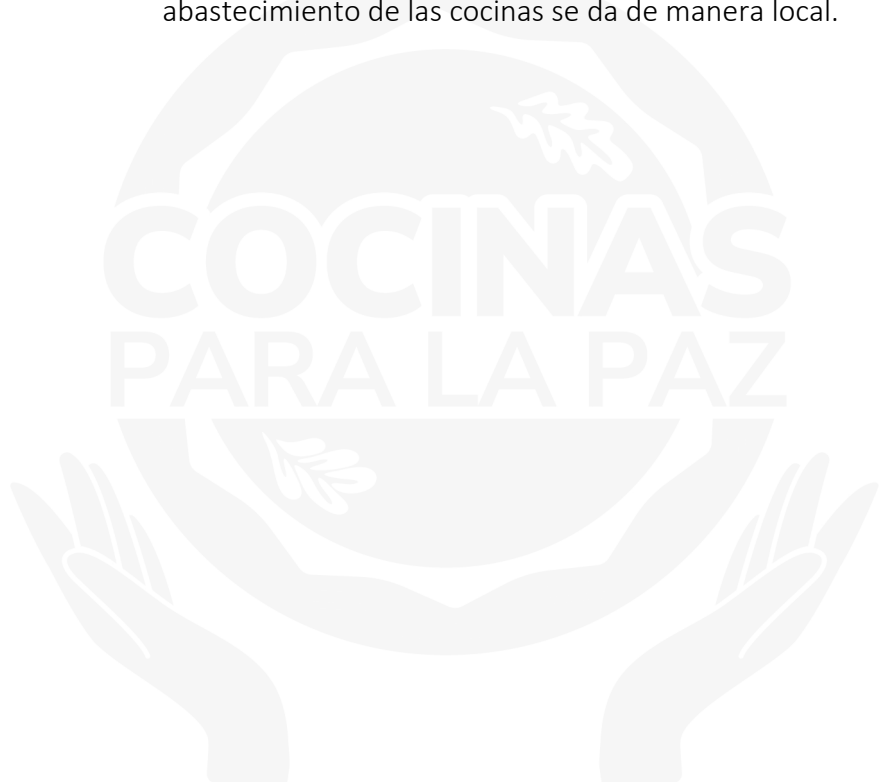




Imagen 5. Cartografía alimentaria y culinaria municipio de Lórica, Córdoba.



Foto tomada por Anjie Hernández

A continuación, se presenta la información identificada frente al destino y recorrido de la producción local de alimentos:

Tabla 3. Resultados identificados en el municipio de Lórica en relación con las dinámicas de intercambio y comercialización de los alimentos.

	<p>¿Qué hacen con los alimentos que producen?</p>	<p>Al indagar sobre el destino que se le da a la producción de alimentos locales, se encontró que la producción local del municipio de Lórica tiene tres fines principalmente:</p>
<p>(Prefieren venderlos, intercambiarlos o compartirlos dentro de la comunidad).</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Se destina para el autoconsumo de las familias que los producen. 	<p>Las personas en Lórica, especialmente en la zona rural, siembran a pequeña escala productos como el plátano o papoche, el ají criollo-dulce para el autoconsumo.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - Se transforma en subproductos. 	<p>Uno de los lugares reconocidos en la transformación en subproductos es el corregimiento Cotoca. Allí se producen bollos.</p>
		<p>En la zona rural, existen personas que transforman la leche en subproductos como el queso y el suero. Por ejemplo, la señora Luz Marina es reconocida por vender queso y suero en su vereda.</p>





Indique cuál es el recorrido, desde el punto de origen hasta la preparación final, de los principales alimentos asociados a las cocinas tradicionales del territorio.

- Se venden localmente. En el caso de la pesca, los productos obtenidos del Ciénega Grande del Bajo Sinú son comercializados de manera directa por parte de los pescadores a consumidores directos del municipio, a los restaurantes o intermediarios que comercializan en la plaza de mercado El Ranchón o el Mercado Marcial Alegría.
- Uno de los pescados más consumidos en el municipio es el bocachico que se obtiene de la pesca artesanal de la Ciénega Grande del Bajo Sinú y también del Río Sinú que se comercializa en el municipio directamente o en preparaciones tradicionales.
- Algunas especias que se venden en el Mercado El Ranchón se traen de otras ciudades como Barranquilla y Sincelejo que, en algunas ocasiones, se exportan de otros lugares del mundo como Asia. Se menciona que especias como la canela vienen de allí, llegan a Barranquilla y se transportan a Sincelejo. Según comerciantes del Mercado, el anís es exportado de México. Otras como el frijón, el maíz cariaco y el ajonjolí se producen en Lórica y se comercializan directamente en el Mercado El Ranchón.
- Verduras o aliños como la cebolla, el ajo y el tomate se comercializan en el depósito donde la mayor cantidad de personas dedicadas a la venta de preparaciones tradicionales las compran, especialmente las cocineras del Mercado El Ranchón.
- Otro de los alimentos que se producen de manera local y se destina para el autoconsumo es el ají criollo, topito o dulce.
- En la zona rural se realizan subproductos como el queso y el suero que son resultado de la cría de vacas y la obtención de la leche cruda para consumo humano directo.
- En el corregimiento de Cotocá también se reconocen la venta de bollos que tienen la base en el cultivo del maíz sembrado en los patios. Para los bollos, primero se muele el maíz y finalmente se prepara esta receta que se consume de manera recurrente por los y las habitantes del municipio.
- El corregimiento de La Doctrina es reconocido por producir grandes cantidades de arroz.





Principales problemáticas y amenazas relacionadas con la adquisición de los productos necesarios para la preparación de las recetas tradicionales

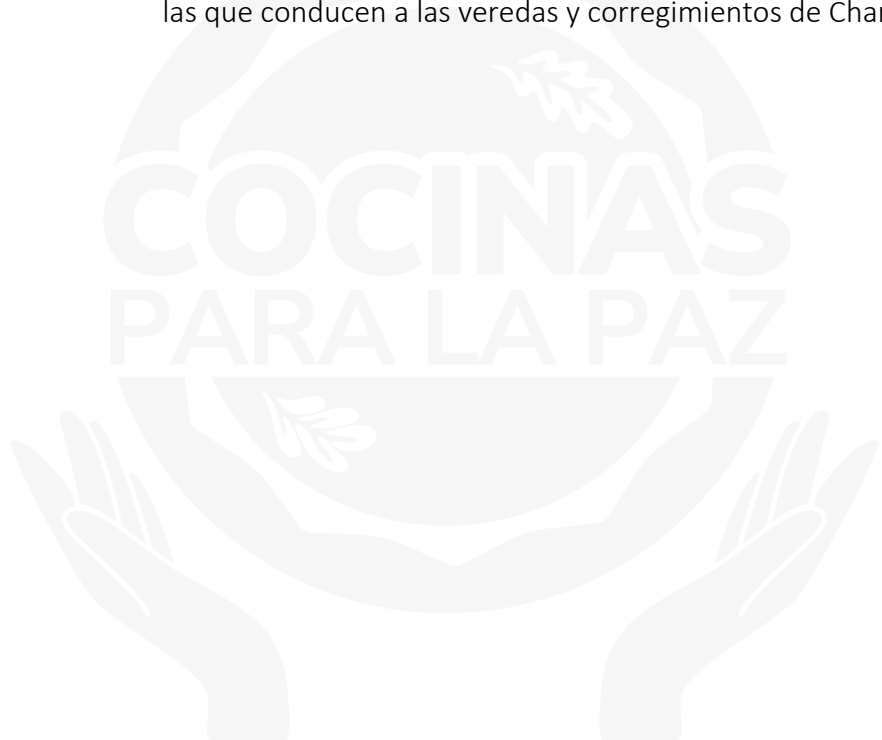
Las personas participantes en el proceso de caracterización de las cocinas tradicionales del territorio refieren que el acceso a ingredientes tradicionales se ha visto limitado debido a la disminución de especies vegetales y animales que se producían de manera local.

Indican que las alteraciones en los patrones climáticos representan una amenaza para las cocinas tradicionales, debido a que afectan las prácticas de producción de cultivos tradicionales, y por ende la disponibilidad de ciertos ingredientes relacionados con las prácticas culinarias del territorio. Especialmente, las personas manifiestan que las principales problemáticas en la producción y adquisición de alimentos son los daños causados por la hidroeléctrica URRRA que maneja las compuertas del Río Sinú, ubicado en tierra Alta Córdoba. Principalmente afecta la pesca porque los pescadores realizan su labor cuando el nivel del río es bajo, sin embargo, a causa de la hidroeléctrica su nivel es alto frecuentemente.

Asimismo, la comunidad reconoce que la presencia de contaminantes en el agua y el suelo afectan la calidad de los productos agrícolas y pesqueros asociados a la preparación de recetas culinarias tradicionales.

Igualmente, en Loricá se identifica que el uso excesivo de fertilizantes y pesticidas afectan directamente la producción de alimentos locales tradicionales que paulatinamente han ido disminuyendo. Por ejemplo, el uso de la Urea -un fertilizante que potencializa los cultivos- ha provocado la disminución del uso de abonos orgánicos.

Por último, uno de los agravantes principales en la producción de alimentos es el poco apoyo institucional para el campesinado en el incentivo de la producción de alimentos. Especialmente el mal estado de las vías que dificulta el transporte de alimentos hacia el casco urbano por parte de campesinos y campesinas. Se identificó que las vías más afectadas son las que conducen a las veredas y corregimientos de Charco Ají, las Piedras y Pijguayal.





3.2.2. Preparación de recetas locales



“

*Si vienes a Lorica y no te comes un sancocho de bocachico
! ¡No viniste a Lorica!*

”

Foto tomada por Anjie Hernández





El segundo elemento del sistema culinario a partir del cual se realizó el proceso de caracterización de las cocinas tradicionales del municipio fue el de *la transformación y preparación de los alimentos*, el cual visibiliza los saberes culinarios a partir de la identificación de las técnicas implementadas, las herramientas (utensilios) que se emplean para la elaboración de las preparaciones culinarias locales y los espacios de transformación de los alimentos. Si bien, los elementos mencionados, constituyen el corazón de este componente, es importante conocer de manera complementaria otras tradiciones alimentarias, que van más allá de lo técnico y que se enriquecen con relatos, cuentos, y anécdotas que acompañan cada preparación.

En tal sentido, este apartado presenta los elementos característicos generales de las cocinas tradicionales locales que dan cuenta de las tradiciones culinarias, de la diversificación de las preparaciones en el municipio, del empleo de utensilios tradicionales, de los espacios destinados a la transformación culinarias, de las técnicas tradicionales de preparación, así como de las manifestaciones culturales asociadas a los momentos de las preparaciones de las recetas culinarias.

Cabe mencionar que la información presentada en este apartado recoge los resultados generales relacionados con la categoría de preparación de alimentos, que fueron identificados en el ejercicio de caracterización grupal. Sin embargo, en el apartado

Alimentos locales y prácticas culinarias tradicionales priorizadas se presenta de manera detallada la información relacionada con las preparaciones culinarias que fueron priorizadas por ser de alto interés para el municipio.

Diversificación de las preparaciones locales y tradiciones culinarias

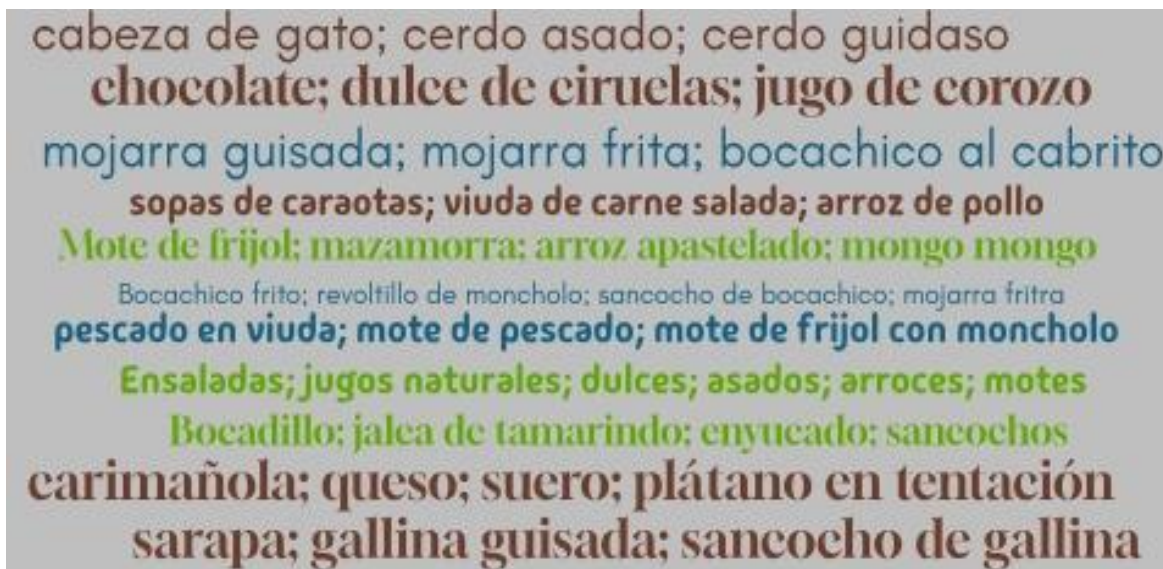
Respecto al componente de transformación y preparación de alimentos se indagó acerca de las principales recetas del municipio que se elaboran con los alimentos que se producen localmente, y sobre cómo son adquiridos estos alimentos por parte de las personas que elaboran estas preparaciones. Asimismo, se buscó identificar las recetas culinarias tradicionales de interés para la comunidad y las prácticas implementadas para la transmisión de saberes asociadas a estas.

A continuación, se presentan las preparaciones culinarias del municipio de Lorica clasificadas de acuerdo con el espacio de uso de donde provienen los alimentos con los que principalmente se elaboran. En el Gráfico 8 se observa que las preparaciones asociadas a los espacios de uso acuáticos fueron las más referidas por los participantes (palabras en color azul); seguidas de las recetas culinarias asociadas a los espacios de uso cultivados o producidos de manera intencionada a través de prácticas agrícolas (color verde); y en menor proporción las preparaciones asociadas a los espacios de uso naturales.





Gráfica 6. Preparaciones culinarias clasificadas de acuerdo con el espacio de uso de donde provienen los alimentos.



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

De manera complementaria se indagó sobre los principales lugares del municipio en los que se adquieren los alimentos usados para la elaboración de preparaciones tradicionales. Asimismo, se invitó al grupo participante a priorizar tres recetas culinarias para su rescate o fortalecimiento.

Tabla 4. Resultados identificados en el municipio de Lorica respecto a la diversificación de las preparaciones locales y tradiciones culinarias.

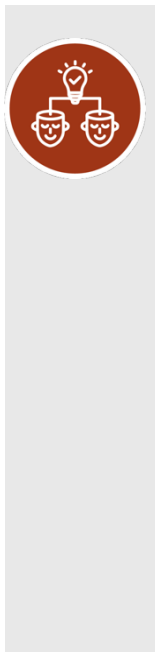
	<p>¿En dónde suelen conseguir o adquirir estos alimentos? <i>(tienda, huerta, plaza de mercado, otro)</i></p>	<p>Se identificó que los alimentos usados para la elaboración de preparaciones culinarias tradicionales son adquiridos principalmente en:</p> <ul style="list-style-type: none"> - La plaza de mercado del municipio. - A través de las huertas cultivadas por las familias. - En las tiendas.
	<p>Indique cuáles son las recetas tradicionales que los participantes consideran que se deben priorizar y por qué</p>	<p>Las personas participantes del proceso de caracterización priorizaron tres recetas, teniendo en cuenta que actualmente son elaboradas únicamente por adultos mayores del territorio, lo que pone en riesgo la transmisión de conocimientos y valores culturales asociados a las siguientes preparaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sarapa: elaborado a partir de arroz, yuca, ajo, proteína y plátano.





- Sancocho de bocachico: elaborado a partir de bocachico, ñame, cebollín, cebolla, ajo, pimienta de color, ají, plátano y zumo de coco.
- Mote de frijol: elaborada a partir de ají, cebolla, cebollín, ajo, frijol, ñame y zumo de coco.

En el proceso de caracterización se encontró que estas preparaciones son un referente de identidad y cultura alimentaria a nivel territorial, debido a que expresan la historia y las tradiciones de los y las habitantes de Lorica, así como la estrecha relación con el territorio a través de los alimentos que de él son obtenidos. Por ejemplo, la estrecha relación con los cuerpos de agua del territorio, como el Río Sinú, de donde se obtienen principalmente los productos provenientes de la pesca.



Indique cómo se ha dado la transmisión de saberes y prácticas asociadas a las preparaciones culinarias tradicionales de su municipio

Al indagar sobre la transmisión de saberes asociados a las preparaciones tradicionales, se encontró que una problemática significativa en el territorio, ya que no se implementan mecanismos que faciliten esta transmisión.

Si bien predomina la transmisión intergeneracional, a través de la enseñanza a hijos y nietos de las recetas y técnicas culinarias tradicionales en las familias, ahora se presenta en menor medida. Esta situación pone en riesgo el traspaso del legado de las cocinas tradicionales, que no solo se encuentra representado en las recetas culinarias o las prácticas de producción y consumo, sino también en los valores, la identidad cultural y los recuerdos familiares relacionados con el Patrimonio Alimentario y Culinario del territorio.

En el municipio, se desarrollan múltiples ferias y festivales que permiten la promoción, visibilización y el fomento de las preparaciones tradicionales. Además, se identificó que existe recopilación de recetas, técnicas y conocimientos a través de entrevistas.



Indique quiénes son las personas portadoras de las tradiciones asociadas a las recetas identificadas del territorio

En el marco del proceso de caracterización municipal se destacó el papel de las siguientes cocineras tradicionales, por su aporte para la preservación de las recetas priorizadas:

- Berlides Doria.
- Yanelis de Hoyos.
- Mónica Montealegre.

Empleo de utensilios tradicionales

Con el fin de ampliar la mirada respecto a las recetas culinarias tradicionales, se buscó identificar los utensilios que son empleados para su elaboración, haciendo énfasis en aquellos fabricados mediante prácticas artesanales. Frente a esta categoría se exploró la relación existente entre el empleo de determinados utensilios y las características propias de las preparaciones culinarias. En la siguiente tabla, se presenta la información encontrada:





Tabla 5. Resultados identificados en el municipio de Lorica asociados al empleo de utensilios tradicionales en la preparación de recetas culinarias.

	<p>¿Qué utensilios tradicionales se usan para preparar las recetas mencionadas?</p> <p><i>Indique cuáles utensilios son elaborados a partir de prácticas artesanales tradicionales y qué técnicas son utilizadas</i></p>	<p>En la caracterización de las cocinas tradicionales del municipio de Lorica se identificaron los siguientes utensilios como los empleados principalmente:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fogón de tres bindes con leña. - Ollas de barro elaboradas con barro rojo. - Utensilios de totumo como cucharas. - Palote hecho con roble para evitar sabores amargos en las preparaciones tradicionales. - Mortero. - Rayador de aluminio. - Pilón. - Molino.
	<p>En caso de que los utensilios hayan sido sustituidos indique el motivo por el que se dio su cambio</p> <p><i>Indique si este cambio de utensilios ha afectado aspectos relacionados con las preparaciones</i></p>	<p>La sustitución de utensilios tradicionales empleados para la elaboración de recetas constituye un tema de interés asociado a las cocinas tradicionales. Para el municipio de Lorica se identificaron los cambios de utensilios relacionados a continuación:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fogones de leña reemplazados por estufas eléctricas y a gas. - Ollas de barro por ollas de aluminio. - Totumas por platos. - Ralladores por licuadoras. <p>Las principales razones referidas para el cambio de utensilios tradicionales son:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Actualmente, no se cuenta con el conocimiento sobre las técnicas tradicionales para la elaboración de utensilios tradicionales. - La presión que ejercen las medidas sanitarias que prohíben el uso de utensilios tradicionales. - Los utensilios modernos facilitan la elaboración de las preparaciones de alimentos.

Espacios de las preparaciones culinarias

Tan relevantes como los utensilios empleados para la elaboración de las recetas culinarias locales, resultan los espacios en los que se desarrolla la transformación de los alimentos en preparaciones. Por tal razón, se indagó acerca de los lugares o espacios más usados para la transformación y preparación de recetas, buscando conocer las principales características que hacen únicas las cocinas tradicionales del territorio. De manera complementaria, se identificaron otros elementos naturales del territorio que son requeridos para la elaboración de dichas preparaciones. A continuación, se presentan los principales aspectos identificados en el municipio:





Tabla 6. Resultados identificados en el municipio de Lorica relacionados con los espacios destinados a las preparaciones de recetas culinarias.

	<p>¿En qué lugar o espacio se realizan las preparaciones tradicionales del territorio (cocina, patio, fogón, etc.)?</p>	<p>Dentro de los principales espacios característicos en los que se elaboran las recetas culinarias tradicionales del municipio se identificaron la cocina y los espacios abiertos con fogón de leña.</p>
	<p>¿Los espacios tradicionales en los que se acostumbra a desarrollar las prácticas de cocinas tradicionales y preparaciones han presentado transformaciones?</p> <p>Indique cuáles son las transformaciones, por qué se han presentado esos cambios, y si han afectado las características esperadas de las preparaciones</p>	<p>Al indagar sobre las transformaciones que se han presentado en los espacios tradicionales destinados para la elaboración de recetas, se encontró que estos están asociados al reemplazo de los fogones de leña por estufas a gas.</p>
	<p>¿Además de los alimentos locales, qué otros recursos naturales (agua, leña, fibras naturales, envoltorios naturales, piedras, otros) son fundamentales para la preparación?</p>	<p>Otros recursos naturales del territorio que refieren las personas participantes son fundamentales para la preparación de las recetas tradicionales son:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Las piedras para montar los fogones. - La leña para armar el fogón. - El agua para la preparación de las recetas como el sancocho y para lavar los alimentos. - Hojas de plátano o bijao para envolver las preparaciones.

Técnicas tradicionales de preparación

Los métodos o técnicas culinarias transmitidas de generación en generación dan lugar a las preparaciones de alimentos tradicionales que reflejan la cultura e identidad de las comunidades, por ende, se buscó identificar frente a las preparaciones tradicionales, las principales técnicas culinarias empleadas, encontrando que el ahumado, el hervido, el frito, el salado y el oreado son protagonistas de las cocinas tradicionales del municipio de Lorica.

Una de las preparaciones tradicionales del municipio es la sarapa que tiene como base una técnica de envoltorio en hoja de bijao que le permite transportar la comida fácilmente, conservar el calor y el sabor de la comida. Adicionalmente, utiliza las técnicas de guisado de carnes y el rallado manual de coco para extraer la leche y mejorar la sazón de la preparación.

En el caso de la preparación del mote de frijón se utilizan varias técnicas como el hervido, el rallado y el guisado. Para obtener la textura del mote se deja en remojo el frijón un día antes de la preparación, se realiza la cocción al siguiente día y se muele de manera manual el frijón lo que permite su espesor.





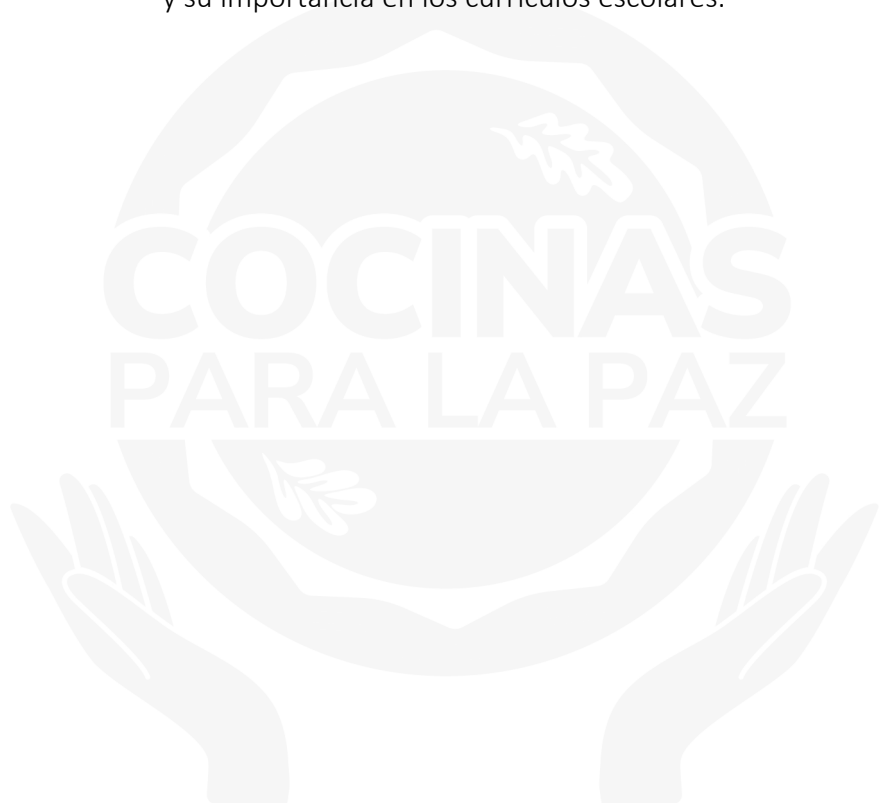
Al igual que las recetas mencionadas, otra receta tradicional reconocida en Lorica es el sancocho de bocachico que utiliza técnicas como el hervido de la yuca, el ñame y el plátano verde, el guisado y el rallado de coco. Para darle un sabor característico, en algunos casos, el bocachico se fritá.

Principales problemáticas y amenazas relacionadas con la preparación de alimentos

De manera complementaria, en el proceso de caracterización se buscó identificar las principales problemáticas y amenazas que ponen en riesgo el uso y preservación de las preparaciones y cocinas tradicionales del municipio, frente a lo cual se encontró que una de las principales amenazas está asociada a la débil transmisión de conocimientos y prácticas por parte de los portadores de tradiciones a las nuevas generaciones. A esto se suma el poco interés de las nuevas generaciones en aprender sobre las recetas tradicionales del territorio.

Asimismo, se reconoció que el encarecimiento de los precios limita directamente el acceso económico a ingredientes para la elaboración de recetas culinarias. Esto también relacionado con la globalización y su influencia en las dietas y productos alimenticios desplazan la preparación de recetas locales. Por ejemplo, las personas que participaron en los talleres expresaron que en Lorica antes era posible conseguir una libra de yuca en trescientos pesos y ahora en mil pesos. Eso precisamente disminuye el consumo de yuca cuando no hay posibilidad de sembrarla.

Por último, se reconoció que no se implementan medidas institucionales que permitan recopilar de manera sistemática las recetas, técnicas y conocimientos de las que son portadoras las personas del territorio que han mantenido vivas las tradiciones culinarias. Por ejemplo, se indica que el municipio carece de acciones que incluyan las cocinas tradicionales y su importancia en los currículos escolares.





3.2.3. Consumo de alimentos, hábitos y reglas



©FAO/ Anjie Hernandez

“

... depende de qué tanto crece el río, entre más crece, más pescado entra a la ciénaga y cuando baja, hay pescado por varios meses

”





El consumo de alimentos, los hábitos y reglas asociadas, constituyen el último elemento que compone el sistema culinario con el cual se orientó el ejercicio de caracterización de las cocinas tradicionales del territorio. A partir de esta categoría se buscó identificar los momentos del día y las épocas especiales de consumo de las preparaciones locales, así como el simbolismo asociado a las recetas culinarias y los atributos relacionados con la salud alimentaria que refieren las personas participantes del proceso.

En este apartado se presentan las manifestaciones culturales asociadas al consumo de las preparaciones culinarias tradicionales, las prácticas sociales relacionadas con el consumo que se presentan en el municipio alrededor de las preparaciones tradicionales, los atributos asociados a la salud alimentaria, y el aprovechamiento de los residuos generados en los diferentes procesos de las cocinas tradicionales.

Prácticas sociales relacionadas con el consumo

Para el componente de consumo de alimentos, además de indagar sobre las expresiones culturales relacionadas, se buscó identificar prácticas sociales relevantes, en particular frente a quiénes consumen los alimentos tradicionales, así como los momentos en que se da este consumo.

Tabla 7. Resultados identificados en el municipio de Lorica frente a las prácticas sociales relacionadas con el consumo.

	<p>¿Quiénes consumen las preparaciones tradicionales del territorio (familia, comunidad, turistas etc.)?</p>	<p>Con la caracterización local se identificó que el consumo de las preparaciones culinarias tradicionales se propicia en los hogares principalmente, que refuerzan la identidad cultural y social de la comunidad del municipio. A su vez, se identificó que las preparaciones son consumidas por turistas que visitan el municipio, pues Lorica se ha posicionado como un territorio atractivo para el turismo.</p>
	<p>¿Cuándo se consumen estas preparaciones (diario, ocasional, festividades)?</p>	<p>Respecto a los momentos característicos del consumo de las preparaciones tradicionales, se identificó que algunos alimentos son consumidos a diario cuando hay abundancia o porque hace parte de su cotidianidad. Por ejemplo, preparaciones que contienen productos locales como la yuca, el ñame, el pescado y el plátano.</p> <p>Otras preparaciones pueden variar su consumo, por ejemplo, el mote de queso habitualmente se consume en Semana Santa, sin embargo, en ocasiones las personas lo preparan sin ningún objetivo en específico.</p> <p>Adicionalmente, algunas preparaciones se consumen de acuerdo con los ciclos de cosecha u obtención de los alimentos.</p>





Atributos de las cocinas tradicionales asociados a la salud alimentaria

La alimentación tiene un rol central en la concepción de la salud y el bienestar, en especial, para las comunidades étnicas, quienes establecen una estrecha relación entre el equilibrio del cuerpo, la mente, el espíritu y el territorio; concebido como un todo. En tal sentido, dentro del componente de consumo de alimentos del sistema culinario se considera que la salud alimentaria se encuentra intrínsecamente relacionada con las cocinas tradicionales.

De acuerdo con investigaciones adelantadas por el Ministerio de las Culturas, las Artes y los Saberes, las cocinas tradicionales promueven prácticas de alimentación adecuadas, ya que incorporan una amplia amalgama de ingredientes locales, que reflejan la conexión con el territorio y que a su vez proveen una mayor diversidad en la ingesta de nutrientes.

En el marco del proceso de caracterización se indagó acerca de los beneficios para la salud que son percibidos por los participantes con relación al consumo de las preparaciones tradicionales del territorio, encontrando que consideran que las preparaciones tradicionales están elaboradas a partir de ingredientes naturales que no contienen químicos y por esta razón son más saludables para la población.

