



# Caracterización de las cocinas tradicionales de San Antonio de Palmito, Sucre

Informe municipal





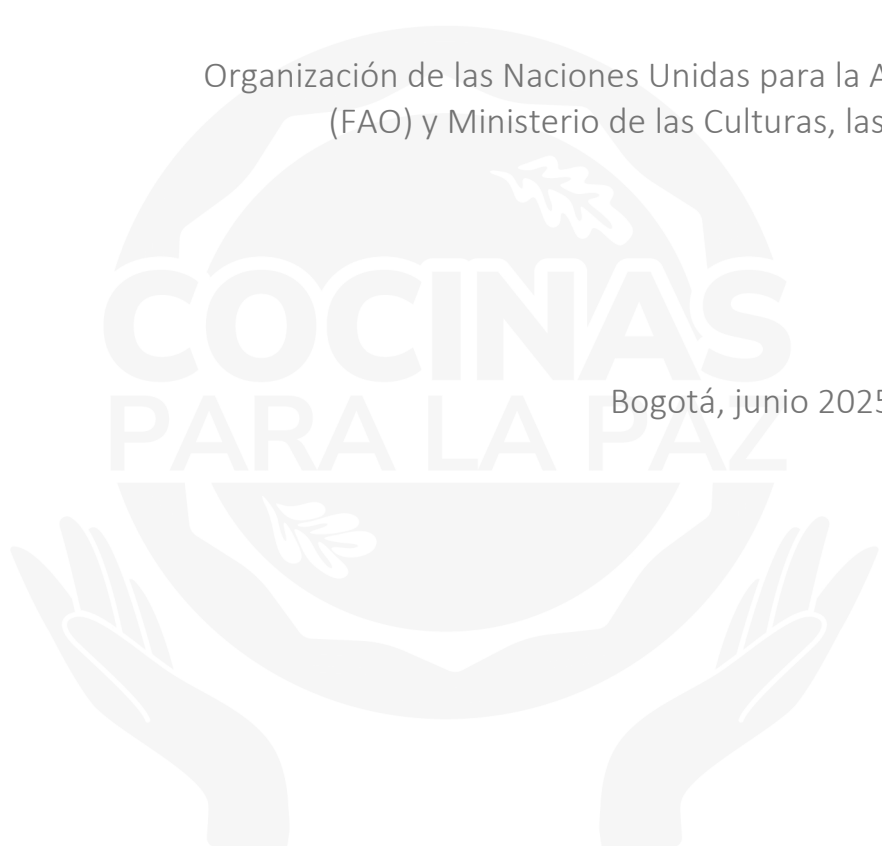
Convenio UTF/COL/172/COL  
Acompañamiento técnico para la implementación del Programa Cocinas para la Paz

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 de San Antonio de Palmito, Sucre

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

Bogotá, junio 2025





## Tabla de contenido

<b>Presentación .....</b>	<b>8</b>
<b>Agradecimientos .....</b>	<b>10</b>
<b>1. Orientaciones generales del proceso de caracterización de las cocinas tradicionales .....</b>	<b>11</b>
1.1. Alcance de la propuesta .....	12
1.2. Aspectos metodológicos .....	12
1.2.1. Fuentes de información utilizadas .....	12
1.2.2. Categorías de análisis .....	13
<b>2. Análisis situacional del Derecho humano a la alimentación .....</b>	<b>16</b>
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
<b>3. Resultados del proceso de caracterización .....</b>	<b>29</b>
3.1. Mapeo de actores .....	30
3.2. Cocinas tradicionales caracterizadas en los territorios priorizados .....	34
3.2.1. Valoración y adquisición de los productos necesarios para la preparación de alimentos	35
3.2.2. Preparación de los alimentos .....	44
3.2.3. Consumo de alimentos, hábitos y reglas .....	51
3.3. Manifestaciones culturales relacionadas con las cocinas tradicionales .....	56
3.4. Género y cocinas tradicionales .....	59
3.5. Iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales caracterizadas .....	62
3.6. Alimentos locales y prácticas culinarias tradicionales priorizadas .....	71
3.6.1. Preparación tradicional de la ensalada de palmito .....	73
3.6.2. Preparación tradicional del mote de pescado .....	77
3.6.3. Preparación tradicional de Pava de Ají Dulce .....	82
3.6.4. Problemas y amenazas que ponen en riesgo las preparaciones y prácticas culinarias tradicionales priorizadas .....	86
<b>4. Propuesta de dotación y mejoramiento de las cocinas y los espacios vivos caracterizados</b>	<b>87</b>
4.1. Dotación física .....	88
4.2. Fortalecimiento de capacidades .....	89
4.3. Gestión para la articulación con actores locales institucionales y sociales .....	92
<b>5. Recomendaciones .....</b>	<b>94</b>
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	95
5.2. Recomendaciones para la salvaguardia del Patrimonio Alimentario y Culinario asociadas al componente de Preparación de recetas tradicionales .....	97





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* ..... 99

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* ..... 100

**6. Documentos consultados** ..... **102**

**7. Anexos** ..... **104**





## Tabla de gráficos

Gráfico 1. Distribución poblacional por sexo San Antonio de Palmito, Sucre .....	18
Gráfico 2. Proyección de población étnica el municipio de San Antonio de Palmito, Sucre .	18
Gráfico 3. Índice de Incidencia del Conflicto Armado - IICA .....	19
Gráfico 4. Indicadores de conflicto y posconflicto en San Antonio de Palmito, Sucre .....	20
Gráfico 5. Indicadores de inventario pecuario en San Antonio de Palmito, Sucre .....	22
Gráfico 6. Distribución de registros en SISBEN IV de San Antonio de Palmito, Sucre.....	<b>¡Error!</b>
<b>Marcador no definido.</b>	
Gráfico 7. Cobertura de acueducto (REC) de San Antonio de Palmito, Sucre.....	26
Gráfico 8. Cobertura de alcantarillado (REC) de San Antonio de Palmito, Sucre.....	<b>¡Error!</b>
<b>Marcador no definido.</b>	
Gráfico 9. Alimentos por espacio de uso destinado a la producción/obtención identificados en el municipio de San Antonio de Palmito .....	37
Gráfico 10. Preparaciones culinarias clasificadas de acuerdo con el espacio de uso de donde provienen los alimentos .....	46
Gráfico 11. Cargo o rol de las personas vinculadas al proceso de caracterización y fortalecimiento de las cocinas tradicionales.....	62
Gráfico 12. Quiénes conforman las iniciativas vinculadas al proceso de caracterización y fortalecimiento de las cocinas tradicionales.....	63
Gráfico 13. Tiempo de experiencia del trabajo alrededor de las cocinas tradicionales de las personas vinculadas al proceso de caracterización y fortalecimiento .....	63
Gráfico 14. Clasificación de iniciativas de las personas vinculadas al proceso de caracterización y fortalecimiento de las cocinas tradicionales .....	64
Gráfico 15. Ubicación de la sede de las iniciativas.....	64
Gráfico 16. Población que se beneficia de la oferta de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de San Antonio de Palmito, Sucre .....	65
Gráfico 17. Temáticas abordadas en las acciones de fortalecimiento de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de San Antonio de Palmito, Sucre .....	66
Gráfico 18. Temáticas de interés para el fortalecimiento de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de San Antonio de Palmito, Sucre .....	66
Gráfico 19. Acciones de divulgación implementadas para el impulso de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de San Antonio de Palmito, Sucre .....	67
Gráfico 20. Redes sociales usadas para la divulgación de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de San Antonio de Palmito, Sucre .....	68
Gráfico 21. Redes sociales más usadas para la divulgación de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de San Antonio de Palmito, Sucre .....	68
Gráfico 22. Acciones implementadas para garantizar la sostenibilidad de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de San Antonio de Palmito, Sucre .....	69
Gráfico 23. Contribución de las iniciativas de cocina tradicional a la independencia económica de las mujeres vinculadas al proceso .....	70
Gráfico 24. Necesidades de fortalecimiento de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de San Antonio de Palmito, Sucre .....	70



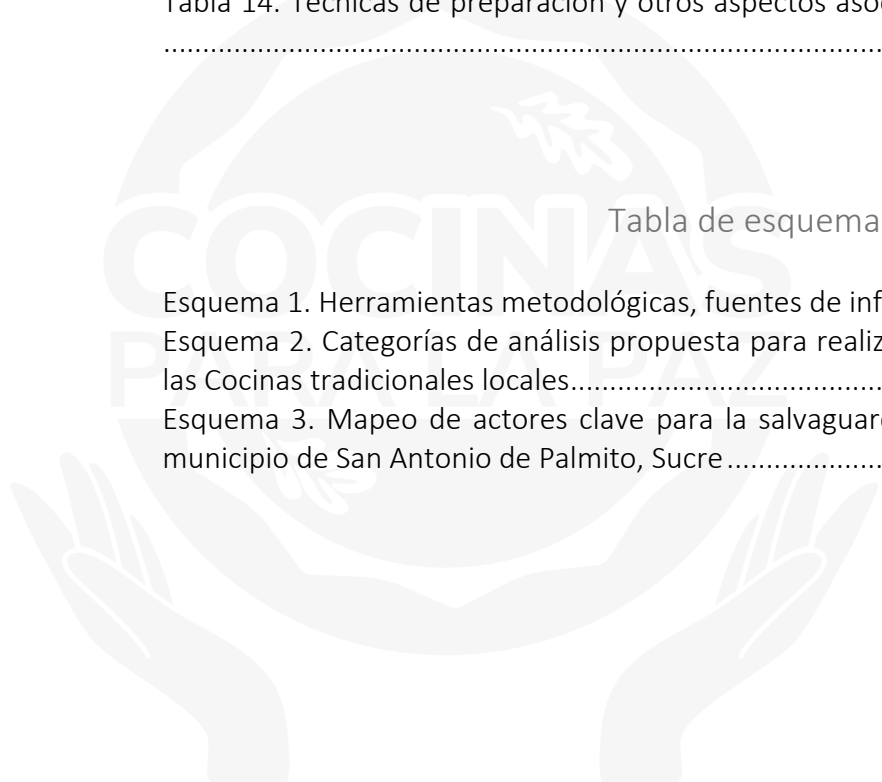


## Tabla de tablas

Tabla 1. Portadores y portadoras del conocimiento asociadas a las cocinas tradicionales de San Antonio de Palmito, Sucre .....	31
Tabla 2. Resultados identificados en el municipio de San Antonio de Palmito frente a la relación entre biodiversidad y producción alimentaria local .....	37
Tabla 3. Resultados identificados en el municipio de San Antonio de Palmito frente a las prácticas agroalimentarias asociadas a las cocinas tradicionales .....	39
Tabla 4. Resultados identificados en el municipio de San Antonio de Palmito en relación con las dinámicas de intercambio y comercialización de los alimentos .....	41
Tabla 5. Resultados identificados en el municipio de San Antonio de Palmito respecto a la diversificación de las preparaciones locales y tradiciones culinarias .....	46
Tabla 6. Resultados identificados en el municipio de San Antonio de Palmito asociados al empleo de utensilios tradicionales en la preparación de recetas culinarias.....	48
Tabla 7. Resultados identificados en el municipio de San Antonio de Palmito relacionados con los espacios destinados a las preparaciones de recetas culinarias .....	49
Tabla 8. Resultados identificados en el municipio de San Antonio de Palmito frente a las prácticas sociales relacionadas con el consumo .....	52
Tabla 9. Información general de la preparación Ensalada de Palmito .....	74
Tabla 10. Técnicas de preparación y otros aspectos asociados a la receta de la Ensalada de Palmito .....	76
Tabla 11. Información general de la preparación de Mote de Pescado Ahumado.....	78
Tabla 12. Técnicas de preparación y otros aspectos asociados a la receta de Mote de Pescado Ahumado.....	80
Tabla 13. Información general de la preparación de Pava de Ají Dulce .....	83
Tabla 14. Técnicas de preparación y otros aspectos asociados a la receta de Pava Ají Dulce .....	85

## 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.....	13
Esquema 3. Mapeo de actores clave para la salvaguardia de las cocinas tradicionales del municipio de San Antonio de Palmito, Sucre .....	30





## Tabla de imágenes

Imagen 1. Mapa de la división político-administrativa del municipio de San Antonio de Palmito, Sucre .....	17
Imagen 2. Cultivos de mayor producción San Antonio de Palmito, Sucre .....	22
Imagen 3. Mapeo de actores del municipio de San Antonio de Palmito .....	30
Imagen 4. Cartografía alimentaria y culinaria del municipio de San Antonio de Palmito, Sucre. ....	41
Imagen 5. Mandala con los principales alimentos del municipio de San Antonio de Palmito, Sucre .....	56
Imagen 6. Imagen 7. Maíz amarillo y el nacido del municipio de San Antonio de.....	57
Imagen 8. Primer taller de fortalecimiento de PAC en San Antonio de Palmito.....	60





## Presentación

El Plan Nacional de Desarrollo 2022-2026 “Colombia potencia mundial de la vida en la transformación de derecho humano a la alimentación, estableció la importancia de trabajar alrededor de la promoción de prácticas de alimentación saludable y adecuadas al curso de vida, poblaciones y territorios para lo que propone 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 San Antonio del Palmito. 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.

Los resultados del proceso de caracterización de las cocinas tradicionales, del municipio de San Antonio de Palmito, se presentan en cinco apartados. En el primer apartado, se esbozan las orientaciones generales que fueron tenidas en cuenta para el desarrollo del proceso de

---

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





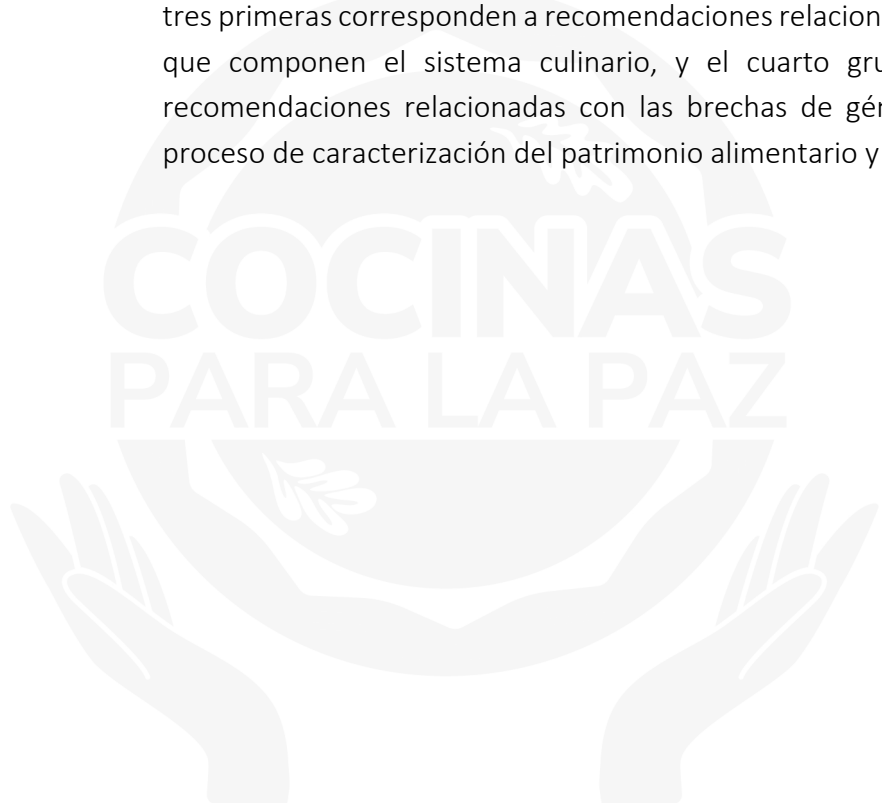
caracterización, puntualizando los aspectos metodológicos que orientaron la aproximación al Patrimonio Alimentario y Culinario local, las fuentes de información utilizadas para la construcción del documento y las categorías de análisis propuestas para la sistematización de la información recogida.

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 relaciona el mapeo de actores construido de manera colaborativa con las personas participantes del municipio; así como, los aspectos identificados en el desarrollo de los talleres participativos, las entrevistas y la cartografía alimentaria; información que se presenta a la luz de los tres grandes componentes del sistema culinario. También se esbozan la caracterización de las iniciativas participantes del proceso, que están asociadas al Patrimonio Alimentario y Culinario del municipio, y 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



*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 San Antonio de Palmito*

*Así pues, este reconocimiento es para:*

### Participantes del municipio de San Antonio de Palmito

Maritza Roqueme Suárez, Adelfin Suárez Carvajal, Yolima del Socorro Ávila Suárez, Ninive Aciria Oquendo González, Kellis Margarita Suárez Basilio, Óscar José Jurado Izquierdo, Laura Vanessa Maya Buzón, Álvaro Eneil Hernández Estrada, Berania Basilio Ciprián, Adeinel De Jesús Ruíz Nobles, Germán Pérez Garay, Rodis Clemente Solano, Alfra de Jesús Izquierdo, Ana Milena Arango Ávila, Gladys Isabel Molina, Arlys Isabel Madera, Diana Margarita Buzón, Sirley Beltrán Pernet, Rocío del Carmen Treco, Marlenys Esther Pérez, Miladys Vergara, Sophie Foggins.





# **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 San Antonio de Palmito. 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.