Los participantes manifestaron en varios talleres que las preparaciones son saludables porque se utilizan productos locales, por ejemplo, la cocinera tradicional Mónica Montealegre menciona que las preparaciones típicas de Lorica “aportan a la seguridad alimentaria porque están hechos con alimentos totalmente criollos, sin conservantes ni ingredientes industriales”. A su vez, Berlides Arteaga también mencionaba que el mote de frijol es saludable “porque esos fueron los alimentos que consumían nuestros antepasados. Los ingredientes que lo componen son naturales y sin químicos, por eso no hacen daño al cuerpo.

Cambios en las prácticas alimentarias que afectan la salud alimentaria

Para esta categoría de análisis se buscó identificar en relación con las prácticas alimentarias, las principales afectaciones a la salud de la comunidad, respecto a lo cual refirieron que el sobrepeso, las enfermedades cardíacas, la diabetes y la obesidad se presentan en mayor medida, y se asocian con el consumo de alimentos procesados y refinados, en detrimento de las preparaciones tradicionales del territorio.

Aprovechamiento de los residuos generados en los diferentes procesos de las cocinas tradicionales

Para finalizar, se buscó identificar las prácticas locales de las cocinas tradicionales que contribuyen al aprovechamiento de los residuos generados en el proceso de elaboración de las preparaciones tradicionales, frente a lo cual indicaron que dentro de estas prácticas se encuentra el uso de los residuos para la alimentación de animales y la elaboración de compostaje. No obstante, mencionaron que, en su mayoría, los residuos son desechados.





Principales problemáticas y amenazas relacionadas con el consumo de preparaciones culinarias tradicionales

En cuanto a las principales problemáticas y amenazas que ponen en riesgo el consumo de preparaciones culinarias tradicionales y alimentos locales, se encontró que, las personas participantes del proceso de caracterización de las cocinas tradicionales refieren en primer lugar que, la pérdida de los saberes y prácticas relacionadas con el consumo de recetas tradicionales por parte de las nuevas generaciones corresponde a la principal problemática que enfrenta el patrimonio alimentario y culinario del territorio.

En línea con la problemática anterior, mencionan que, el consumo de preparaciones tradicionales del municipio se ve afectado por la influencia de dietas y productos alimenticios globalizados que desplazan el consumo de los alimentos y recetas locales. Además, indicaron que, la adopción de nuevos estilos de vida y gustos por parte de las nuevas generaciones afecta los patrones de consumo y desincentivan la preservación de las recetas tradicionales. Por último, las personas participantes mencionaron que, el aumento del consumo de productos comestibles y bebibles ultra procesados afectan los hábitos de alimentación asociados a las prácticas de elaboración y consumo de alimentos locales.





3.3. Manifestaciones culturales asociadas a las cocinas tradicionales

Con el fin de conocer las tradiciones, valores, creencias y expresiones creativas asociadas a las prácticas llevadas a cabo por la comunidad para la adquisición y producción de alimentos, se indagó, de manera particular, sobre las expresiones culturales relacionadas que se presentan en el municipio.

3.3. Manifestaciones culturales relacionadas con las cocinas tradicionales

Santa Cruz de Lorica es un municipio de profunda riqueza cultural y étnica, fruto de un largo proceso histórico de mestizaje. Saberes y tradiciones indígenas, españolas, africanas y árabes se entretrajeron, dando origen a una identidad colectiva diversa y compleja que se expresa en el patrimonio culinario y alimentario del municipio.

En sus orígenes, Lorica formaba parte del pueblo Zenú, específicamente de la provincia Finzenú, asentada a orillas del río Sinú. El ordenamiento territorial respondía a la lógica del agua: el río, los caños y las ciénagas no solo articulaban la vida social, sino que también eran vitales para la alimentación. La dieta zenú se basaba en peces y anfibios, mientras que la agricultura, favorecida por la cercanía al río, permitía el cultivo de alimentos como el plátano, el fríjol y el ñame (AVILA, 2020)

En la época colonial, Lorica se consolidó como un punto estratégico para el comercio y la comunicación fluvial, gracias a su cercanía con el mar Caribe, el río Sinú y su conexión con el interior del municipio. Por sus aguas se transportaban mercancías como tabaco, cuero, arroz, madera, plátano, maíz y ganado. Durante décadas fue un eje vital de la economía local del Caribe, atrayendo comerciantes nacionales y extranjeros. Este constante flujo comercial convirtió a Lorica en un cruce de caminos culturales, donde convivían campesinos, pescadores, artesanos, empresarios e inmigrantes, quienes dinamizaban la economía y tejían la identidad colectiva del municipio (Lorica Travel, s.f.)





Imagen 6. El río Sinú en el malecón del municipio de Lorica, Córdoba.



A finales del siglo XIX, los conflictos en Siria, Palestina y el Líbano impulsaron oleadas migratorias hacia América Latina. En Santa Cruz de Lorica, muchas de estas familias encontraron un territorio propicio para el desarrollo de su comercio y su vida. Su influencia aún se percibe en la gastronomía local y en la arquitectura del municipio, especialmente en el Mercado El Ranchón, declarado Monumento Nacional en 2012 por su valor histórico, cultural y patrimonial (Banco de la República, s.f.).

Imagen 7. Recorrido en el Mercado El Ranchón del municipio de Lorica, Córdoba.



Foto tomada por Anjie Hernández





El Ranchón continúa siendo un símbolo vivo para los loriqueros y loriqueras. Más que un centro de abastecimiento es un espacio cargado de memorias donde se encuentran productos locales e importados, especias aromáticas y platos tradicionales como el sancocho de bocachico, la sarapa, el salpicón de moncholo y la viuda de pescado. Algunas personas de Loricica lo recuerdan como un escenario de tertulias y narraciones orales que alimentaban la historia viva del territorio.

Asimismo, la riqueza alimentaria de Loricica se manifiesta en momentos de encuentro y celebración como la Semana Santa y la Navidad, donde se preparan recetas tradicionales que fortalecen los lazos familiares y comunitarios. Esta herencia también se celebra en diversos festivales rurales, como el del ñame en el corregimiento Manantial Arriba, el de la piña en la vereda Sarandelo, el de la chicha en el corregimiento Carito, y el de la sarapa o zarapa en la vereda El Manguito. Estas festividades no solo preservan las prácticas culinarias tradicionales, sino que refuerzan el vínculo entre el alimento, la tierra y la comunidad.

Imagen 8. Especias aromáticas en el Mercado El Ranchón del municipio de Loricica, Córdoba.



Foto tomada por Anjie Hernández





En definitiva, Santa Cruz de Lorica es un territorio donde la diversidad cultural se refleja en las prácticas cotidianas, especialmente, en su cocina, sus celebraciones y su organización comunitaria. La cercanía al río Sinú y a su entorno natural ha permitido que la pesca y la agricultura sigan siendo fundamentales en la vida de sus habitantes. Este patrimonio, construido a lo largo del tiempo por distintos pueblos y tradiciones, continúa vigente y dinámico, representando un recurso clave para fortalecer la identidad local y promover procesos de desarrollo cultural y social en el municipio.





3.4. Género y cocinas tradicionales

Desde el enfoque transformador de género, el sistema culinario territorial permite comprender que las cocinas tradicionales son espacios vivos donde se expresa una organización cotidiana del cuidado alimentario, históricamente sostenida por las mujeres. Esta labor ha sido clave para sostener el Patrimonio Alimentario y Culinario a lo largo del tiempo, gracias a una forma de organización que las mujeres han mantenido de manera estructurada y sostenida, articulando tiempos, acciones y saberes que garantizan la alimentación, el cuidado de las personas, de los alimentos, de los ecosistemas y de los vínculos afectivos y comunitarios que hacen posible su transmisión.

Todo ello ha persistido incluso en contextos marcados por tensiones sociales, económicas y ambientales. Sin embargo, estas prácticas se desarrollan en condiciones de desigualdad, donde persisten estereotipos de género y relaciones de poder que restringen el acceso de las mujeres a recursos, reconocimiento y participación en toma de decisiones. En este contexto, el presente fue construido con base en el enfoque transformador de género para realizar el análisis de los tres componentes definidos en la caracterización de las cocinas tradicionales: la valoración y adquisición de los productos necesarios para la preparación de alimentos, la preparación de recetas y el consumo de alimentos, hábitos y reglas asociadas, con el fin de visibilizar tanto los aportes como los desafíos que enfrentan las mujeres.

El análisis del componente de valoración y adquisición de los productos permite identificar acciones sostenidas por mujeres que resultan fundamentales para la obtención y disponibilidad de alimentos. Entre estas se destacan las labores en espacios cultivables como huertas y fincas, así como en entornos acuáticos, incluyendo pantanos, ríos y en ocasiones el mar. Es usual ver a las mujeres en las orillas del mar recolectando chipichipi, almeja y camarón, algunas van a pescar mar a dentro. Aunque estas acciones son clave para garantizar el acceso a alimentos locales, siguen siendo interpretadas como parte del trabajo doméstico y no reciben el mismo reconocimiento que otras actividades productivas. Además, se identificó una mayor participación de los hombres en decisiones relacionadas con la producción agropecuaria y pesquera, lo que limita la visibilidad e incidencia de las mujeres en este componente.





Bajo el componente de preparación de recetas locales, el rol de las mujeres ha sido históricamente

determinante en la transmisión de saberes, criterios de calidad y formas de hacer, que permiten sostener el patrimonio culinario local.

A través del acompañamiento, la orientación, la repetición guiada y el ejemplo, las mujeres enseñan a niñas, niños y adolescentes no solo los pasos de una receta, sino también el sentido de cada decisión culinaria: cómo moler el maíz, cómo limpiar el chipichipi, cómo ahumar la carne, cómo pangar la carne, cómo amasar hasta lograr la textura deseada, cuándo revolver, cómo y por qué envolver ciertos alimentos en hojas, en qué momento exacto retirar una preparación del fuego o cómo reconocer que está lista. Esta transmisión no ocurre de manera improvisada ni ocasional, forma parte de una estructura social y afectiva donde la cocina funciona como espacio vivo de enseñanza, memoria alimentaria y cuidado.

Imagen 9. Señora Rosmery García exponiendo sus saberes y conocimientos en los talleres de fortalecimiento



Foto tomada por Anjie Hernández

En algunos espacios del mercado donde se venden comidas tradicionales, las responsabilidades están acompañadas por la participación activa de hombres que también se involucran en la preparación y comercialización de los productos. Sin embargo, las mujeres continúan asumiendo la mayor carga de trabajo, lo que representa un obstáculo concreto para la transmisión del saber culinario, ya que limita su tiempo disponible para enseñar. A esto se suman el bajo interés de algunos sectores juveniles, que debilita la continuidad generacional, y la transformación de los espacios de cocina —que han pasado de patios abiertos con fogón de leña a cocinas cerradas con estufa a gas—, modificando los ritmos, las herramientas y la posibilidad de involucrar a varias personas al mismo tiempo. Estas tensiones comprometen las condiciones históricas que han permitido que el saber culinario se reproduzca como un bien colectivo, transmitido y sostenido principalmente por las mujeres.

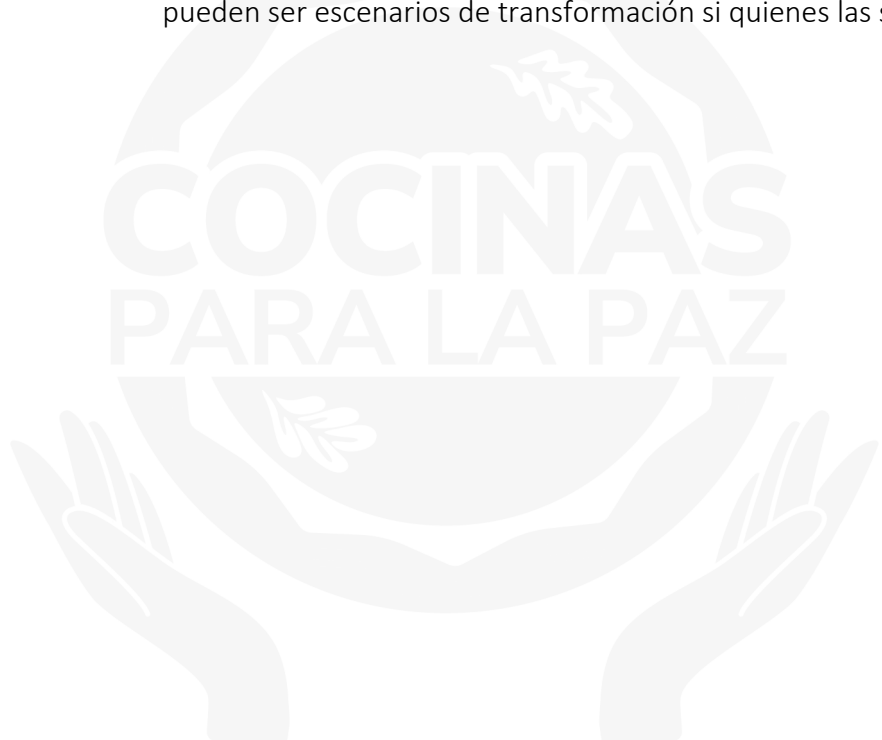




En el componente de consumo, se evidenció que las mujeres organizan el momento de consumo en los hogares, sirven, distribuyen las porciones, controlan los horarios y se aseguran de que todos los miembros del hogar hayan sido alimentados. Estas tareas, sostenidas día tras día, forman parte del cuidado alimentario, aunque con frecuencia no se reconozcan como tales. Esta lógica refuerza la división sexual del trabajo en el ámbito alimentario, sostenida por normas culturales discriminatorias de género que siguen ubicando a las mujeres como responsables del bienestar cotidiano.

Desde el enfoque transformador de género, resulta fundamental visibilizar estas prácticas, ya que configuran relaciones de poder que limitan la posibilidad de redistribuir responsabilidades alimentarias. Aunque se identifica que en la comercialización de preparaciones tradicionales en el Mercado El Ranchón se amplía la participación de otros miembros del hogar, la organización general y la carga principal permanecen en manos de las mujeres. Además, se identificaron cambios que alteran las condiciones del consumo colectivo, como la disminución de preparaciones con alimentos locales frente al aumento de productos ultra procesados, y la pérdida de espacios compartidos, como la mesa o el patio, donde alimentarse era también una forma de encuentro familiar, comunitario y de fortalecimiento de la memoria y la cultura alimentaria.

La lectura del sistema culinario de Loricá muestra que las cocinas tradicionales trascienden la idea de espacios de preparación, posicionándose como formas de organización del cuidado alimentario que sostienen la vida en el territorio. En ellas, las mujeres han articulado prácticas que mantienen la continuidad de la alimentación, resguardan la memoria alimentaria y fortalecen los vínculos comunitarios. Esta centralidad ha operado históricamente en condiciones de desigualdad, con cargas desproporcionadas, sin reconocimiento y sin representación en las decisiones que afectan lo alimentario y lo cultural. En este contexto, la salvaguardia del Patrimonio Alimentario y Culinario requiere abrir posibilidades concretas para redistribuir tareas, cuestionar estereotipos, proteger el tiempo de quienes cuidan, garantizar su autocuidado y su participación efectiva. Las cocinas pueden ser escenarios de transformación si quienes las sostienen pueden





3.5. Iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales caracterizadas

La recolección de información sobre las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales caracterizadas en el municipio permitió identificar las principales necesidades de dotación específicas que enfrentan los portadores y portadoras de saberes, asimismo, favoreció la caracterización de actores que conforman estas iniciativas. Este proceso no sólo brindó un panorama general sobre el estado actual de estas expresiones culturales, sociales y gastronómicas, sino que también, visibilizó a las personas que promueven el arte, la cocina, el turismo gastronómico y los saberes en esta comunidad.

Personas vinculadas a las iniciativas

A continuación, se presentan los resultados generales obtenidos, iniciando con el cargo o rol de los actores vinculados: de un total de 24 personas, ocho (8) se identificaron como cocineros, matronas o sabedoras, siete (7) como coordinadores, tres (3) como asistentes de cocina y, con igual participación, una (1) persona como comerciante, una (1) persona como vendedor, una (1) persona como líder social, una (1) persona como emprendedora y una (1) persona como administradora (ver Gráfico 9).

Gráfica 7. Cargo o rol de las personas vinculadas al proceso de caracterización y fortalecimiento de las cocinas tradicionales.

Cargo o rol de la vinculación a la iniciativa



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL





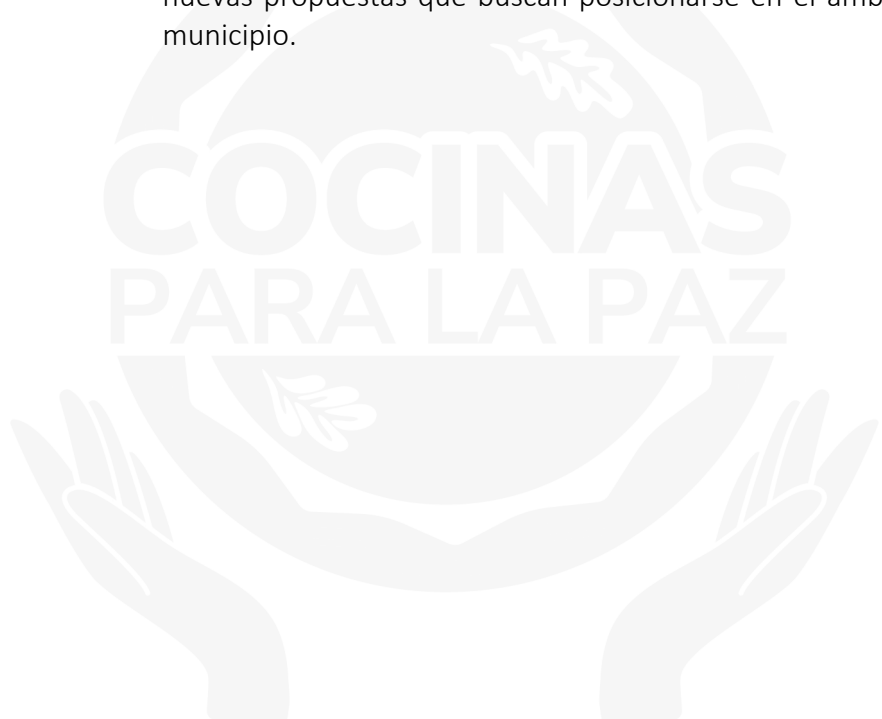
La nube de palabras, generada a partir de la información recolectada, resalta la significativa presencia de cocineros y cocineras tradicionales, así como de líderes y lideresas sociales, quienes representan la mayor participación con iniciativas asociadas a cocinas tradicionales en Loricá. También, se evidencia la participación activa de organizaciones sociales y comunitarias, diversos miembros de las familias y, en menor cantidad, gestores culturales lo que refleja la diversidad de actores comprometidos con el fortalecimiento de este patrimonio cultural (ver Gráfico 10).

Gráfica 8. Quiénes conforman las iniciativas vinculadas al proceso de caracterización y fortalecimiento de las cocinas tradicionales.

Miembros de la familia
Organizaciones sociales y comunitarias
Cocineros tradicionales
Líderes/as sociales
Gestores culturales

Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

En cuanto al tiempo de dedicación a sus iniciativas, en el Gráfico 11 se observa que trece (13) de las 24 personas participantes indican que se han dedicado entre 1 a 5 años al desarrollo y fortalecimiento de su iniciativa, mientras que, ocho (8) personas refieren llevar un trayectoria superior a los 10 años, siete (7) personas tienen una trayectoria superior a los 10 años, y tres (3) iniciaron su labor hace menos de un año. Estos datos reflejan tanto la dedicación y consolidación de procesos de larga duración, pero también la aparición de nuevas propuestas que buscan posicionarse en el ámbito de las cocinas tradiciones en el municipio.





Gráfica 9. Tiempo de experiencia del trabajo alrededor de las cocinas tradicionales de las personas vinculadas al proceso de caracterización y fortalecimiento



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

Clasificación de las iniciativas caracterizadas

En el marco del proceso de caracterización de las iniciativas de las cocinas tradicionales en el municipio de Lorica, se realizó la clasificación de acuerdo con el tipo de actividad que desarrollan. En el Gráfico 9 se indica que la mayor participación se concentró en personas que manifestaron tener un restaurante de cocina o dedicarse a la preparación de alimentos, con un total de 18 iniciativas. Así mismo, se identificó la participación equitativa en otras áreas, como la producción agrícola y pecuaria, y en el procesamiento de alimentos. Por último, las iniciativas que menos participaron fueron aquellas enfocadas en venta de alimentos procesados y elaboración y/o venta de artesanías.

Gráfica 10. Clasificación de iniciativas de las personas vinculadas al proceso de caracterización y fortalecimiento de las cocinas tradicionales.



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

De las 16 personas que indicaron contar con una sede para su iniciativa, cuatro (9) de estas se encuentran ubicadas en la zona urbana y nueve (7) en la zona rural, dejando en evidencia





la significativa presencia tanto en el campo como en la parte más poblada del municipio (ver Gráfico 13).

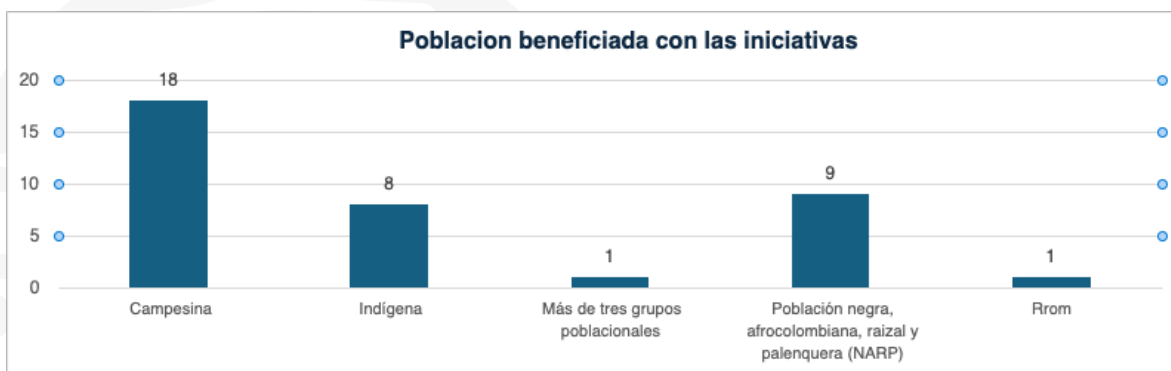
Gráfica 11. Ubicación de la sede de las iniciativas.



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

En relación con la población que accede a los beneficios de las iniciativas de cocinas tradicionales, se destacan principalmente la población campesina con un total de 18 veces mencionada. A su vez, se resalta la participación de la población campesina y la población negra, afrocolombiana, raizal y palenquera; ambas mencionadas 17 veces, tal como se muestra en el Gráfico 14. Se registra también que una (1) persona mencionó la participación de población Rrom y otra (1) persona que la población que se hace partícipe de sus iniciativas representa distintas comunidades étnicas y culturales. La diversidad de población que se beneficia de las cocinas tradicionales permite fortalecer y fomentar el proceso de transmisión de conocimientos y saberes tradicionales del territorio.

Gráfica 12. Población que se beneficia de la oferta de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio Loricá, Córdoba.



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

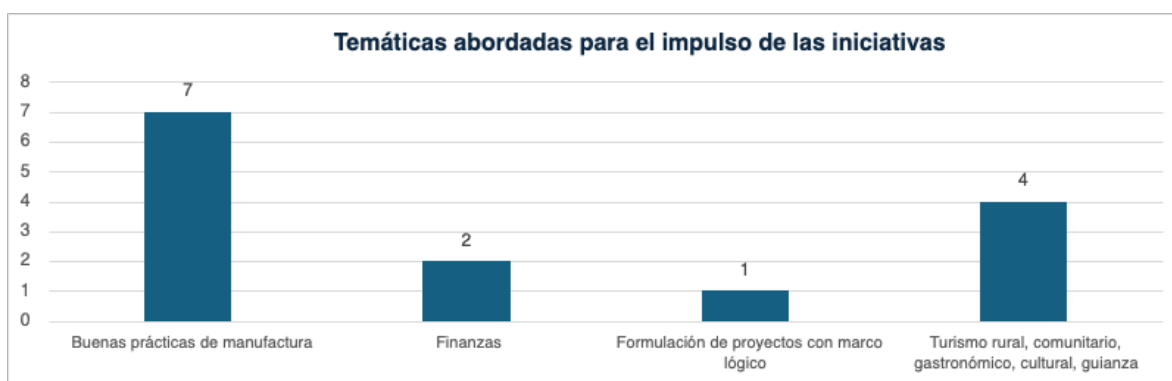
Fortalecimiento de capacidades asociado al patrimonio alimentario y culinario





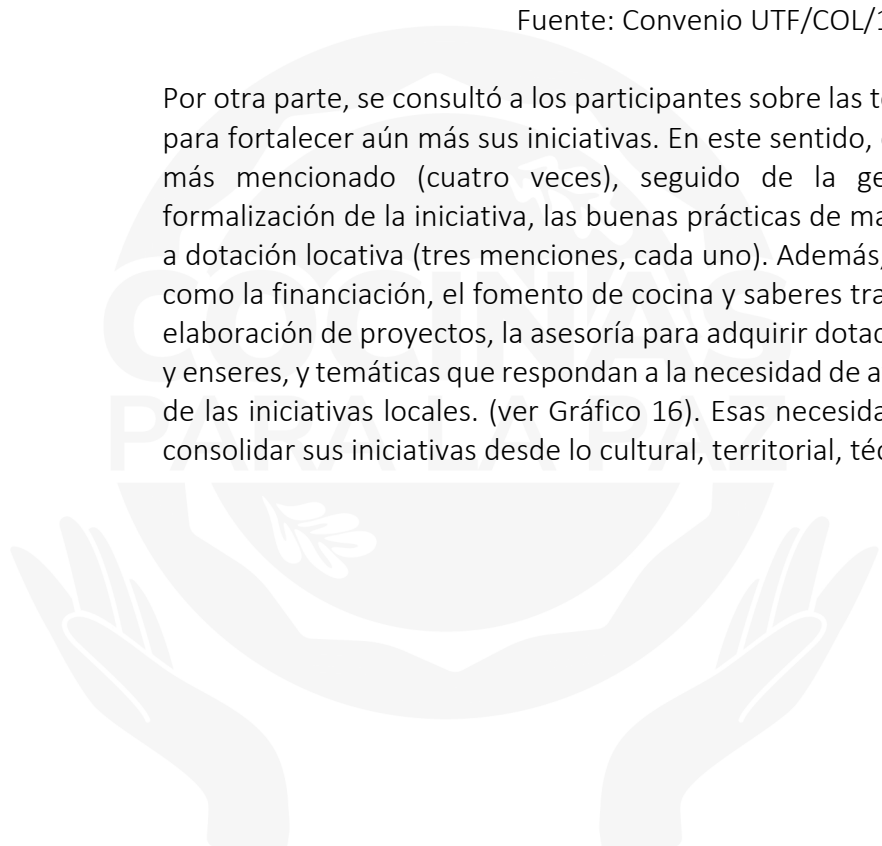
Para conocer los avances en materia de fortalecimiento de capacidades asociadas al patrimonio cultural, alimentario y culinario en el municipio de Loricá, se exploraron las temáticas abordadas en las formaciones recibidas por los portadores de conocimientos para impulsar sus iniciativas. Entre los más recurrentes de destacan las buenas prácticas de manufactura, que dan evidencia del interés por garantizar condiciones óptimas de higiene y calidad en la preparación de alimentos, de acuerdo con la normatividad vigente; le siguen el turismo rural, comunitario, gastronómico, cultural y de guianza, orientado a potenciar la visibilidad, la valoración y la transmisión de saberes locales, además de fomentar oportunidades económicas y experiencias mediante la oferta de experiencias alimentarias auténticas que fortalecen el vínculo entre territorio, cultura y alimentación. También fueron abordados temas como las finanzas y la formulación de proyectos con marco lógico, las cuales brindan herramientas para planificar, organizar y acceder a recursos de manera estratégica y alineada con los objetivos comunitarios.

Gráfica 13. Temáticas abordadas en las acciones de fortalecimiento de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Loricá, Córdoba.



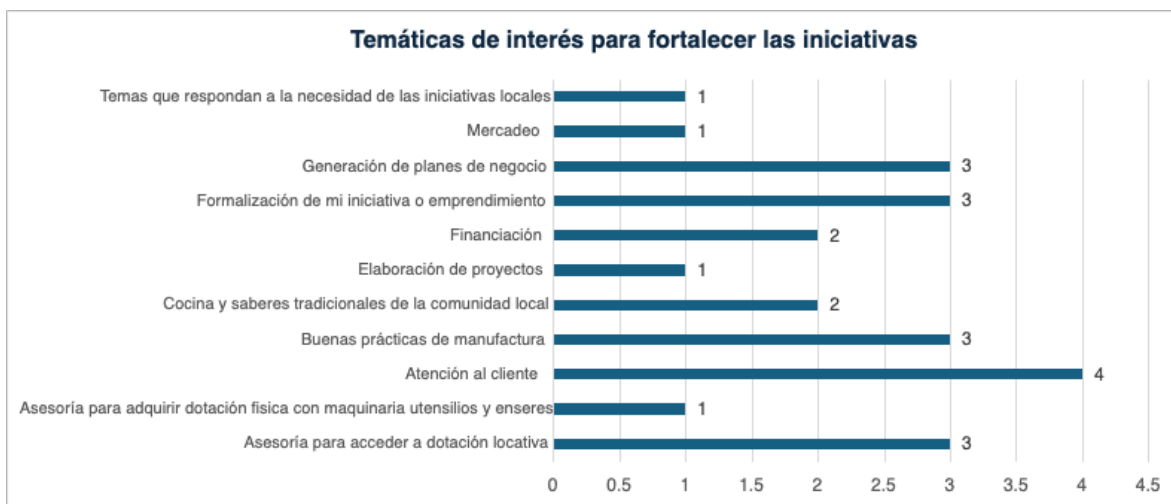
Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

Por otra parte, se consultó a los participantes sobre las temáticas que consideran necesarias para fortalecer aún más sus iniciativas. En este sentido, el tema de atención al cliente fue el más mencionado (cuatro veces), seguido de la generación de planes de negocio, formalización de la iniciativa, las buenas prácticas de manufactura, la asesoría para acceder a dotación locativa (tres menciones, cada uno). Además, se resaltaron otras temáticas clave como la financiación, el fomento de cocina y saberes tradicionales de la comunidad local, la elaboración de proyectos, la asesoría para adquirir dotación física con maquinaria, utensilios y enseres, y temáticas que respondan a la necesidad de atender diversas temáticas alrededor de las iniciativas locales. (ver Gráfico 16). Esas necesidades revelan un interés integral por consolidar sus iniciativas desde lo cultural, territorial, técnico, organizativo y comunicativo.





Gráfica 14. Temáticas de interés para el fortalecimiento de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Lorica, Córdoba.



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

Acciones de divulgación de las iniciativas

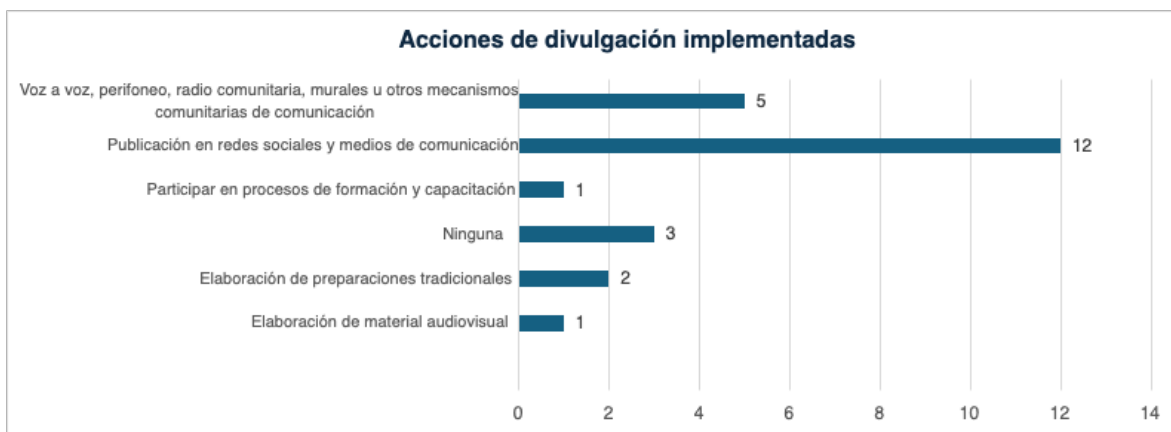
Dentro del proceso se identificaron acciones de divulgación empleadas por los portadores de conocimiento para visibilizar y posicionar sus proyectos en el ámbito local y regional, información que se ilustra en el Gráfico 17. Entre estas, se destaca la publicación en redes sociales y medios de comunicación, la cual es una estrategia clave que permite compartir sus productos y saberes con un público amplio, fortaleciendo el sentido de pertenencia cultural. Los mecanismos comunitarios de comunicación como el voz a voz, el perifoneo, la radio, entre otros, también juegan un papel importante, ya que muchas de estas iniciativas tienen un canal directo de relacionamiento con la población de la comunidad, promoviendo el consumo de preparaciones tradicionales. De igual forma, algunos actores han comenzado a incursionar en la elaboración de preparaciones tradicionales, documentando sus procesos, fortaleciendo su imagen y facilitando la difusión en espacios y plataformas a través de la construcción de material audiovisual.

COCINAS PARA LA PAZ





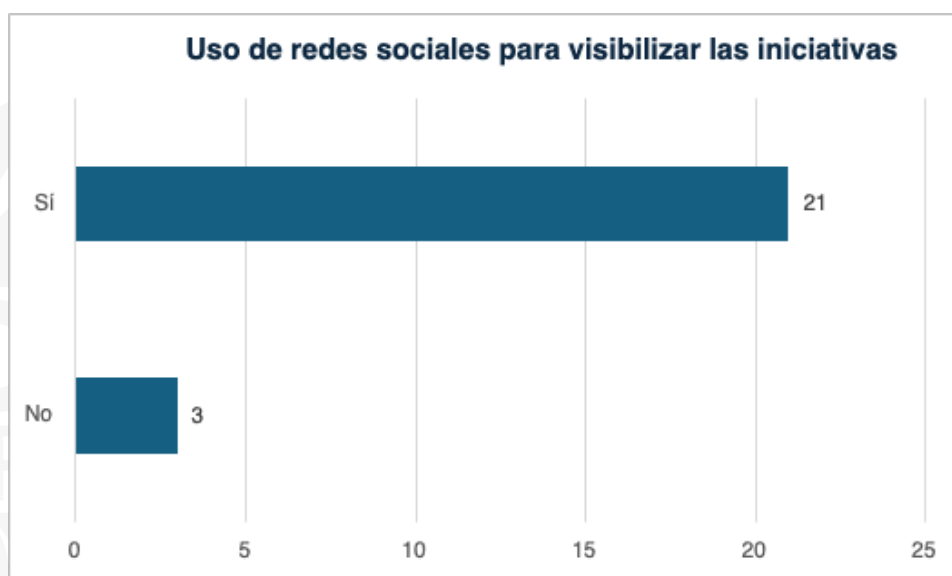
Gráfica 15. Acciones de divulgación implementadas para el impulso de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Lórica, Córdoba.



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

De este mismo modo, se profundizó en el uso de redes sociales como herramientas para visibilizar y difundir sus iniciativas. De los 24 participantes encuestados, 21 afirmaron utilizarlas activamente, mientras que los 3 restantes señalaron no hacer uso de ellas, lo que refleja un alto nivel de apropiación digital por parte de la mayoría, así como el reconocimiento del valor de estas plataformas para promover sus saberes, productos y servicios a un público más amplio. La situación descrita fue evidenciada en las temáticas necesarias para el fortalecimiento de sus iniciativas, como se indicó en líneas anteriores.

Gráfica 16. Redes sociales usadas para la divulgación de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Lórica, Córdoba



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL





Entre las redes más utilizadas sobresalen WhatsApp, Facebook e Instagram, funcionando como medios directos para difundir información, promocionar productos y mantener contacto con clientes. También fueron mencionados TikTok y Twitter, aunque con menor frecuencia. Dado que la mayoría de los participantes tiene acceso y conocimiento sobre el uso de redes sociales, se puede generar un fortalecimiento en la apropiación de herramientas digitales para el aprovechamiento de estos canales de forma estratégica.

Gráfica 17. Redes sociales más usadas para la divulgación de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Lorica, Córdoba.



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

Las acciones orientadas a la sostenibilidad son un componente del fortalecimiento que permiten visibilizar las iniciativas vinculadas a las cocinas tradicionales en Lorica, la información relacionada se puede observar en el Gráfico 20. Dentro de las estrategias más implementadas se encuentra, en primer lugar, la elaboración de productos con buena calidad, precios accesibles y excelente servicio, con tres (3) menciones, lo que evidencia la necesidad de visibilizar los oficios y saberes de las cocinas tradicionales y convertirlos en medios sostenibles de vida. Estos espacios no solo permiten generar ingresos, sino también fortalecer lazos comunitarios a nivel local, así como la promoción del consumo de preparaciones tradicionales.

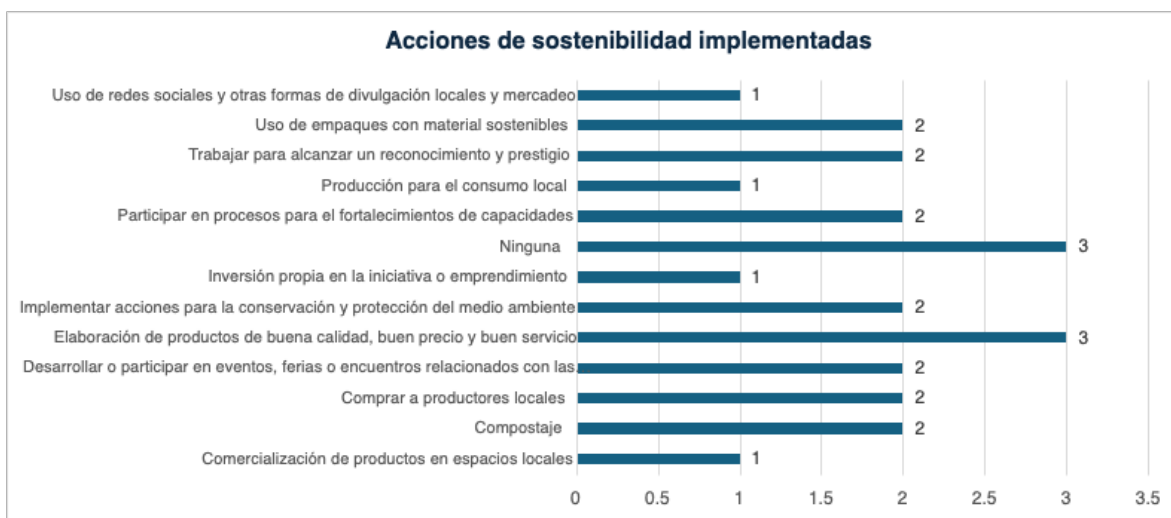
En segundo lugar, se destacó la implementación de acciones para la conservación y protección del medio ambiente, el uso de empaques con materiales sostenibles, la creación de compostaje; así como el desarrollo y participación en evento, ferias o encuentros relacionados con las cocinas tradicionales, compra a productores locales, participación en procesos de fortalecimiento de capacidades y el trabajo para obtener un reconocimiento y prestigio, cada uno con dos (2) menciones. Estas acciones permiten ampliar el alcance de las iniciativas, identificar la importancia del cuidado del medio ambiente para la sostenibilidad de las iniciativas y la generación de oportunidades de reconocimiento y comercialización.





Entre otras acciones mencionadas, aunque con una sola participación cada una, se encuentran el uso de redes sociales y otras formas de divulgación locales, la producción y comercialización de productos locales y la inversión propia como una forma de sostener las iniciativas y, la intención de preservar, proteger y promover la elaboración y el consumo de preparaciones tradicionales. Las acciones orientadas a la sostenibilidad evidencian un proceso integral de fortalecimiento de las cocinas tradicionales en Lorica, en el que confluyen prácticas económicas, culturales y ambientales.

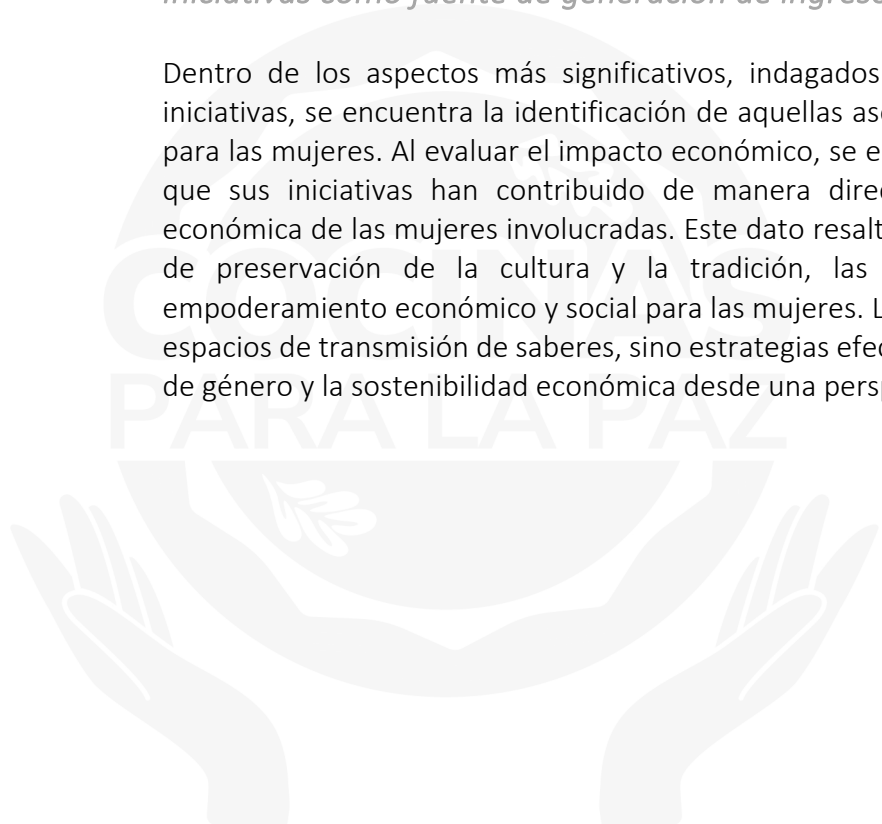
Gráfica 18. Acciones implementadas para garantizar la sostenibilidad de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Lorica, Córdoba



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

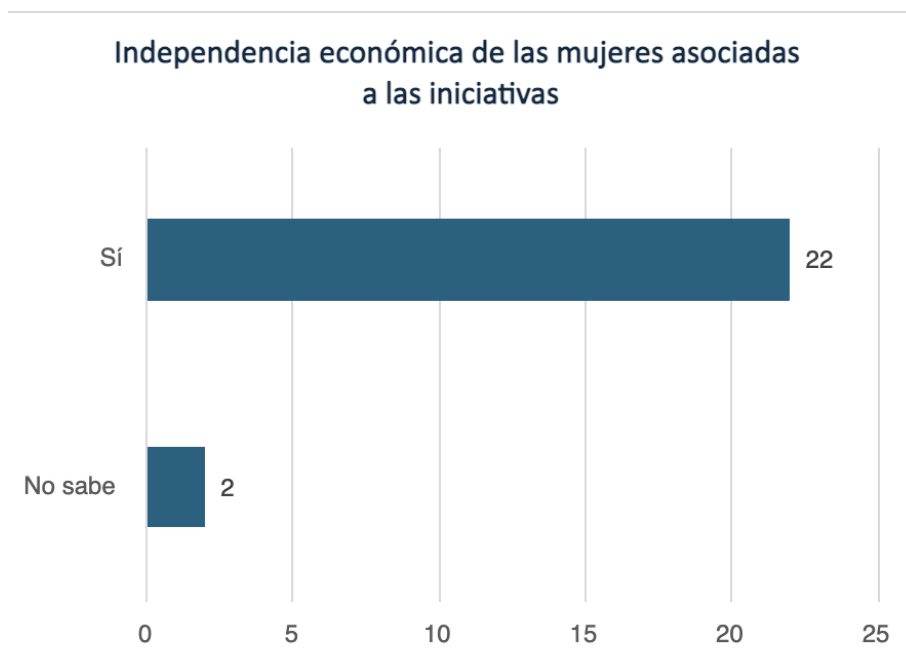
Iniciativas como fuente de generación de ingresos

Dentro de los aspectos más significativos, indagados durante la caracterización de las iniciativas, se encuentra la identificación de aquellas asociadas a la generación de ingresos para las mujeres. Al evaluar el impacto económico, se encontró que 22 personas afirmaron que sus iniciativas han contribuido de manera directa a fortalecer la independencia económica de las mujeres involucradas. Este dato resalta, que, más allá de ser experiencias de preservación de la cultura y la tradición, las iniciativas han sido motores de empoderamiento económico y social para las mujeres. Las cocinas tradicionales no son solo espacios de transmisión de saberes, sino estrategias efectivas para avanzar hacia la igualdad de género y la sostenibilidad económica desde una perspectiva cultural.





Gráfica 19. Contribución de las iniciativas de cocina tradicional a la independencia económica de las mujeres vinculadas al proceso.



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

Aspectos por fortalecer de las iniciativas caracterizadas

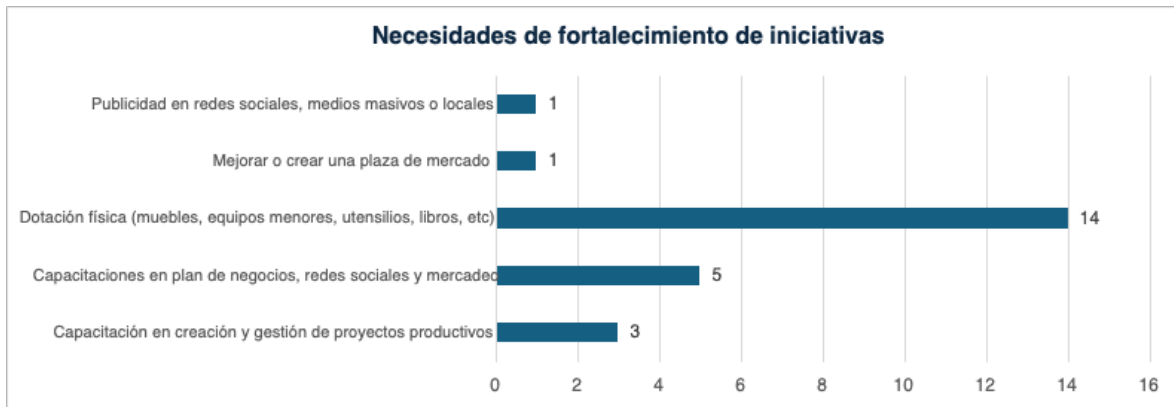
Durante el proceso de caracterización se identificaron aspectos para el fortalecimiento, garantía de su sostenibilidad y crecimiento, siendo el más mencionado la necesidad de dotación física, con catorce (14) respuestas, esta dotación incluye elementos fundamentales como muebles, equipos menores, utensilios, entre otros; señalando que esta medida permitirá mejorar la operatividad, seguridad y calidad en la preparación de los alimentos tradicionales. En segundo lugar, se señaló la necesidad de capacitación en temas claves como la formulación de planes de negocio, el manejo de redes sociales y estrategias de mercado, con cuatro (5) respuestas.

Por otra parte, tres (3) participantes mencionaron la importancia de la capacitación en creación y gestión de proyectos productivos que les permita estructurar mejor sus ideas, acceder a fuentes de financiamiento y fortalecer la viabilidad y sostenibilidad de iniciativas enfocadas en lo productivo. Finalmente, se identificaron otras necesidades puntuales como la publicidad en redes sociales, medios masivos o locales y el mejoramiento de la plaza de mercado. En conjunto, estos aspectos reflejan los desafíos estructurales que enfrentan las iniciativas, así como la necesidad de fortalecimiento desde un enfoque integral y comunitario.





Gráfica 20. Necesidades de fortalecimiento de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Lorica, Córdoba



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL





3.6. Alimentos locales y prácticas culinarias tradicionales priorizadas

Las preparaciones tradicionales forman parte de las expresiones vivas de la identidad cultural de las comunidades. Cada receta encierra no solo conocimientos técnicos y habilidades culinarias, sino también significados simbólicos que conectan a las personas con su historia, sus territorios y sus formas de vida. Son reflejo del ingenio local para adaptarse al entorno natural, de la memoria compartida y de los vínculos que se tejen alrededor de los alimentos no solo como fuente de sustento, sino como lenguaje común que reúne a la comunidad en torno a la mesa.

Con el propósito de resguardar la memoria viva de las cocinas tradicionales del municipio, así como los saberes y conocimientos asociados, se decidió profundizar en aquellas preparaciones tradicionales o prácticas culturales que la comunidad identificó como especialmente significativas. Esta priorización respondió tanto a su valor cultural y simbólico, como a su condición de riesgo, ya sea por el desuso, pérdida de ingredientes locales, ruptura en la transmisión intergeneracional o disminución en el consumo de los alimentos locales o de producción.

Reconociendo que las personas portadoras de saberes culinarios, artesanales o de prácticas culturales constituyen pilares fundamentales en la transmisión y resguardo del Patrimonio Alimentario y Culinario, en el proceso de caracterización se realizó una aproximación a través de la indagación sobre sus prácticas cotidianas, las técnicas, recetas y relatos que personifican los conocimientos de la cultura local, así como de las manifestaciones culturales, festividades, celebraciones y rituales que fortalecen el tejido social y reafirman la identidad del territorio. Desde este proceso de indagación se reconoce que estos saberes no se aprenden en manuales, sino que se construyen con el tiempo, en la repetición del oficio y en la memoria sensorial.



COCINAS
PARA LA PAZ

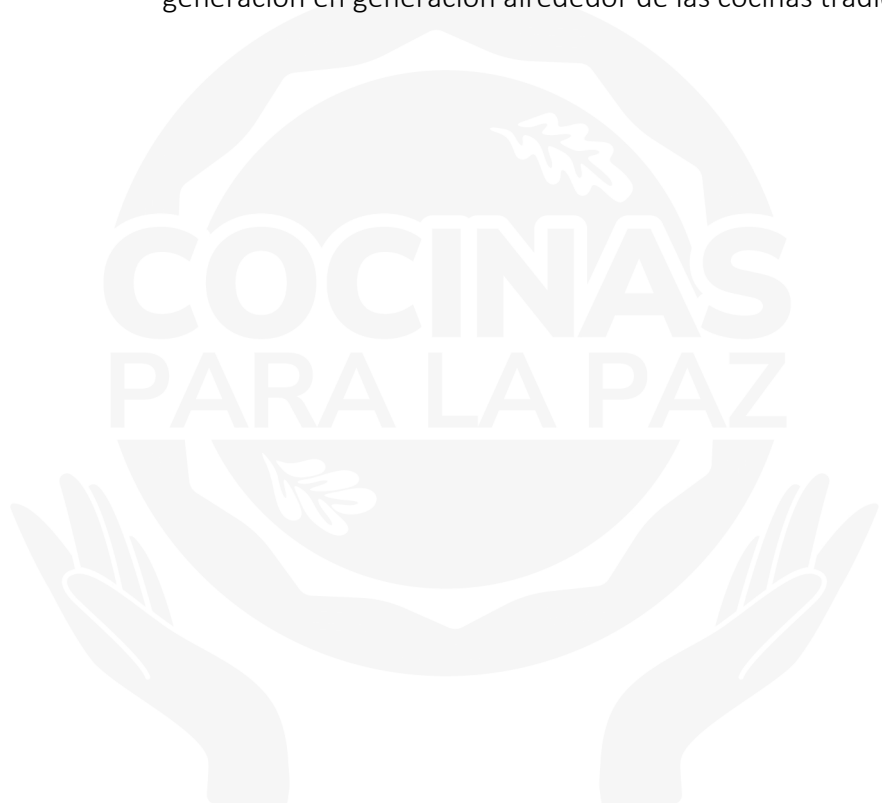




Gran parte de las personas portadoras de estos saberes son mujeres, quienes han aprendido en la intimidad del hogar a través de la observación, la repetición y la transmisión oral entre generaciones. Para muchas de ellas, estas preparaciones han representado no solo un legado cultural, sino también una fuente de sustento económico que ha contribuido significativamente al bienestar propio y de sus familias. Estas prácticas culinarias están ligadas a las labores del cuidado, pues alimentan el núcleo familiar y constituyen una de las bases sociales e identitarias de las comunidades. Ya que anudan los recuerdos a la memoria alimentaria, que actúa como un refugio emocional y cultural, un espacio al que siempre se puede regresar, evocando afectos y pertenencias.

En este acápite se presentan las técnicas de preparación de alimentos que forman parte de la memoria colectiva de las comunidades y que constituyen un componente esencial de su patrimonio cultural. Considerando que estas técnicas no solo posibilitan la transformación de los alimentos en una diversidad de platillos, sino que también otorgan distintas texturas, presentaciones, sensaciones y sabores, demostrando la versatilidad de los productos locales. Asimismo, contribuyen a prolongar y preservar la vida útil de los alimentos, garantizando su disponibilidad más allá de las temporadas de cosecha. Es importante reconocer que estos saberes varían según las características geográficas, culturales y sociales de cada territorio, adaptándose a las condiciones y necesidades locales.

Para ello, se realizaron entrevistas semi estructuradas a las personas portadoras de estos saberes, con el fin de documentar en profundidad los elementos que conforman estas preparaciones o prácticas, así como los contextos sociales y culturales en los que cobran sentido. Con las entrevistas se buscó indagar con mayor profundidad sobre aspectos clave de la vida de las personas sabedoras relacionados con la preparaciones o prácticas de interés. Este ejercicio de caracterización permitió hilar con la memoria y las experiencias de las personas sabedoras la historia local, identificando los saberes se han transmitido de generación en generación alrededor de las cocinas tradicionales.





3.6.1. Preparación tradicional de la Sarapa



©FAO/Anjie Hernández





Información general de la preparación de la Sarapa

Este apartado presenta información general acerca de la receta denominada Sarapa, así como de la persona que la resguarda y reproduce, reconociendo en ella no solo su rol técnico como sabedora, sino también su papel como guardiana de los conocimientos y el acervo cultural asociado al Patrimonio Alimentario y Culinario.

Tabla 8. Información general de la preparación de la Sarapa

<p>Descripción breve de la receta o práctica cultural de las cocinas tradicionales priorizada</p>	<p>La sarapa es una preparación tradicional del municipio de Lórica, en el departamento de Córdoba, que representa una de las expresiones más completas de la cocina criolla de la región.</p> <p>Se trata de un envoltorio que combina varios alimentos cocinados por separado y luego ensamblados en hojas de bijao. Su base es el arroz con coco (ya sea blanco o con frijol), acompañado de una o varias carnes guisadas como cerdo, res o gallina, condimentadas con aliños naturales como ajo, ají dulce, cebollín, cebolla roja, tomate y pimentón.</p> <p>También incluye yuca cocida, tajadas fritas de plátano maduro y una ensalada fresca de repollo. La hoja de bijao, previamente lavada, sirve como envoltorio y recipiente, lo cual facilita su transporte, conservación y consumo directo desde la misma hoja.</p>
<p>Relevancia cultural o simbólica de la preparación o práctica cultural priorizada</p>	<p>La sarapa es símbolo de identidad y memoria familiar. Su preparación refleja los saberes heredados de abuelos y madres, y representa una solución tradicional para llevar alimento al campo. Es muy valorada por su capacidad de sostener a quienes trabajan largas jornadas, especialmente hombres que van al monte. También conserva técnicas culinarias que están desapareciendo, como el rallado manual del coco.</p>
<p>Manifestaciones culturales asociadas a la preparación o práctica cultural priorizada</p>	<p>La sarapa se asocia con tradiciones orales y familiares, como el aprendizaje de la cocina en casa desde la infancia. Se relaciona con expresiones culturales como las décimas improvisadas durante su preparación, y con prácticas de autosuficiencia como el autocultivo de ingredientes. Su elaboración involucra utensilios tradicionales.</p>



COCINAS PARA LA PAZ





Mónica Montealegre, portadora de la tradición asociada a la preparación de la Sarapa



Foto tomada por Anjie Hernández

Relato de vida

Desde muy pequeña, Mónica Montealegre supo que el corazón de su hogar latía fuerte en la cocina. Creció en una casa donde el aroma del arroz con coco se mezclaba con las risas familiares y el chisporroteo de una estufa de bomba de gasolina. Allí, entre ralladores y calderos, descubrió el arte de cocinar; aunque no todo fue sencillo desde el inicio.

Una vez, cuando apenas era una niña curiosa, intentó preparar algo y sufrió un accidente que la alejó de los fogones por un tiempo. Pero la cocina no la soltó. Con el paso de los años y el apoyo de su madre y sus tías —sus grandes maestras y matronas— volvió a encontrar en la cocina no solo un lugar para alimentarse, sino un espacio para recordar y resistir.

La cocina para Mónica es memoria viva. Cada ingrediente tiene su historia y cada técnica una enseñanza. Rallar el coco, machacar el ajo, guisar lentamente las carnes sin apio ni cilantro —porque así lo dicta su paladar aprendido— es más que preparar comida: es rendir homenaje a quienes vinieron antes y mantener vivo el sabor de su pueblo.

Hoy, con 48 años, Mónica no sólo cocina, sino que enseña. Transmite sus saberes a sus hijos, vecinos y todo aquel que quiera aprender. Desde su restaurante "Al Sazón Dau", en Lorica, continúa sembrando semillas de tradición.

Sabías que...

Su primera experiencia culinaria fue la preparación del sancocho de gallina y costilla





Técnicas de preparación y otros aspectos asociados a la Sarapa

En la siguiente tabla se presenta información relacionada a las técnicas utilizadas para la elaboración de la receta de la Sarapa, y se resaltan los espacios y utensilios empleados. También se presentan las acciones que ha implementado Monica Montealegre para la salvaguardia y fomento de la preparación priorizada.

Tabla 9. Técnicas de preparación y otros aspectos asociados a la receta de la Sarapa

<p>Técnicas de preparación empleadas para la elaboración de la receta priorizada</p>	<p>Para la preparación de la Sarapa se emplean técnicas tradicionales como:</p> <ul style="list-style-type: none"> - El rallado manual del coco para extraer su leche. - El guisado lento de las carnes con aliños naturales. - La cocción hervida de la yuca, el frito de las tajadas de plátano maduro y la cocción del arroz en leche de coco. - También se utiliza el envoltorio en hoja de bijao, técnica que permite conservar el calor y el sabor de la comida, además de facilitar su transporte. <p>Estas técnicas reflejan un saber culinario arraigado en la práctica cotidiana de las cocineras tradicionales.</p>
<p>Espacios y utensilios empleados para la preparación de la receta culinaria priorizada</p>	<p>La preparación de la Sarapa se realiza en cocinas tradicionales, ya sea en hogares o espacios familiares como el restaurante comunitario. Los utensilios empleados incluyen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Caldero (para el arroz y las carnes). - Rallador (para el coco). - Olla. - Cucharón. - Palote. - Machacador (para los aliños, especialmente para el ajo). - Las hojas de bijao.
<p>Acciones realizadas para la salvaguardia y fomento de la preparación priorizada o que considera que se deben llevar cabo</p>	<p>Una de las acciones más importantes ha sido el mantenimiento de las prácticas tradicionales aprendidas en casa, especialmente aquellas transmitidas por la madre y las tías de la cocinera. Además, se ha compartido este conocimiento con hijos, vecinos y otros miembros de la comunidad. Para fortalecer su salvaguardia, se propone fomentar espacios de transmisión de saberes, talleres comunitarios y la promoción de esta preparación en eventos gastronómicos locales.</p>
<p>Lugares que ofrecen la preparación y que se constituyen en un referente local</p>	<p>La señora Mónica cuenta con un restaurante denominado "Al sazón Dau Restaurante" que cuenta con la venta de comidas tradicionales, entre ellas la sarapa.</p>





3.6.2. Preparación tradicional del Sancocho de Bocachico



Foto tomada por Anjie Hernández





Información general de la preparación del arroz de frijol guajirito con ponche

Este apartado presenta información general acerca de la receta del Sancocho de Bocachico, así como de la persona que la resguarda y reproduce, reconociendo en ella no solo su rol técnico como sabedora, sino también su papel como guardiana de los conocimientos y el acervo cultural asociado al Patrimonio Alimentario y Culinario.