## 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 San Antonio de Palmito.

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
- Formato de registro - Matriz de sistematización - Registro fotográfico	- Mapa elaborado - Matriz de sistematización - Registro fotográfico	- Formato de registro - Matriz de sistematización - Registro fotográfico	- Formulario en línea - Matriz de registro	- Formato de registro de preparación/práctica - Link GastroHerencia
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 San Antonio de Palmito 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 ultraprocesados.





## **2. Análisis situacional del Derecho humano a la alimentación adecuada**



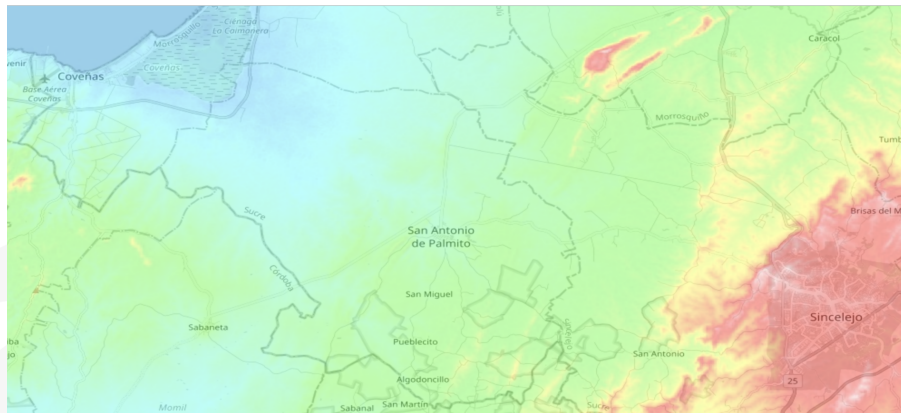


## 2.1. Aspectos generales del municipio

El municipio de San Antonio de Palmito forma parte de la Subregión Golfo de Morrosquillo, una de las cinco subregiones del departamento de Sucre, que incluye los municipios de San Antonio de Palmito, Santiago de Tolú, Tolú Viejo y San Onofre. Está ubicado al noreste del Sucre, a una altura de 3.0 metros sobre el nivel del mar y se localiza entre las coordenadas de latitud norte 09 20' y longitud oeste 75 33'. Limita al norte con el municipio de Sincelejo (Sucre), al sur con los municipios de Momil y Tuchín (Córdoba), al oeste con los municipios de Coveñas (Sucre) y Momil; y al este con los municipios de Tuchin y Sincelejo. Se caracteriza por tener una temperatura promedio de 30° C (Alcaldía Municipal de San Antonio de Palmito, s.f.).

Tiene una extensión total de 18.147 km<sup>2</sup>, de los cuales 5,4 km<sup>2</sup> corresponden a la cabecera municipal, lo que representa el 0,33% del territorio. El área rural abarca 18.141,6 km<sup>2</sup>, equivalente al 99,66% del total. El municipio cuenta con una cabecera municipal denominada Palmito y quince corregimientos: Algodoncillo, Guaimí, Chupundún, El Martillo, El Palmar Brillante, Los Castillos, Media Sombra, Pueblecito, Pueblo Nuevo, San Miguel, La Gran Vía, Los Olivos, San Martín, Las Huertas y Santa Ana (Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE), 2023).

Imagen 1. Mapa de la división político-administrativa del municipio de San Antonio de Palmito, Sucre



Fuente: Tomado de Mapa Topográfico de San Antonio de Palmito.

San Antonio de Palmito también cuenta con 19 cabildos pertenecientes al resguardo indígena Zenú de San Andrés de Sotavento Córdoba-Sucre, denominados de la siguiente forma: Algodoncillo, Área urbana, Cabecera municipal, Pueblecito, Guaimí, Los Olivos, San Miguel, Palmar, Pueblo Nuevo, La Granja, Media Sombra, La Gran Vía, San Martín, El Martillo, Centro Azul, El Barzal, Los Castillos, Santa Cruz y Chupundú (Gobierno de Sucre, Fondo Mixto de Promoción de la Cultura y las Artes de Sucre, 2022).

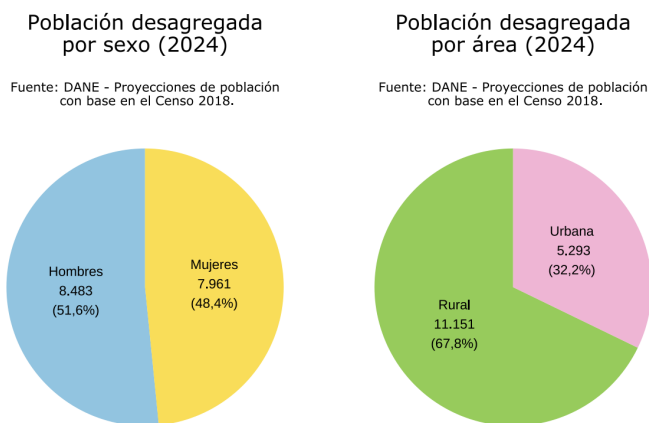
Según el DANE, basado en la proyección del censo del 2018, en el año 2024 el municipio contó con una población de 16.441 habitantes. De esta cifra, desagregada por sexo, 8.483 son hombres, representando el 51, 2%, y el 48,6% son mujeres que equivale a un total 7.961.





Se identifica una ligera mayoría de hombres frente a las mujeres, con una diferencia del 3,2%. Basados en la misma proyección, se identificó que la mayoría de las y los habitantes de Palmito viven en el área rural Gráfico 1.

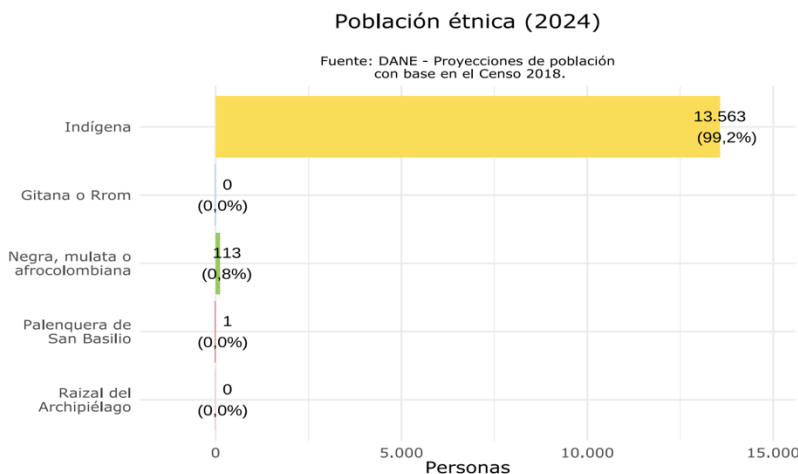
Gráfico 1. Distribución poblacional por sexo San Antonio de Palmito, Sucre



Fuente: tomado de DNP, Terridata, San Antonio de Palmito, Sucre.

La población étnica del territorio es de 83,17%, equivalente a 13.677 habitantes del municipio. Los y las habitantes del municipio son predominantemente indígenas con 13.563 personas que se autodeterminan de la etnia zenú, representando un 99,2% del total. La población que se identifica como negra, mulata o afrocolombiana es poca, alcanzando un 0,8% (113 personas). Solo una persona de la población se identifica como palenquera de San Basilio y no se registran personas pertenecientes a las comunidades gitanas, raizales y rom. Estos datos indican una predominancia de la comunidad indígena en San Antonio de Palmito con una fuerte identidad étnica ancestral (Departamento Administrativo Nacional de Estadística - DANE, s.f.).

Gráfico 2. Proyección de población étnica el municipio de San Antonio de Palmito, Sucre



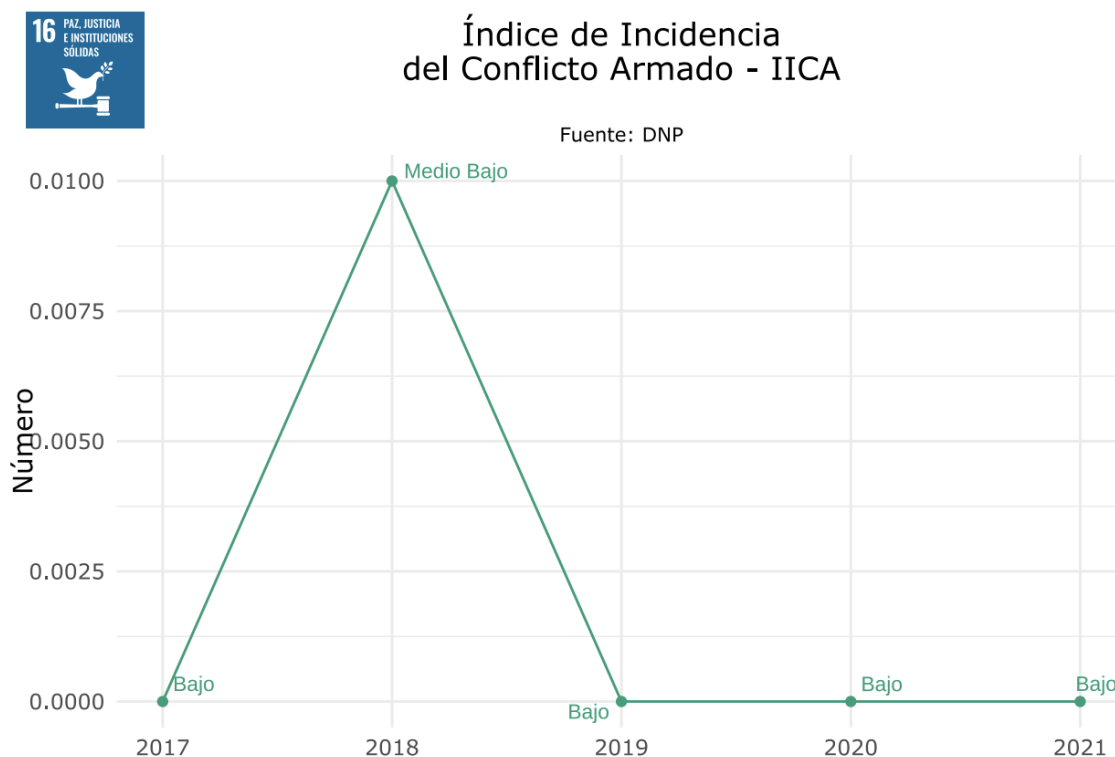
Fuente: Tomado de Proyección DANE para año 2025 según censo 2018





San Antonio de Palmito hace parte de los 170 municipios priorizados en Colombia para la implementación de los Planes de Desarrollo con Enfoque Territorial (PDET). Como resultado, el 18 de julio de 2018 se firmó el pacto municipal, el cual fue ratificado en el Pacto para la Transformación Regional (PATR) de la subregión Montes de María. En este marco, se definieron 184 iniciativas organizadas en torno a los ocho pilares del componente de Reforma Rural Integral del Acuerdo de Paz, que abordan temas clave como ordenamiento de la propiedad rural, salud, educación, vivienda, reactivación económica, alimentación y construcción de paz (Alcaldía Municipal de San Antonio de Palmito, 2022 ).

Gráfico 3. Índice de Incidencia del Conflicto Armado - IICA



Fuente: tomado de Departamento Nacional de Planeación (DNP). (2022). Ficha de caracterización municipal: San Antonio de Palmito. Terridata.

Según el Departamento Nacional de Planeación, el Índice de Incidencia del Conflicto Armado (IICA) en San Antonio de Palmito entre los años 2017 y 2021 se mantuvo bajo y medio bajo (ver Gráfico 4). Se observa que en 2017 el municipio presentaba una incidencia baja del conflicto armado, situación que tuvo un leve aumento en 2018, clasificándose como medio bajo. No obstante, a partir de 2019 y hasta 2021, el índice regresó a niveles bajos y se mantuvo constante.



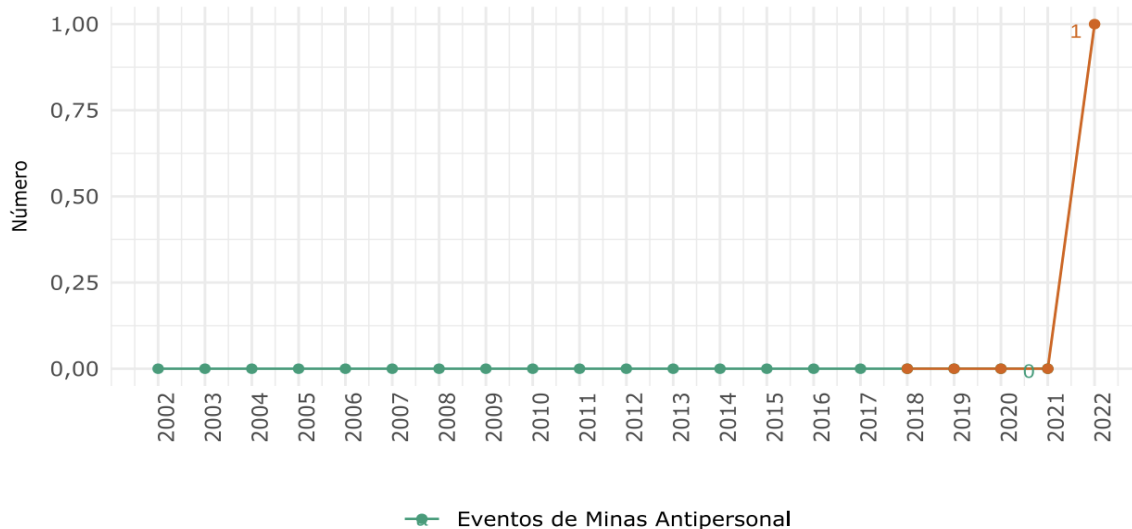


Gráfico 4. Indicadores de conflicto y posconflicto en San Antonio de Palmito, Sucre



### Indicadores de conflicto y posconflicto

Fuente: Dirección para la Acción Integral contra Minas Antipersonal (DAICMA) y Agencia de Renovación del Territorio (ART)



Fuente: tomado de Dirección para la Acción Integral contra Minas Antipersonal (DAICMA) y Agencia de Renovación del Territorio (ART) (2024). Ficha de caracterización municipal: San Antonio de Palmito. Terridata.

De la misma forma, los indicadores del conflicto y posconflicto muestran que el municipio ha tenido una afectación mínima por el conflicto armado reciente. Entre 2002 y 2022 no se registraron eventos relacionados con minas antipersonal, lo que indica una situación de seguridad estable en este aspecto. Asimismo, sólo en el año 2021 se reportó una persona en proceso de reincorporación. No obstante, es importante analizar la situación más reciente con el fin de evitar cualquier tipo de violación a los derechos humanos y, claramente, al derecho humano a la alimentación adecuada y la soberanía alimentaria.

## 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, 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).

En la distribución y acceso a la tierra, se identificó que el índice GINI de tenencia de tierra para el municipio de San Antonio de Palmito se encuentra en 0,83, indicando que existe una alta concentración y una gran desigualdad en la distribución de la tierra. Específicamente el índice GINI de los predios aptos para agricultura en San Antonio de Palmito es de 0,80. Esto quiere decir que pocas personas poseen grandes extensiones de tierra aptas para la agricultura, mientras que la mayoría tiene acceso limitado e incluso nulo. Lo anterior impacta negativamente a la soberanía alimentaria de las comunidades en Palmito y a la garantía del Derecho Humano a la Alimentación Adecuada porque restringe el acceso a medios productivos y dificulta la producción local de alimentos cultural y nutritivamente importantes (IGAC, 2023).

Adicionalmente, San Antonio de Palmito cuenta con casi 3.000 hectáreas posibles destinadas a la Agricultura Campesina Familiar y Comunitaria (ACFC), una cifra relativamente baja si se compara con otros municipios de la misma subregión como San Onofre (29.373,67 ha) o Tolviejo (5.643,16 ha) (Gobernación de Sucre & Agencia de Desarrollo Rural, 2024). Esta diferencia refleja una limitada disponibilidad de tierra apta para el desarrollo de la ACFC en Palmito, lo cual, sumado a la alta concentración de la propiedad rural evidenciada por su índice GINI, refuerza las dificultades que enfrentan los pequeños productores.

En cuanto a la producción de alimentos, según la Unidad de Planificación Rural Agropecuaria en 2021, se identificó que los cultivos de mayor producción son la yuca, el maíz, el ñame, el arroz y el plátano (ver Imagen 2). Principalmente, la actividad agrícola se enfoca en los





cultivos transitorios de maíz (97,55%), arroz (2,40%), frijol (0.05%) y cultivos permanentes de yuca (92.35%), ñame (4,72%), plátano (1,92%) y otras variedades (Gobierno de Sucre, Fondo Mixto de Promoción de la Cultura y las Artes de Sucre, 2022).