Tabla 10. Información general de la preparación del Sancocho de Bocachico

<p>Descripción breve de la receta o práctica cultural de las cocinas tradicionales priorizada</p>	<p>El sancocho de bocachico es una preparación típica del municipio de Loricá, en el departamento de Córdoba. 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. Esta receta destaca por su sencillez y por el uso de ingredientes frescos que se consiguen en el mercado local o directamente a los pescadores que llegan al municipio tras su jornada de pesca.</p>
<p>Relevancia cultural o simbólica de la preparación o práctica cultural priorizada</p>	<p>Esta receta representa una conexión directa con la tradición familiar y la memoria ancestral. Es parte del día a día de muchas familias y se asocia con la llegada del pescado fresco desde el río Sinú. Su preparación mantiene vivas técnicas tradicionales y constituye un símbolo de identidad local y de resistencia cultural frente al uso de productos industrializados. Además, refleja la relación entre la comunidad y su entorno natural.</p>
<p>Manifestaciones culturales asociadas a la preparación o práctica cultural priorizada</p>	<p>La preparación del sancocho de bocachico está relacionada con dinámicas como la compra directa a pescadores en las mañanas, el uso de utensilios tradicionales como el rallador, el caldero y el mortero, y la enseñanza del saber culinario de manera oral a hijas, vecinos y otras personas de la comunidad. También se vincula con iniciativas locales como el restaurante "Donde Mayo", ubicado en el mercado público de Loricá. Aunque no existen rituales o músicas específicas, la práctica misma es un acto cultural cotidiano</p>





Yenelis de Hoyos Tordecilla, portadora de la tradición asociada a la preparación del Sancocho de Bocachico



Foto tomada por Anjie Hernández

Relato de vida

Yenelis de Hoyos Tordecilla nació y creció en el municipio de Lorica. Desde pequeña, su vida estuvo ligada a la cocina. Fue en la niñez, en medio de los aromas cotidianos del hogar, donde descubrió el arte de preparar alimentos. Aprendió observando y ayudando a su madre, quien la guiaba con firmeza y paciencia.

Recuerda con claridad una de sus primeras experiencias: mientras preparaba un revoltillo de pescado, lo probaba una y otra vez, sintiéndolo simple. En su afán por perfeccionarlo, siguió añadiendo sal hasta que se pasó. Su madre la regañó, y aunque fue un momento difícil, también fue una lección que marcó el inicio de un largo camino entre fogones, sabores y memorias.

A lo largo de los años, ha sido cocinera tradicional, portadora de saberes y formadora. Enseñó cocina criolla en el SENA, a través de la Escuela Taller Cartagena de Indias, compartiendo sus conocimientos con distintas personas interesadas en aprender sobre la cocina local. También ha transmitido lo que sabe a sus hijas, a vecinos y a otros miembros de su comunidad, con la convicción de que estos saberes no deben perderse.

Hoy, Yenelis continúa su labor desde su restaurante "Donde Mayo", ubicado en el mercado público de Lorica. Allí no sólo cocina, sino que resguarda una memoria viva, servida en cada plato. Está convencida de que quienes siguen preparando comida criolla merecen reconocimiento, porque con cada preparación mantienen viva una tradición

*Sabías que,
La primera preparación que recuerda haber realizado fue precisamente el bocachico.*





Técnicas de preparación y otros aspectos asociados a la receta del Sancocho de Bocachico

En la siguiente tabla se presenta información relacionada a las técnicas utilizadas para la elaboración de la receta del Sancocho de Bocachico. Además, se resaltan los espacios y utensilios empleados, así como las acciones que ha implementado Yenelis de Hoyos Tordecilla para la salvaguardia y fomento de la preparación priorizada.

Tabla 11. Técnicas de preparación y otros aspectos asociados a la receta del Sancocho de Bocachico

<p>Técnicas de preparación empleadas para la elaboración de la receta priorizada</p>	<p>El sancocho de bocachico se elabora a partir de una combinación de técnicas tradicionales que han sido transmitidas oralmente de generación en generación. Entre ellas se destacan:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hervido: Se emplea para cocer los ingredientes base como la yuca, el ñame y el plátano verde. El agua con sal permite ablandar estos tubérculos sin perder sus propiedades naturales. - Guisado: Se aplica al momento de incorporar aliños como cebolla, ají y cebollín, los cuales aportan sabor y aroma al caldo. - Frito: En algunos casos, el pescado (bocachico) se fríe antes de ser añadido al sancocho, lo que le da una textura distinta y resalta su sabor. - Rallado: Técnica usada para extraer la leche de coco, un ingrediente esencial que le proporciona al sancocho un sabor característico y una consistencia cremosa. <p>Estas técnicas no solo permiten obtener una preparación sabrosa, sino que también conservan los métodos culinarios ancestrales del Caribe colombiano.</p>
<p>Espacios y utensilios empleados para la preparación de la receta culinaria priorizada</p>	<p>La preparación se lleva a cabo en espacios domésticos o en cocinas tradicionales ubicadas en entornos familiares o comunitarios, como el mercado público de Lorica. Allí, la cocinera dispone de los siguientes utensilios tradicionales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ollas y calderos grandes para cocer los ingredientes y preparar el sancocho a fuego lento. - Mortero para machacar condimentos naturales y conservar la textura original de los ingredientes. - Rallador para extraer la pulpa del coco de forma artesanal. <p>La preparación se realiza en un fogón de leña ubicado en el patio o en un espacio abierto, cuyo diseño varía según la cantidad que se vaya a elaborar.</p>
<p>¿Qué acciones ha realizado para la salvaguardia y fomento de la preparación priorizada?</p>	<p>Yenelis de Hoyos ha desarrollado un papel activo en la protección y transmisión del saber culinario asociado al sancocho de bocachico. A lo largo de su trayectoria, ha enseñado esta preparación tanto en el entorno familiar como en espacios formativos más amplios. En su vida cotidiana, ha compartido sus conocimientos con sus hijas, vecinos y otras personas interesadas, enseñando de manera oral los secretos, técnicas y significados que rodean este plato tradicional. De manera más formal, fue instructora de cocina criolla en el SENA mediante la Escuela Taller Cartagena de Indias, donde formó a diversas personas en la preparación de platos tradicionales del Caribe colombiano.</p>





¿Qué acciones considera que deben ser llevadas a cabo para rescatar los saberes y prácticas relacionados con la preparación y alimento locales?

Considera necesario crear espacios donde se enseñen saberes culinarios a las nuevas generaciones, no solo como recetas, sino como expresiones culturales ligadas al territorio, a la historia familiar y al ecosistema local. También insiste en la importancia de cocinar no solo por obtener ganancias económicas, sino como una forma de cuidar la identidad colectiva y fortalecer la soberanía alimentaria.

Lugares o emprendimientos que ofrezcan la preparación y que se constituya como un referente local

Uno de los principales referentes locales en la oferta de esta preparación es el restaurante "Donde Mayo", propiedad de Yenelis de Hoyos. Este restaurante está ubicado en el ranchón del mercado público de Lorica, un espacio emblemático del municipio donde convergen tradición, identidad y gastronomía popular. Allí se ofrecen platos típicos de la región, especialmente comidas criollas como el sancocho de bocachico, en diferentes presentaciones.





3.6.3. Preparación tradicional del Mote de Fríjol



Foto tomada por Anjie Hernández





Información general de la preparación de Mote de Frijol

Este apartado presenta información general acerca de la receta de Mote de frijol, así como de la persona que la resguarda y reproduce, reconociendo en ella no solo su rol técnico como sabedora, sino también su papel como guardiana de los conocimientos y el acervo cultural asociado al Patrimonio Alimentario y Culinario.

Tabla 12. Información general de la preparación del Mote de Frijol

<p>Descripción breve de la receta o práctica cultural de las cocinas tradicionales priorizada</p>	<p>El mote de frijol es una sopa tradicional de Lorica. Se prepara con frijol cocido y molido, leche de coco natural, ñame, plátano maduro, ajo, cebolla, cebollín y ají dulce. Es un plato nutritivo y lleno de sabor, elaborado sin químicos, con ingredientes cultivados localmente. Tradicionalmente, se sirve en chochas o cacerolas de barro, acompañado usualmente con carne de cerdo. Los ingredientes provienen de huertas caseras o del campo, y muchos se cultivan para el autoconsumo familiar.</p>
<p>Relevancia cultural o simbólica de la preparación o práctica cultural priorizada</p>	<p>El mote de frijol representa las raíces y memorias de la comunidad, ya que forma parte del legado ancestral transmitido por los abuelos. Era una preparación compartida entre vecinos, lo que fortalecía el tejido social. Está profundamente ligado a la identidad cultural y a una forma de vida sostenible basada en el autoconsumo y el respeto por los ciclos naturales.</p>
<p>Manifestaciones culturales asociadas a la preparación o práctica cultural priorizada</p>	<p>Aunque no se identifican rituales, canciones o relatos específicos, sí se reconocen prácticas como la transmisión oral del saber, el uso de productos del patio como parte del conocimiento ecológico local, y el tejido comunitario mediante el compartir de alimentos.</p>





Berlides Dora Arteaga, Sabedora del municipio de Lorica, Córdoba.



Foto tomada por Anjie Hernández

Relato de vida

Berlides Dora Arteaga es una cocinera tradicional del corregimiento Cotocá Arriba, en el municipio de Lorica, Córdoba. Tiene 56 años y desde la niñez se ha dedicado a la cocina, aprendiendo en el entorno familiar y comunitario. A lo largo de los años ha mantenido un vínculo cercano con las prácticas alimentarias de su territorio.

Entre las preparaciones que más recuerda están las croquetas de pescado, que fueron las primeras que elaboró. La receta más difícil para ella ha sido la mazamorra de plátano. En épocas como la Navidad, se destaca por preparar comida para niños de bajos recursos, ya que le gusta verlos felices.

Su cocina está fuertemente conectada con lo que considera una alimentación sana, sin químicos, basada en productos del patio sembrados por sus abuelos: tomate, habichuela, cebollín, entre otros. Entre las recetas que ha conservado se encuentra el mote de frijol, un plato que su familia preparaba y compartía con los vecinos, práctica que se repetía en sentido contrario cuando otros cocinaban.

Actualmente, Berlides cuenta con un pequeño emprendimiento donde elabora bollos limpios y bollos de coco. Mantiene su forma de cocinar sin alterar las recetas originales, y se abastece de huertas caseras. Ha transmitido sus saberes a hijas y personas cercanas, y considera fundamental promover los platos tradicionales en los mercados locales y fomentar una cocina sana, como forma de evitar que se pierdan.

Sabías que...

Berlides sabe elaborar muchas preparaciones culinarias, pero su favorita es el Arroz con Pollo





Técnicas de preparación y otros aspectos asociados a la receta del Sancocho de Bocachico

En la siguiente tabla se presenta información relacionada con las técnicas utilizadas para la elaboración de la receta del sancocho de bocachico, y se resaltan los espacios y utensilios empleados. También se presentan las acciones que ha implementado Berlides para la salvaguardia y fomento de la preparación priorizada.

Tabla 13. Técnicas de preparación y otros aspectos asociados a la receta del Mote de Frijol

<p>Técnicas de preparación empleadas para la elaboración de la receta priorizada</p>	<p>La receta del mote de frijol integra técnicas tradicionales que se han mantenido en la comunidad por generaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> - La primera técnica es el remojo, donde el frijol se deja en agua desde la noche anterior para ablandarlo. - Luego se realiza la cocción en agua hasta que el frijol esté completamente blando. - Una vez cocido, se procede al molido del frijol, utilizando molino manual, lo que permite obtener una textura espesa característica del plato. - Por otro lado, se ralla el coco fresco y se exprime con las manos para extraer una leche de coco pura. - En una olla aparte, se hierven el ñame y el plátano maduro junto con aliños como ajo, cebolla roja, cebollín y ají dulce, lo cual constituye una técnica de guisado. - Finalmente, se incorporan todos los ingredientes en una sola cocción final, conservando el sabor natural de cada componente.
<p>Espacios y utensilios empleados para la preparación de la receta culinaria priorizada</p>	<p>La preparación se realiza principalmente en las cocinas tradicionales del hogar, muchas de ellas con fogones de leña o cocinas de gas sencillas.</p> <p>Entre los utensilios empleados se destacan:</p> <ul style="list-style-type: none"> - El caldero (para cocinar grandes cantidades). - La olla. - El cucharón. - El palote (usado para mover mezclas espesas), - El machacador de ajo. - El rallador para el coco. - El molino manual para triturar el frijol. <p>El mote se sirve tradicionalmente en chochas (totumas hechas con calabazo) o en cacerolas de barro, lo que conecta el acto de comer con los usos tradicionales del territorio.</p>
<p>¿Qué acciones ha realizado para la salvaguardia y fomento de la preparación priorizada?</p>	<p>La portadora de saberes mantiene la receta original sin alteraciones, respetando tanto los aliños como las formas tradicionales de preparación. Se abastece desde sus propias huertas caseras, lo que promueve la autosuficiencia y evita el uso de productos industriales</p>





¿Qué acciones considera que deben ser llevadas a cabo para rescatar los saberes y prácticas relacionados con la preparación y alimento locales?

considera que para salvaguardar la preparación es necesario vincular el mote de frijol a los menús de mercados locales y restaurantes, e implementar campañas de promoción y educación sobre la cocina sana y tradicional. Estas medidas contribuirían no solo a conservar el saber, sino también a generar oportunidades económicas y educativas para la comunidad.

Lugares o emprendimientos que ofrezcan la preparación y que se constituya como un referente local

No se menciona un lugar específico donde se venda el mote de frijol actualmente como referente local.

3.6.4. Problemas y amenazas que ponen en riesgo las preparaciones y prácticas culinarias tradicionales priorizadas

Estas preparaciones reflejan procesos históricos de intercambio y sincretismo, en los que las comunidades han preservado ingredientes, técnicas y formas de socialización propias. Uno de los elementos fundamentales es la capacidad de mantenerse vigentes y activas dentro del tejido comunitario, adaptándose sin perder su esencia. Ahora bien, aquellas preparaciones que se encuentran en riesgo han sido identificadas precisamente por la importancia simbólica que estas traen, y la relevancia para fomentarlas y salvaguardarlas. Estos riesgos pueden surgir por diferentes aristas, donde la comunidad pudo reflexionar y plantear alternativas para mantenerlas presentes.

Una de las razones por las que las preparaciones están en riesgo es debido a la Influencia de dietas y productos alimenticios globalizados que desplazan el consumo de los alimentos y recetas locales, esto también está relacionado con los jóvenes que asumen nuevos estilos de vida y desplazan las comidas tradicionales.

Por otro lado, algunas sabedoras expresan su preocupación por el escaso interés de los jóvenes en conocer y aprender las tradiciones alimentarias. Muchos de ellos prefieren dedicarse a otras actividades, como las redes sociales, o priorizan el desplazamiento a otras ciudades, dejando de lado los saberes y prácticas culinarias locales.



COCINAS PARA LA PAZ





4. Propuesta de dotación y mejoramiento de las cocinas y los espacios vivos caracterizados

A partir del análisis de la información recopilada en los formularios de caracterización de iniciativas asociadas al Patrimonio Alimentario y Culinario, se estructuró una propuesta de fortalecimiento orientada a atender de manera integral las condiciones físicas, las capacidades comunitarias y las dinámicas organizativas en los territorios priorizados. Esta propuesta se organiza en torno a tres líneas de acción complementarias: la dotación física de las cocinas tradicionales, el fortalecimiento de capacidades locales, y la gestión para la articulación con actores comunitarios e institucionales; cada una, responde a los elementos identificados y busca potenciar la sostenibilidad y apropiación comunitaria de las cocinas tradicionales y de los espacios vivos asociados a las cocinas tradicionales. A continuación, se presenta el desarrollo de cada línea de acción.





4.1. Dotación física

La dotación física y locativa de las cocinas tradicionales representa una necesidad concreta para garantizar condiciones dignas en los espacios donde se preservan, recrean y transmiten los saberes alimentarios locales. Lejos de reducirse a una mejora material, equipar y adecuar estos espacios, significa fortalecer su papel como escenarios de construcción de memoria alimentaria y de sostenimiento de prácticas comunitarias que configuran la identidad territorial. La ausencia de condiciones adecuadas afecta la preparación de los alimentos y debilita los procesos sociales y culturales que se sostienen en torno a ellos, limitando las posibilidades de continuidad de las tradiciones culinarias. A través de la dotación, se busca asegurar que las cocinas tradicionales permanezcan como espacios vivos de aprendizaje y de transmisión de conocimientos, capaces de adaptarse a los cambios emergentes sin perder el vínculo con su historia y territorio.

En Lorica, el análisis de las iniciativas permitió identificar que el 58% de las personas participantes priorizó la necesidad de fortalecer la dotación física de las cocinas tradicionales, con énfasis en la disponibilidad de utensilios, mobiliario y equipos menores que faciliten la preparación y transmisión de las prácticas alimentarias locales. Adicionalmente, un 4% manifestó interés en el fortalecimiento de la plaza de mercado, resaltando la importancia de contar con infraestructuras que apoyen el almacenamiento, el intercambio de productos locales y el fortalecimiento de las redes comunitarias asociadas a la alimentación tradicional.



COCINAS
PARA LA PAZ



4.2. Fortalecimiento de capacidades

A partir de la información registrada en los formularios de iniciativas vinculadas al Patrimonio Alimentario y Culinario en Loricá, se identificaron brechas en las capacidades técnicas, organizativas y comerciales de las personas participantes, elementos clave para garantizar la sostenibilidad de sus procesos. La mitad (50%) manifestó no haber recibido formación previa en aspectos esenciales para la gestión, organización y proyección de sus iniciativas, lo que limita su autonomía, su continuidad a mediano y largo plazo, y su capacidad para consolidar la transmisión cultural y el sostenimiento de prácticas alimentarias tradicionales. Además, el 95,83% de las iniciativas caracterizadas reportaron contribuir de manera directa a la independencia económica de mujeres, subrayando la importancia de integrar un enfoque que reconozca y potencie este papel estratégico en el territorio.

Con base en estos hallazgos, se plantea el fortalecimiento de capacidades en tres componentes complementarios: la gestión de recursos y la sostenibilidad económica; la comunicación y el mercadeo; y el fortalecimiento organizativo.

Gestión de recursos y sostenibilidad económica

El análisis de los formularios de iniciativas evidenció que el 20% manifestó necesidades asociadas a la planificación estratégica y la proyección financiera de sus iniciativas. Estos hallazgos reflejan la importancia de fortalecer capacidades que permitan gestionar de manera eficiente los recursos disponibles, planificar su uso estratégico y asegurar la sostenibilidad económica de las iniciativas.

El fortalecimiento de estas capacidades implica promover habilidades para organizar los ingresos y egresos, construir presupuestos y planes de negocio ajustados a las necesidades, estimar costos reales de insumos y actividades, optimizar el uso de los recursos disponibles y proyectar escenarios financieros que orienten la toma de decisiones estratégicas permita tener capacidades de afrontamiento.





Asimismo, se propone desarrollar habilidades para identificar, evaluar y gestionar fuentes de apoyo económico que permitan complementar los recursos propios en función de los objetivos de sostenibilidad. Esto incluye la capacidad de analizar oportunidades de financiamiento local, redes solidarias, apoyos institucionales o pequeños fondos disponibles, asegurando que su integración responda a las dinámicas culturales y territoriales.

Desde un enfoque transformador de género, se propone fortalecer la participación activa de mujeres y diversidades de género, en la gestión de los recursos, fomentar la corresponsabilidad en la toma de decisiones económicas y consolidar prácticas de transparencia interna. De esta manera, las iniciativas avanzarían hacia modelos de gestión más autónomos, sostenibles y coherentes con los principios que sostienen la continuidad del Patrimonio Alimentario y Culinario en los territorios.

Comunicación y mercadeo

El 20% de los participantes señalaron dificultades para hacer visibles sus iniciativas, especialmente para la promoción de sus productos y saberes en el entorno local. No obstante, el 50% manifestó haber utilizado redes sociales para divulgar o difundir sus iniciativas, lo que evidencia una base de interés y experiencia inicial sobre la cual es posible fortalecer las vías de comunicación y estrategias de mercadeo. Este panorama resalta la necesidad de potenciar capacidades que permitan comunicar de manera estratégica el valor cultural del Patrimonio Alimentario y Culinario, ampliar el reconocimiento territorial de las cocinas tradicionales y proyectar su sentido comunitario en escenarios locales y regionales.

En este contexto, resulta clave desarrollar capacidades en el manejo básico de redes sociales, la construcción de mensajes que reflejen la diversidad cultural del territorio y la producción de contenidos accesibles que reconozcan las potencialidades de quienes hacen parte de las iniciativas, incluyendo prácticas como el canto, la narración oral, la música, el baile, entre otras. Fortalecer estas capacidades facilitaría la elaboración de relatos propios que articulen la transmisión de saberes con la promoción de productos/prácticas, reforzando así la identidad y el sentido de pertenencia de las iniciativas.

Para el fortalecimiento del mercadeo, se plantea la identificación de públicos objetivos, el diseño de propuestas de valor que vinculen los productos o prácticas tradicionales con sus comunidades y la planificación de acciones de comunicación que respeten los tiempos, modos de vida y narrativas propias de los territorios. Asimismo, fortalecer capacidades prácticas como la captura de fotografías, la producción de videos sencillos, el uso de herramientas básicas de edición y la gestión de contenidos en redes comunitarias contribuiría a ampliar las posibilidades de promoción. A esto se suma la necesidad de desarrollar habilidades para identificar y construir alianzas estratégicas con medios locales, redes comunitarias y/o culturales.

Finalmente, se plantea que los contenidos creados reconozcan el rol activo de las mujeres y de las diversidades de género en la salvaguardia y transmisión del Patrimonio Alimentario y Culinario, evitando reproducir representaciones estereotipadas. Promover capacidades para decidir de manera participativa qué y cómo se comunica fortalecería la visibilidad de las





cocinas tradicionales y su apropiación comunitaria como espacios vivos de conocimiento, cultura y resistencia territorial.

Fortalecimiento organizativo

El fortalecimiento organizativo es un componente central para la sostenibilidad integral de las iniciativas, ya que, al construir estructuras sólidas y dinámicas, impulsa su continuidad y fortalecimiento a largo plazo, y a su vez potencia el desarrollo de las categorías de sostenibilidad económica, comunicación y mercadeo, asegurando que sus procesos puedan proyectarse de manera sostenible.

En este marco, se propone el desarrollo de habilidades vinculadas a la planificación estratégica comunitaria, la organización del trabajo en equipo, la toma de decisiones compartidas y la construcción de acuerdos internos que dinamicen los procesos colectivos y/o intergeneracionales. También se plantea fortalecer capacidades en comunicación asertiva, pensamiento estratégico, resolución creativa de conflictos y tolerancia a la frustración, esenciales para construir organizaciones resilientes y adaptables.

El cuidado alimentario y el autocuidado se abordan como dimensiones fundamentales del proceso organizativo. Se plantea promover capacidades para identificar necesidades de cuidado dentro de los espacios organizativos, integrar prácticas de autocuidado que fortalezcan el bienestar interno y crear entornos seguros, libres de violencia y de estereotipos de género.





4.3. Gestión para la articulación con actores institucionales y sociales

La sostenibilidad de las cocinas tradicionales y de los espacios vivos asociados al Patrimonio Alimentario y Culinario requiere fortalecer la articulación con actores comunitarios, sociales e institucionales presentes en el territorio. Esta línea de acción reconoce que las iniciativas locales no operan de manera aislada, sino que forman parte de un entramado de relaciones que puede potenciar, acompañar o limitar su desarrollo. El fortalecimiento de las capacidades de gestión y articulación se concibe como un proceso orientado a consolidar alianzas estratégicas, ampliar redes de apoyo y construir escenarios de corresponsabilidad que favorezcan la salvaguardia de las cocinas tradicionales.

El análisis realizado a partir de los formularios de caracterización de iniciativas y el mapeo de actores permitió identificar que, si bien existen vínculos con instituciones y organizaciones comunitarias, estos tienden a ser esporádicos, de alcance limitado o dependientes de apoyos circunstanciales. En el caso de Lorica, esta situación pone de manifiesto la necesidad de promover procesos de articulación más sostenidos y estratégicos, que superen la gestión puntual de recursos y permitan construir agendas compartidas orientadas a la salvaguardia y valorización del Patrimonio Alimentario y Culinario. Frente a este panorama, se plantea el fortalecimiento de capacidades en tres ámbitos complementarios:

Primero, capacidad de análisis estratégico y crítico: Es necesario que las iniciativas profundicen en la comprensión de los actores y relaciones previamente identificados, de modo que puedan reconocer dinámicas de poder, valorar oportunidades reales de articulación y diseñar rutas de trabajo conjunto basadas en objetivos comunes.

Segundo, gestión de relaciones colaborativas: Se propone el desarrollo de habilidades orientadas a la construcción de acuerdos, el establecimiento de mecanismos de comunicación efectiva y la planificación conjunta de acciones, con el fin de consolidar alianzas sólidas y sostenibles.

Tercero, desarrollo de capacidades de incidencia: Es fundamental que las iniciativas fortalezcan su participación en espacios comunitarios y en escenarios de toma de decisiones a nivel municipal, de manera que logren posicionar sus prácticas y saberes dentro de los procesos de formulación e implementación de políticas públicas relacionadas con el Patrimonio Alimentario y Culinario.





Este fortalecimiento se plantea desde un enfoque transformador de género, promoviendo que mujeres y diversidades de género no solo participen en las dinámicas de articulación, sino que ocupen espacios de liderazgo, representatividad y toma de decisiones. Asimismo, se reconoce la necesidad de integrar una perspectiva territorial, que valore los saberes locales y promueva la autonomía organizativa frente a dinámicas externas que puedan desdibujar el sentido comunitario del Patrimonio Alimentario y Culinario.

Finalmente, la consolidación de una red de actores comprometidos con la revitalización de las cocinas tradicionales permitirá crear condiciones favorables para la sostenibilidad de las iniciativas caracterizadas, impulsando procesos de colaboración que fortalezcan el tejido social, reconozcan el valor estratégico del Patrimonio Alimentario y Culinario en diversos sectores y proyecten su continuidad en el territorio. Especialmente, en la consolidación del tejido social de sabedoras y sabedoras en Lorica.





5. Recomendaciones para la salvaguardia del Patrimonio Alimentario y Culinario del municipio





5.1. Recomendaciones para la salvaguardia del Patrimonio Alimentario y Culinario asociadas al componente *de Valoración y adquisición de los productos asociados a las cocinas tradicionales*

Para la salvaguardia del Patrimonio Alimentario y Culinario local es clave reconocer y proteger los sistemas alimentarios tradicionales de los pueblos indígenas, afrodescendientes y de comunidades campesinas, asegurando el respeto por sus derechos. Para ello se recomienda impulsar las prácticas de la agricultura tradicional y los sistemas de cultivo ancestrales que fortalecen la soberanía alimentaria y preservan la biodiversidad, a través de programas institucionales con enfoques diferenciales.

Al considerar la relevancia de la producción y obtención local de alimentos para el sostenimiento de las cocinas tradicionales, se hace preciso fomentar modelos agrícolas sostenibles a través de prácticas agroecológicas u otras formas tradicionales que respeten la agrobiodiversidad y reduzcan el uso de agroquímicos. También se precisa incentivar los negocios que rescatan y fortalecen dichas prácticas de producción de alimentos, asegurando su continuidad en el mercado.

Teniendo en cuenta la relevancia de la producción local de alimentos para la salvaguardia de las cocinas tradicionales, se evidencia la necesidad de que las instituciones locales otorguen un apoyo sostenido a las iniciativas agrícolas provenientes de la agricultura campesina, familiar, étnica y comunitaria. Para ello es deseable que se implementen procesos de educación y sensibilización, centrados en la difusión de conocimientos y prácticas asociados a la agrobiodiversidad y la cultura local, así como, espacios para el intercambio de conocimientos, de modo que, campesinos y otros productores con experiencia le enseñen a niñas, niños y jóvenes sus conocimientos y prácticas, en aras de preservarlas.

Frente a limitada disponibilidad local de ingredientes que sustentan la base del patrimonio culinario del territorio, y que pone en riesgo la soberanía alimentaria local debido a la disminución de especies vegetales y animales, se recomienda que a nivel local se implementen y fortalezcan acciones tanto en el ámbito institucional como comunitario para la protección y conservación de semillas y especies animales criollas y nativas*. En tal sentido, se sugiere realizar diagnósticos participativos para identificar el estado de la agrobiodiversidad del territorio, así como fomentar y ampliar las iniciativas locales de custodios de semillas, redes de intercambio solidario, la implementación de modelos diversificados de producción de alimentos locales, entre otras prácticas comunitarias e institucionales que favorezcan la reproducción y preservación de especies locales.

En concordancia con la propuesta de proteger y recuperar la agrobiodiversidad local se precisa implementar medidas para garantizar la restauración de ecosistemas estratégicos

* El consumo de especies en vía de extinción debe ser evitado de manera absoluta, ya que repercute en la pérdida de biodiversidad y afecta el equilibrio ecológico del territorio.





para la soberanía alimentaria local, a través de proyectos de reforestación y recuperación de hábitats naturales del territorio; la puesta en marcha de medidas para evitar la degradación de bosques; crear corredores ecológicos y agroalimentarios que respeten las dinámicas ecosistémicas; desarrollar campañas de sensibilización sobre la importancia de la soberanía alimentaria y la restauración de ecosistemas, que estén dirigidas a la población campesina y otras comunidades que se dediquen a la producción de alimentos; ampliar los espacios de participación y toma de decisiones con la vinculación de las comunidades en los procesos de planificación y ejecución de proyectos que afectan el territorio; crear redes de cuidado ambiental que se sustenten en alianzas público-populares, entre otras acciones.

Respecto a las alteraciones en los patrones climáticos que representan una amenaza para las cocinas tradicionales, se precisa que desde el municipio se fomente el uso de tecnologías adaptativas y basadas en el conocimiento local, así como la implementación de técnicas de conservación de suelos y métodos de cultivo que reduzcan la vulnerabilidad ante eventos climáticos extremos basados en prácticas agroecológicas u otras formas de producción sostenibles con el fin de mejorar la resiliencia de los sistemas agrícolas locales.

En aras de fortalecer el componente de valoración y adquisición de los alimentos que configura el Patrimonio Alimentario y Culinario municipal, es fundamental que desde las instituciones territoriales se promueva el desarrollo de mercados locales que incentiven el consumo de productos del territorio con base en los calendarios agroecológicos, disminuyendo así la dependencia de alimentos que provienen de otras regiones del país y por ende el impacto ambiental. Asimismo, es imperativo que se implementen medidas de política que garanticen la viabilidad económica para la producción y comercialización de los alimentos provenientes del trabajo de la agricultura campesina, familiar, étnica y comunitaria del municipio.