Imagen 2. Cultivos de mayor producción San Antonio de Palmito, Sucre

Cultivos de mayor producción en la entidad

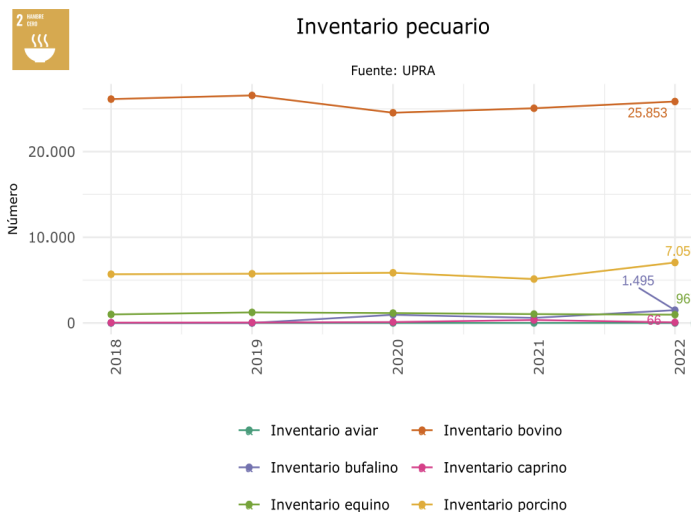
Orden por nivel de producción (2021)	Cultivo	Producción (t)	Rendimiento (t/ha)
2 🍲 Primer cultivo	Yuca	25.960,00	18,08
2 🍲 Segundo cultivo	Maíz	5.043,00	2,44
2 🍲 Tercer cultivo	Ñame	4.030,00	21,67
2 🍲 Cuarto cultivo	Arroz	2.090,00	3,77
2 🍲 Quinto cultivo	Plátano	1.378,00	13,00

Fuente: UPRA

Fuente: tomado de Terridata, municipio San Antonio de Palmito, Sucre

Siguiendo a la UPRA (2021), el inventario de animales que se crían en el municipio, entre el 2018 y el 2022 el ganado bovino (vacas) es el más numeroso y se ha mantenido estable, con más de 25 mil animales en 2022. El siguiente es el ganado porcino (cerdos) con un total de 7.056 unidades en el año 2022. El número de búfalos aumentó en los últimos años, mientras que el de cabras fue muy bajo y desapareció por completo en 2022. Los caballos se han mantenido casi igual todo el tiempo, sin muchos cambios. Por último, el inventario de aves cayó de forma importante en 2022 (Gráfico 5).

Gráfico 5. Indicadores de inventario pecuario en San Antonio de Palmito, Sucre



Fuente: UPRA tomado de Terridata, Ficha técnica de caracterización: San Antonio de Palmito

A pesar del potencial de San Antonio de Palmito en el sector agropecuario, según el Plan de Desarrollo (2024-2027), "El gobierno de la gente" (Alcaldía Municipal de San Antonio de Palmito, s.f.) existen múltiples desafíos en la disponibilidad de alimentos en términos de





infraestructura y acceso a mercados por la falta de vías de comunicación adecuadas y la escasez de servicios básicos que dificultan la comercialización de productos agrícolas. Esto sumado a la desigualdad de género y edad en el área agropecuaria y la falta de asociatividad en el territorio. Por ello, en el Plan de Ordenamiento de San Antonio de Palmito, la estrategia agroindustrial se enfoca en fortalecer las capacidades locales para transformar la producción agrícola mediante innovación, capacitación, inclusión y sostenibilidad. Se busca consolidar un ecosistema agroindustrial sólido que integre a mujeres, jóvenes y comunidades étnicas, promueva el uso de tecnologías, fomente mercados locales y aproveche conocimientos ancestrales.

De igual manera, la (Gobernación de Sucre & Agencia de Desarrollo Rural, 2024) de Sucre (Gobernación de Sucre y Agencia de Desarrollo Rural, 2024) tiene como objetivo fortalecer las capacidades de los productores agropecuarios y comunidades étnicas en Sucre, priorizando a la Agricultura Campesina, Familiar y Comunitaria (ACFC), jóvenes, mujeres rurales y pequeños productores. Para lograrlo, el plan contempla cinco acciones estratégicas: transferir tecnologías y buenas prácticas agropecuarias, fomentar la asociatividad como medio para el desarrollo colectivo, facilitar el uso de las TIC para acceder a información técnica y comercial, promover la gestión ambiental con prácticas de conservación de suelo y agua, y fortalecer la participación de los productores en espacios de diálogo e incidencia en la política pública.

Aunque San Antonio de Palmito cuenta con un potencial significativo en la producción agropecuaria, la disponibilidad de alimentos aún enfrenta retos estructurales importantes como la alta concentración de tierras en pocas manos que limita la disponibilidad de alimentos para muchas familias. A esto se suman problemas de infraestructura, acceso a mercados, desigualdad de género y una baja asociatividad, factores que restringen tanto la producción como la distribución de alimentos. Frente a esta situación, planes como el PDEA y el Plan de Desarrollo Municipal apuestan por una estrategia integral que combine innovación, inclusión social y sostenibilidad, fortaleciendo las capacidades locales y reconociendo el valor de la agricultura campesina, familiar, étnica y comunitaria como base para garantizar el Derecho Humano a la Alimentación Adecuada.

### *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. Según el Fondo Mixto de Sufre (2022), el índice de pobreza multidimensional para San Antonio de Palmito es de 65,1%, distribuida en un 46,7% en cabeceras municipales y un 76,1% en centros poblados y rurales. Esto quiere decir que más de la mitad de habitantes carece de condiciones básicas necesarias para una vida y alimentación digna. Especialmente habitantes de la zona rural donde la cifra de pobreza es considerablemente mayor.

Según lo reportado por la Encuesta Nacional de Calidad de Vida (ENCV) en el 2023, 61 de cada 100 hogares del municipio de San Antonio de Palmito está en inseguridad alimentaria moderada o grave porque no tienen acceso a una alimentación adecuada que ratifica la existencia de dificultades para acceder a los alimentos (DANE).

### *Adecuación*

La adecuación en la alimentación hace referencia a la que la alimentación debe responder a las necesidades alimentarias que permita 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 ultraprocesados (PCU), cuyo alto consumo tiene un impacto negativo en la salud de las personas. Los estudios han encontrado una asociación importante entre una ingesta alta 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 bebidas ultraprocesados (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 de ellos asociados a dietas inadecuadas, sobrepeso y mayor consumo de productos ultraprocesados (World Health Organization, 2020).

La Encuesta Nacional de Situación Nutricional (ENSIN) 2015, pudo evidenciar que en Colombia se presenta el fenómeno denominado cambio alimentario (ICBF, Min Salud, INS, UN), 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 ultraprocesados influyendo en los hábitos alimentarios de la población colombiana.

Según Herrán, Oscar; Bermúdez, Jhael; Zea, María del Pilar en su artículo científico con nombre Cambios alimentarios en Colombia; resultados de dos encuestas nacionales de nutrición, 2010 –2015 de la revista de la Universidad Industrial de Santander – UIS, uno de los hallazgos del cambio alimentario a nivel nacional, se basa en la disminución 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 de consumo de productos procesados y empacados (UIS, 2020).

Si bien, en los últimos 30 años, el país ha presentado reducción del retraso en talla en niños y niñas menores de 5 años a nivel nacional, este indicador actualmente se ubica en 10.8%, según datos de la ENSIN (2015), la desnutrición global persiste, poniendo de relieve las brechas de inequidad entre niños y niñas de las zonas rurales (9,0%), urbanas (15,4%), las poblaciones indígenas (29,6%).

Según los datos disponibles de la Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia - ENSIN (2010) (2015), la región Atlántica, que incluye al departamento de Sucre experimentó un aumento en la prevalencia de sobrepeso y obesidad en la población infantil.

En los resultados según la ENSIN (2015), el exceso de peso en adultos (18 a 64 años de edad) para la región Atlántica, que incluye el departamento de Sucre del 55,9%, aumentó en 8,6 puntos porcentuales con respecto a la ENSIN (2010); este incremento resalta la necesidad de implementar políticas públicas enfocadas en la promoción de estilos de vida saludables y la prevención de enfermedades relacionadas con el exceso de peso en la población infantil y adulta por toda la problemática que genera en la salud el aumento del peso (ICBF, Min Salud, INS, UN).

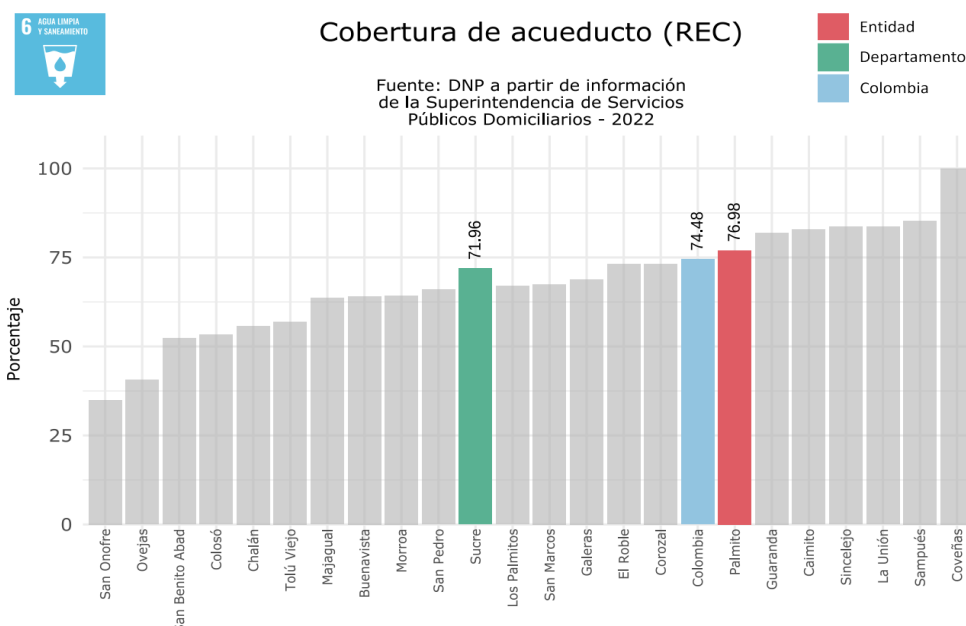
Es preciso mencionar que, la situación del estado nutricional es el resultado de múltiples factores sociales, económicos, políticos y geográficos. Uno de los aspectos determinantes es el acceso a agua potable, sistemas de acueducto y alcantarillado. A nivel municipal, la





cobertura de acueducto en la zona urbana y una parte del área rural es de 76,98%, ubicándose por encima del promedio nacional (74,48%) y el promedio del departamento de Sucre (71,96 %) (ver Gráfico 6). No obstante, según el Plan de Desarrollo 2024 (Alcaldía Municipal de San Antonio de Palmito), persiste un déficit significativo en la zona rural que limita las condiciones de vida dignas para la población rural de Palmito y aumenta el riesgo de sufrir enfermedades transmitidas por agua no potable.

Gráfico 6. Cobertura de acueducto (REC) de San Antonio de Palmito, Sucre



Fuente: DNP tomado de Terridata, Ficha técnica de caracterización: San Antonio de Palmito.

Según SISPRO, en el municipio de Palmito durante el año 2021 se registraron preocupantes indicadores de salud pública. La tasa de mortalidad infantil alcanzó los 30,61 por cada mil nacidos, mientras que la mortalidad en personas mayores de 5 años fue de 67,66 por cada mil habitantes. Además, la tasa de desnutrición se situó en 4,32, reflejando una problemática nutricional que afecta especialmente a los sectores más vulnerables de la población palmitera (Sistema Integrado de Información de la Protección Social - SISPRO, 2025).

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, las Artes y los Saberes, 2012) y contribuyen a la garantizar el acceso a 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.

### *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 según el informe de El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo, 2020. (FAO, FIDA, OMS, PMA y UNICEF) podría conducir a una reducción del 74% del costo social de las emisiones de Gases de Efecto Invernadero en 2030. 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.





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.

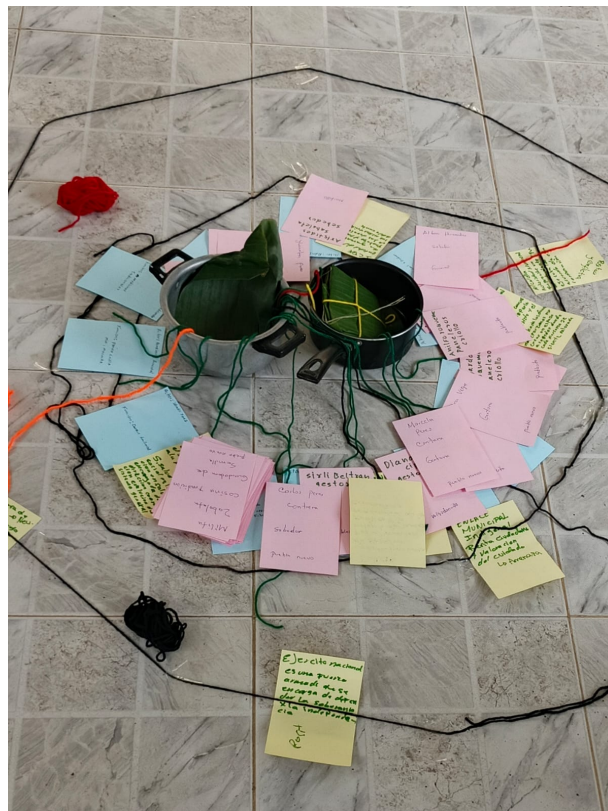




### 3.1. Mapeo de actores

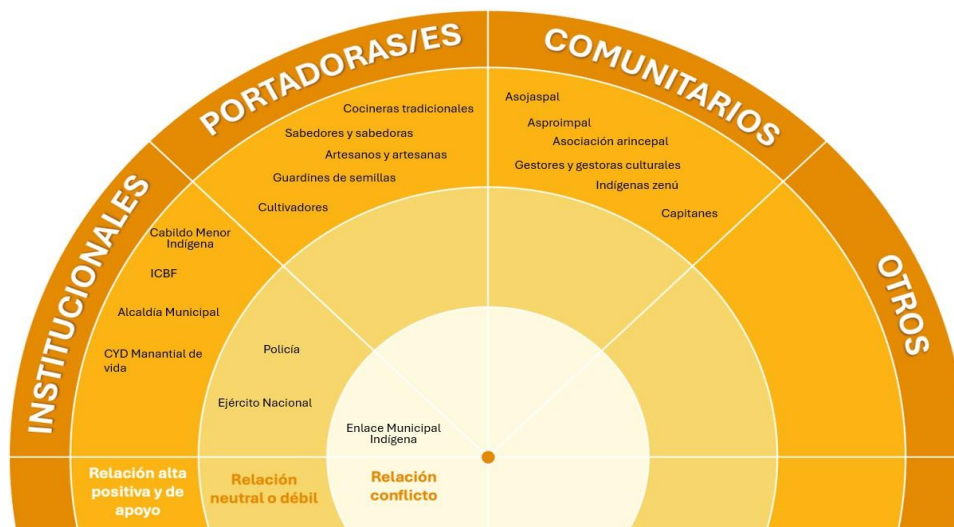
El mapeo de actores, realizado de manera colectiva, con la participación de 22 personas, permite identificar las conexiones, roles y niveles de involucramiento de diferentes personas, organizaciones, instituciones y otros actores que inciden en el Patrimonio Alimentario y Culinario. A través de esta 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 PAC.

Imagen 3. Mapeo de actores del municipio de San Antonio de Palmito



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.

Esquema 3. Mapeo de actores clave para la salvaguardia de las cocinas tradicionales del municipio de San



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL





De acuerdo con el análisis de las relaciones construidas en el territorio sobre los actores y su incidencia en el Patrimonio Culinario y Alimentario, se identificó una cantidad significativa de portadores y portadoras del conocimiento de las cocinas tradicionales palmiteras. Más de setenta sabedores y sabedoras fueron distinguidos por la comunidad como la base del Patrimonio Alimentario y Culinario, agrupados en cocinera/os tradicionales, artesana/os, guardianes de semillas, cultivadores y sabedora/es, quienes se encuentran relacionados en la Tabla 1. Este gran número está integrado por la multiplicidad de actores que habitan los diecinueve cabildos en Palmito, demostrando así la fortaleza del tejido social que cobija el municipio y el compromiso de sus habitantes para salvaguardar su patrimonio. Precisamente, se destaca que los y las portadores tienen una relación positiva y altamente influyente. Esto porque, a través de su labor, no solo buscan fortalecer las prácticas locales de producción, preparación y consumo de alimentos; también buscan reivindicar sus conocimientos indígenas zenú.

Tabla 1. Portadores y portadoras del conocimiento asociadas a las cocinas tradicionales de San Antonio de Palmito, Sucre

Categorías	Portadores y portadores de conocimiento	
Cocineras y cocineros tradicionales	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Arlis Madera (Palmito).</li> <li>● Amalfi Madera (Palmito).</li> <li>● Gladys Molina (Palmito).</li> <li>● Ana Milena Arango (Palmito).</li> <li>● Ana Suarez (Palmito).</li> <li>● Ninive Oquendo (Palmito).</li> <li>● Etianeth Perez (Palmito).</li> <li>● Nelis Arenas (Palmito).</li> <li>● Senaida de la Cruz (Palmito).</li> <li>● Iris Escudero (Palmito).</li> <li>● Rocio Treco (Palmito).</li> <li>● Aideth Peña Fiel (Palmito).</li> <li>● Edith Navarro (Palmito).</li> <li>● Laura Amaya Buzón (Palmito).</li> <li>● Teresa Escudero (Palmito).</li> <li>● Leonidas Pacheco (Palmito).</li> <li>● Islandi Benidas (Palmito).</li> <li>● Ferney Navarro (Palmito).</li> <li>● Eduarda Morales (Chupundún).</li> <li>● Parmeria Morales (Chupundún).</li> <li>● Jojaira Sicafaz (Chupundún).</li> <li>● Dominga Estrada (Chupundún).</li> <li>● Gloria Clemente (Chupundún).</li> <li>● Edieta Polo (Los Castillos).</li> <li>● Yatriz Rodriguez (Los Castillos).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Nuvia Mejía (Olivos).</li> <li>● Nohemi De La Cruz (Olivos).</li> <li>● Mayerli Benitez (Olivos).</li> <li>● Nancy Castillo (La Granja).</li> <li>● Kelis Suarez (Pueblecito).</li> <li>● Rodis Clemente (Pueblecito).</li> <li>● Maritza Roqueme (Pueblecito).</li> <li>● Aida Suarez (Pueblecito).</li> <li>● Berania Basilio (Pueblecito).</li> <li>● Nelis Clemente (Pueblecito).</li> <li>● Kelly Almanza (Pueblecito).</li> <li>● Sirley Beltrán (Pueblecito).</li> <li>● Gladys Reyex (San Martin).</li> <li>● Janini Jiménez (Media Sombra).</li> <li>● Sol Jiménez (Media Sombra).</li> <li>● Luz Nelly González (Guami).</li> <li>● José Manuel de la Cruz (La Gran Vía).</li> <li>● Fautino Carpio (Algodoncillo).</li> <li>● Isadora Zabaleta (Algodoncillo).</li> <li>● Edilsa Clemente (San Miguel).</li> <li>● María Solano (Pueblo Nuevo).</li> <li>● Marina Pérez (Pueblo Nuevo).</li> <li>● Milita Zabaleta (Pueblo Nuevo).</li> <li>● Yolima Ávila (El Martillo).</li> <li>● Urecina Ciprian (El Martillo).</li> </ul>
Sabedores	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Ubadel Pérez (Cacique territorial).</li> <li>● Adelfín Suarez (Pueblecito).</li> <li>● Álvaro Hernández (Guami).</li> <li>● Alcelmo Clemente (Algodoncillo).</li> <li>● Carlos Pérez Contreras (Pueblo Nuevo).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Gavirio Ruíz (Sabedor medicina tradicional – La Granja).</li> <li>● Artides Sabaleta (Los Castillos).</li> <li>● Paola Salcedo (San Martín).</li> <li>● Petronila Suárez (El Martillo – rescate de semillas).</li> </ul>





Artesanas y artesanos	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gleisy Hernandez (Sabedora Artesanías en totumo – Guaimi).</li> </ul>	
Gestoras y gestores culturales	<ul style="list-style-type: none"> <li>Diana Buzón (Palmito).</li> <li>Diana Ciprian (Algodoncillo).</li> <li>Marcela Pérez (Pueblo Nuevo).</li> <li>Adeinel Ruíz (Guaimi).</li> <li>Oscar Jurado (Palmito).</li> <li>Jhonathan Pérez (Los Castillos).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dina Vega (Pueblecito).</li> <li>Rodrigo Pérez (Gestor cultural maíces criollos – Los Castillos).</li> <li>Deivi Clemente (Gestor cultural maíces criollos – Castillo).</li> <li>Ana Victoria Gonzalo (Los Castillos).</li> </ul>
Cultivadores	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leonel Ciprian (Chupundún).</li> <li>Miguel Elías (Chupundún).</li> <li>Anilfo Róqueme (Panelero criollo-Pueblecito).</li> <li>Elugardo Roqueme (Panelero criollo -Pueblecito).</li> </ul>	

Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

Precisamente, las cocineras tradicionales se destacan en San Antonio de Palmito porque sus prácticas y saberes vivos evitan la pérdida de técnicas, preparaciones, alimentos locales, festivales y comidas tradicionales en Palmito. No obstante, también existen otros actores como los sabedores, las y los guardianes de semillas, los cultivadores, los y las gestores culturales, las y los artesanos que también influyen en la salvaguardia del valor de cultural de las cocinas en Palmito.

Adicionalmente, existe un vínculo altamente positivo entre los actores comunitarios y el Patrimonio Culinario y Alimentario de Palmito. Principalmente, se reconocen tres asociaciones que influyen de manera positiva en las cocinas tradicionales. Por un lado, está ASOJASPAL (Asociación de Jóvenes Artesanos Indígenas de San Antonio de Palmito) encargada de comercializar artesanías a base de caña flecha. Se distingue también la asociación ASPROIMPAL que busca promover la sostenibilidad de la soberanía alimentaria por medio de la producción agroecológica y la conservación de semillas criollas. Por otro lado, existe la Asociación ARINCEPAL, una asociación encargada de producir panela criolla, miel y melcocha para la comercialización local y regional. Estas organizaciones no solo mantienen vivas las prácticas culinarias, artesanales y productivas transmitidas generacionalmente, sino que también reafirman el papel de las cocinas tradicionales como eje de identidad, memoria y resistencia cultural.

En esta misma línea, las y los pobladores consideran fundamental distinguir el legado de las y los indígenas zenú y de las y los capitanes quienes han posibilitado la consolidación de la organización política y social indígena en el territorio. Específicamente, el pueblo indígena zenú y sus capitanes territoriales materializan los espacios que fomentan la promoción, el reconocimiento, la transmisión y el fortalecimiento de las cocinas tradicionales.

Desde el marco institucional, se reconocen tres instituciones que favorecen positivamente al Patrimonio Culinario y Alimentario de Palmito. En principio, se identifica que el ICBF contribuye al fortalecimiento del Patrimonio Culinario y Alimentario debido a que desarrolla programas enfocados en fomentar la alimentación ancestral en la zona rural. A su vez, se reconoce el Cabildo Menor Indígena como una institución que representa a la comunidad





indígena zenú de San Antonio de Palmito ante el gobierno y protege los saberes ancestrales indígenas del municipio. Por último, se identifica que la Alcaldía Municipal también apoya algunos programas que permiten la conservación y el fomento de las cocinas tradicionales.

No obstante, la comunidad considera que existe una relación conflictiva con la Alcaldía Municipal. Especialmente porque se identifica una falta de compromiso por parte de funcionarios que no muestran motivación en el desarrollo de proyectos con incidencia en el fomento de las cocinas tradicionales y el Patrimonio Culinario y Alimentario. Adicionalmente, existen instituciones como la policía y el ejército nacional que presentan una relación neutral y débil porque no están encargados de acciones asociadas directamente con la salvaguardia de las cocinas tradicionales ancestrales. Asimismo, se identifica que la institución religiosa CDY Manantial de vida tiene una relación neutral y débil con las cocinas tradicionales, porque sus prácticas se enfocan en desarrollar actividades alejadas de la alimentación tradicional del municipio.

En el análisis de las relaciones entre el Patrimonio Culinario y Alimentario de Palmito, se identificó que el Enlace Municipal Indígena —figura clave para articular el diálogo entre las instituciones y la comunidad indígena— no existe actualmente en el municipio. Aunque las y los indígenas de Palmito mantienen un diálogo constante con las entidades municipales, la ausencia de este enlace representa una amenaza para el Patrimonio Alimentario y Culinario, ya que debilita la coordinación institucional necesaria para proteger, promover y transmitir los saberes y prácticas tradicionales asociados a la alimentación.

En síntesis, el Patrimonio Culinario y Alimentario de Palmito se sostiene sobre una base comunitaria sólida y diversa—compuesta por más de setenta portadores de saberes, asociaciones productivas y los cabildos indígenas—que mantiene vivas las cocinas tradicionales del pueblo zenú. Estas cocinas no solo conservan técnicas, preparaciones e ingredientes locales, sino que también son el vehículo a través del cual se transmite la identidad, la memoria colectiva y la resistencia cultural del territorio. Sin embargo, su permanencia depende del reforzamiento de puentes entre la comunidad y las instituciones: la inexistencia del Enlace Municipal Indígena y la limitada voluntad de algunos funcionarios erosionan la coordinación necesaria para proteger, promover y transmitir estas prácticas ancestrales. Consolidar ese vínculo institucional se vuelve, por tanto, una tarea impostergable para que la riqueza culinaria palmiter-a continúe siendo un eje fundamental de soberanía cultural para las futuras generaciones.

COCINAS PARA LA PAZ





## 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



Fotografía tomada por Valentina Soler

“

*San Antonio de Palmito es un territorio libre de químicos.  
Participantes, Cocinas para la Paz*

”





El componente de *valoración y adquisición de los productos* considera el proceso que 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, denominados en Palmito como tierras ancestrales (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 (representados por las palabras en color café), y por último, se encuentran los alimentos que provienen de los espacios de uso acuáticos (representados por las palabras en color azul), es decir que provienen de espacios como los lagos y las ciénagas.



**COCINAS  
PARA LA PAZ**





Gráfico 7. Alimentos por espacio de uso destinados a la producción/obtención identificados en el municipio de San Antonio de Palmito



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

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

Tabla 2. Resultados identificados en el municipio de San Antonio de Palmito 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"> <li>- Principalmente de la producción local, la mayoría de los alimentos que se utilizan en San Antonio de Palmito provienen de los propios cultivos de las comunidades, especialmente de la zona rural donde se ubica el resguardo indígena. A su vez, hay comercialización de productos entre las distintas casas y cultivos que en algunas ocasiones funciona a partir del trueque y en otras por medio del préstamo y la devolución de productos.</li> <li>- A diferencia de la zona rural, algunos de los alimentos de la zona urbana provienen de Sincelejo y se comercializan en las tiendas de la cabecera municipal. Sin embargo, es necesario resaltar que también existen tiendas en el área rural que se abastecen de alimentos provenientes de otros territorios como Sincelejo, Tuchín, Momil.</li> <li>- Por la cercanía que existe con Tuchín, también existe un intercambio y comercialización de alimentos. Especialmente en la zona rural que tiene acceso directo al municipio.</li> </ul>
<p>¿Con qué frecuencia se producen/obtienen principalmente los alimentos</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Varias veces al año: El maíz, el frijol y la patilla se siembran dos veces al año en Palmito.</li> <li>- Periódicamente de acuerdo con los ciclos de producción:</li> </ul>





	<p><b>locales relacionados con las cocinas tradicionales?</b></p>	<p>En los cultivos de autoconsumo, en los patios, las huertas o las trojas periódicamente se siembran y producen alimentos como el cebollín criollo, la col, el ají, la berenjena, el orégano.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Anualmente. Los cultivos que se siembran una vez al año son la yuca, el ajonjolí, el arroz, la ahuyama y el ñame. Especialmente, en época de lluvias, en abril o junio. En el caso específico del ñame, se “empañan” o conservan para tener acceso de manera constante.</li> <li>- Semanal, de acuerdo con la frecuencia del abastecimiento de las tiendas: Los principales alimentos que se consiguen en las tiendas son la cebolla y el ajo que se compran directamente allí. Existen pocos cultivos de cebolla y ajo en el territorio, pero estos son la base de varias preparaciones tradicionales de Palmito.</li> </ul>
	<p><b>¿Los alimentos locales se siembran o cosechan siguiendo un calendario vinculado a celebraciones?</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- La comunidad indica que la siembra se realiza de acuerdo con el calendario agroecológico que está determinado por las temporadas de lluvia (principalmente en los meses de abril y junio).</li> <li>- Indican que este calendario no se asocia con celebraciones.</li> </ul>
	<p><b>¿Cuáles son los principales cambios ecosistémicos que afectan la producción de alimentos?</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pérdida de la biodiversidad local. Se reconoce disminución de alimentos como la candia, el bleo, chupa y el bleo gallinazo que hacían parte de la biodiversidad local.</li> <li>- Pérdida de bosques para uso agrícola</li> <li>- Pérdida de alimentos por las plagas. Disminución de guanábana por plagas.</li> <li>- Afectación de la temperatura, sequías y/o cambio en los patrones de lluvia asociados al cambio climático. Se identificó la disminución de alimentos locales como el membrillo, el palmito y el maturuco por la tala, las quemas y las sequías.</li> <li>- Implementación de semillas transgénicas.</li> <li>- Animales en vía de extinción. Animales como el conejo, la hicotea, la babilla, el venado, la guartinaja, el armadillo, el puerco espín, la gallina de monte.</li> </ul>

*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 3. Resultados identificados en el municipio de San Antonio de Palmito frente a las prácticas agroalimentarias asociadas a las cocinas tradicionales

	<p><b>¿Cuáles son las principales prácticas o técnicas productivas que se implementan en el territorio para la obtención de alimento?</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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. Dentro de la agricultura campesina se reconoce la de subsistencia que se caracteriza por su enfoque orientado al autoconsumo.</li> <li>- Piscicultura para la cría de peces en estanques o cuerpos de agua naturales.</li> </ul> <p>Dentro de las prácticas agrícolas se implementan técnicas agroalimentarias basadas en el uso productos naturales. Por ejemplo, la ceniza de los residuos de la leña se utiliza como abono, igualmente el café.</p> <p>Desde la comunidad de San Antonio de Palmito, hay una apuesta por sembrar sin químicos en el territorio. La comunidad asegura que su territorio está libre de transgénicos.</p> <p>Existen prácticas agroecológicas asociadas a la conservación de semillas criollas. Cada familia tiene diversas técnicas como el pañol, la yuca se guarda en la vástiga, para el maíz se selecciona el mejor grano y se almacena.</p> <p>Para el almacenamiento y cuidado de las semillas criollas en pequeñas cantidades, se utilizan frascos, botellas y calabazos y se agrega ceniza. Por ejemplo, frijoles, hortalizas y maíz. Para grandes cantidades, se guardan las semillas en bolsas grandes y se agregan también las cenizas. Algunas personas bañan el maíz y el ñame con cenizas para protegerlos de roedores y moscas.</p> <p>Con el fin de evitar el uso de químicos, al momento de sembrar las semillas, se utilizan machetes para limpiar el terreno. A su vez, se crean productos repelentes naturales para el control de plagas como compuestos de tabaco y el uso de plantas amargas como el nim y el toronjil. También se coloca cerca al fogón para que les pegue el humo que sirve como repelente de plagas.</p>
	<p><b>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</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Los hombres suelen realizar tareas que requieren más fuerza física, como la labranza y la construcción de infraestructuras (división del trabajo basada en género).</li> <li>- Las mujeres se encargan de actividades relacionadas con el cuidado de las plantas, la recolección y la preparación</li> </ul>





		<p>de alimentos y agua (división del trabajo basada en género).</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Las mujeres tienen una mayor carga de responsabilidades domésticas y de cuidado familiar que limita su participación en la producción agropecuaria.</li><li>- 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.</li></ul> <p>La división del trabajo alrededor de las cocinas tradicionales y el sistema alimentario de San Antonio de Palmito es desigual. Las mujeres expresan que tiene una carga mayor en las labores del hogar y, claramente, en la preparación de comidas pues son las que cocinan diariamente y se encargan de preservar y realizar las recetas de las cocinas tradicionales de Palmito. Al contrario, los hombres se han encargado de las labores asociadas al cultivo y a la visita al "monte". Al momento de cocinar, son un apoyo extra a tareas como la traída de leña.</p>
	<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"><li>- Los hombres se encargan de separar las semillas de mejor calidad y preservarlas hasta la próxima siembra.</li></ul>

### *Dinámicas de intercambio y comercialización de los alimentos*

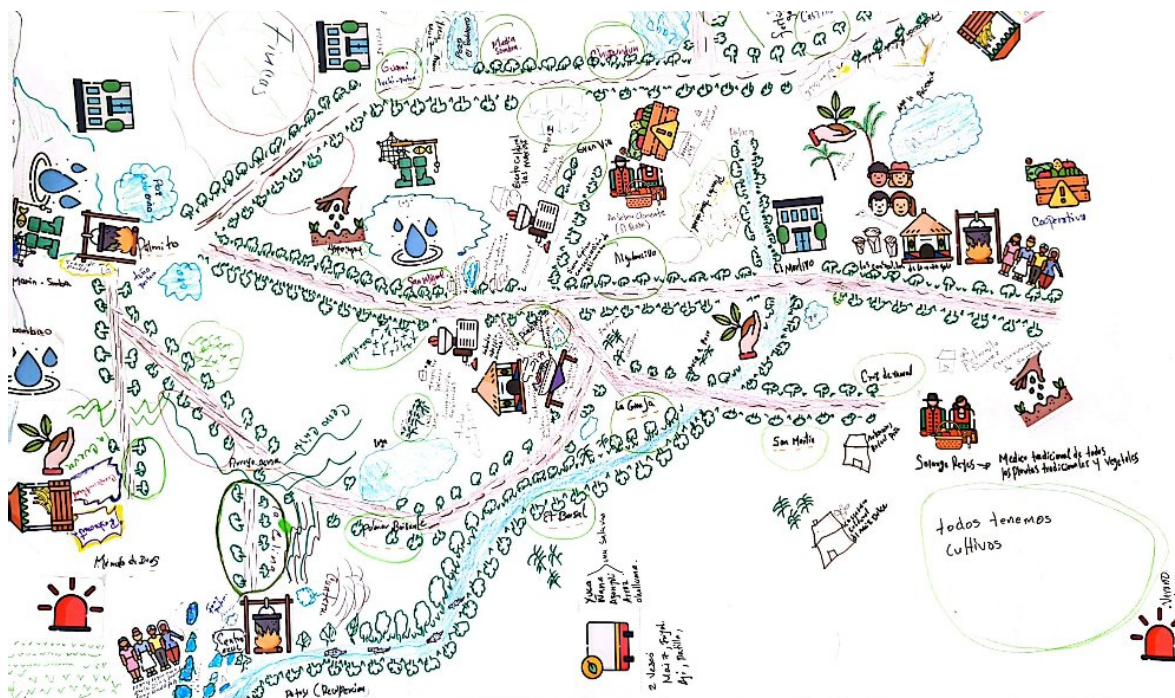
Teniendo en cuenta la importancia que revisten las dinámicas de intercambio y comercialización de los alimentos para la comprensión de las cocinas tradicionales, en el marco de la caracterización se buscó conocer acerca del destino de los alimentos obtenidos mediante las dinámicas productivas del territorio, 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 4 se presenta el mapa elaborado 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 4. Cartografía alimentaria y culinaria del municipio de San Antonio de Palmito, Sucre.