Respecto a la presencia de contaminantes en el agua y el suelo que afectan la calidad de los productos agrícolas y pesqueros asociados a la preparación de recetas culinarias tradicionales, se recomienda que se establezcan y/o fortalezcan los mecanismos de monitoreo y tratamiento de agua; se impulsen con rigurosidad medidas que garanticen la reducción del uso de agroquímicos que afectan de manera negativa las fuentes hídricas y las condiciones del suelo. De igual manera, es clave que, dentro de las medidas de fomento al agro del municipio se incorpore la promoción del uso de agro insumos producidos de manera local y sostenible. Estas medidas deben ser acompañadas de procesos de sensibilización y de fortalecimiento de capacidades para reducir el impacto de los contaminantes asociados a la producción agrícola.

COCINAS PARA LA PAZ





5.2. Recomendaciones para la salvaguardia del Patrimonio Alimentario y Culinario asociadas al componente de *Preparación de recetas tradicionales*

Dentro de las problemáticas y amenazas que ponen en riesgo el uso y preservación de las preparaciones de alimentos locales, se identificó como una de las principales, la débil transmisión de conocimientos y prácticas por parte de los portadores de tradiciones culinarias a las nuevas generaciones. En tal sentido, es relevante que en el municipio se implementen medidas de salvaguardia que incorporen los principios de igualdad de género, así como la participación activa de niñas, niños, jóvenes, y, que se garantice la participación y respeto por las identidades étnicas del territorio. Por ende, se recomienda que desde los sectores de cultura y educación del municipio se implementen y acompañen iniciativas de encuentros y de fortalecimiento de capacidades intergeneracionales, de modo que, las personas portadoras de tradiciones culinarias del municipio puedan enseñar a las nuevas generaciones cómo preservar estas prácticas y conocimientos.

Frente a las limitadas medidas implementadas en el municipio para documentar los conocimientos y prácticas asociados a las recetas y técnicas culinarias, se identifica la necesidad de fortalecer las capacidades locales de personas portadoras, gestores culturales y actores institucionales. De tal forma, se recomienda que desde las instituciones locales se procuren acciones que contribuyan a mantener vivas las tradiciones culinarias, a través de la documentación de las recetas, las técnicas y los relatos de las personas portadoras de tradición; la difusión de información relevante asociada a las cocinas tradicionales a través de mecanismos y canales de comunicación que garanticen de manera inclusiva el acceso de las poblaciones de territorios apartados y excluidos del municipio; el reconocimiento público de las y los sabedores tradicionales; la regulación de la influencia de industria alimentaria global que tiende a desplazar las prácticas tradicionales de preparación de alimentos y que afectan negativamente la cultura alimentaria y la salud de la población.

Para la salvaguardia del Patrimonio Alimentario y Culinario es importante el desarrollo de eventos y celebraciones que contribuyan a mantener vivas las prácticas culinarias del territorio, así como la transmisión de conocimientos, por lo anterior, se recomienda que se fortalezca la realización de ferias y festivales que vinculen de manera amplia a la población del municipio, y que en el marco de estos se incentiven encuentros intergeneracionales con la participación de niñas, niños y jóvenes, dado que es una estrategia que puede contribuir a mejorar el interés de las nuevas generaciones en aprender sobre las recetas tradicionales del territorio.

Incorporar y/o fortalecer las medidas de política locales que brindan apoyo a las iniciativas gastronómicas comunitarias que se centran en mantener vivas las tradiciones del Patrimonio Alimentario y Culinario, con el fin de favorecer condiciones justas para su participación en las dinámicas económicas del municipio. En tal sentido, se recomienda asignar recursos económicos y técnicos para el fortalecimiento de las cocinas tradicionales, por medio de





programas de financiación; el mejoramiento locativo o la asignación de espacios que mejoren las condiciones de las iniciativas; implementar sistemas participativos de garantías, que favorezcan el reconocimiento de las preparaciones tradicionales; promover iniciativas de la economía local asociadas a la preparación de recetas tradicionales, por ejemplo, a través de rutas gastronómicas o el desarrollo de festivales que exalten la riqueza gastronómica del territorio; fortalecer las capacidades de las personas portadoras de las cocinas tradicionales para el uso de tecnología y redes sociales, de manera que puedan elaborar contenido que les permita visibilizar sus iniciativas gastronómicas en plataformas digitales; brindar incentivos dirigidos a personas jóvenes del municipio con interés en el mantenimiento de las tradiciones culinarias; flexibilizar las medidas sanitarias y mejorar el acompañamiento institucional dirigido a las iniciativas comunitarias para el cumplimiento de las normas que permitan garantizar las condiciones y calidad de los alimentos ofrecidos, entre otras acciones.

Las autoridades e instituciones locales deben asegurar la incorporación, de prácticas y conocimientos asociados a la gastronomía local, en los programas de educación escolar con el fin de fortalecer el sentido de identidad asociado a la alimentación tradicional, y el valor cultural e histórico del Patrimonio Alimentario y Culinario local. Asimismo, deben promover y facilitar la participación de personas jóvenes en la oferta de formación técnica y universitaria de gastronomía de la región. En el ámbito de las acciones de educación informal y de sensibilización se recomienda que se lleven a cabo talleres de intercambio de saberes que promuevan el encuentro de niñas, niños y jóvenes con portadores de las tradiciones culinarias para la elaboración de recetas tradicionales del territorio; promover investigaciones colaborativas entre universidades, centros de saber étnico y comunidades, con el fin de profundizar en la comprensión del patrimonio alimentario desde una perspectiva intercultural y participativa.



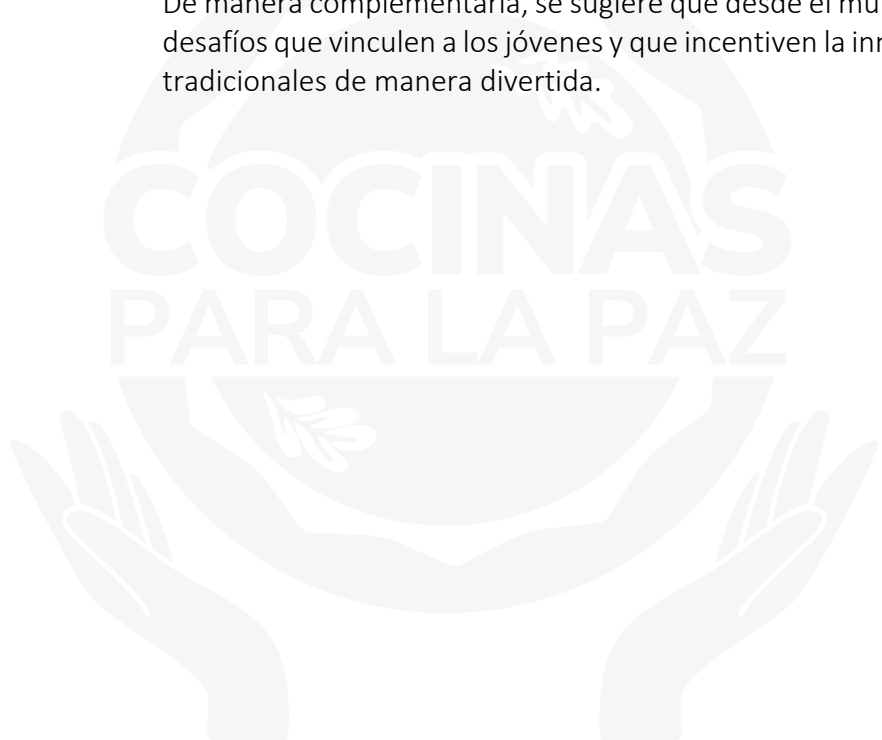


5.3. Recomendaciones para la salvaguardia del Patrimonio Alimentario y Culinario asociadas al componente de *Consumo de los alimentos y los hábitos y reglas asociados*

En cuanto a las principales problemáticas y amenazas que ponen en riesgo el consumo de preparaciones culinarias tradicionales y alimentos locales, se encontró que existe un reto importante relacionado con las nuevas generaciones, situación que amerita la inclusión de medidas de política tanto en los planes de desarrollo municipales como en los programas gubernamentales que recojan la apuesta del Programa de Cocinas para la paz, con el fin de respetar y reconocer el derecho de las comunidades, grupos e individuos a ejercer prácticas, representaciones, expresiones, saberes y conocimientos asociados al consumo de preparaciones tradicionales y que se fortalezca el Patrimonio alimentario y culinario, con especial énfasis en la población joven.

Para contrarrestar la influencia de dietas y productos alimenticios globalizados que desplazan el consumo de los alimentos y recetas locales, se recomienda la inclusión de preparaciones culinarias tradicionales en los menús de los programas de asistencia alimentaria como el Programa de Alimentación Escolar o la oferta del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, así como en los mercados y ferias locales; asimismo, se sugiere crear campañas de difusión en medios y redes sociales sobre los beneficios culturales y nutricionales del consumo de preparaciones propias de la cocina tradicional.

Teniendo en cuenta que las dinámicas globalizantes han propiciado la adopción de nuevos estilos de vida y gustos por parte de las nuevas generaciones que afectan los patrones de consumo y desincentivan la preservación de las recetas tradicionales, se propone que desde las instituciones locales, y con la participación de la población joven, se cree contenido atractivo en plataformas digitales, como videos cortos, recetas interactivas y desafíos culinarios que conecten con el lenguaje y hábitos de consumo de las nuevas generaciones. De manera complementaria, se sugiere que desde el municipio se promueva el desarrollo de desafíos que vinculen a los jóvenes y que incentiven la innovación con ingredientes y técnicas tradicionales de manera divertida.





5.4. Recomendaciones que contribuyen a cerrar las brechas de género en el marco de las acciones de salvaguardia del Patrimonio Alimentario y Culinario local

Las cocinas tradicionales tienen el potencial de convertirse en escenarios de transformación de normas culturales y sociales discriminatorias de género, al funcionar como aulas vivas donde se transmiten saberes, se comparten experiencias y se construyen vínculos desde el cuidado. Estas dinámicas permiten cuestionar estereotipos sobre quién cuida, quién alimenta y quién participa, y abren posibilidades para reconocer y dignificar la diversidad de identidades y expresiones de género presentes en los territorios. Se recomienda que las acciones de salvaguardia del Patrimonio Alimentario y Culinario incluyan estrategias que utilicen la cocina como espacio de sensibilización y creación colectiva, orientadas a promover la igualdad, la dignidad y la construcción de relaciones libres de jerarquías impuestas por normas de género excluyentes.

Las desigualdades identificadas en la distribución de responsabilidades, la representación y el reconocimiento de los saberes, evidencian la necesidad de transformar las condiciones en que se sostiene el Patrimonio Alimentario y Culinario. Se recomienda incluir acciones afirmativas de género en las estrategias de salvaguardia, que garanticen la participación efectiva de mujeres y personas con identidades y expresiones de género diversas en los procesos de transmisión de saberes y en los espacios de toma de decisiones asociados a las cocinas tradicionales.

En Santa Cruz de Lorica, las mujeres sostienen de forma continua la organización del consumo, la preparación de alimentos y la atención cotidiana a las necesidades alimentarias del hogar. Esta carga desproporcionada vulnera derechos fundamentales como el acceso al tiempo propio, el descanso, la salud y la participación efectiva. A pesar de su papel central en el sostenimiento del Patrimonio Alimentario y Culinario, su bienestar ha sido históricamente invisibilizado. Se recomienda, que en el marco de la salvaguardia de las cocinas tradicionales del municipio se contemple el autocuidado como una condición necesaria para su sostenimiento, no como un asunto individual sino como parte de una estrategia colectiva y estructural. Esto requiere activar acciones comunitarias e institucionales que, desde los saberes locales, creen condiciones reales para el descanso, el intercambio entre cuidadoras, la atención a su salud integral y la redistribución del trabajo alimentario.

En el marco de los talleres, se identificó que algunas mujeres expresan sentir tensiones en torno al reconocimiento y la venta de comidas tradicionales, ya que perciben que las instituciones tienden a beneficiar únicamente a algunas mujeres, otorgándole mayor visibilidad o apoyo. Aunque no existe evidencia concreta de que esto ocurra de forma intencional o sistemática, estas percepciones generan malestar y pueden afectar la cohesión del grupo. Por esta razón, se recomienda promover espacios de concientización que inviten

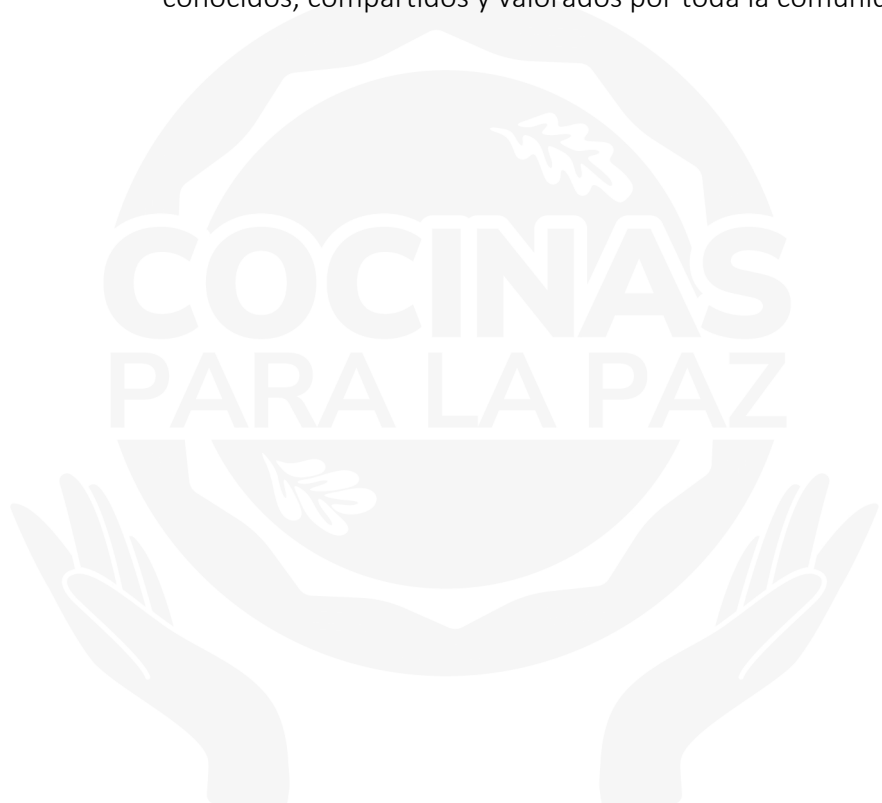




a la reflexión colectiva, al fortalecimiento de redes solidarias y a la construcción de organizaciones de base entre mujeres. Es fundamental priorizar la sororidad, el respeto por los saberes diversos y la búsqueda de condiciones que garanticen el acceso igualitario a sus derechos, reconociendo el papel central de las mujeres en la transmisión del patrimonio alimentario y culinario de Lorica.

De igual manera, las mujeres campesinas desempeñan un papel fundamental en la transmisión de saberes, la producción de alimentos y la salvaguardia de prácticas culinarias tradicionales en Lorica. Sin embargo, a pesar de su activa participación en procesos organizativos, muchas veces no reciben el reconocimiento ni la visibilidad que merecen. Esta invisibilización contrasta con su contribución constante y valiosa al sostenimiento de la cultura alimentaria local. Por ello, se recomienda generar más espacios de reconocimiento que visibilicen su labor, dignifiquen sus saberes y fortalezcan su participación en igualdad de condiciones. Este esfuerzo debe articularse con el marco normativo nacional, especialmente con el Acto Legislativo 01 de 2023, que reconoce al campesinado como sujeto de derechos y de especial protección, lo cual obliga a las instituciones a garantizar su participación plena y efectiva en los procesos sociales, económicos y culturales del territorio.

Desde un enfoque transformador de género, también se recomienda crear espacios de reflexión y diálogo que cuestionen los roles de género impuestos social y culturalmente, y que permitan tanto a mujeres como a hombres reconocer que dichos roles no son fijos y que pueden ser modificados si así lo deciden. Estos espacios deben fomentar una comprensión crítica sobre cómo se ha distribuido históricamente el trabajo doméstico y de cuidado. Particularmente se recomienda dar énfasis a las cocinas que en muchos casos recae desproporcionadamente sobre las mujeres, siendo un trabajo frecuentemente invisibilizado, no remunerado y poco valorado. Promover esta concientización es clave para avanzar hacia relaciones más equitativas y justas, en las que el trabajo de cuidado y el saber culinario sean conocidos, compartidos y valorados por toda la comunidad.





6. Documentos consultados

- Alcaldía Municipal de Santa Cruz de Lórica. (2019). *Sección Nuestro municipio*.
- Alcaldía Municipal de Santa Cruz de Lórica. (2020). *Plan de desarrollo municipal "Compromiso con la Gente"*. (2020-2023). Obtenido de <https://loricacordoba.micolombiadigital.gov.co/sites/loricacordoba/content/files/>
- Alcaldía Municipal de Santa Cruz de Lórica. (2023). *Plan de desarrollo municipal: "Todos somos Lórica" 2024-2027*. Obtenido de <https://fundacionexe.org.co/wp-content/uploads/2024/12/Lorica.pdf>.
- AVILA, C. D. (2020). *Evolución territorial y relaciones de intercambio comercial en el corredor Montería-Lórica (1776-2020): una aproximación desde la geohistoria*.
- Banco de la República. (s.f.). *Santa Cruz de Lórica*. Obtenido de <https://www.banrepcultural.org/biblioteca-virtual/credencial-historia/numero-356/santa-cruz-de-lorica>
- Bonder, R. (2018). *Patterns of overeating that characterize addictive tendencies towards palatable foods. Thesis of Master of Science*. Obtenido de <https://yorkspace.library.yorku.ca/xmlui/bitstream/handle/10315/>
- DANE. (2023). *Escala de experiencia de inseguridad alimentaria (FIES)*. Obtenido de <https://www.dane.gov.co/files/operaciones/FIES/bol-FIES-2022.pdf>
- Departamento Administrativo Nacional de Estadística - DANE. (s.f.). *Proyecciones de población con base en el censo 2018*. Obtenido de <https://www.dane.gov.co/index.php/estadisticas-por-tema/demografia-y-poblacion/proyecciones-de-poblacion>
- Departamento Nacional de Planeación - DNP. (2022). *Ficha de caracterización municipal: Lórica*. Obtenido de Terridata: https://terridata.blob.core.windows.net/fichas/Ficha_13042.pdf
- Naciones Unidas. (1999). *Observación General No. 12. El derecho a una alimentación adecuada (art. 11)*. Ginebra. Recuperado el 05 de 08 de 2023, de <https://www.escri-net.org/es/recursos/observacion-general-no-12-derecho-una-alimentacion-adecuada-articulo-11>. Obtenido de <https://www.acnur.org/fileadmin/Documentos/BDL/2001/1450.pdf>
- FAO- Prosperidad Social. (2021). *Recomendaciones técnicas departamentales, para la construcción del Plan Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional: hacia la garantía progresiva del Derecho Humano a la Alimentación Adecuada*.
- FAO, FIDA, OMS, PMA y UNICEF. (2020). *Versión resumida de El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo, 2020*. Obtenido de <https://www.fao.org/documents/card/en/c/ca9699es>
- FIAN Colombia. (2015). *La exigibilidad del derecho humano a la alimentación. Qué es y cómo hacerla?* Bogotá: Gente Nueva. Obtenido de <https://fiancolombia.org/wp-content/uploads/2.-Cartilla-La-Exigibilidad-del-Derecho-a-la-alimentacio%E2%95%A0un.-Que%E2%95%A0u-es-y-co%E2%95%A0umo-hacerla.pdf>





- Global Forest Watch. (2024). *Pérdida forestal, Santa Cruz de Lorica*.
- ICBF. (2015). *Encuesta Nacional de Situación Nutricional - ENSIN*. Obtenido de <https://www.icbf.gov.co/bienestar/nutricion/encuesta-nacional-situacion-nutricional#ensin3>
- Indepaz. (2021). *Los focos del conflicto armado en Colombia*. Obtenido de <https://www.indepaz.org.co/wp-content/uploads/2021/10/INFORME-DE-GRUPOS-2021.pdf>.
- UIS. (2020). *Revista de la Universidad Industrial de Santander*. Obtenido de Cambios alimentarios en Colombia; resultados de dos encuestas nacionales de nutrición, 2010-2015. : <https://revistas.uis.edu.co/index.php/revistasaluduis/article/view/10298>
- Lorica Travel. (s.f.). *Historia de Lorica*. Obtenido de Lorica Travel: <https://www.loricatravel.gov.co/historia-de-lorica/>
- Ministerio de Agricultura y Desarrollo Rural. (2017). *Lineamientos estratégicos de política pública para la Agricultura Campesina, Familiar y Comunitaria y se dictan otras disposiciones*. Obtenido de <https://agriculturafamiliar.co/resolucion-464-del-2017/>
- Min Salud, DPS, ICBF, INS, UNAL. (s.f.). *Cambio alimentario en Colombia*. Obtenido de https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/infografia_cambio_alimentario.pdf
- Min Salud y protección social. (2018). *anorama de la salud de los escolares en Colombia*. Obtenido de <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Panorama-de-la-salud-de-los-escolares-en-Colombia.aspx>
- Ministerio de las Culturas, las Artes y los Saberes. (2012). *Política para el conocimiento, la salvaguardia y el fomento de la alimentación y las cocinas tradicionales de Colombia*. Obtenido de <https://patrimonio.mincultura.gov.co/SiteAssets/Paginas/Public>
- Ministerio de Salud y Protección Social. (2010). *Encuesta Nacional de Situación Nutricional - ENSIN*. Obtenido de <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/ED/GCFI/Bas e%20de%20datos%20ENSIN%20-%20Protocolo%20Ensin%202010.pdf>
- Ministerio de Salud y Protección Social. (2018). *Encuesta de Salud Escolar - ENSE*. Obtenido de <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/ED/GCFI/doc umento-metodologico-ense.pdf>
- Ministerio de Salud y Protección Social. (2023). *Ficha de indicadores: Córdoba y Lorica [Archivo Excel] SISPRO - Sistema Integral de Información de la Protección Social*.
- Ministerio de las Culturas, los Saberes y las Artes & CO-CREA. (2022). *Fogones Ancestrales*. Obtenido de Obtenido de: <https://colombiacrea.org/proyecto/fogones-ancestrales-cocina-tradicional-y-patrimonio-en-el-caribe-colombiano/>
- World Health Organization. (2020). *World health statistics 2020. Monitoring health for SDG - the Sustainable Development Goals*. Obtenido de <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/332070/9789240005105-eng.pdf>
- Terridata. (2024). *Ficha de caracterización de Lorica*. Obtenido de https://terridata.blob.core.windows.net/fichas/Ficha_23417.pdf





7. Anexos

Anexo 1. Receta priorizada 1. Sarapa



FICHA INVENTARIO DE COCINAS TRADICIONALES

Objetivo: Identificar los productos, técnicas, prácticas, conocimientos y preparaciones asociadas a la cultura culinaria de las comunidades

Diligenciar esta ficha completa por cada una de las preparaciones que se desee incluir la comunidad en el inventario de cocinas tradicionales. Puede incluir todas las preparaciones que considere necesarias y relevantes a salvaguardar, proteger y reconocer.

DATOS DE IDENTIFICACIÓN

Información general del portador o portadora del sistema culinario (Agricultor, pescador, cocinera-o tradicional, artesano de utensilios de cocina, propietario de restaurante)		
Nombre completo:	Yenelis de Hoyos Tordecilla	
Edad: 53	Género: Masculino: ___ Femenino: X Otro: ___	Nacionalidad: Colombiana
Seleccione la comunidad a la que pertenece	Negra Afro Raizal Palenquero Rrom Indígena Campesina Otra, ¿Cuál?	
Departamento	Córdoba	
Municipio	Lorica	
Corregimiento/ Vereda		
Información de contacto		
Celular:	3235456165	
Email:		
Dirección de residencia:	Cra 13B #14-25 Barrio altos del piropo	
Redes sociales:	(Si cuenta con ellas)	

Página 1 de 12

Ministerio de las Culturas, las Artes y los Saberes
 Dirección: Calle 9 No.8 - 31, Bogotá D.C., Colombia
 Conmutador: (+57) 601 342 4100
 Línea Gratuita: (+57) 01 8000 938081
 www.mincultura.gov.co

Sede Correspondencia
 Casa Abadía Calle 8 # 8 A -31
 Ext. 4073 - 4074 - 4076
 servicioalciudadano@mincultura.gov.co





Instagram	
Facebook	
Linked.in	
YouTube	

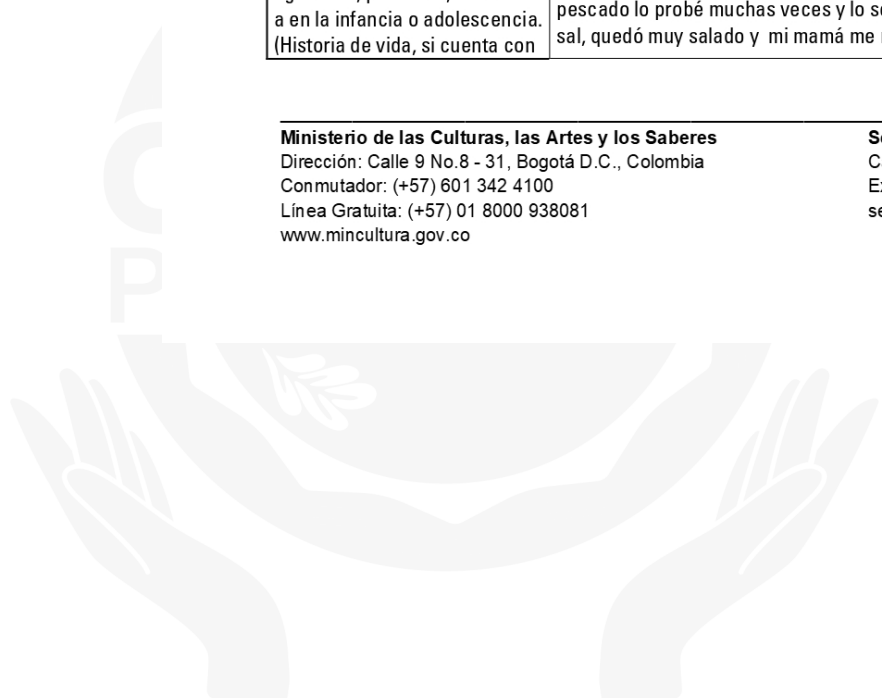
1. INFORMACIÓN DEL PORTADOR-A TRADICIÓN CULINARIA Hacer una breve descripción del cocinero o cocinera tradicional.

1. Dentro de los siguientes oficios que hacen parte de la cocina tradicional seleccione en el que usted se desempeña. Puede seleccionar todas la que considere usted hace parte.		Agricultor
		Pescador
	X	Cocinera-o tradicional
		Artesano de utensilios de cocina
		Productor de bebidas tradicionales
2. Seleccione el momento y espacio representativo en el que comenzó su interés por el oficio asociado a la cocina tradicional	X	En la niñez
		En la adolescencia
		En la adultez
		Hogar-Familia
		Con la comunidad
		Otra, ¿Cuál?
3. Mencione la preparación de cocina o producto alimenticio que considera representativo/importante para usted, según la categoría mencionada en cada fila.	Primera preparación/ producto que recuerda realizó/cultivo	Bocachico
	Preparación o producto más difícil	Sancocho de costilla
	Preparación o producto favorita	Carne guisada
4. Experiencias como agricultor, pescador, cocinero-a en la infancia o adolescencia. (Historia de vida, si cuenta con	Mi mamá me ponía a preparar comidas, una vez preparando un revoltillo de pescado lo probé muchas veces y lo sentía simple a lo que seguí agregándole sal, quedó muy salado y mi mamá me regañó de una forma	

Página 2 de 12

Ministerio de las Culturas, las Artes y los Saberes
 Dirección: Calle 9 No.8 - 31, Bogotá D.C., Colombia
 Conmutador: (+57) 601 342 4100
 Línea Gratuita: (+57) 01 8000 938081
 www.mincultura.gov.co

Sede Correspondencia
 Casa Abadía Calle 8 # 8 A -31
 Ext. 4073 – 4074 - 4076
 servicioalcuidadano@mincultura.gov.co





registros fotográficos). Preguntas guía: ¿cómo aprendió?, ¿de quién?, ¿dónde?, ¿cuéntenos un poco de su familia?	
---	--

5. Realice una descripción de la cocina tradicional y las prácticas asociadas de su región. Incluya datos asociados a la cosmovisión, a los momentos especiales, datos curiosos que poco se conozcan. Descripción de las dinámicas culturales y lugares de aprendizaje y transmisión de conocimientos asociados a cocinas. Descripción espacial de la comunidad con la que se identifica el plato o los productos que hacen parte de su cultura culinaria.	Para mi la cocina tradicional es trasladarme a la época de mis abuelos, algo mágico donde nos podemos deleitar con comida natural. Es algo tan sagrado y bendito que va de la mano con quienes lo practican.
--	--

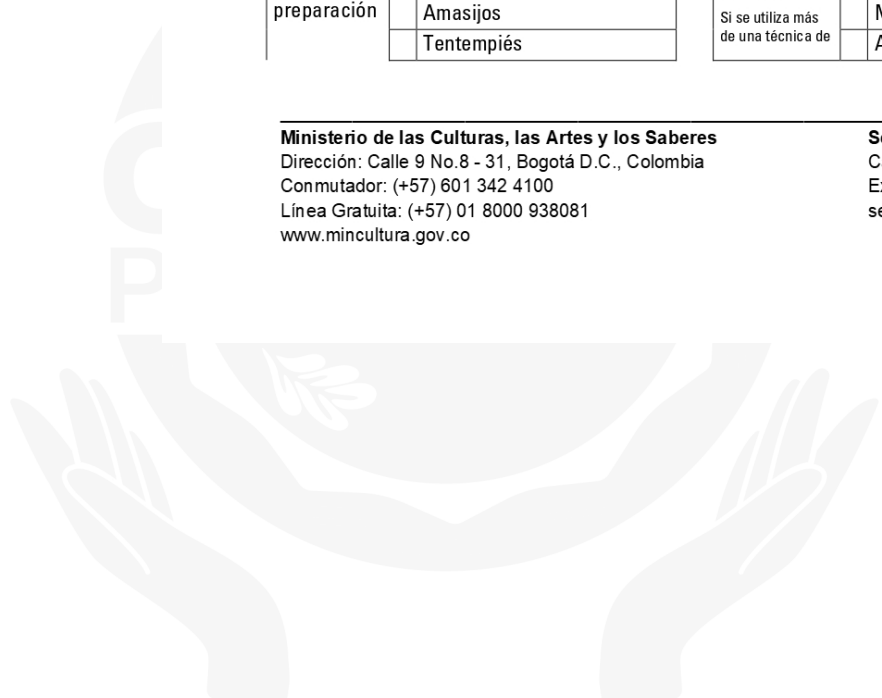
2. INFORMACIÓN DE LOS PLATOS Y/O PRODUCTOS Diligencie esta tabla por cada plato y/o producto alimenticio tradicional a incluir en el inventario y que desea destacar en un recetario.

Nombre preparación (Si es un ingrediente y/o producto alimenticio incluirlo)	Sancocho de bocachico					
Nombre en su lengua de su preparación (Si es un ingrediente y/o producto alimenticio incluirlo)						
Tipo de preparación	Acompañantes	Técnica de Cocción <small>Si se utiliza más de una técnica de</small>	Ahumado	Dulce		
	Antojos		Moquiado	Fermentado		
	Amasijos		Madurado	X	Hervido	
	Tentempiés		Amasado	X	Guisado	

Página 3 de 12

Ministerio de las Culturas, las Artes y los Saberes
 Dirección: Calle 9 No.8 - 31, Bogotá D.C., Colombia
 Conmutador: (+57) 601 342 4100
 Línea Gratuita: (+57) 01 8000 938081
 www.mincultura.gov.co

Sede Correspondencia
 Casa Abadía Calle 8 # 8 A -31
 Ext. 4073 – 4074 - 4076
 servicioalciudadano@mincultura.gov.co





X	Sopas	cocción por favor menciónelas	Envoltorio	Salmuera
	Arroces		Almibar	Jugo de frutas
	Aperitivos		X Frito	Patarasca
	Ingrediente básico		Asado	Tostado
	Platos fuertes		Batido	Salsa
	Postres		Colada	x Rallado
	Otra. Cual?		Conserva	Otro. Cual?

Describa el paso a paso de la preparación, cultivo, pesca y/o elaboración artesanal del producto.

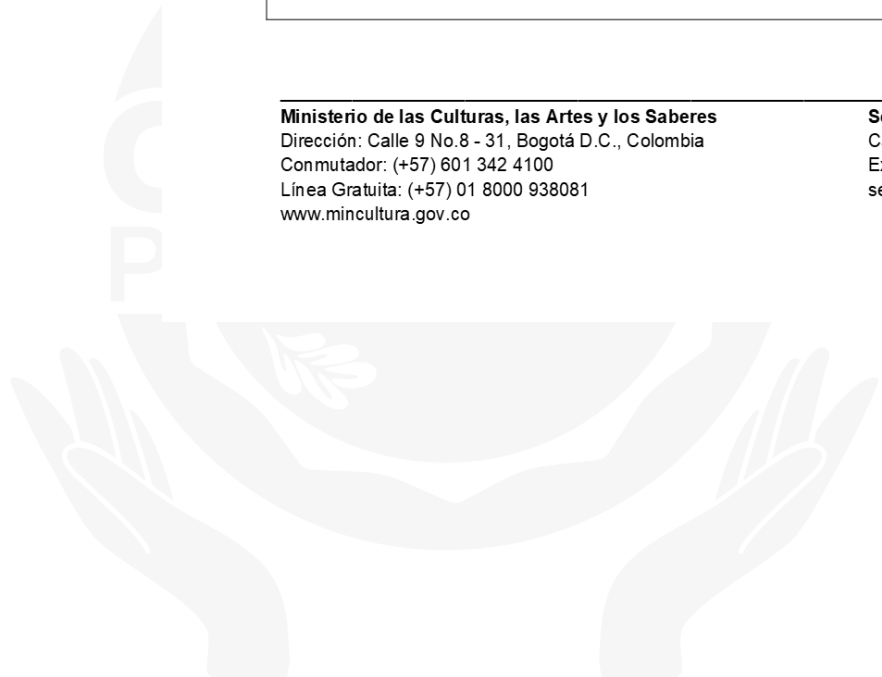
Se agrega en una olla con abundante agua plátano verde, yuca, ñame, sal y limón. Todo depende de la cantidad que se vaya a hacer. Se aliña con cebolla, cebollín y ají. Si se tiene la tripa del pescado también se agrega porque le da un toque especial al sancocho. Luego se agrega zumo de coco y se baja la temperatura para que no se corte, se agregan más aliños de los iniciales y se ajusta el punto de sal. Finalmente se agrega el pescado ya sea fresco o frito.

Mencione los ingredientes necesarios para la preparación (Especifique en lo posible las cantidades necesarias según el número de porciones/platos a realizar)

Yuca, ñame, plátano verde, bocachico, coco, ají, sal, cebolla, cebollín.

Describa los elementos asociados a la preparación, pesca y/o elaboración artesanal (Ej: objetos y utensilios: instrumentos tradicionales o locales usados. En el caso de las preparaciones modos de servir y/o presentar el plato)

Ollas, calderos, rallador, mortero.





Describir el momento o momentos del día o del año y las condiciones en el que se preparan y consumen las preparaciones mencionadas. Evento o contexto en el que se cultiva, pesca, prepara y se consume el plato (Ej: Semana santa, todos los días)

Todos los días, es la comida diaria del mercado.

Describir de las dinámicas culturales y lugares de aprendizaje y transmisión de conocimientos asociados a cocinas tradicionales y en especial a la preparación y/o producto tradicional del inventario.

Lo más representativo de esta preparación es esperar en las mañanas que los pescadores lleguen de su jornada de pesca con el producido y ahí hacer la compra

Describir si existen rituales cotidianos previos a la realización o posterior consumo de los alimentos o su cultivo. (Ej: Calendarios ecológicos, cultivos según la luna, temporadas de lluvia)

El bocachico llega una época en que se escasea bastante depende de que tanto crezca el río, entre mas crece, mas pescado entra a la ciénaga y cuando baja hay pescado por varios meses

Describir si existen tradiciones/prácticas narrativas o musicales asociados a la cocina y al consumo de alimentos. (Ej: si hay alguna canción, cuento, poema que asocien a su preparación y al momento de su preparación o consumo)

No lo hay

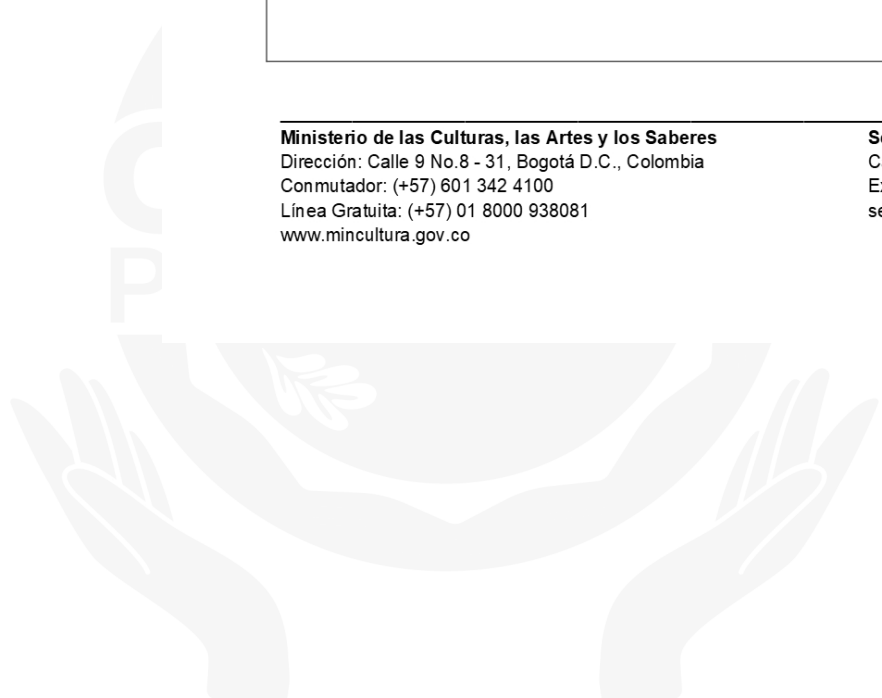
Describir si cuenta con algún emprendimiento y/o iniciativa donde se preparan y/o comercializan las preparaciones o productos (restaurantes, plazas de mercado, hogares del municipio, la forma en que se comercializan festividades realizadas en el transcurso del año)

Cuento con un restaurante que se llama Donde Mayo, ubicado en el ranchón de Lorica

Página 5 de 12

Ministerio de las Culturas, las Artes y los Saberes
Dirección: Calle 9 No.8 - 31, Bogotá D.C., Colombia
Conmutador: (+57) 601 342 4100
Línea Gratuita: (+57) 01 8000 938081
www.mincultura.gov.co

Sede Correspondencia
Casa Abadía Calle 8 # 8 A -31
Ext. 4073 – 4074 - 4076
serviciocuidadano@mincultura.gov.co



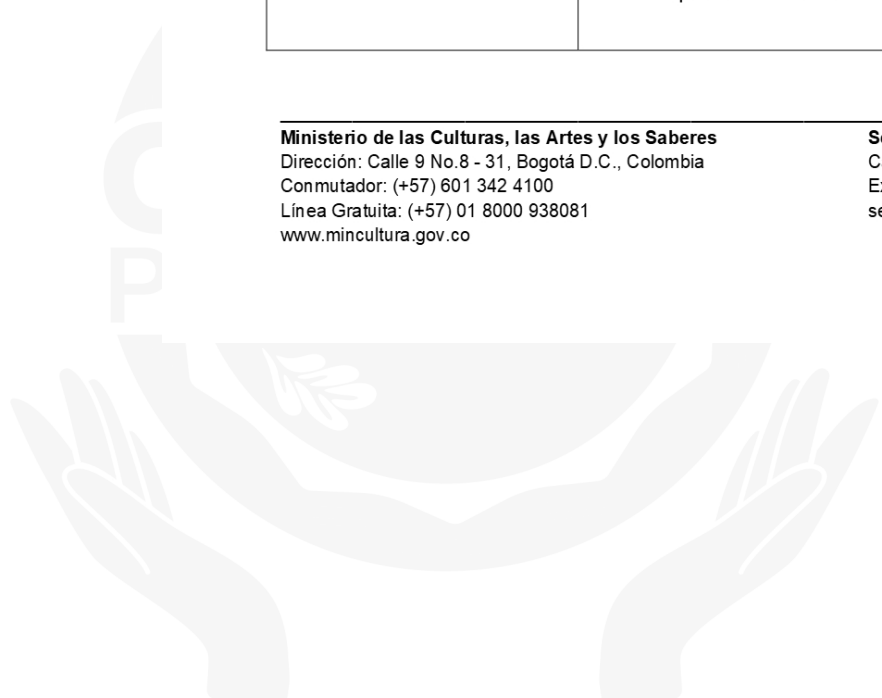


Describir la información nutricional del plato o producto alimenticio (Si cuenta con ella) o mencionar en sus palabras porque considera que esta preparación y/o producto aporta a la seguridad y soberanía alimentaria. (Ej: aporta mucha energía, pero como se fermenta altera los sentidos de los consumidores)

Por lo natural que es, no necesita de adobos artificiales. Es una comida tradicional y de las más sanas del territorio, sin tanta grasa y con proteína

Especifica cada uno de los procesos que conozca de la cadena de valor de la preparación o producto que quiere referenciar en el inventario.

<p>a. Siembra. Detalle cómo es el proceso de los ingredientes que lleva la preparación y que conozca el proceso. ¿Quiénes lo cultivan, donde, temporadas del año, ¿etc.?</p>	<p>No tengo conocimiento sobre esto</p>
<p>b. Cosecha ¿Qué particularidades presenta la cosecha de los ingredientes?</p>	<p>No tengo conocimiento sobre esto</p>
<p>c. Previa preparación. ¿Se realiza algún proceso antes de iniciar la preparación o producto?</p>	<p>Ninguno</p>
<p>d. Preparación ¿Cómo se hace la preparación del plato?</p>	<p>Se pela el bastimento como lo es el plátano verde, la yuca y el ñame y se colocan a cocinar en agua con sal, ahí se le agregan los aliños al gusto como ajo, ají, cebollín y cebolla roja, si están las tripas de los pescados se adicionan aquí también. Cuando esto ya está cocido se agrega la leche de coco y se baja la temperatura, se prueba la sal y se ajusta, finalmente se agregan los pescados y se deja cocinar por algunos 15 minutos dependiendo de la cantidad.</p>



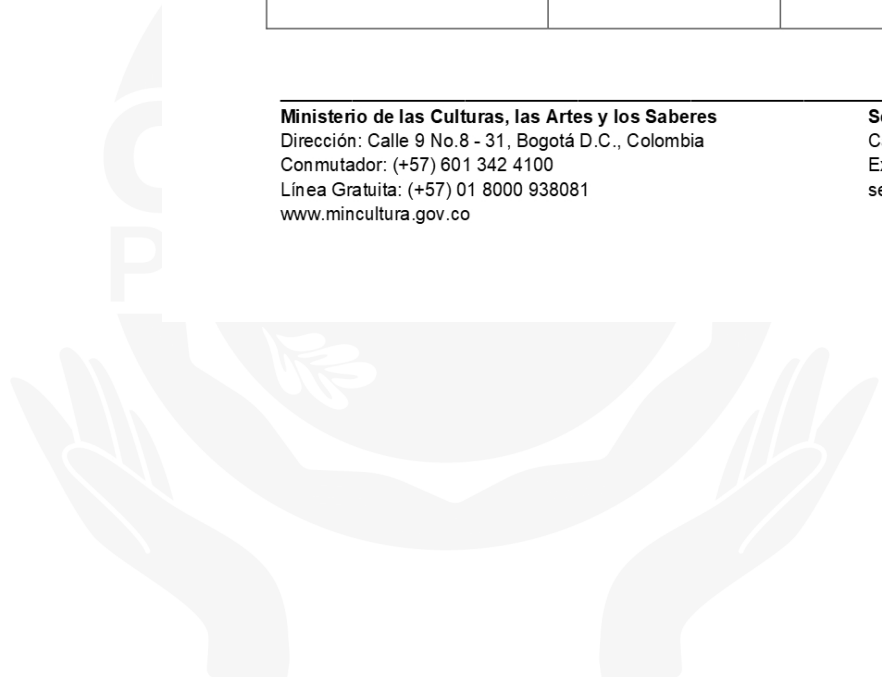


e. Servir el plato ¿Cómo debe ser servido el plato?	En la época de mi mamá, se servía la sopa sola en un plato y el bastimento con el pescado en otro.
f. Comer el plato. Indica todo lo que contempla el hecho de comer, una oración, un rito, música, etc.	No lo hay
g. Abastecimiento de los ingredientes del plato (Identificar la red y las dinámicas de obtención de los ingredientes. Hay producción de autoconsumo, si se obtienen por medio del trueque o la compra. Ej: el maíz, don jose rey (raimundo) lo cultiva en su casa, y los demás ingredientes se consiguen en las tiendas)	Los bocachicos se obtienen del río Sinú que pasa por nuestro municipio, se les compra a los pescadores directamente. El bastimento se compra a los comercializadoras o cultivadores de la región que venden a un buen precio.
Mencione que otras prácticas y conocimientos se asocian a la preparación del plato y descríbalas.	Artesanías
	Productos relacionados
	Música
	Poesía

Página 7 de 12

Ministerio de las Culturas, las Artes y los Saberes
 Dirección: Calle 9 No.8 - 31, Bogotá D.C., Colombia
 Conmutador: (+57) 601 342 4100
 Línea Gratuita: (+57) 01 8000 938081
www.mincultura.gov.co

Sede Correspondencia
 Casa Abadía Calle 8 # 8 A -31
 Ext. 4073 – 4074 - 4076
servicioalcuidadano@mincultura.gov.co





	Uso de la biodiversidad	
	Empaques y envoltorios	
	Otros. ¿Cuales?	

¿Ha enseñado su oficio asociado a la cocina tradicional a otras personas?	x	Si	¿Cuál es su relación con estas personas?	x	Hijas
					Hijos
					Nietos/as
	x	No		x	Vecinos
					Hermanos/as
				x	Otros

¿Qué nos puede contar sobre los y las personas sabedoras que aún salvaguardan las cocinas tradicionales en su comunidad? (Ej: Una de las matronas más importantes de la cocina es la señora Alejandrina Perez aprendió a hacer el masato de maíz de su mama, ella luego se casó y se fue a vivir al campo, y haya se hacia este masato porque a su esposo Raimundo le gusta mucho, y en cada celebración se prepara esta bebida, así ella ha venido haciendo en el transcurso de su vida)

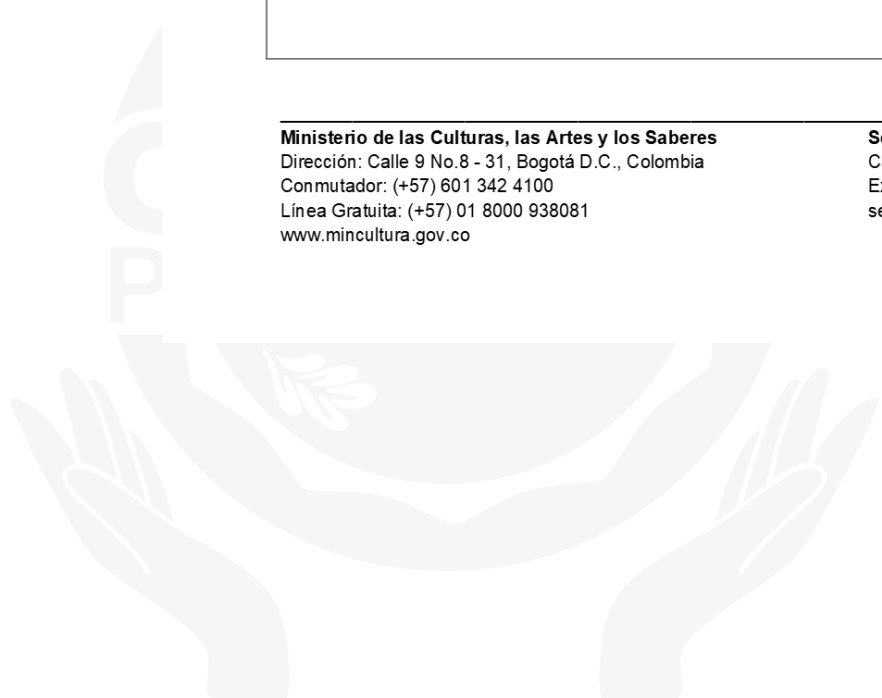
Considero que las personas que aún nos dedicamos a preparar este tipo de recetas merecemos un premio y ser exaltadas, ya que en estos tiempos la comida criolla se está perdiendo

Mencione que acciones ha realizado para la salvaguardia y fomento de la cocina tradicional de su región y en especial de la preparación y/o producto a incluir en el inventario. (Ej: creó un taller de saberes para enseñar a los más jóvenes. Cuenta con una huerta casera por medio de la cual se hace el trueque de alimentos, etc)

Daba clases de cocina en el Sena con la Escuela taller Cartagena de Indias. Ahí daba clases de cocina criolla a distintas personas.

Ministerio de las Culturas, las Artes y los Saberes
 Dirección: Calle 9 No.8 - 31, Bogotá D.C., Colombia
 Conmutador: (+57) 601 342 4100
 Línea Gratuita: (+57) 01 8000 938081
www.mincultura.gov.co

Sede Correspondencia
 Casa Abadía Calle 8 # 8 A -31
 Ext. 4073 – 4074 - 4076
serviciolciudadano@mincultura.gov.co





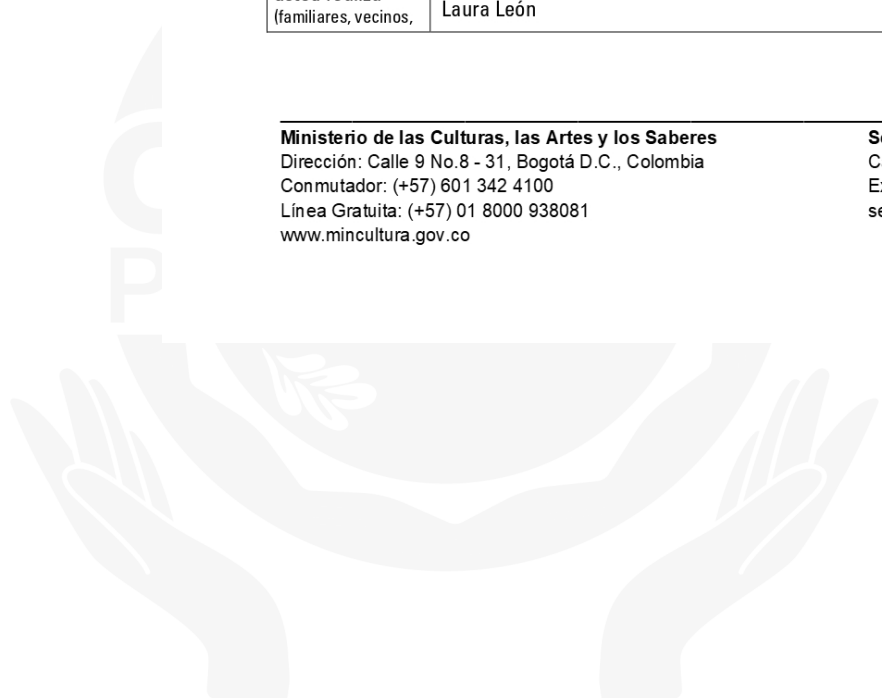
3. COCINAS EN RIESGO. Describa los productos alimenticios tradicionales, preparaciones, técnicas y demás saberes asociados a la cultura culinaria que se puedan estar perdiendo o ya han desaparecido pero que son representativos usted, comunidad y/o región.

Mencione los productos y preparaciones de la región que se han perdido o se están perdiendo y por qué.
La viuda de carne salada es algo que se ha perdido. La forma de preparar las comidas es algo que ha cambiado tanto, ahora se usan adobos artificiales que no son auténticos de las preparaciones

Mencione las técnicas y demás conocimientos asociados a las prácticas culinarias que ya no se realizan y por qué
Ya no se muele ahora todo lo quieren hacer en la licuadora o en los procesadores de alimentos

¿Qué acciones considera necesarias para rescatar esos saberes y que no se pierdan otras preparaciones y productos?
Volver a cocinar como se cocinaba antes y no solo por hacer plata

Mencione otras personas que hacen parte de la práctica culinaria que usted realiza (familiares, vecinos,	Nombre	Rol en la práctica
	Susana Arteaga	Cocinera
	Luis Carlos Vargas	Compra y frita
	Salima Ramos	Mesera
	Laura León	Mesera





amigos, describe su rol por favor)	Francisco	Oficios varios
	Carmelo	Oficios varios

Forma de transmisión	<input checked="" type="checkbox"/> Oral	¿Cuenta con fotografías de la preparación y/o producto?	<input type="checkbox"/> Si
	<input type="checkbox"/> Escrita		<input checked="" type="checkbox"/> No

Observación:

Si la es respuesta en “No”, lo invitamos a realizar fotografías o video donde se evidencie el plato el proceso de preparación, productos y la preparación finalizada y enviarlas a gastroherencia@mincultura.gov.co

Si la respuesta es “Si” por favor inclúyelas en esta ficha al final o envíalas al asesor del Ministerio de Cultura a los correos electrónicos mpulido@mincultura.gov.co y gastroherencia@mincultura.gov.co, explicando claramente a qué cocinero o cocinera y plato corresponde

4. INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA.

¿Cuenta con una iniciativa asociada a su práctica alimentaria y/o culinaria que le permita generar un ingreso? (restaurante, producción de insumos para llevar a vender a las plazas de mercado, rutas culinarias, eventos, puesto de venta en otros espacios como las calles, etc.)	
Tipo de iniciativa (restaurantes, escuela de saberes, punto de venta móvil, etc)	Restaurante
Teléfono	3235456165
Dirección	Mercado publico
¿Cuenta con productos a la venta?	
Nombre de productos que ofrece	Comida tradicional
Presentación del producto	Distintas presentaciones
Dirección	Mercado publico
Teléfono	3235456165
Cuenta con Registro INVIMA	Si: __ No: _X_ No me interesa: __
Si realiza procesos de formación, transmisión de saberes y/o capacitaciones sobre cocinas tradicionales, por favor descríbalos.	
Dirección	

Ministerio de las Culturas, las Artes y los Saberes
 Dirección: Calle 9 No.8 - 31, Bogotá D.C., Colombia
 Conmutador: (+57) 601 342 4100
 Línea Gratuita: (+57) 01 8000 938081
www.mincultura.gov.co

Sede Correspondencia
 Casa Abadía Calle 8 # 8 A -31
 Ext. 4073 – 4074 - 4076
servicioalciudadano@mincultura.gov.co





Teléfono	
¿Tiene límite de edad?	
Describe brevemente la población que recibe tus clases y/o talleres, qué tipo de contenidos/información suministra. Oportunidades y necesidades evidenciadas en este tipo de espacios.	

¿Tiene alguna observación adicional?

¡Fin de la ficha!

Foto de la preparación:

Página 11 de 12

Ministerio de las Culturas, las Artes y los Saberes
Dirección: Calle 9 No.8 - 31, Bogotá D.C., Colombia
Conmutador: (+57) 601 342 4100
Línea Gratuita: (+57) 01 8000 938081
www.mincultura.gov.co

Sede Correspondencia
Casa Abadía Calle 8 # 8 A -31
Ext. 4073 – 4074 - 4076
servicioalciudadano@mincultura.gov.co





Ministerio de las Culturas, las Artes y los Saberes
Dirección: Calle 9 No.8 - 31, Bogotá D.C., Colombia
Conmutador: (+57) 601 342 4100
Línea Gratuita: (+57) 01 8000 938081
www.mincultura.gov.co

Sede Correspondencia
Casa Abadía Calle 8 # 8 A -31
Ext. 4073 – 4074 - 4076
servicioalcuidadano@mincultura.gov.co





Anexo 2. Receta priorizada 2. Sancocho de Bocachico



FICHA INVENTARIO DE COCINAS TRADICIONALES

Objetivo: Identificar los productos, técnicas, prácticas, conocimientos y preparaciones asociadas a la cultura culinaria de las comunidades

Diligenciar esta ficha completa por cada una de las preparaciones que se desee incluir la comunidad en el inventario de cocinas tradicionales. Puede incluir todas las preparaciones que considere necesarias y relevantes a salvaguardar, proteger y reconocer.

DATOS DE IDENTIFICACIÓN

Información general del portador o portadora del sistema culinario (Agricultor, pescador, cocinera-o tradicional, artesano de utensilios de cocina, propietario de restaurante)		
Nombre completo:		Yenelis de Hoyos Tordecilla
Edad: 53	Género: Masculino: <input type="checkbox"/> Femenino: <input checked="" type="checkbox"/> Otro: <input type="checkbox"/>	Nacionalidad: Colombiana
Seleccione la comunidad a la que pertenece	Negra Afro Raizal Palenquero Rrom Indígena Campesina Otra, ¿Cuál?	
Departamento	Córdoba	
Municipio	Lorica	
Corregimiento/ Vereda		
Información de contacto		
Celular:	3235456165	
Email:		
Dirección de residencia:	Cra 13B #14-25 Barrio altos del piropo	
Redes sociales:	(Si cuenta con ellas)	

Página 1 de 12

Ministerio de las Culturas, las Artes y los Saberes
 Dirección: Calle 9 No.8 - 31, Bogotá D.C., Colombia
 Conmutador: (+57) 601 342 4100
 Línea Gratuita: (+57) 01 8000 938081
 www.mincultura.gov.co

Sede Correspondencia
 Casa Abadia Calle 8 # 8 A -31
 Ext. 4073 – 4074 - 4076
 servicioalciudadano@mincultura.gov.co





Instagram	
Facebook	
Linked.in	
YouTube	

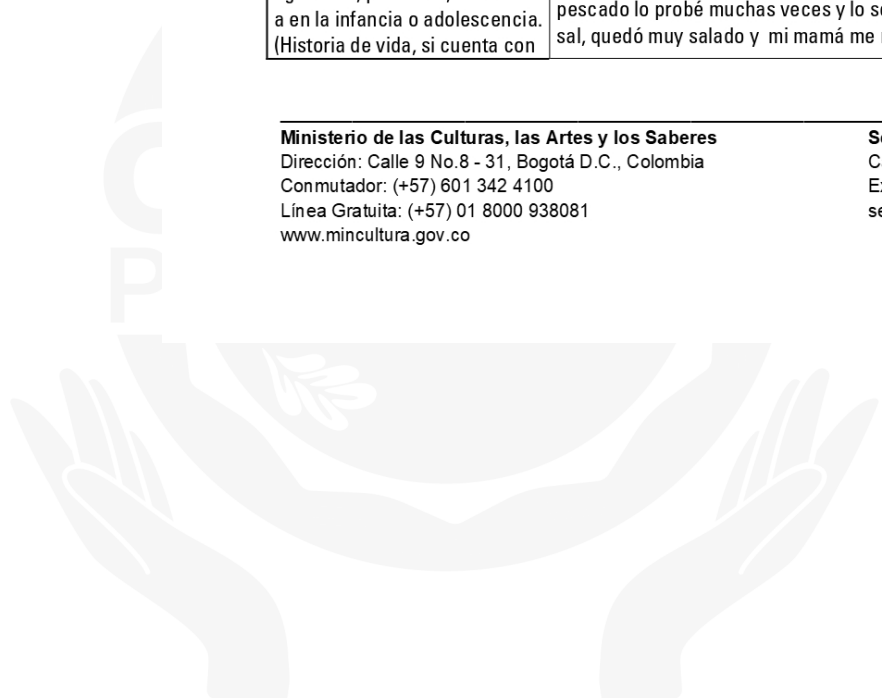
1. INFORMACIÓN DEL PORTADOR-A TRADICIÓN CULINARIA Hacer una breve descripción del cocinero o cocinera tradicional.