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

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

Tabla 4. Resultados identificados en el municipio de San Antonio de Palmito en relación con las dinámicas de intercambio y comercialización de los alimentos

 <p><b>¿Qué hacen con los alimentos que producen?</b></p> <p>(Prefieren venderlos, intercambiarlos o compartirlos dentro de la comunidad).</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 Palmito tiene cuatro fines principalmente:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se destina para el autoconsumo de las familias que los producen. Los principales alimentos que se utilizan para el autoconsumo son aquellos que tienen en las huertas y tierras propias como el ñame, el maíz, el ají, la berenjena, el cebollín criollo, la yuca, el arroz y diversas plantas como el orégano.</li> <li>2. Se comparten en la comunidad.</li> <li>3. Se intercambian por otros alimentos o productos. Aunque existe una práctica en la zona rural de Palmito que se ha perdido paulatinamente, relacionada con el préstamo y la devolución de alimentos. Por ejemplo, entre familias se prestaban alimentos como el bollo o la proteína (el cerdo) y se devolvía cuando cada persona pudiera conseguir el alimento.</li> <li>4. Se venden localmente. Alimentos como el ñame o el maíz también se venden a las tiendas para su comercialización dentro del municipio.</li> </ol>
---	---





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.

5. Existe una cooperativa que recoge los alimentos producidos localmente, allí se manipulan y se venden hacia otros territorios fuera del municipio.

- Uno de los alimentos principales de San Antonio de Palmito es el pescado para las preparaciones tradicionales. Existen reservorios o pozos de agua dentro del municipio donde las personas pescan directamente con trasmallo y atarraya pesces como el chipi chipi, el coroncoro, la mojarra amarilla. En esos mismos reservorios se pesca el bocachico que se comercializa en la zona rural.
- En épocas de verano, algunas personas viajan directamente a la Ciénaga del municipio de Momil (Córdoba) en la madrugada. Llevan atarraya de ojo chiquito (que sirve para atrapar el pescado pequeño) y la de ojo grande (para pescado grande).
- Otros pescados como la galúa y el moncholo lo traen directamente del mercado de Tuchín y de Momil.
- En San Antonio de Palmito, también se produce panela que se comercializa localmente y dentro de la región. Para ello primero se siembra la caña que dura entre seis a ocho meses en crecer. Cuando está lista, la caña se lleva al trapiche donde se extrae el jugo denominado guarapo. Posteriormente, el jugo se calienta en las pailas impregnadas en la tierra y se va pasando en tres pailas para que se limpie, evapore y se solidifique. Posteriormente se agrega en un molde de madera para batirla (que queda como melcocha) y finalmente se pone en moldes de madera con el fin de que se enfríe y quede lista.
- Para extraer el palmito, se necesita de un hacha que corte la palma. Posteriormente, se saca del centro el corazón o el ñame que contiene el palmito. Después se lava y se usa en ciertas preparaciones como la ensalada de palmito que se cocina. Esta palma se consigue principalmente en los bosques de San Antonio de Palmito.
- El maíz se siembra dos veces al año, la primera siembra (llamada la rosa) se realiza entre los meses de abril y junio, dependiendo del invierno. Después de tres meses, se recibe la cosecha, se muele el maíz y se hacen preparaciones como bollo dulce y mazamorra con el maíz verde. Cuando el maíz se pone más duro, se trae de la cosecha, se pila (anteriormente con el pilón, ahora se lleva a una de las piladoras ubicadas en Palmito) y se hace bollo poloco y mazamorra poloca. Por último, cuando se pone seco el maíz, se recoge del cultivo y se trae a la casa. Este se clasifica en aquel maíz seco que se consume, se guarda como semilla o se deja para las gallinas. Con este maíz también se hace bollo, bollo seco, y mazamorra. La segunda siembra se realiza en agosto y se recibe la cosecha en diciembre.





*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.

Se reconoce que en el municipio la existencia de monocultivos y fincas privadas es una amenaza para la producción local de la comunidad indígena. Esto se debe a que dichos terrenos no generan producción de alimentos para las cocinas tradicionales palmiteras y se apartan del principio fundamental asociado a las tierras colectivas ancestrales de San Antonio de Palmito, centradas en lo comunitario y la reivindicación de la soberanía alimentaria.





### 3.2.2. Preparación de recetas locales



Fotografía de: Ingrid Gonzalez

“

*No hay un plato típico que no venga de la parte ancestral porque todo es una herencia, de los conocimientos de nuestras abuelas.*

”

*Dominga Estrada, recorrido cartográfico en Palmito*





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. 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 San Antonio de Palmito clasificadas de acuerdo al 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 (**color café**).





Gráfico 8. Preparaciones culinarias clasificadas de acuerdo con el espacio de uso de donde provienen los alimentos

Galletas de limón; Conejo guisado; Pato guisado;  
 Guiso de maturuco; Maíz carioca; **Arroz con coco;** **Bollo dulce;** Moncholo;  
 Mingui; **Arroz con frijol;** Conejo desmechado; Tomaté;  
 Babilla desmechada; **Viuda de pescado;**  
 Revoltillo de babilla; **Bollo limpio;**  
 Frichaché de moncholo; **Dulce de ñame;** Cabeza de plátano con papocho;  
 Maíz blanco; **Bollo de maíz azulito;** Calducho de ajo;  
 Maíz azulito; **Bollo de extracto de corozo;** Ponche;  
 Maíz tacalao; **Guiso chipi chipi con zumo de coco;**  
**Arroz de ají;** Sancocho de gallina criolla;  
 Bola de ajonjolí; **Ensalada de palmito;**  
 Chicha; **Chicha bocua;** **Chocolate de maíz;**  
 Arroz migajon de cerdo; Sopa de membrillo;  
 Cabeza de gato; Calducho de ají;  
**Bleo guisado;** Mote de bocachico; Conejo molido;  
 Pepino blanco; **Hicotea;** Viuda de bocachico; Chicharron de yuca;

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 5. Resultados identificados en el municipio de San Antonio de Palmito respecto a la diversificación de las preparaciones locales y tradiciones culinarias

	<p><b>¿En dónde suelen conseguir o adquirir estos alimentos?</b></p>	<p>Se identificó que los alimentos usados para la elaboración de preparaciones culinarias tradicionales son adquiridos principalmente en:</p>
<p><i>(tienda, huerta, plaza de mercado, otro)</i></p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- A través de las huertas cultivadas por las familias y tradicionalmente con el uso de trojas para cultivos.</li> <li>- En las tiendas ubicadas en la cabecera municipal y en algunas tiendas de la zona rural.</li> <li>- En los días de mercado realizado en el municipio (la comunidad menciona que estos solo se realizan una o dos veces al año).</li> <li>- En municipios cercanos como Tuchín y Momil. Incluso, se reconoce que anteriormente se compraban alimentos en Loricá.</li> </ul>





**Indique cuáles son las tres recetas culinarias tradicionales que los participantes consideran que se deben priorizar y por qué**

Las personas participantes del proceso de caracterización priorizaron tres recetas, teniendo en cuenta que son un referente para la identidad de los y las indígenas zenú. La elección de las tres recetas también estuvo motivada por la prevención de su desaparición debido a que existen riesgos como las talas, las quemadas y las sequías que amenazan alimentos como el palmito, el moncholo y, en consecuencia, las siguientes preparaciones:

- Ensalada de palmito: palmito, cebollín, cebolla roja, ajo, zumo de coco y azúcar.
- Mote de pescado ahumado: ñame, pescado moncholo, verduras criollas y coco.
- Pava de ají dulce: ají dulce, condimentos, cebolla roja, ajo, limón, ají picante; aceite o huevos o pescado.



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

El proceso de transmisión de preparaciones tradicionales en Palmito tiene diversos mecanismos que permiten su salvaguardia:

- En primera instancia, predomina la transmisión de saberes intergeneracional, a través de la enseñanza a hijos y nietos de las recetas y técnicas tradicionales. Sin embargo, existe una desmotivación por parte de los y las jóvenes que pone en riesgo el legado de las cocinas tradicionales. Igualmente, su interés por migrar a otros territorios dificulta la reivindicación de los valores e identidad de la comunidad indígena zenú y la pérdida práctica relacionadas con la preparación y el consumo de las cocinas tradicionales.
- A pesar de lo anterior, también se identificó la existencia de vínculos estrechos entre las comunidades indígenas y las instituciones educativas rurales, que permiten la realización de programas especiales para la formación en saberes étnicos. Específicamente, proyectos como el Museo Zenú que aporta a la salvaguardia de utensilios tradicionales de las cocinas (balay, pilón, totumas, calabazo, entre otros) y el *Proyecto Filotopie* que integra la agroecología en los programas escolares, la cocina y la alimentación de productos locales; evitan la pérdida total los saberes, técnicas, preparaciones y el valor identitario de las cocinas en San Antonio de Palmito.
- Se desarrollan también múltiples espacios de intercambio, como ferias y festivales para promover y fortalecer las preparaciones culinarias tradicionales.



**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:

- Maritza Roqueme
- Ninive Oquendo
- Rodis Clemente





### 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 cuya elaboración es realizada a partir de prácticas artesanales. Frente a esta categoría se buscó conocer 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 6. Resultados identificados en el municipio de San Antonio de Palmito asociados al empleo de utensilios tradicionales en la preparación de recetas culinarias

 <p><b>¿Qué utensilios tradicionales se usan para preparar las recetas mencionadas?</b></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 San Antonio de Palmito se identificaron los siguientes utensilios como los empleados principalmente:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cucharas de palo.</li> <li>- Ollas de barro y platos de barro.</li> <li>- Utensilios de totumo como vasijas y cucharas que provienen de los múltiples árboles de totumo que hay en el municipio.</li> <li>- Calabazo para guardar el agua y hacer suero.</li> <li>- Palote.</li> <li>- Hornillos de leña.</li> <li>- Cuchara de coco que viene del coco.</li> <li>- Pilón.</li> <li>- Binde.</li> <li>- Piedra de platón de madera.</li> <li>- Ashotera</li> <li>- La tinajera.</li> <li>- Chuzo de lata para sacar pescado frito.</li> <li>- Balay hecho con la planta del bejuco.</li> </ul>
 <p><b>En caso de que los utensilios hayan sido sustituidos indique el motivo por el que se dio su cambio</b></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. A pesar de que en el municipio de San Antonio de Palmito aún sigue vigente el uso de algunos utensilios tradicionales, como los totumos, el pilón, el palote; se identificó que la mayoría de los utensilios han sido reemplazados por herramientas en aluminio y plástico.</p> <p>Las principales razones referidas para el cambio de utensilios tradicionales son:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Los utensilios modernos facilitan la elaboración de las preparaciones de alimentos.</li> <li>- La pérdida de conocimientos y prácticas asociadas a las técnicas tradicionales para la elaboración de utensilios artesanales.</li> </ul>





## 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 7. Resultados identificados en el municipio de San Antonio de Palmito relacionados con los espacios destinados a las preparaciones de recetas culinarias

	<p><b>¿En qué lugar o espacio se realizan las preparaciones tradicionales del territorio (cocina, patio, fogón, etc.)?</b></p>	<p>Dentro de los principales espacios característicos en los que se elaboran las recetas culinarias tradicionales del municipio se identificaron el patio y los espacios abiertos con fogón de leña.</p>
	<p><b>¿Los espacios tradicionales en los que se acostumbra a desarrollar las prácticas de cocinas tradicionales y preparaciones han presentado transformaciones?</b></p> <p><b>Indique cuáles son las transformaciones, por qué se han presentado esos cambios, y si han afectado las características esperadas de las preparaciones</b></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>A su vez, las carnes se conservaban a través de la técnica de salpresa. Esta técnica consistía en salar la carne y exponerla al aire, dejándola colgada sobre el fogón por varios días, hasta secarla. Ahora se hace uso de la nevera para conservar las carnes que se consumen. Según la comunidad, congelar y descongelar las carnes hace que las comidas pierdan el sabor característico.</p> <p>Anteriormente, también se identificaba que la cocina tenía un espacio diferente de la casa para evitar que entrara humo a los cuartos, la sala y los diversos lugares de la casa. Actualmente, esa división ya no existe y se usa principalmente las estufas a gas.</p>
	<p><b>¿Además de los alimentos locales, qué otros recursos naturales (agua, leña, fibras naturales, envoltorios naturales, piedras, otros) son fundamentales para la preparación?</b></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"> <li>- La leña para el fogón de la hornilla y la preparación de cocinas tradicionales.</li> <li>- La madera para la elaboración de pilones.</li> <li>- El barro para elaborar los hornos y fogones artesanales.</li> </ul>





### *Técnicas tradicionales de preparación*

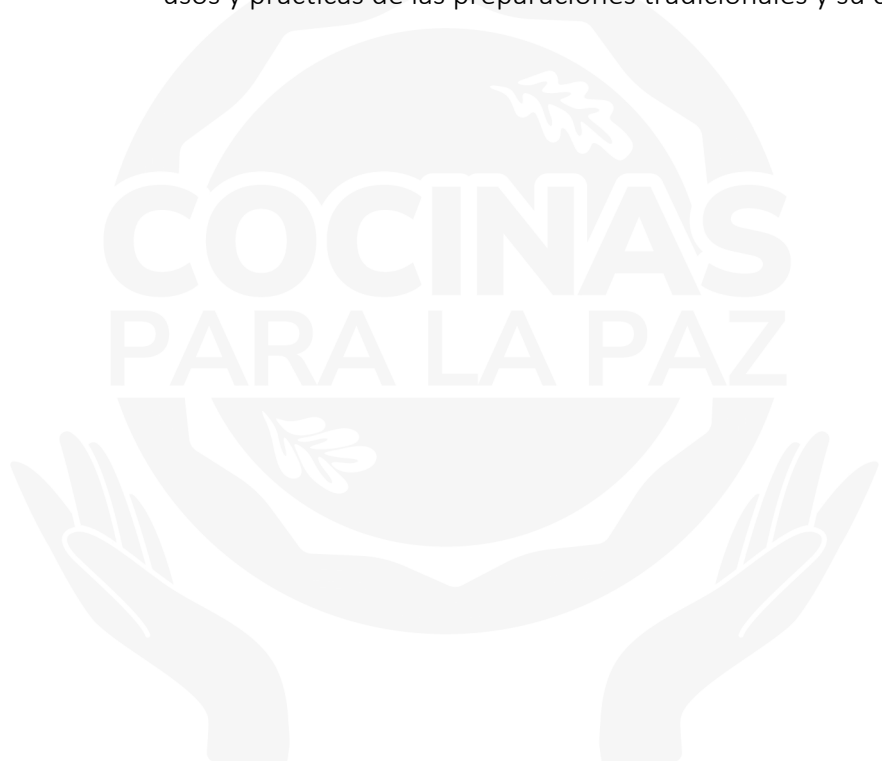
Los métodos o técnicas culinarias transmitidas de generación en generación dan lugar a las preparaciones de alimentos tradicionales que reflejan la cultura e identidad de las comunidades, por ende, se buscó identificar frente a las preparaciones tradicionales, las principales técnicas culinarias empleadas,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

Existen otras técnicas relacionadas con el uso de utensilios tradicionales como el pilón. Tradicionalmente, las mujeres están a cargo de la organización de las cocinas tradicionales, específicamente en la técnica del pilado, donde las niñas y niños apoyaban diversas labores para realizar las preparaciones.

### *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 la influencia de dietas y productos alimenticios globalizados han desplazado y puesto en riesgo algunas de las recetas, técnicas y conocimientos locales. Lo anterior como consecuencia de la migración de jóvenes a otros territorios que afecta la pertenencia de la identidad indígena zenú y extiende pérdida de saberes, conocimientos, usos y prácticas de las preparaciones tradicionales y su consumo.