1. Dentro de los siguientes oficios que hacen parte de la cocina tradicional seleccione en el que usted se desempeña. Puede seleccionar todas la que considere usted hace parte.		Agricultor
		Pescador
	X	Cocinera-o tradicional
		Artesano de utensilios de cocina
		Productor de bebidas tradicionales
2. Seleccione el momento y espacio representativo en el que comenzó su interés por el oficio asociado a la cocina tradicional	X	En la niñez
		En la adolescencia
		En la adultez
		Hogar-Familia
		Con la comunidad
		Otra, ¿Cuál?
3. Mencione la preparación de cocina o producto alimenticio que considera representativo/importante para usted, según la categoría mencionada en cada fila.	Primera preparación/ producto que recuerda realizó/cultivo	Bocachico
	Preparación o producto más difícil	Sancocho de costilla
	Preparación o producto favorita	Carne guisada
4. Experiencias como agricultor, pescador, cocinero-a en la infancia o adolescencia. (Historia de vida, si cuenta con	Mi mamá me ponía a preparar comidas, una vez preparando un revoltillo de pescado lo probé muchas veces y lo sentía simple a lo que seguí agregándole sal, quedó muy salado y mi mamá me regañó de una forma	

Página 2 de 12

Ministerio de las Culturas, las Artes y los Saberes
 Dirección: Calle 9 No.8 - 31, Bogotá D.C., Colombia
 Conmutador: (+57) 601 342 4100
 Línea Gratuita: (+57) 01 8000 938081
 www.mincultura.gov.co

Sede Correspondencia
 Casa Abadía Calle 8 # 8 A -31
 Ext. 4073 – 4074 - 4076
 servicioalcuidadano@mincultura.gov.co





registros fotográficos). Preguntas guía: ¿cómo aprendió?, ¿de quién?, ¿dónde?, ¿cuéntenos un poco de su familia?	
---	--

5. Realice una descripción de la cocina tradicional y las prácticas asociadas de su región. Incluya datos asociados a la cosmovisión, a los momentos especiales, datos curiosos que poco se conozcan. Descripción de las dinámicas culturales y lugares de aprendizaje y transmisión de conocimientos asociados a cocinas. Descripción espacial de la comunidad con la que se identifica el plato o los productos que hacen parte de su cultura culinaria.	Para mi la cocina tradicional es trasladarme a la época de mis abuelos, algo mágico donde nos podemos deleitar con comida natural. Es algo tan sagrado y bendito que va de la mano con quienes lo practican.
--	--

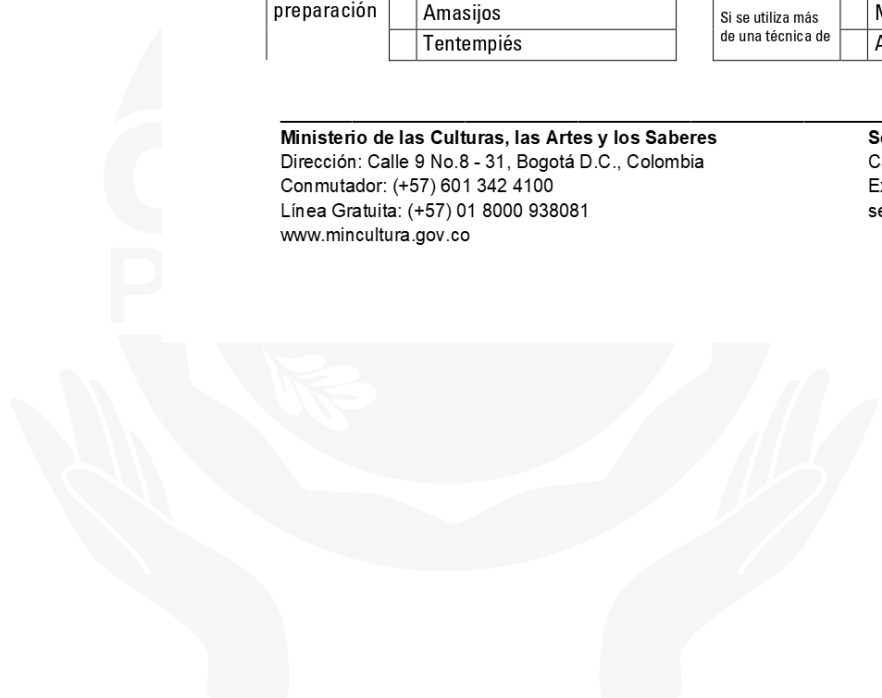
2. INFORMACIÓN DE LOS PLATOS Y/O PRODUCTOS Diligencie esta tabla por cada plato y/o producto alimenticio tradicional a incluir en el inventario y que desea destacar en un recetario.

Nombre preparación (Si es un ingrediente y/o producto alimenticio incluirlo)	Sancocho de bocachico					
Nombre en su lengua de su preparación (Si es un ingrediente y/o producto alimenticio incluirlo)						
Tipo de preparación	Acompañantes	Técnica de Cocción <small>Si se utiliza más de una técnica de</small>	Ahumado	Dulce		
	Antojos		Moquiado	Fermentado		
	Amasijos		Madurado	X	Hervido	
	Tentempiés		Amasado	X	Guisado	

Página 3 de 12

Ministerio de las Culturas, las Artes y los Saberes
 Dirección: Calle 9 No.8 - 31, Bogotá D.C., Colombia
 Conmutador: (+57) 601 342 4100
 Línea Gratuita: (+57) 01 8000 938081
 www.mincultura.gov.co

Sede Correspondencia
 Casa Abadía Calle 8 # 8 A -31
 Ext. 4073 – 4074 - 4076
 servicioalciudadano@mincultura.gov.co





<input checked="" type="checkbox"/> Sopas <input type="checkbox"/> Arroces <input type="checkbox"/> Aperitivos <input type="checkbox"/> Ingrediente básico <input type="checkbox"/> Platos fuertes <input type="checkbox"/> Postres <input type="checkbox"/> Otra. Cual?	cocción por favor menciónelas	<input type="checkbox"/> Envoltorio	<input type="checkbox"/> Salmuera
		<input type="checkbox"/> Almibar	<input type="checkbox"/> Jugo de frutas
		<input checked="" type="checkbox"/> Frito	<input type="checkbox"/> Patarasca
		<input type="checkbox"/> Asado	<input type="checkbox"/> Tostado
		<input type="checkbox"/> Batido	<input type="checkbox"/> Salsa
		<input type="checkbox"/> Colada	<input checked="" type="checkbox"/> Rallado
		<input type="checkbox"/> Conserva	<input type="checkbox"/> Otro. Cual?

Describa el paso a paso de la preparación, cultivo, pesca y/o elaboración artesanal del producto.

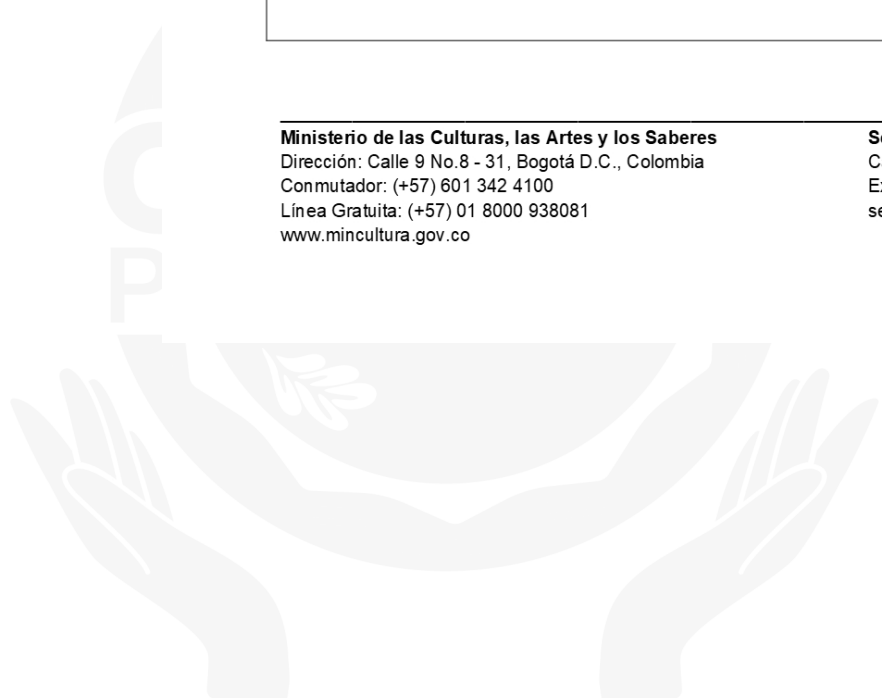
Se agrega en una olla con abundante agua plátano verde, yuca, ñame, sal y limón. Todo depende de la cantidad que se vaya a hacer. Se aliña con cebolla, cebollín y ají. Si se tiene la tripa del pescado también se agrega porque le da un toque especial al sancocho. Luego se agrega zumo de coco y se baja la temperatura para que no se corte, se agregan más aliños de los iniciales y se ajusta el punto de sal. Finalmente se agrega el pescado ya sea fresco o frito.

Mencione los ingredientes necesarios para la preparación (Especifique en lo posible las cantidades necesarias según el número de porciones/platos a realizar)

Yuca, ñame, plátano verde, bocachico, coco, ají, sal, cebolla, cebollín.

Describa los elementos asociados a la preparación, pesca y/o elaboración artesanal (Ej: objetos y utensilios: instrumentos tradicionales o locales usados. En el caso de las preparaciones modos de servir y/o presentar el plato)

Ollas, calderos, rallador, mortero.





Describir el momento o momentos del día o del año y las condiciones en el que se preparan y consumen las preparaciones mencionadas. Evento o contexto en el que se cultiva, pesca, prepara y se consume el plato (Ej: Semana santa, todos los días)

Todos los días, es la comida diaria del mercado.

Describir de las dinámicas culturales y lugares de aprendizaje y transmisión de conocimientos asociados a cocinas tradicionales y en especial a la preparación y/o producto tradicional del inventario.

Lo más representativo de esta preparación es esperar en las mañanas que los pescadores lleguen de su jornada de pesca con el producido y ahí hacer la compra

Describir si existen rituales cotidianos previos a la realización o posterior consumo de los alimentos o su cultivo. (Ej: Calendarios ecológicos, cultivos según la luna, temporadas de lluvia)

El bocachico llega una época en que se escasea bastante depende de que tanto crezca el río, entre mas crece, mas pescado entra a la ciénaga y cuando baja hay pescado por varios meses

Describir si existen tradiciones/prácticas narrativas o musicales asociados a la cocina y al consumo de alimentos. (Ej: si hay alguna canción, cuento, poema que asocien a su preparación y al momento de su preparación o consumo)

No lo hay

Describir si cuenta con algún emprendimiento y/o iniciativa donde se preparan y/o comercializan las preparaciones o productos (restaurantes, plazas de mercado, hogares del municipio, la forma en que se comercializan festividades realizadas en el transcurso del año)

Cuento con un restaurante que se llama Donde Mayo, ubicado en el ranchón de Lorica

Página 5 de 12

Ministerio de las Culturas, las Artes y los Saberes
Dirección: Calle 9 No.8 - 31, Bogotá D.C., Colombia
Conmutador: (+57) 601 342 4100
Línea Gratuita: (+57) 01 8000 938081
www.mincultura.gov.co

Sede Correspondencia
Casa Abadía Calle 8 # 8 A -31
Ext. 4073 – 4074 - 4076
servicioalcuidadano@mincultura.gov.co



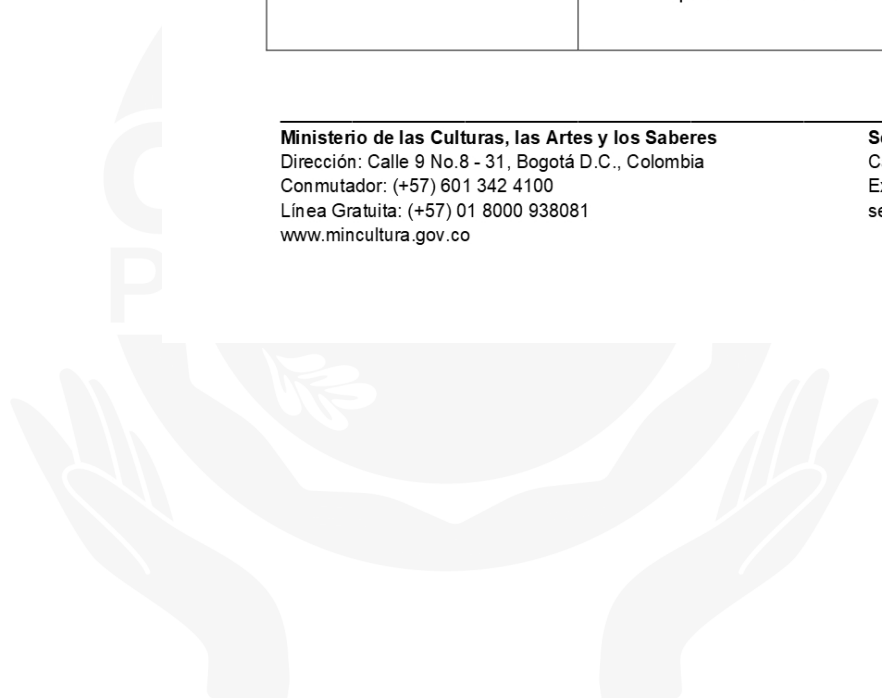


Describir la información nutricional del plato o producto alimenticio (Si cuenta con ella) o mencionar en sus palabras porque considera que esta preparación y/o producto aporta a la seguridad y soberanía alimentaria. (Ej: aporta mucha energía, pero como se fermenta altera los sentidos de los consumidores)

Por lo natural que es, no necesita de adobos artificiales. Es una comida tradicional y de las más sanas del territorio, sin tanta grasa y con proteína

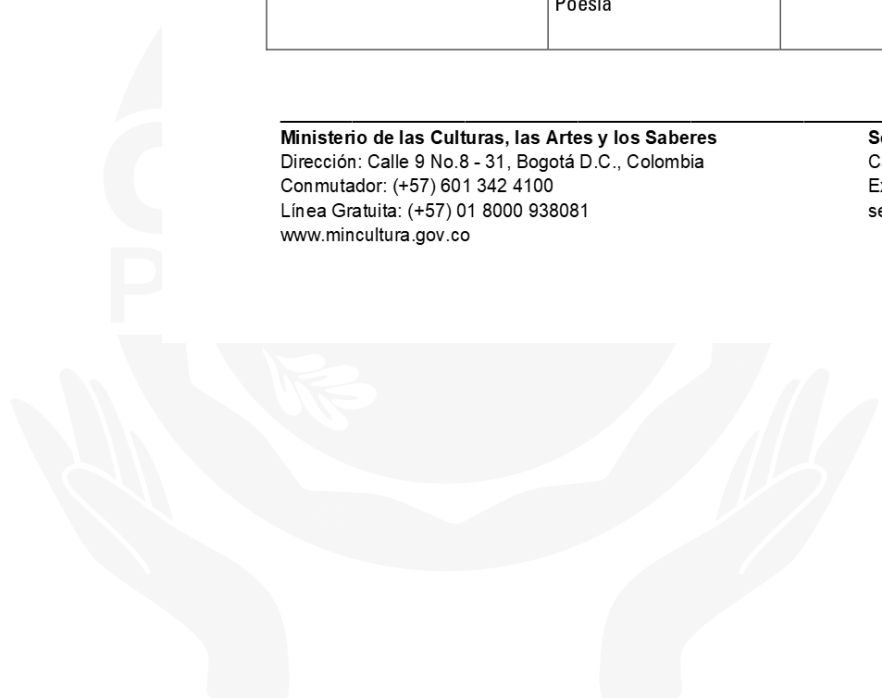
Especifica cada uno de los procesos que conozca de la cadena de valor de la preparación o producto que quieres referenciar en el inventario.

<p>a. Siembra. Detalle cómo es el proceso de los ingredientes que lleva la preparación y que conozca el proceso. ¿Quiénes lo cultivan, donde, temporadas del año, ¿etc.?</p>	<p>No tengo conocimiento sobre esto</p>
<p>b. Cosecha ¿Qué particularidades presenta la cosecha de los ingredientes?</p>	<p>No tengo conocimiento sobre esto</p>
<p>c. Previa preparación. ¿Se realiza algún proceso antes de iniciar la preparación o producto?</p>	<p>Ninguno</p>
<p>d. Preparación ¿Cómo se hace la preparación del plato?</p>	<p>Se pela el bastimento como lo es el plátano verde, la yuca y el ñame y se colocan a cocinar en agua con sal, ahí se le agregan los aliños al gusto como ajo, ají, cebollín y cebolla roja, si están las tripas de los pescados se adicionan aquí también. Cuando esto ya está cocido se agrega la leche de coco y se baja la temperatura, se prueba la sal y se ajusta, finalmente se agregan los pescados y se deja cocinar por algunos 15 minutos dependiendo de la cantidad.</p>





<p>e. Servir el plato ¿Cómo debe ser servido el plato?</p>	<p>En la época de mi mamá, se servía la sopa sola en un plato y el bastimento con el pescado en otro.</p>
<p>f. Comer el plato. Indica todo lo que contempla el hecho de comer, una oración, un rito, música, etc.</p>	<p>No lo hay</p>
<p>g. Abastecimiento de los ingredientes del plato (Identificar la red y las dinámicas de obtención de los ingredientes. Hay producción de autoconsumo, si se obtienen por medio del trueque o la compra. Ej: el maíz, don jose rey (raimundo) lo cultiva en su casa, y los demás ingredientes se consiguen en las tiendas)</p>	<p>Los bocachicos se obtienen del río Sinú que pasa por nuestro municipio, se les compra a los pescadores directamente. El bastimento se compra a los comercializadoras o cultivadores de la región que venden a un buen precio.</p>
<p>Mencione que otras prácticas y conocimientos se asocian a la preparación del plato y descríbalas.</p>	<p>Artesanías</p>
	<p>Productos relacionados</p>
	<p>Música</p>
	<p>Poesía</p>





	Uso de la biodiversidad	
	Empaques y envoltorios	
	Otros. ¿Cuales?	

¿Ha enseñado su oficio asociado a la cocina tradicional a otras personas?	x	Si	¿Cuál es su relación con estas personas?	x	Hijas
					Hijos
		No			Nietos/as
				x	Vecinos
					Hermanos/as
				x	Otros

¿Qué nos puede contar sobre los y las personas sabedoras que aún salvaguardan las cocinas tradicionales en su comunidad? (Ej: Una de las matronas más importantes de la cocina es la señora Alejandrina Perez aprendió a hacer el masato de maíz de su mama, ella luego se casó y se fue a vivir al campo, y haya se hacia este masato porque a su esposo Raimundo le gusta mucho, y en cada celebración se prepara esta bebida, así ella ha venido haciendo en el transcurso de su vida)

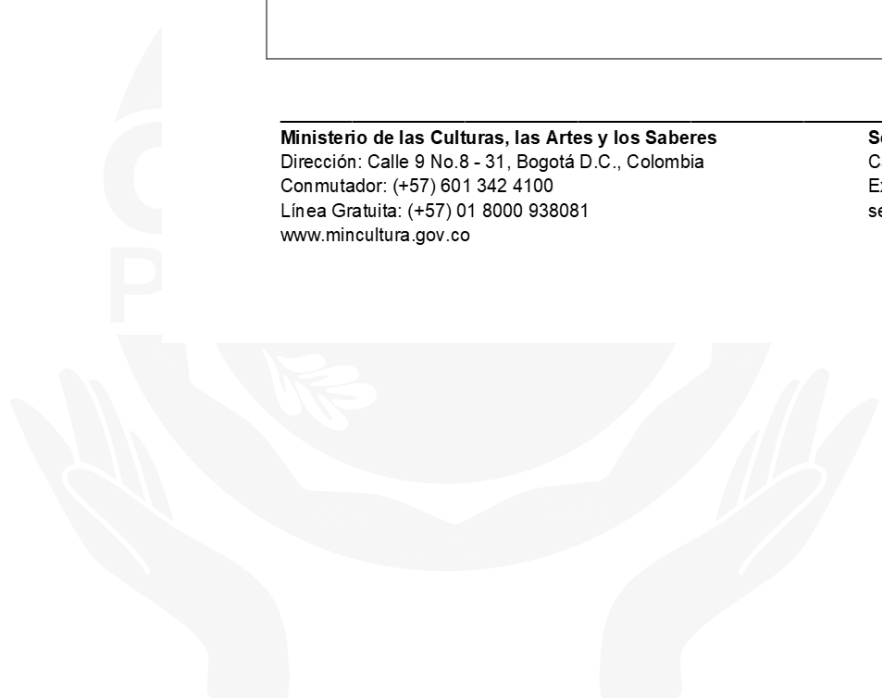
Considero que las personas que aún nos dedicamos a preparar este tipo de recetas merecemos un premio y ser exaltadas, ya que en estos tiempos la comida criolla se está perdiendo

Mencione que acciones ha realizado para la salvaguardia y fomento de la cocina tradicional de su región y en especial de la preparación y/o producto a incluir en el inventario. (Ej: creó un taller de saberes para enseñar a los más jóvenes. Cuenta con una huerta casera por medio de la cual se hace el trueque de alimentos, etc)

Daba clases de cocina en el Sena con la Escuela taller Cartagena de Indias. Ahí daba clases de cocina criolla a distintas personas.

Ministerio de las Culturas, las Artes y los Saberes
 Dirección: Calle 9 No.8 - 31, Bogotá D.C., Colombia
 Conmutador: (+57) 601 342 4100
 Línea Gratuita: (+57) 01 8000 938081
www.mincultura.gov.co

Sede Correspondencia
 Casa Abadía Calle 8 # 8 A -31
 Ext. 4073 – 4074 - 4076
serviciolciudadano@mincultura.gov.co





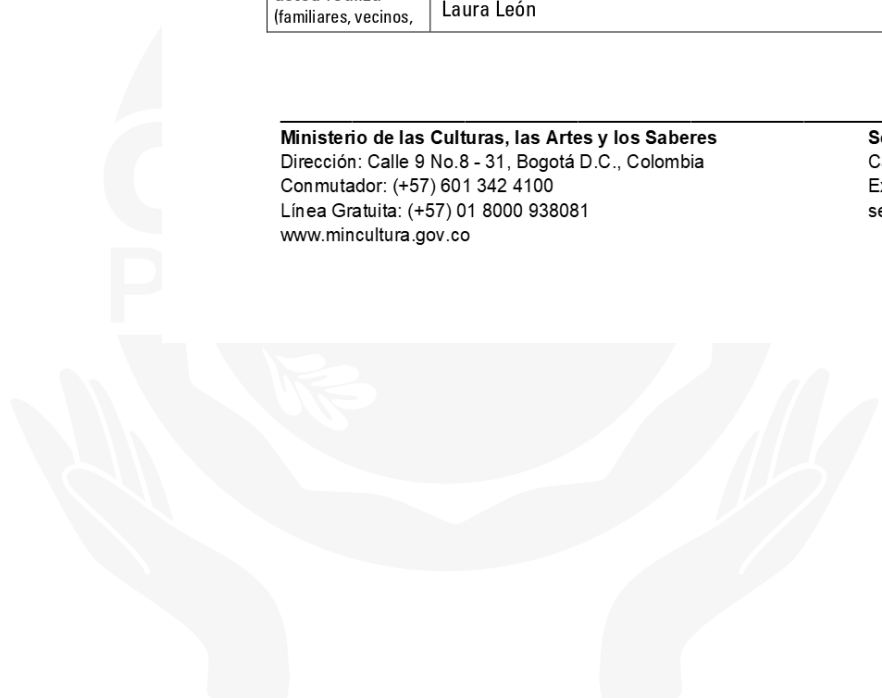
3. COCINAS EN RIESGO. Describa los productos alimenticios tradicionales, preparaciones, técnicas y demás saberes asociados a la cultura culinaria que se puedan estar perdiendo o ya han desaparecido pero que son representativos usted, comunidad y/o región.

Mencione los productos y preparaciones de la región que se han perdido o se están perdiendo y por qué.
La viuda de carne salada es algo que se ha perdido. La forma de preparar las comidas es algo que ha cambiado tanto, ahora se usan adobos artificiales que no son auténticos de las preparaciones

Mencione las técnicas y demás conocimientos asociados a las prácticas culinarias que ya no se realizan y por qué
Ya no se muele ahora todo lo quieren hacer en la licuadora o en los procesadores de alimentos

¿Qué acciones considera necesarias para rescatar esos saberes y que no se pierdan otras preparaciones y productos?
Volver a cocinar como se cocinaba antes y no solo por hacer plata

Mencione otras personas que hacen parte de la práctica culinaria que usted realiza (familiares, vecinos,	Nombre	Rol en la práctica
	Susana Arteaga	Cocinera
	Luis Carlos Vargas	Compra y frita
	Salima Ramos	Mesera
	Laura León	Mesera





amigos, describe su rol por favor)	Francisco	Oficios varios
	Carmelo	Oficios varios

Forma de transmisión	<input checked="" type="checkbox"/> Oral	¿Cuenta con fotografías de la preparación y/o producto?	<input type="checkbox"/> Si
	<input type="checkbox"/> Escrita		<input checked="" type="checkbox"/> No

Observación:

Si la es respuesta en “No”, lo invitamos a realizar fotografías o video donde se evidencie el plato el proceso de preparación, productos y la preparación finalizada y enviarlas a gastroherencia@mincultura.gov.co

Si la respuesta es “Si” por favor inclúyelas en esta ficha al final o envíalas al asesor del Ministerio de Cultura a los correos electrónicos mpulido@mincultura.gov.co y gastroherencia@mincultura.gov.co, explicando claramente a qué cocinero o cocinera y plato corresponde

4. INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA.

¿Cuenta con una iniciativa asociada a su práctica alimentaria y/o culinaria que le permita generar un ingreso? (restaurante, producción de insumos para llevar a vender a las plazas de mercado, rutas culinarias, eventos, puesto de venta en otros espacios como las calles, etc.)	
Tipo de iniciativa (restaurantes, escuela de saberes, punto de venta móvil, etc)	Restaurante
Teléfono	3235456165
Dirección	Mercado publico
¿Cuenta con productos a la venta?	
Nombre de productos que ofrece	Comida tradicional
Presentación del producto	Distintas presentaciones
Dirección	Mercado publico
Teléfono	3235456165
Cuenta con Registro INVIMA	Si: __ No: _X_ No me interesa: __
Si realiza procesos de formación, transmisión de saberes y/o capacitaciones sobre cocinas tradicionales, por favor descríbalos.	
Dirección	

Ministerio de las Culturas, las Artes y los Saberes
 Dirección: Calle 9 No.8 - 31, Bogotá D.C., Colombia
 Conmutador: (+57) 601 342 4100
 Línea Gratuita: (+57) 01 8000 938081
www.mincultura.gov.co

Sede Correspondencia
 Casa Abadía Calle 8 # 8 A -31
 Ext. 4073 – 4074 - 4076
servicioalciudadano@mincultura.gov.co





Teléfono	
¿Tiene límite de edad?	
Describe brevemente la población que recibe tus clases y/o talleres, qué tipo de contenidos/información suministra. Oportunidades y necesidades evidenciadas en este tipo de espacios.	

¿Tiene alguna observación adicional?

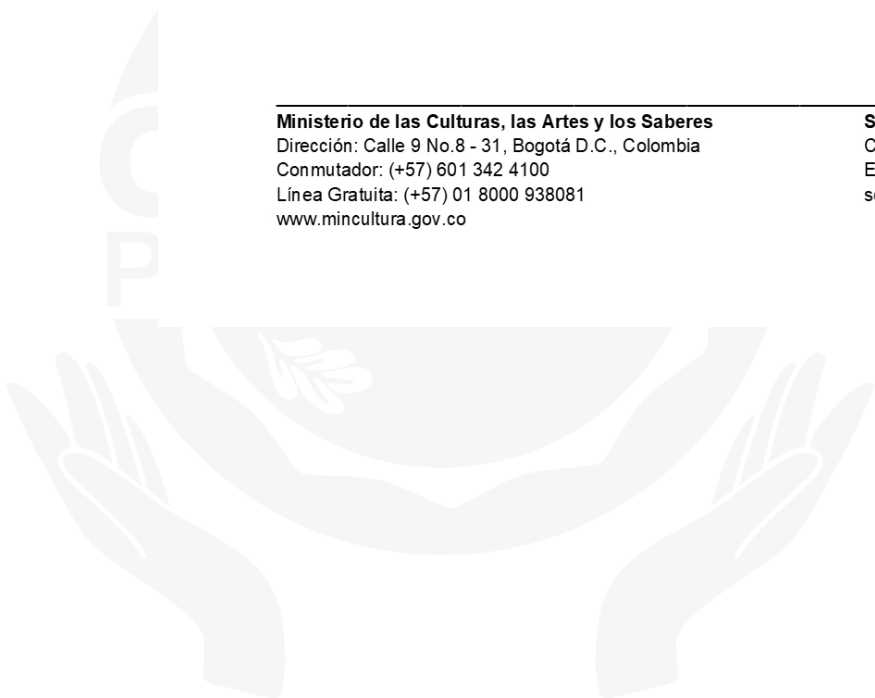
¡Fin de la ficha!

Foto de la preparación:

Página 11 de 12

Ministerio de las Culturas, las Artes y los Saberes
 Dirección: Calle 9 No.8 - 31, Bogotá D.C., Colombia
 Conmutador: (+57) 601 342 4100
 Línea Gratuita: (+57) 01 8000 938081
www.mincultura.gov.co

Sede Correspondencia
 Casa Abadía Calle 8 # 8 A -31
 Ext. 4073 – 4074 - 4076
servicioalciudadano@mincultura.gov.co





Anexo 3. Receta priorizada 3. Mote de frijol





FICHA INVENTARIO DE COCINAS TRADICIONALES

Objetivo: Identificar los productos, técnicas, prácticas, conocimientos y preparaciones asociadas a la cultura culinaria de las comunidades

Diligenciar esta ficha completa por cada una de las preparaciones que se desee incluir la comunidad en el inventario de cocinas tradicionales. Puede incluir todas las preparaciones que considere necesarias y relevantes a salvaguardar, proteger y reconocer.

DATOS DE IDENTIFICACIÓN

Información general del portador o portadora del sistema culinario (Agricultor, pescador, cocinera-o tradicional, artesano de utensilios de cocina, propietario de restaurante)		
Nombre completo:		Yenelis de Hoyos Tordecilla
Edad: 53	Género: Masculino: <input type="checkbox"/> Femenino: <input checked="" type="checkbox"/> Otro: <input type="checkbox"/>	Nacionalidad: Colombiana
Seleccione la comunidad a la que pertenece	Negra Afro Raizal Palenquero Rrom Indígena Campesina Otra, ¿Cuál?	
Departamento	Córdoba	
Municipio	Lorica	
Corregimiento/ Vereda		
Información de contacto		
Celular:	3235456165	
Email:		
Dirección de residencia:	Cra 13B #14-25 Barrio altos del piropo	
Redes sociales:	(Si cuenta con ellas)	

Página 1 de 12

Ministerio de las Culturas, las Artes y los Saberes
 Dirección: Calle 9 No.8 - 31, Bogotá D.C., Colombia
 Conmutador: (+57) 601 342 4100
 Línea Gratuita: (+57) 01 8000 938081
 www.mincultura.gov.co

Sede Correspondencia
 Casa Abadía Calle 8 # 8 A -31
 Ext. 4073 – 4074 - 4076
 servicioalciudadano@mincultura.gov.co





Instagram	
Facebook	
Linked.in	
YouTube	

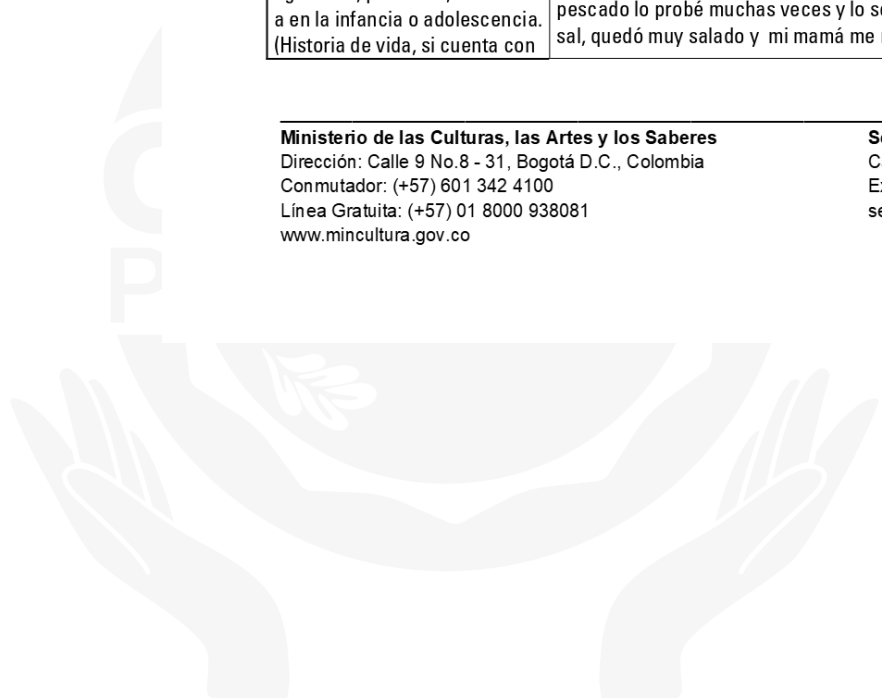
1. INFORMACIÓN DEL PORTADOR-A TRADICIÓN CULINARIA Hacer una breve descripción del cocinero o cocinera tradicional.

1. Dentro de los siguientes oficios que hacen parte de la cocina tradicional seleccione en el que usted se desempeña. Puede seleccionar todas la que considere usted hace parte.		Agricultor
		Pescador
	X	Cocinera-o tradicional
		Artesano de utensilios de cocina
		Productor de bebidas tradicionales
		Propietario de un restaurante
2. Seleccione el momento y espacio representativo en el que comenzó su interés por el oficio asociado a la cocina tradicional	X	En la niñez
		En la adolescencia
		En la adultez
		Hogar-Familia
		Con la comunidad
		Escuela de cocina
3. Mencione la preparación de cocina o producto alimenticio que considera representativo/importante para usted, según la categoría mencionada en cada fila.	Primera preparación/ producto que recuerda realizó/cultivo	Bocachico
	Preparación o producto más difícil	Sancocho de costilla
	Preparación o producto favorita	Carne guisada
4. Experiencias como agricultor, pescador, cocinero-a en la infancia o adolescencia. (Historia de vida, si cuenta con	Mi mamá me ponía a preparar comidas, una vez preparando un revoltillo de pescado lo probé muchas veces y lo sentía simple a lo que seguí agregándole sal, quedó muy salado y mi mamá me regañó de una forma	

Página 2 de 12

Ministerio de las Culturas, las Artes y los Saberes
 Dirección: Calle 9 No.8 - 31, Bogotá D.C., Colombia
 Conmutador: (+57) 601 342 4100
 Línea Gratuita: (+57) 01 8000 938081
 www.mincultura.gov.co

Sede Correspondencia
 Casa Abadía Calle 8 # 8 A -31
 Ext. 4073 – 4074 - 4076
 servicioalcuidadano@mincultura.gov.co





registros fotográficos). Preguntas guía: ¿cómo aprendió?, ¿de quién?, ¿dónde?, ¿cuéntenos un poco de su familia?	
--	--

5. Realice una descripción de la cocina tradicional y las prácticas asociadas de su región. Incluya datos asociados a la cosmovisión, a los momentos especiales, datos curiosos que poco se conozcan. Descripción de las dinámicas culturales y lugares de aprendizaje y transmisión de conocimientos asociados a cocinas. Descripción espacial de la comunidad con la que se identifica el plato o los productos que hacen parte de su cultura culinaria.	Para mi la cocina tradicional es trasladarme a la época de mis abuelos, algo mágico donde nos podemos deleitar con comida natural. Es algo tan sagrado y bendito que va de la mano con quienes lo practican.
--	--

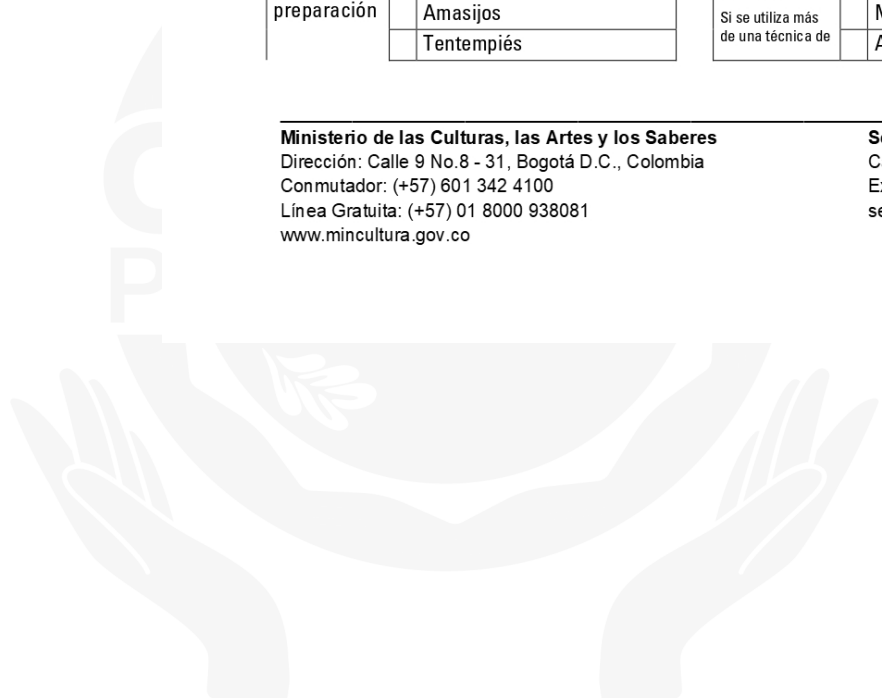
2. INFORMACIÓN DE LOS PLATOS Y/O PRODUCTOS Diligencie esta tabla por cada plato y/o producto alimenticio tradicional a incluir en el inventario y que desea destacar en un recetario.

Nombre preparación (Si es un ingrediente y/o producto alimenticio incluirlo)	Sancocho de bocachico					
Nombre en su lengua de su preparación (Si es un ingrediente y/o producto alimenticio incluirlo)						
Tipo de preparación	Acompañantes	Técnica de Cocción <small>Si se utiliza más de una técnica de</small>	Ahumado	Dulce		
	Antojos		Moquiado	Fermentado		
	Amasijos		Madurado	X	Hervido	
	Tentempiés		Amasado	X	Guisado	

Página 3 de 12

Ministerio de las Culturas, las Artes y los Saberes
 Dirección: Calle 9 No.8 - 31, Bogotá D.C., Colombia
 Conmutador: (+57) 601 342 4100
 Línea Gratuita: (+57) 01 8000 938081
 www.mincultura.gov.co

Sede Correspondencia
 Casa Abadía Calle 8 # 8 A -31
 Ext. 4073 – 4074 - 4076
 servicioalciudadano@mincultura.gov.co





	<input checked="" type="checkbox"/>	Sopas	cocción por favor menciónelas	<input type="checkbox"/>	Envoltorio	<input type="checkbox"/>	Salmuera
	<input type="checkbox"/>	Arroces		<input type="checkbox"/>	Almibar	<input type="checkbox"/>	Jugo de frutas
	<input type="checkbox"/>	Aperitivos		<input checked="" type="checkbox"/>	Frito	<input type="checkbox"/>	Patarasca
	<input type="checkbox"/>	Ingrediente básico		<input type="checkbox"/>	Asado	<input type="checkbox"/>	Tostado
	<input type="checkbox"/>	Platos fuertes		<input type="checkbox"/>	Batido	<input type="checkbox"/>	Salsa
	<input type="checkbox"/>	Postres		<input type="checkbox"/>	Colada	<input checked="" type="checkbox"/>	Rallado
	<input type="checkbox"/>	Otra. Cual?		<input type="checkbox"/>	Conserva	<input type="checkbox"/>	Otro. Cual?

Describa el paso a paso de la preparación, cultivo, pesca y/o elaboración artesanal del producto.

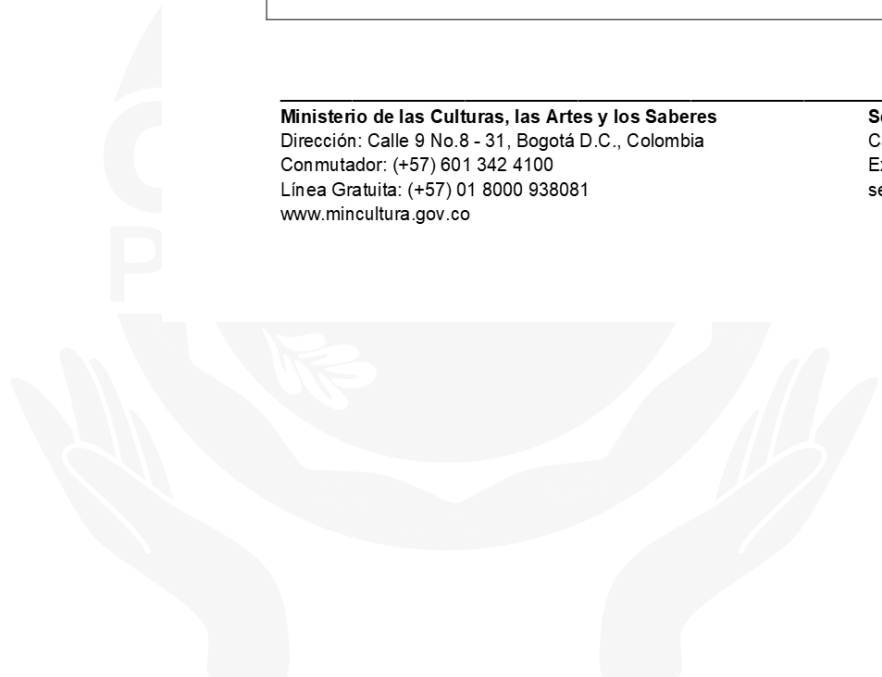
Se agrega en una olla con abundante agua plátano verde, yuca, ñame, sal y limón. Todo depende de la cantidad que se vaya a hacer. Se aliña con cebolla, cebollín y ají. Si se tiene la tripa del pescado también se agrega porque le da un toque especial al sancocho. Luego se agrega zumo de coco y se baja la temperatura para que no se corte, se agregan más aliños de los iniciales y se ajusta el punto de sal. Finalmente se agrega el pescado ya sea fresco o frito.

Mencione los ingredientes necesarios para la preparación (Especifique en lo posible las cantidades necesarias según el número de porciones/platos a realizar)

Yuca, ñame, plátano verde, bocachico, coco, ají, sal, cebolla, cebollín.

Describa los elementos asociados a la preparación, pesca y/o elaboración artesanal (Ej: objetos y utensilios: instrumentos tradicionales o locales usados. En el caso de las preparaciones modos de servir y/o presentar el plato)

Ollas, calderos, rallador, mortero.





Describir el momento o momentos del día o del año y las condiciones en el que se preparan y consumen las preparaciones mencionadas. Evento o contexto en el que se cultiva, pesca, prepara y se consume el plato (Ej: Semana santa, todos los días)

Todos los días, es la comida diaria del mercado.

Describir de las dinámicas culturales y lugares de aprendizaje y transmisión de conocimientos asociados a cocinas tradicionales y en especial a la preparación y/o producto tradicional del inventario.

Lo más representativo de esta preparación es esperar en las mañanas que los pescadores lleguen de su jornada de pesca con el producido y ahí hacer la compra

Describir si existen rituales cotidianos previos a la realización o posterior consumo de los alimentos o su cultivo. (Ej: Calendarios ecológicos, cultivos según la luna, temporadas de lluvia)

El bocachico llega una época en que se escasea bastante depende de que tanto crezca el río, entre mas crece, mas pescado entra a la ciénaga y cuando baja hay pescado por varios meses

Describir si existen tradiciones/prácticas narrativas o musicales asociados a la cocina y al consumo de alimentos. (Ej: si hay alguna canción, cuento, poema que asocien a su preparación y al momento de su preparación o consumo)

No lo hay

Describir si cuenta con algún emprendimiento y/o iniciativa donde se preparan y/o comercializan las preparaciones o productos (restaurantes, plazas de mercado, hogares del municipio, la forma en que se comercializan festividades realizadas en el transcurso del año)

Cuento con un restaurante que se llama Donde Mayo, ubicado en el ranchón de Lorica

Página 5 de 12

Ministerio de las Culturas, las Artes y los Saberes
Dirección: Calle 9 No.8 - 31, Bogotá D.C., Colombia
Conmutador: (+57) 601 342 4100
Línea Gratuita: (+57) 01 8000 938081
www.mincultura.gov.co

Sede Correspondencia
Casa Abadía Calle 8 # 8 A -31
Ext. 4073 – 4074 - 4076
servicioalcuidadano@mincultura.gov.co



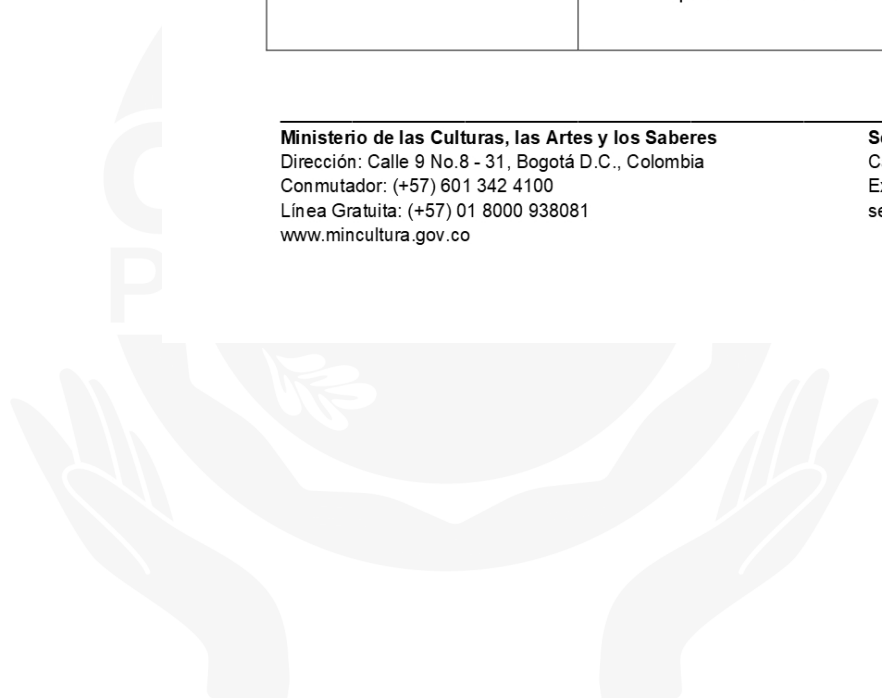


Describir la información nutricional del plato o producto alimenticio (Si cuenta con ella) o mencionar en sus palabras porque considera que esta preparación y/o producto aporta a la seguridad y soberanía alimentaria. (Ej: aporta mucha energía, pero como se fermenta altera los sentidos de los consumidores)

Por lo natural que es, no necesita de adobos artificiales. Es una comida tradicional y de las más sanas del territorio, sin tanta grasa y con proteína

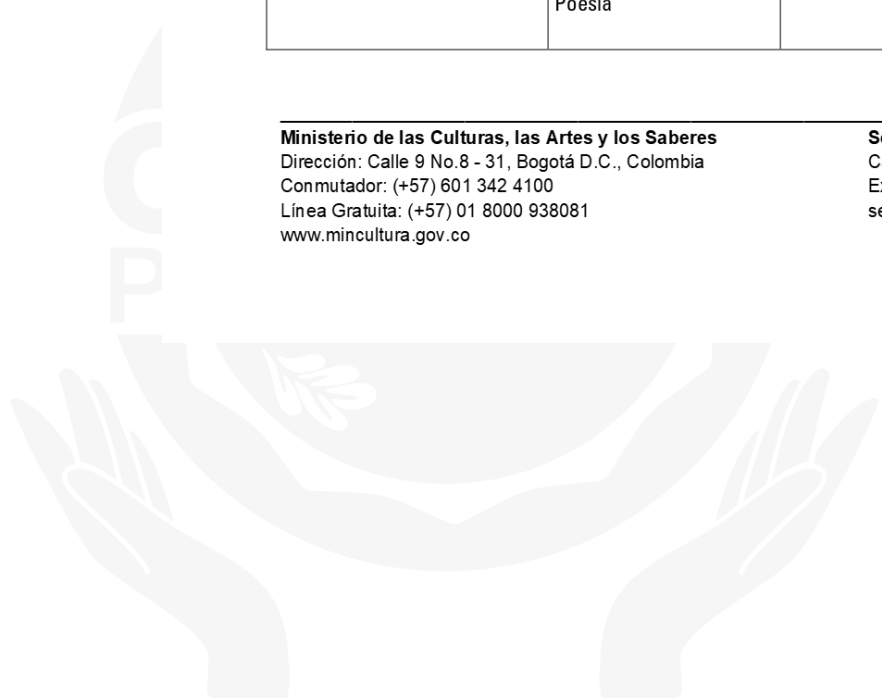
Especifica cada uno de los procesos que conozca de la cadena de valor de la preparación o producto que quiere referenciar en el inventario.

<p>a. Siembra. Detalle cómo es el proceso de los ingredientes que lleva la preparación y que conozca el proceso. ¿Quiénes lo cultivan, donde, temporadas del año, ¿etc.?</p>	No tengo conocimiento sobre esto
<p>b. Cosecha ¿Qué particularidades presenta la cosecha de los ingredientes?</p>	No tengo conocimiento sobre esto
<p>c. Previa preparación. ¿Se realiza algún proceso antes de iniciar la preparación o producto?</p>	Ninguno
<p>d. Preparación ¿Cómo se hace la preparación del plato?</p>	Se pela el bastimento como lo es el plátano verde, la yuca y el ñame y se colocan a cocinar en agua con sal, ahí se le agregan los aliños al gusto como ajo, ají, cebollín y cebolla roja, si están las tripas de los pescados se adicionan aquí también. Cuando esto ya está cocido se agrega la leche de coco y se baja la temperatura, se prueba la sal y se ajusta, finalmente se agregan los pescados y se deja cocinar por algunos 15 minutos dependiendo de la cantidad.





<p>e. Servir el plato ¿Cómo debe ser servido el plato?</p>	<p>En la época de mi mamá, se servía la sopa sola en un plato y el bastimento con el pescado en otro.</p>								
<p>f. Comer el plato. Indica todo lo que contempla el hecho de comer, una oración, un rito, música, etc.</p>	<p>No lo hay</p>								
<p>g. Abastecimiento de los ingredientes del plato (Identificar la red y las dinámicas de obtención de los ingredientes. Hay producción de autoconsumo, si se obtienen por medio del trueque o la compra. Ej: el maíz, don jose rey (raimundo) lo cultiva en su casa, y los demás ingredientes se consiguen en las tiendas)</p>	<p>Los bocachicos se obtienen del río Sinú que pasa por nuestro municipio, se les compra a los pescadores directamente. El bastimento se compra a los comercializadoras o cultivadores de la región que venden a un buen precio.</p>								
<p>Mencione que otras prácticas y conocimientos se asocian a la preparación del plato y descríbalas.</p>	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="612 1165 841 1234">Artesanías</td> <td data-bbox="841 1165 1273 1234"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="612 1234 841 1291">Productos relacionados</td> <td data-bbox="841 1234 1273 1291"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="612 1291 841 1348">Música</td> <td data-bbox="841 1291 1273 1348"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="612 1348 841 1409">Poesía</td> <td data-bbox="841 1348 1273 1409"></td> </tr> </table>	Artesanías		Productos relacionados		Música		Poesía	
Artesanías									
Productos relacionados									
Música									
Poesía									





	Uso de la biodiversidad	
	Empaques y envoltorios	
	Otros. ¿Cuales?	

¿Ha enseñado su oficio asociado a la cocina tradicional a otras personas?	x	Si	¿Cuál es su relación con estas personas?	x	Hijas
					Hijos
		No			Nietos/as
				x	Vecinos
					Hermanos/as
				x	Otros

¿Qué nos puede contar sobre los y las personas sabedoras que aún salvaguardan las cocinas tradicionales en su comunidad? (Ej: Una de las matronas más importantes de la cocina es la señora Alejandrina Perez aprendió a hacer el masato de maíz de su mama, ella luego se casó y se fue a vivir al campo, y haya se hacia este masato porque a su esposo Raimundo le gusta mucho, y en cada celebración se prepara esta bebida, así ella ha venido haciendo en el transcurso de su vida)

Considero que las personas que aún nos dedicamos a preparar este tipo de recetas merecemos un premio y ser exaltadas, ya que en estos tiempos la comida criolla se está perdiendo

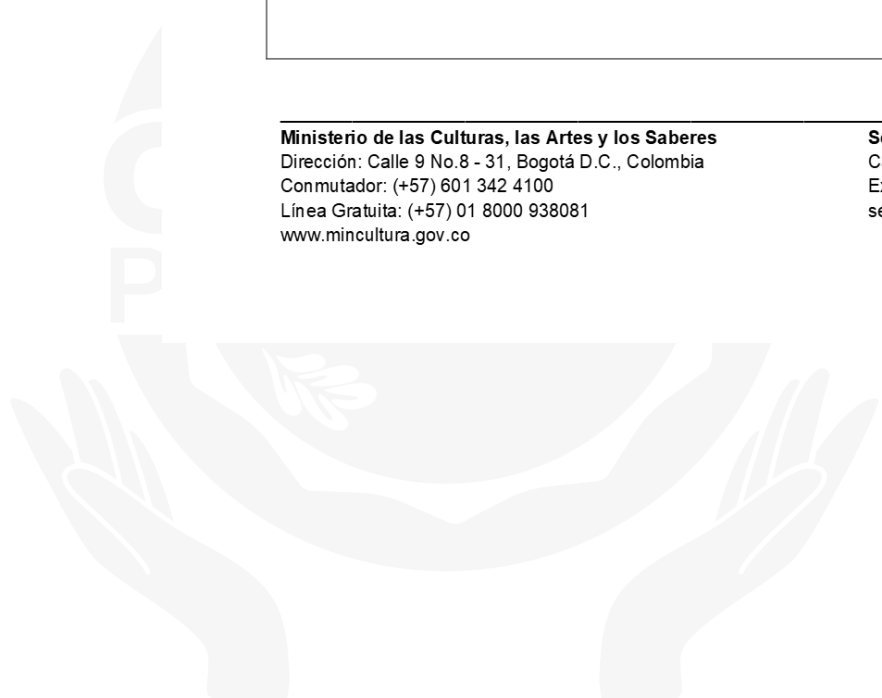
Mencione que acciones ha realizado para la salvaguardia y fomento de la cocina tradicional de su región y en especial de la preparación y/o producto a incluir en el inventario. (Ej: creó un taller de saberes para enseñar a los más jóvenes. Cuenta con una huerta casera por medio de la cual se hace el trueque de alimentos, etc)

Daba clases de cocina en el Sena con la Escuela taller Cartagena de Indias. Ahí daba clases de cocina criolla a distintas personas.

Página 8 de 12

Ministerio de las Culturas, las Artes y los Saberes
 Dirección: Calle 9 No.8 - 31, Bogotá D.C., Colombia
 Conmutador: (+57) 601 342 4100
 Línea Gratuita: (+57) 01 8000 938081
www.mincultura.gov.co

Sede Correspondencia
 Casa Abadía Calle 8 # 8 A -31
 Ext. 4073 – 4074 - 4076
serviciolciudadano@mincultura.gov.co





3. COCINAS EN RIESGO. Describa los productos alimenticios tradicionales, preparaciones, técnicas y demás saberes asociados a la cultura culinaria que se puedan estar perdiendo o ya han desaparecido pero que son representativos usted, comunidad y/o región.

Mencione los productos y preparaciones de la región que se han perdido o se están perdiendo y por qué.

La viuda de carne salada es algo que se ha perdido.

La forma de preparar las comidas es algo que ha cambiado tanto, ahora se usan adobos artificiales que no son auténticos de las preparaciones

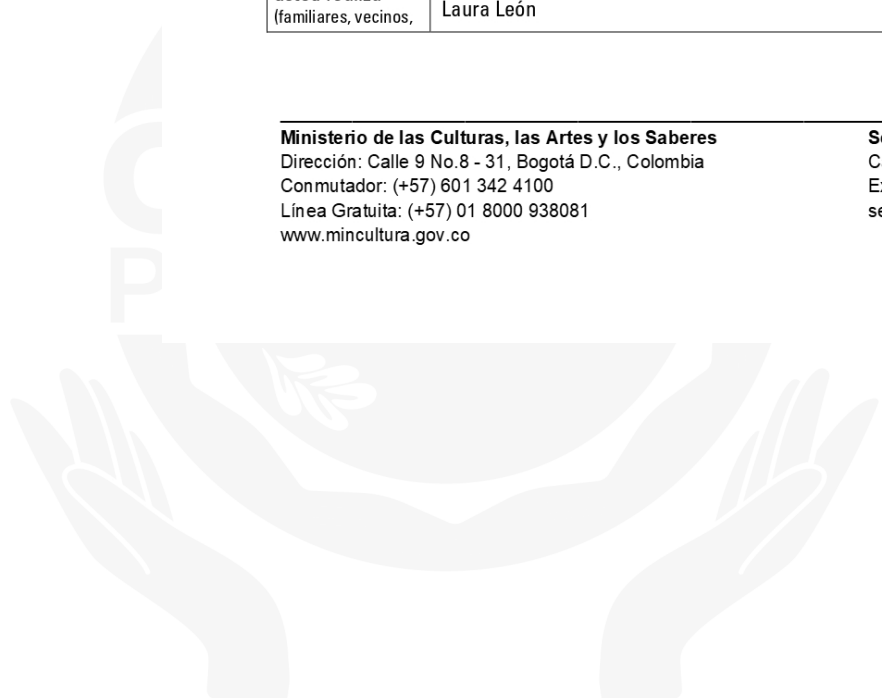
Mencione las técnicas y demás conocimientos asociados a las prácticas culinarias que ya no se realizan y por qué

Ya no se muele ahora todo lo quieren hacer en la licuadora o en los procesadores de alimentos

¿Qué acciones considera necesarias para rescatar esos saberes y que no se pierdan otras preparaciones y productos?

Volver a cocinar como se cocinaba antes y no solo por hacer plata

Mencione otras personas que hacen parte de la práctica culinaria que usted realiza (familiares, vecinos,	Nombre	Rol en la práctica
	Susana Arteaga	Cocinera
	Luis Carlos Vargas	Compra y frita
	Salima Ramos	Mesera
	Laura León	Mesera





amigos, describe su rol por favor)	Francisco	Oficios varios
	Carmelo	Oficios varios

Forma de transmisión	<input checked="" type="checkbox"/> Oral	¿Cuenta con fotografías de la preparación y/o producto?	<input type="checkbox"/> Si
	<input type="checkbox"/> Escrita		<input checked="" type="checkbox"/> No

Observación:

Si la es respuesta en “No”, lo invitamos a realizar fotografías o video donde se evidencie el plato el proceso de preparación, productos y la preparación finalizada y enviarlas a gastroherencia@mincultura.gov.co

Si la respuesta es “Si” por favor inclúyelas en esta ficha al final o envíalas al asesor del Ministerio de Cultura a los correos electrónicos mpulido@mincultura.gov.co y gastroherencia@mincultura.gov.co, explicando claramente a qué cocinero o cocinera y plato corresponde

4. INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA.

¿Cuenta con una iniciativa asociada a su práctica alimentaria y/o culinaria que le permita generar un ingreso? (restaurante, producción de insumos para llevar a vender a las plazas de mercado, rutas culinarias, eventos, puesto de venta en otros espacios como las calles, etc.)	
Tipo de iniciativa (restaurantes, escuela de saberes, punto de venta móvil, etc)	Restaurante
Teléfono	3235456165
Dirección	Mercado publico
¿Cuenta con productos a la venta?	
Nombre de productos que ofrece	Comida tradicional
Presentación del producto	Distintas presentaciones
Dirección	Mercado publico
Teléfono	3235456165
Cuenta con Registro INVIMA	Si: __ No: _X_ No me interesa: __
Si realiza procesos de formación, transmisión de saberes y/o capacitaciones sobre cocinas tradicionales, por favor descríbalos.	
Dirección	

Página 10 de 12

Ministerio de las Culturas, las Artes y los Saberes
 Dirección: Calle 9 No.8 - 31, Bogotá D.C., Colombia
 Conmutador: (+57) 601 342 4100
 Línea Gratuita: (+57) 01 8000 938081
www.mincultura.gov.co

Sede Correspondencia
 Casa Abadía Calle 8 # 8 A -31
 Ext. 4073 – 4074 - 4076
servicioalciudadano@mincultura.gov.co





Teléfono	
¿Tiene límite de edad?	
Describe brevemente la población que recibe tus clases y/o talleres, qué tipo de contenidos/información suministra. Oportunidades y necesidades evidenciadas en este tipo de espacios.	

¿Tiene alguna observación adicional?

¡Fin de la ficha!

Foto de la preparación:

Página 11 de 12

Ministerio de las Culturas, las Artes y los Saberes
 Dirección: Calle 9 No.8 - 31, Bogotá D.C., Colombia
 Conmutador: (+57) 601 342 4100
 Línea Gratuita: (+57) 01 8000 938081
www.mincultura.gov.co

Sede Correspondencia
 Casa Abadía Calle 8 # 8 A -31
 Ext. 4073 – 4074 - 4076
servicioalciudadano@mincultura.gov.co