### 3.2.3. Consumo de alimentos, hábitos y reglas



“

*Comiamos cangrejo de arroyo, el chipi chipi, el coroncoro; esas eran las comidas que eran pescadas con nuestros padres y esa era la alimentación de nosotros*

”

*Participantes del primer taller de fortalecimiento en San Antonio de Palmito*





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 8. Resultados identificados en el municipio de San Antonio de Palmito frente a las prácticas sociales relacionadas con el consumo

	<p><b>¿Quiénes consumen las preparaciones tradicionales del territorio (familia, comunidad, turistas etc.)?</b></p>	<p>Con la caracterización local se identificó que el consumo de las preparaciones culinarias tradicionales se propicia en los hogares principalmente. Estas prácticas de consumo familiar refuerzan a su vez la identidad cultural y social de la comunidad del municipio.</p> <p>También se identificaron otros actores relevantes que consumen preparaciones tradicionales como periodistas e <i>influencers</i> que visitan el territorio y divulgan su riqueza alimentaria, funcionarios públicos y turistas.</p>
	<p><b>¿Cuándo se consumen estas preparaciones (diario, ocasional, festividades)?</b></p>	<p>Respecto a los momentos característicos del consumo de las preparaciones tradicionales, se identificó que algunos alimentos son consumidos a diario gracias a que las personas tienen sus propias huertas, patios y trojas.</p> <p>Otras preparaciones se realizan exclusivamente en festividades, especialmente, en Semana Santa (reconocida como la semana mayor). Allí se prepara la ensalada de palmito, el mote de pescado ahumado, el arroz con frisol (o frijol), el mote de queso. Los dulces locales también tienen una asignación especial en su consumo, usualmente son destinados para esa semana.</p>





Existen otras festividades enfocadas en reivindicar la alimentación como la Feria de gallina criolla en el corregimiento de los Castillos donde se realizan múltiples preparaciones de la gallina criolla. En el Festival del Recuerdo se desarrolla el festival del frito que muestra todas las preparaciones tradicionales basadas en el frito. A su vez, bebidas tradicionales como el ñeque y la contra se consumen y se comercializa en el festival de bebidas tradicionales en Pueblo Nuevo.

En eventos culturales que reúnen a la institución y las comunidades también cocinan preparaciones tradicionales. Por ejemplo, en el mes de mayo se presentaron los proyectos del PIRC (Plan Integral de Reparación Colectiva), desarrollados por cada cabildo, donde se realizó una preparación tradicional denominada chicha bocua que se está perdiendo en el territorio.

Existen otras festividades donde la alimentación tradicional es crucial: festivales de comidas tradicionales; ollas comunitarias; festividades de músicas tradicionales (danzas, pito, porros), festival de bebidas tradicionales, encuentro de artesanía línea caña flecha, festival de los maíces criollos, encuentro gastronomía "Rescatando cultura" en Las Marías, festival del ñame, festival de las Cuevas.

### *Atributos de las cocinas tradicionales asociados a la salud alimentaria*

La alimentación juega un papel central en la concepción de la salud y el bienestar, en especial, para las comunidades étnicas, quienes establecen una estrecha relación entre el bienestar y el equilibrio del cuerpo, la mente, el espíritu y el territorio. En tal sentido, dentro del componente de consumo de alimentos del sistema culinario se considera que la salud alimentaria se encuentra estrechamente 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. Se encontró precisamente que la comunidad de Palmito caracteriza su alimentación tradicional como sana y buena para la salud porque está libre de transgénicos o químicos y tiene componentes netamente naturales. Según mencionan, esto ha hecho que las personas no sufran de enfermedades terminales y que se mantengan los saberes de las cocinas tradicionales en Palmito.





Por ejemplo, en el marco de la entrevista realizada a la señora Maritza Roqueme mencionó que, “*la pava de ají dulce tiene un beneficio para la salud porque es un alimento limpio, un alimento sin químicos y es algo nutritivo*”; por su parte, Rodis Clemente, afirmó “*Nuestros alimentos son sembrados acá orgánicamente en la tierra, todo es sin químicos*”, lo anterior, indica que, para los habitantes de Palmito el bienestar y el buen estado de salud se encuentra asociado a formas respetuosas de producción de alimentos.

### *Cambios en las prácticas alimentarias que afectan la salud alimentaria*

En principio, es necesario resaltar que la comunidad de San Antonio de Palmito enfatiza en que su alimentación está libre de transgénicos, es sana y buena para la salud por que es natural. Esto ha hecho que las personas no sufran de enfermedades y se mantengan los saberes de las cocinas tradicionales del municipio, sin embargo, se identificó que las generaciones más jóvenes adoptan nuevos estilos de vida y gustos que afectan los patrones de consumo y desplazan las recetas tradicionales, influenciados por dietas y productos alimenticios globalizados.

Esto ha generado que exista un aumento en el consumo de productos comestibles y bebidas ultraprocesados afectando los hábitos de alimentación asociados a las prácticas de elaboración y consumo de alimentos locales. Adicionalmente, con el aumento en el consumo de ultraprocesados se han generado afectaciones a la salud como diabetes.

### *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 preparación de subproductos o abonos como el café o la ceniza. 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 encarecimiento de los precios de los alimentos y de las preparaciones tradicionales limitan el acceso económico, constituyéndose en otra de las principales barreras.





### 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.

La gran riqueza cultural de las y los palmiteros está profundamente atravesada por la herencia ancestral del pueblo indígena Zenú. Históricamente, el municipio de San Antonio de Palmito ha sido territorio de población mayoritariamente indígena, reconocida por sus conocimientos, saberes, tradiciones y cosmovisión ligadas al cuidado de la Madre Tierra y al respeto por su territorio. Esta herencia no ha sido estática: ha sido sostenida a lo largo del tiempo gracias a procesos de lucha, resistencia y reivindicación identitaria. En ese camino, las comunidades han buscado posicionar sus saberes ancestrales en espacios públicos y educativos, promoviendo su reconocimiento como parte fundamental de su cultura alimentaria y como un derecho colectivo.

Imagen 5. Mandala con los principales alimentos del municipio de San Antonio de Palmito, Sucre



Fotografía tomada por Valentina Soler

Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL





Una de las bases más significativas de la identidad indígena zenú es el trabajo comunitario, el cual, según relatos locales, ha ido perdiendo fuerza con el tiempo. Anteriormente, las familias se organizaban colectivamente para trabajar en los cultivos, compartir alimentos y distribuir las tareas, generando así lazos comunitarios sólidos alrededor de la alimentación. Dentro de esas jornadas de trabajo colectivo, era indispensable la presencia de bebidas tradicionales como la chicha y el ñeque. Estas bebidas no solo cumplían una función ritual o simbólica, sino también práctica: ayudaban a aliviar las exigencias físicas del trabajo agrícola. Estos espacios fortalecían la cohesión social y la transmisión de saberes. Sin embargo, esta práctica se ha visto afectada por transformaciones sociales, el impacto del conflicto armado, y cambios en las condiciones de vida, lo que ha debilitado esta forma tradicional de organización comunitaria.

Imagen 6. Imagen 7. Maíz amarillo y el nacido del municipio de San Antonio de



Fotografía toma por Valentina Soler

El maíz, eje central de la dieta zenú, es la base de bebidas como la chicha y de múltiples preparaciones cotidianas. En San Antonio de Palmito, se cultivan diversas variedades de maíz, cada una con un uso específico: el maíz tacalao para hacer mazamorra, bollo, arepa y chicha bocua; el maíz blanco, tradicionalmente el más comercializado, se emplea en la preparación de peto y chicha dulce y el maíz carriaco para el chocolate. También existen otras variedades como el maíz azulito y el maíz piedra, que enriquecen aún más el paisaje alimentario local. Además de la alimentación diaria, las prácticas culturales alrededor de la vivienda también revelan la dimensión simbólica de las cocinas y los alimentos. Se destacan rituales como el cargamento de casa y el bautismo. El primero se refiere al acto colectivo de trasladar materiales al adquirir un lote o terreno, acompañado de comidas compartidas. En el segundo, cuando se construye una nueva casa o kiosco (hecho con palma de palmito amargo), se realizaba un ritual de nombramiento. Se designaban padrinos y madrinas que llevaban ron y organizaban una celebración, donde se preparaban alimentos con cerdo como los pasteles. El rito concluía con una ceremonia simbólica, con rezos y el bautismo de la casa, dándole así identidad y protección espiritual. Este tipo de prácticas

El maíz, eje central de la dieta zenú, es la base de bebidas como la chicha y de múltiples preparaciones cotidianas. En San Antonio de Palmito, se cultivan diversas variedades de maíz, cada una con un uso específico: el maíz tacalao para hacer mazamorra, bollo, arepa y chicha bocua; el maíz blanco, tradicionalmente el más comercializado, se emplea en la preparación de peto y chicha dulce y el maíz carriaco para el chocolate. También existen otras variedades como el maíz azulito y el maíz piedra, que enriquecen aún más el paisaje alimentario local. Además de la alimentación diaria, las prácticas culturales alrededor de la vivienda también revelan la dimensión simbólica de las cocinas y los alimentos. Se destacan rituales como el cargamento de casa y el bautismo. El primero se refiere al acto colectivo de trasladar materiales al adquirir un lote o terreno, acompañado de comidas





reflejan cómo lo alimentario y lo espiritual se entrelazan en la cotidianidad y en la memoria colectiva del pueblo zenú.

*“A las doce se buscaba un señor, se vestía de blanco y a las doce apagaban el picó y ya se daba el bautismo. Rezaban las avemarías, el creó, y ya iban, “te bautizo en nombre de Dios y le preguntaban cómo se llama su ahijado”. Y ahí decían el nombre” (Maritza Roqueme, 2025)”.*

De igual forma, las celebraciones que giran en torno a la identidad indígena zenú son esenciales para la salvaguardia de las cocinas tradicionales del municipio. La Semana Santa, conocida como la "Semana Mayor", es una de las más importantes, ya que en ella se concentran múltiples preparaciones típicas que fortalecen los lazos familiares y permiten el diálogo intergeneracional. Otros eventos como el Festival de Bebidas Tradicionales en Pueblo Nuevo —realizado en junio— revalorizan bebidas como el ñeque y sus derivados, como la contra. Estos espacios no sólo rescatan sabores ancestrales, sino que también revitalizan la memoria gastronómica del territorio.

El Festival del Recuerdo, que nació con el objetivo de rememorar las tradiciones locales, se ha convertido en una celebración emblemática que incluye el Festival del Frito, donde se resaltan prácticas culinarias tradicionales. En Los Castillos, el Festival de la Gallina Criolla honra las diversas formas ancestrales de preparar este alimento, mientras que, en Nueva Ventura, el Festival de los Maíces Criollos exalta la importancia y diversidad de este grano. Otros eventos significativos incluyen el Festival del Ñame, el Festival de Músicas Tradicionales —que abarca danzas, pito y porros—, el Festival de las Cuevas, encuentros de gastronomía como “Rescatando Cultura” y el Festival de la Línea de Caña Flecha. Todos estos espacios permiten que las cocinas tradicionales sean reconocidas como un eje cultural vivo, ligado a la identidad, la memoria y la resistencia del pueblo zenú.

En estrecha relación con las cocinas, las artesanías en San Antonio de Palmito representan una de las manifestaciones más poderosas de su cultura. Las piezas elaboradas con caña flecha, una palma representativa de la región, son símbolos de identidad colectiva y conocimiento ancestral. Desde edades tempranas, niños y niñas aprenden el arte del trenzado y las distintas puntadas, tanto en sus hogares como en las escuelas, como parte de un esfuerzo comunitario por salvaguardar esta tradición. Cada artesanía contiene en sí una narrativa visual: las pintas, como la del grano de arroz en el sombrero vueltaio, reflejan la biodiversidad del territorio y su cosmovisión. Es aquí donde la cultura zenú se expresa como una tradición biocultural, en la que naturaleza, historia y saberes se entrelazan en formas materiales que honran el pasado y proyectan el futuro.

En conjunto, las cocinas tradicionales de San Antonio de Palmito no solo constituyen un espacio de alimentación; son también un escenario central de la vida cultural y social del pueblo zenú. A través de sus recetas, rituales, festividades y saberes compartidos, se teje una memoria viva que salvaguarda la identidad colectiva y fortalece el sentido de pertenencia al territorio. Las prácticas alimentarias no solo sustentan la vida cotidiana, sino





que encarnan una forma de resistencia frente a las amenazas externas, los cambios en las dinámicas sociales y el olvido institucional. Reconocer y valorar estas cocinas es, en efecto, reconocer la historia de lucha, sabiduría y dignidad de un pueblo que ha sabido conservar, en cada grano de maíz, en cada bebida fermentada y en cada tejido de caña flecha, la riqueza profunda de su cultura.

### 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 huertas, patios y zonas cultivadas, así como el cuidado continuo de la ciénaga, un espacio de uso esencial cuya preservación está estrechamente ligada a prácticas comunitarias lideradas por mujeres. 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, lo que limita la visibilidad e incidencia de las mujeres en este componente.

Imagen 8. Primer taller de fortalecimiento de PAC en San Antonio de Palmito



Fotografía tomada por Valentina Soler

Bajo el componente de preparación de recetas locales, el rol de las mujeres ha sido históricamente determinante en la transmisión de conocimientos, criterios de calidad y formas de hacer, que permiten sostener el patrimonio culinario local. A través del acompañamiento, la corrección, la repetición guiada y el ejemplo, las mujeres enseñan a niñas, niños y adolescentes no solo los pasos de una receta, sino las razones detrás de cada decisión culinaria: cómo pillar el maíz, cómo amasar para lograr la textura adecuada, cuándo batir, cómo y por qué se envuelven ciertos alimentos en hojas, en qué momento exacto se retira una preparación del fuego o cómo se reconoce que una preparación está lista. Esta transmisión no ocurre de manera improvisada ni ocasional, forma parte de una estructura social donde la cocina funciona como espacio vivo de enseñanza, memoria alimentaria y cuidado.

En San Antonio de Palmito, se identifica que en las mujeres asumen una carga significativa en las labores del hogar, siendo ellas quienes cocinan a diario y se encargan principalmente de salvaguardar y transmitir las recetas tradicionales que dan vida al patrimonio culinario local. Adicionalmente, 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.

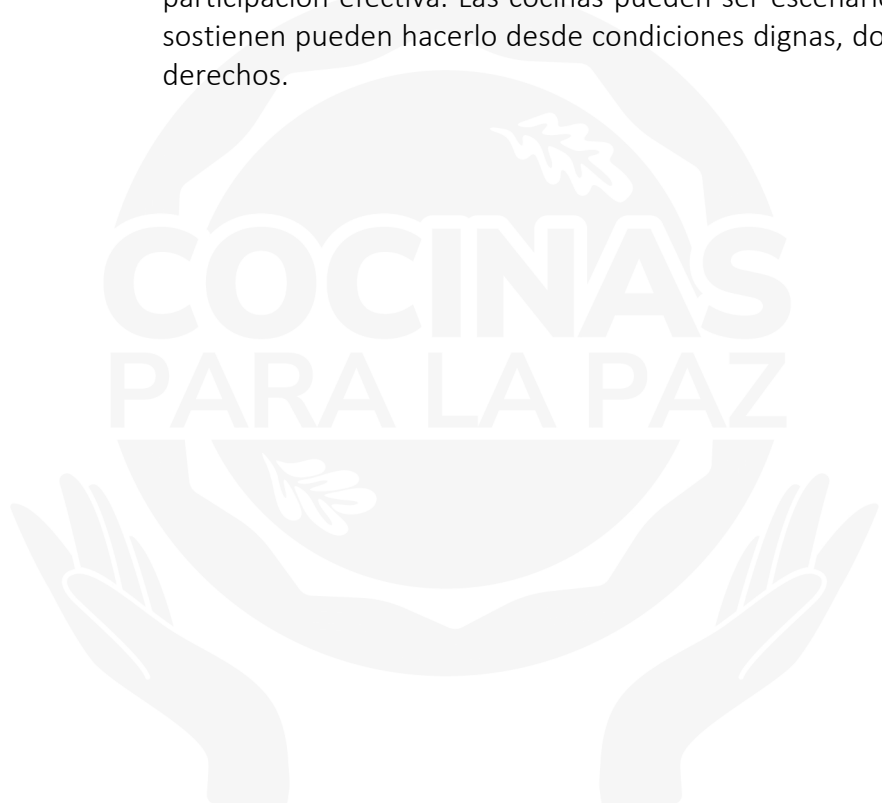
En contraste, los hombres se dedican principalmente a tareas relacionadas con el cultivo y la recolección en el monte, perpetuando una distribución de responsabilidades que, aunque complementaria, refleja una estructura desigual que merece ser reconocida y transformada en favor de una participación más equitativa en la salvaguardia del patrimonio alimentario y las responsabilidades compartidas. Esta división de roles está relacionada directamente con las normas culturales y sociales de la comunidad que influyen en el papel que desempeñan los hombres y las mujeres.





En eventos especiales como los festivales, los encuentros culturales y el desarrollo de actividades, se reconfiguran las dinámicas de participación, los tiempos se extienden, las tareas se diversifican y los hombres asumen labores culinarias o del cuidado, que habitualmente no realizan. Aunque en la vida cotidiana la cocina suele reforzar estereotipos y divisiones de género, durante estas celebraciones se convierte en un escenario que permite reconfigurar temporalmente los roles, abriendo posibilidades para reconocer otras formas de participación y distribución de las tareas. No obstante, muchas mujeres perciben la participación de sus familiares —particularmente de los hombres— en la cocina como una forma de “ayuda” y no como una responsabilidad compartida. Esta percepción, contribuye a reproducir su rol central y casi exclusivo en las tareas de alimentación. Al entender la cocina como una obligación de las mujeres y no como una labor colectiva, se invisibiliza que se trata de un trabajo, sostenido cotidianamente, que no es remunerado y que además garantiza tanto el bienestar familiar como la transmisión del patrimonio culinario. Por otro lado, se identificaron cambios que alteran las condiciones del consumo colectivo, como la disminución de preparaciones con alimentos locales frente al aumento de productos ultraprocesados.

El análisis del sistema alimentario de San Antonio de Palmito 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 espacios enfocados 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 hacerlo desde condiciones dignas, donde cuidar no implique renunciar a derechos.





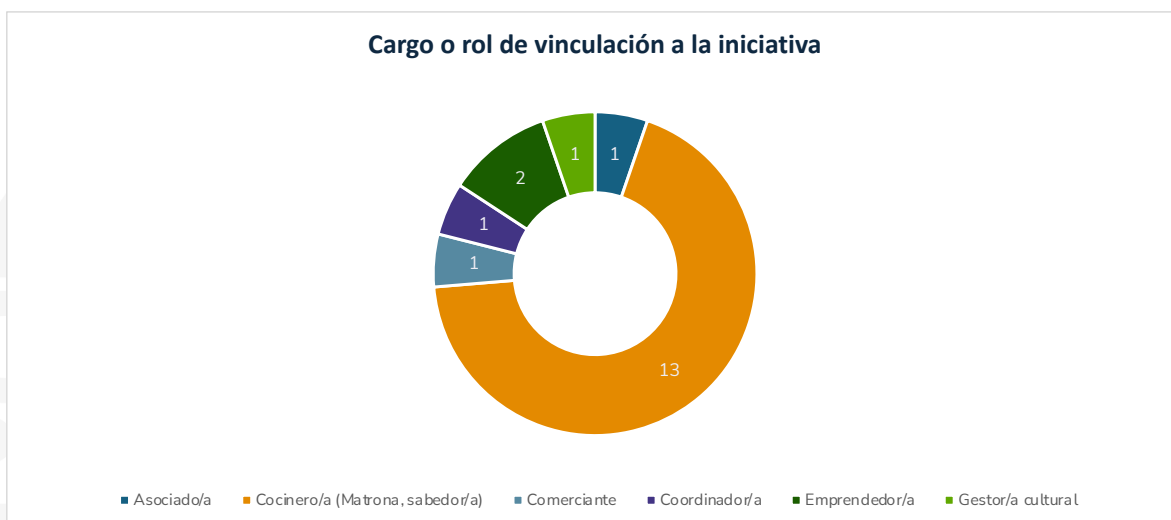
### 3.5. Iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales caracterizadas

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 conocimiento, así mismo, 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 lo 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 a las iniciativas: de un total de 19 personas, 13 se identificaron como cocineros, matronas o sabedoras, dos (2) como emprendedores y emprendedoras, una (1) persona como comerciante, una (1) persona como gestora social, (1) una persona como coordinadora y, por último, (1) una persona como asociada (ver Gráfico 9).

Gráfico 9. Cargo o rol de las personas vinculadas al proceso de caracterización y fortalecimiento de las cocinas tradicionales



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 gestores culturales, quienes





representan la mayor participación con iniciativas asociadas a cocinas tradicionales en San Antonio de Palmito. También, se evidencia la gran participación de diversos miembros de familia y de los cabildos indígenas, a su vez se identifican funcionarios de instituciones gubernamentales y organizaciones sociales y comunitarias en las iniciativas, lo que refleja la diversidad de actores comprometidos con el fortalecimiento de este patrimonio cultural (ver Gráfico 10).

Gráfico 10. Quiénes conforman las iniciativas vinculadas al proceso de caracterización y fortalecimiento de las cocinas tradicionales



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

En cuanto al tiempo de experiencia asociada al desarrollo de iniciativas de cocinas, en el Gráfico 11 se observa que nueve (9) de las 19 personas participantes indican que se han dedicado más de diez años al desarrollo y fortalecimiento de su iniciativa, mientras que, cuatro (4) personas refieren llevar entre 1 y 5 años de dedicación, tres (3) personas iniciaron su labor hace menos de un año, y tres (3) llevan una trayectoria entre cinco a diez años. Estos datos reflejan tanto la experiencia como la 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.

Gráfico 11. 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

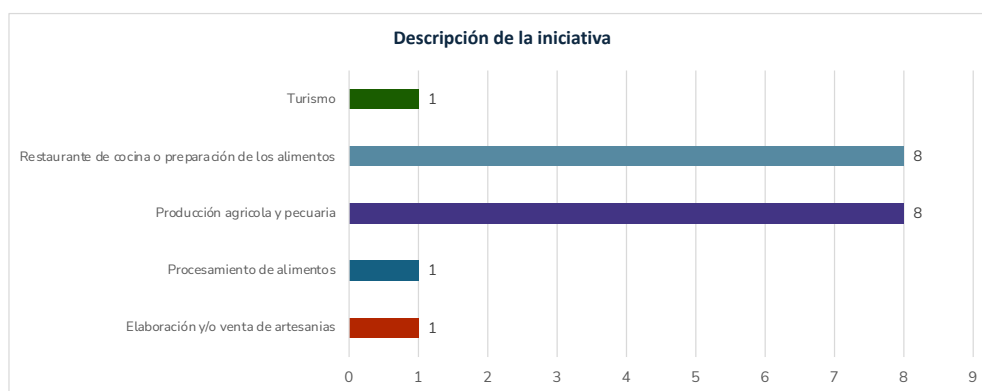




### Clasificación de las iniciativas caracterizadas

En el marco del proceso de caracterización de las iniciativas de las cocinas tradicionales en el municipio de San Antonio de Palmito, se realizó la clasificación de acuerdo con el tipo de actividad que desarrollan. En el Gráfico 12 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 ocho (8) iniciativas, y personas dedicadas a la producción agrícola y pecuaria, con un total también de ocho (8) iniciativas. Así mismo, se identificó la participación equitativa en otras áreas, como el turismo, la elaboración de artesanías y el procesamiento de alimentos.

Gráfico 12. 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 11 personas que indicaron contar con una sede para su iniciativa, nueve (9) de estas se encuentran ubicadas en la zona urbana y dos (2) en la zona rural, dejando en evidencia la significativa presencia de sedes en la parte más poblada del municipio y las pocas iniciativas que cuentan con espacios físicos en el campo (ver Gráfico 13).

Gráfico 13. Ubicación de la sede de las iniciativas



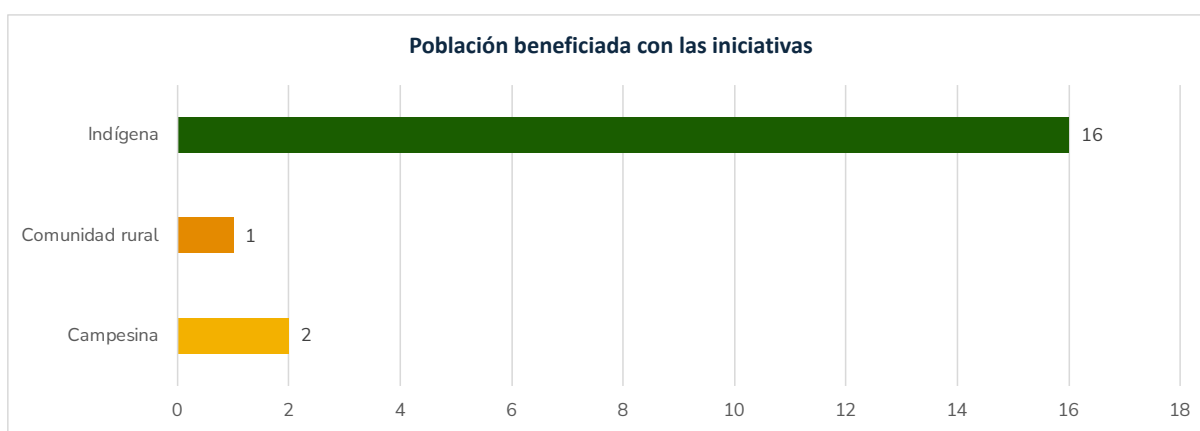
Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL





En relación con la población que accede a los beneficios de las iniciativas de cocinas tradicionales, se destaca principalmente la población indígena, de las cuales se registra que 16 iniciativas les vinculan, tal como se muestra en el Gráfico 14. También se registra que dos (2) personas mencionaron que en sus iniciativas se beneficia a población campesina, mientras que una (1) indicó que la población que se hace partícipe de sus iniciativas está representada en la comunidad rural. Debido a que la población es eminentemente indígena en el municipio, se evidencia que las cocinas tradicionales del municipio se enfocan en los conocimientos y saberes de la étnia zenú. Esto permite un proceso de fortalecimiento en la reivindicación de la identidad alimentaria zenú y los saberes ancestrales del territorio.

Gráfico 14. Población que se beneficia de la oferta de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de San Antonio de Palmito, Sucre



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

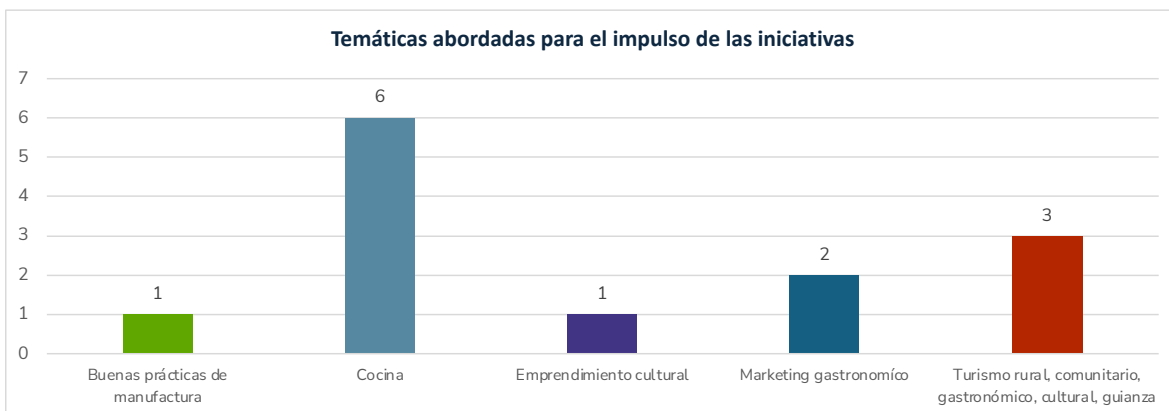
### Fortalecimiento de capacidades asociado al patrimonio alimentario y culinario

Como parte del proceso de fortalecimiento de capacidades asociado al patrimonio cultural, alimentario y culinario en el municipio de San Antonio de Palmito, se exploraron las temáticas abordadas en las formaciones recibidas por los portadores de conocimientos para impulsar sus iniciativas. Entre los más recurrentes se destacan la cocina, que dan evidencia del interés por fortalecer los saberes y conocimientos de las cocinas y preparaciones ancestrales del municipio; le siguen el turismo rural, comunitario, gastronómico y cultural, enfocado en preservar la identidad y patrimonio de las comunidades a través del intercambio respetuoso entre visitantes y pobladores, y el marketing gastronómico, orientado a potenciar la visibilidad de sus productos. También fueron abordados temas como las buenas prácticas de manufactura y el emprendimiento cultural, las cuales refuerzan la calidad e higiene en los productos de elaboración y promueven iniciativas que valorizan el patrimonio alimentario del municipio.





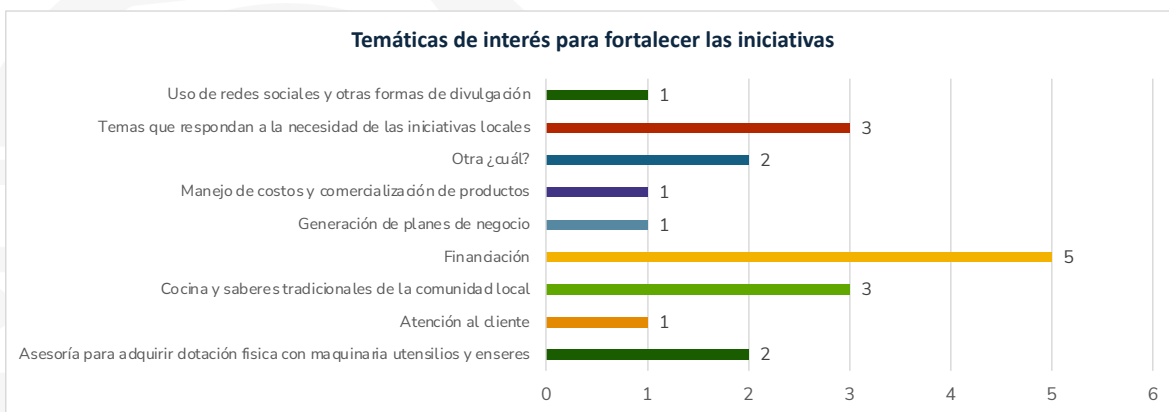
Gráfico 15. Temáticas abordadas en las acciones de fortalecimiento de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de San Antonio de Palmito, Sucre



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 financiación fue el más mencionado cinco (5) veces, seguido de la cocina y saberes tradicionales de la comunidad local, asimismo, las personas indicaron la demanda de temas que respondan a la necesidad de las iniciativas locales con tres (3) menciones, cada uno. Además, se resaltaron otras temáticas clave como las asesorías para la adquisición de dotación física, de cara a la necesidad de acceder a maquinaria, utensilios y enseres, atención al cliente, ferias o encuentros relacionados con las cocinas tradicionales, la formalización de iniciativas, la generación de planes de negocio, manejo de costos y comercialización de productos y el uso de redes sociales y otras formas de divulgación (ver Gráfico 16). Esas necesidades revelan un interés integral por consolidar sus iniciativas desde lo cultural, territorial, técnico, organizativo y comunicativo.

Gráfico 16. Temáticas de interés para el fortalecimiento de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de San Antonio de Palmito, Sucre



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

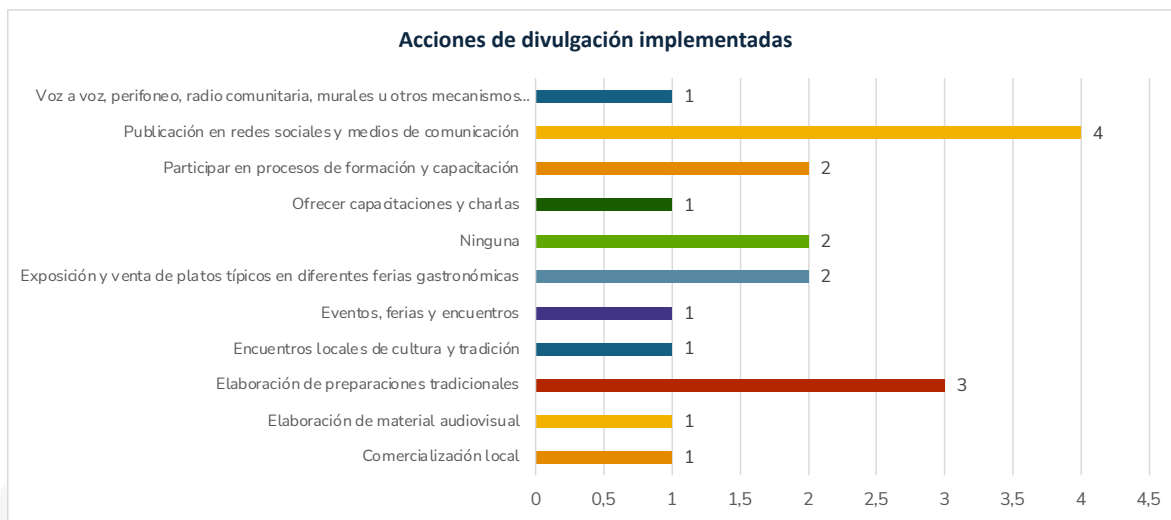




### Acciones de divulgación de las iniciativas

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. La elaboración de preparaciones tradicionales y exposición y venta de los platos típicos en diferentes ferias gastronómicas también juega un papel importante, ya que promueve el consumo de preparaciones tradicionales. De igual forma, algunos actores participan en procesos de formación y capacitación, encuentros locales de cultura y tradición y eventos, ferias y encuentros documentando sus procesos, fortaleciendo la visibilidad y comercialización de sus productos. Es necesario destacar que dos personas aseguran no tener ninguna acción de divulgación implementada.

Gráfico 17. Acciones de divulgación implementadas para el impulso de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de San Antonio de Palmito, Sucre



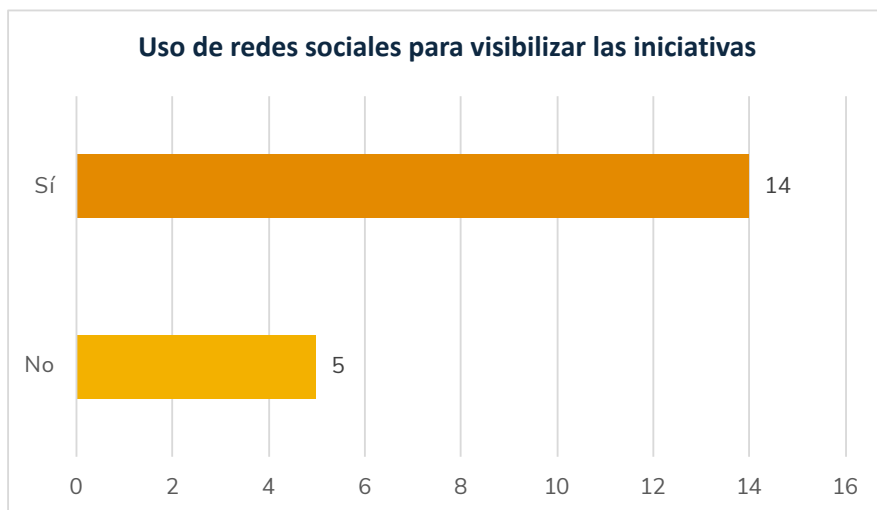
Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

En este mismo modo, se profundizó en el uso de redes sociales como herramientas para visibilizar y difundir sus iniciativas. De los 19 participantes encuestados, 14 afirmaron utilizarlas activamente, mientras que los cinco restantes señalaron no hacer uso de ellas. Esto refleja que la mayoría de participantes usan activamente escenarios digitales lo que indica una clara tendencia hacia la digitalización como estrategia de difusión. Sin embargo, la existencia de iniciativas que aún no utilizan estas herramientas sugiere la necesidad de fortalecer capacidades digitales y brindar apoyo técnico para ampliar su alcance y sostenibilidad.





Gráfico 18. Redes sociales usadas para la divulgación de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de San Antonio de Palmito, Sucre



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

Entre las redes más utilizadas sobresalen WhatsApp y Facebook, funcionando como medios directos para difundir información, promocionar productos y mantener contacto con clientes. Instagram también fue mencionado, aunque con menor frecuencia. Sin embargo, aún existe un margen de crecimiento en la apropiación de herramientas digitales para el aprovechamiento de estos canales de forma estratégica.

Gráfico 19. Redes sociales más usadas para la divulgación de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de San Antonio de Palmito, Sucre



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

Las acciones orientadas a la sostenibilidad son un componente del fortalecimiento que permiten fortalecer las iniciativas vinculadas a las cocinas tradicionales en San Antonio de Palmito, la información relacionada se puede observar en el Gráfico 20. A pesar de que siete (7) de las iniciativas no seleccionaron ninguna acción de sostenibilidad implementada, cinco

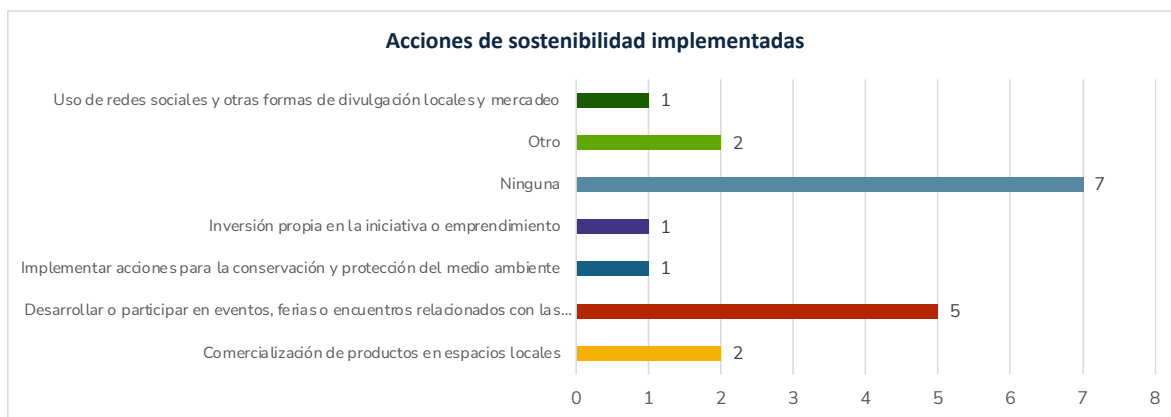




(5) resaltaron el desarrollo y participación en eventos, ferias o encuentros relacionados con las cocinas tradicionales. Esto, por un lado, refleja la falta de acciones que permitan a los emprendimientos ser sostenibles a largo plazo y una necesidad en su fortalecimiento. Por otro lado, que las múltiples ferias y eventos son una estrategia importante en San Antonio de Palmito para la salvaguardia de las iniciativas relacionadas con cocinas tradicionales.

En segundo lugar, con dos (2) menciones cada una, se destacó la comercialización de productos en espacios locales y el uso de otras estrategias de sostenibilidad que no aparecían en las opciones. Finalmente, con una (1) mención cada una, se mencionó el uso de redes sociales y otras formas de divulgación locales y mercadeo, inversión propia en la iniciativa y la implementación de acciones para la conservación y protección del medio ambiente. Estas acciones permiten ampliar el alcance de las iniciativas, visibilizar sus propuestas y generar oportunidades de reconocimiento y comercialización.

Gráfico 20. Acciones implementadas para garantizar la sostenibilidad de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de San Antonio de Palmito, Sucre



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

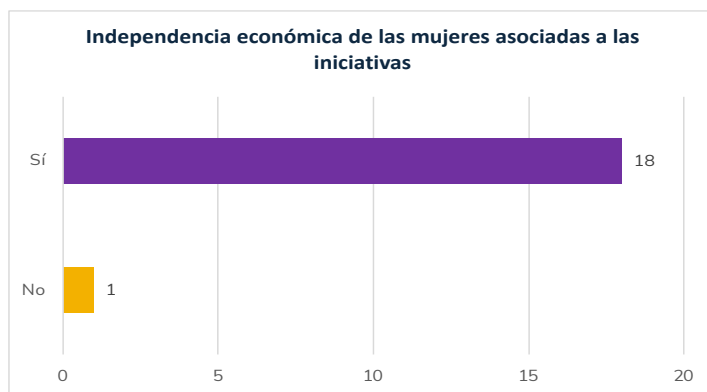
### Iniciativas como fuente de generación de ingresos

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 18 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. 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.





Gráfico 21. Contribución de las iniciativas de cocina tradicional a la independencia económica de las mujeres vinculadas al proceso



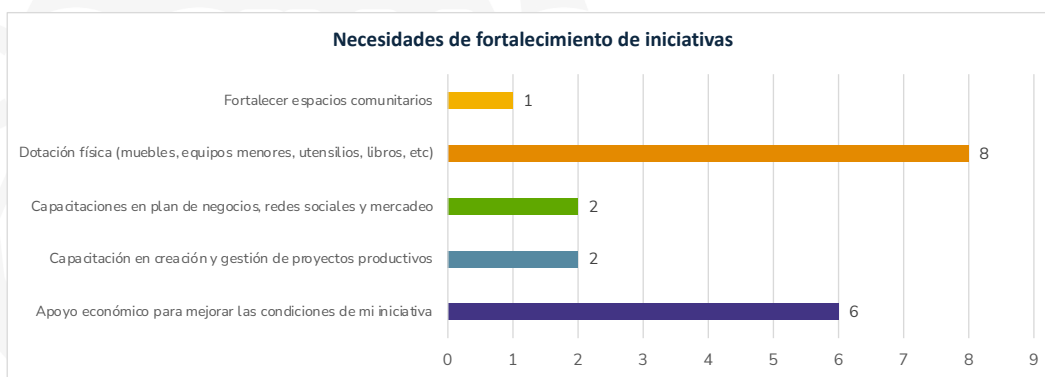
Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

### 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 ocho (8) 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 apoyo económico para mejorar las condiciones materiales de las iniciativas, con seis (6) respuestas.

Otros aspectos señalados incluyen las capacitaciones enfocadas en planes de negocios, redes sociales, mercadeo y, también, capacitaciones en creación y gestión de proyectos productivos, con dos respuestas cada una. Finalmente, se identificó otra necesidad puntual enfocada en fortalecer espacios comunitarios, con una mención. En conjunto, estos aspectos reflejan los desafíos estructurales que enfrentan las iniciativas, así como la necesidad de fortalecimiento desde un enfoque material, físico y comunitario.

Gráfico 22. Necesidades de fortalecimiento de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de San Antonio de Palmito, Sucre



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

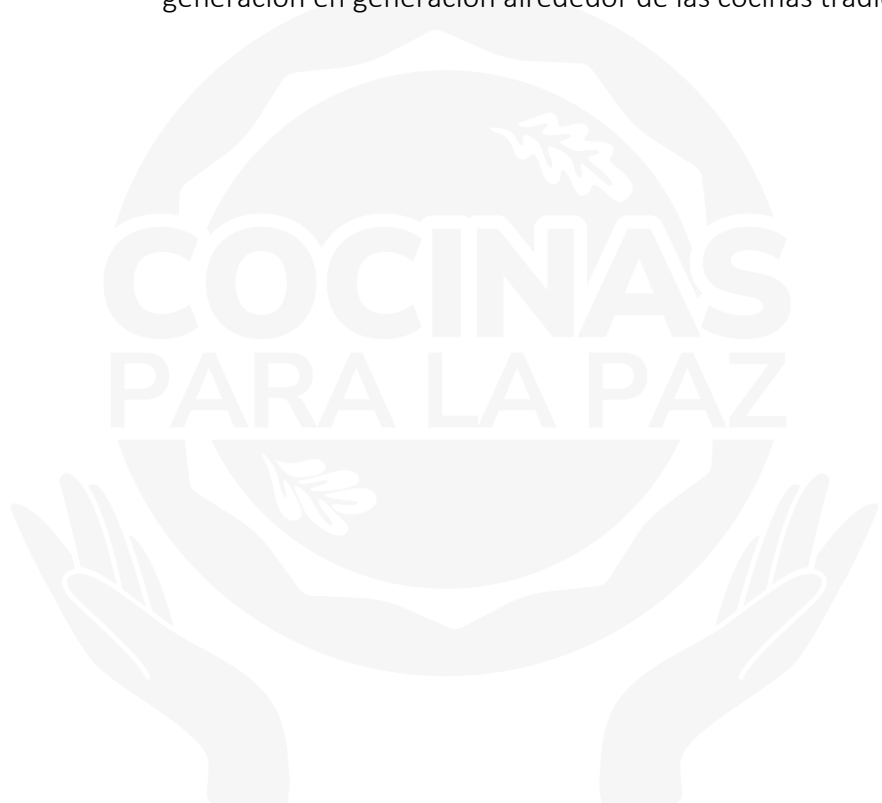




Gran parte de las personas portadoras de estos saberes son mujeres, quienes han aprendido en la intimidad del hogar, a través de la observación, la repetición y la transmisión oral entre generaciones. Para muchas de ellas, estas preparaciones han representado no solo un legado cultural, sino también 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 conocimientos, 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.





### ***3.4.1. Preparación tradicional de la ensalada de Palmito***



Fotografía tomada por Valentina Soler





## Información general de la preparación de la Ensalada de Palmito

Este apartado presenta información general acerca de la receta de la Ensalada de Palmito, 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 9. Información general de la preparación Ensalada de Palmito

<p><b>Descripción breve de la receta o práctica cultural de las cocinas tradicionales priorizada</b></p>	<p>La ensalada de palmito es una preparación tradicional del municipio de San Antonio de Palmito, transmitida generacionalmente. Esta receta se elabora con el corazón del palmito dulce, un tipo de palma que se encuentra en los bosques de la región y cuya recolección requiere conocimientos específicos sobre su ubicación y punto de corte para evitar perder el palmito</p> <p>El corazón del palmito se cocina, se le retira la "singa" (parte amarga), y luego se machaca en un recipiente, tradicionalmente un platón de palo. Se mezcla con zumo de coco extraído de la ralladura de coco, cebolla, ajo, azúcar, sal y cebollín criollo finamente picado. Finalmente, se sirve como desayuno, acompañado por bollo limpio y queso.</p>
<p><b>Relevancia cultural o simbólica de la preparación o práctica cultural priorizada</b></p>	<p>La ensalada de palmito tiene una fuerte carga simbólica en el municipio, ya que representa la continuidad de la cocina indígena zenú y su conexión espiritual con la tierra. El palmito, el coco y el cebollín no son solo ingredientes, sino símbolos de la biodiversidad local y de una cultura que valora la autosuficiencia, la reciprocidad y el respeto por la naturaleza. La forma de recolectar el palmito, la preferencia por utensilios ancestrales, y su preparación colectiva durante celebraciones, consolidan su valor como práctica cultural viva.</p> <p>En particular, su consumo es altamente significativo durante la Semana Santa. Muchas personas consideran que no participar del consumo de esta ensalada equivale a no haber vivido plenamente la Semana Mayor. Esto se relaciona con la tradición católica de no consumir carne en esos días, por lo que la ensalada de palmito se convierte en un símbolo de identidad religiosa, territorial y comunitaria.</p> <p>Además, refuerza los lazos familiares, pues suele prepararse y compartirse en entornos domésticos o comunitarios, muchas veces como regalo entre vecinos o durante festivales.</p>
<p><b>Manifestaciones culturales asociadas a la preparación o práctica cultural priorizada</b></p>	<p>La preparación y el consumo de la ensalada están estrechamente ligados con la semana santa, festivales de comida tradicional y eventos comunitarios en el resguardo indígena. La transmisión de saberes se realiza principalmente de forma oral y familiar, especialmente entre mujeres. Aunque no existen rituales musicales o narrativos específicos asociados, es una práctica profundamente enraizada en la identidad colectiva y sostenida por redes de autoconsumo, festividades y la semana santa, principalmente.</p>





*Ninive Oquendo, portadora de la tradición asociada a la preparación de la Ensalada de Palmito*



Fotografía tomada por Valentina Soler

### *Relato de vida*

Desde niña, Ninive entendió que la cocina era mucho más que un lugar para preparar comida. Aprendió observando, al lado de su abuela, una mujer de Purísima que cocinaba, en platones de palo y hornillas de leña. A los siete años, mientras sus primos jugaban y su abuela atendía una visita, Ninive se enfrentó a su primera gallina criolla. “Esa gallina estaba ahí, pelada, y sin nadie que la cocinara... yo me desesperé”, cuenta. Sin miedo, tomó el cuchillo, pidió ayuda a sus primos y juntos encendieron el fogón. Ese día no solo cocinaron su primera comida, también cocinaron su historia.

La cocina fue para Ninive una forma de asumir la vida. Después de una infancia en La Guajira marcada por la pérdida de su padre, su madre se mudó a Tolú Viejo y abrió su propio restaurante, El Popular. Ella, en cambio, echó raíces en San Antonio de Palmito, donde fundó El sabroso, un restaurante en el centro del pueblo donde prepara desayunos y almuerzos típicos. Allí, entre ollas, cocos y maíz, sigue preparando lo que más ama: las recetas de su gente.

Ninive sabe que muchas de estas tradiciones están en riesgo. Los bleos, el membrillo, el maturuco, se pierden entre herbicidas y olvidos. Ya no se intercambian alimentos como antes, ni se pilan los granos con la misma dedicación. Pero ella sigue firme. Participa en festivales, apoya los talleres escolares donde se enseñan los saberes Zenú y confía en que, si se rescatan las semillas, también se rescatarán los alimentos. En su voz, en sus manos, en sus recetas, está el legado vivo de una comunidad que ha resistido a través de la cocina.

*Sabías que...*

**Su primera experiencia culinaria fue la preparación de sancocho de gallina criolla, que también es su preparación favorita de cocinar.**





## Técnicas de preparación y otros aspectos asociados a la receta de la Ensalada de Palmito

En la siguiente tabla se presenta información relacionada a las técnicas utilizadas para la elaboración de la receta de Ensalada de Palmito, y se resaltan los espacios y utensilios empleados.

Tabla 10. Técnicas de preparación y otros aspectos asociados a la receta de la Ensalada de Palmito.

<p><b>Técnicas de preparación empleadas para la elaboración de la receta priorizada</b></p>	<p>La ensalada de palmito se elabora siguiendo varias técnicas tradicionales:</p> <p>Primero, se utiliza la técnica del hervido, ya que el corazón del palmito se pone a cocinar en una olla caliente.</p> <p>Luego, se aplica el machucado, utilizando una cuchara sopera o anteriormente un mortero de palo, para deshacer el palmito cocido y lograr una textura adecuada.</p> <p>Paralelamente, se realiza el rallado del coco para obtener el zumo con el que se aliña la ensalada.</p> <p>Finalmente, se incorpora el amasado del palmito con los demás ingredientes, mezclándolos con las manos o con cuchara hasta conseguir una integración homogénea. Estas técnicas, aunque hoy en día pueden realizarse con utensilios modernos, conservan su tradición.</p>
<p><b>Espacios y utensilios empleados para la preparación de la receta culinaria priorizada</b></p>	<p>Antiguamente, la preparación de la ensalada de palmito se realizaba en cocinas ubicadas fuera de la casa, una práctica tradicional de la región para evitar que el humo de la leña afectara los espacios interiores.</p> <p>Se empleaban utensilios de madera como el platón de palo y el mortero, elementos propios de la cocina ancestral. Con el paso del tiempo, estos han sido reemplazados por herramientas modernas como el tazón de aluminio y la cuchara sopera. Pese a estos cambios, muchas personas mayores de la comunidad recuerdan y valoran los utensilios ancestrales como símbolos de identidad cultural.</p>
<p><b>Acciones realizadas para la salvaguardia y fomento de la preparación priorizada o que considera que se deben llevar cabo</b></p>	<p>Según el testimonio de la señora Ninive, una de las principales acciones de salvaguardia que se realizan en la región son los talleres escolares enfocados en la transmisión de los saberes indígenas del pueblo zenú, donde se enseña sobre ingredientes, técnicas y preparaciones tradicionales.</p> <p>Además, los festivales organizados especialmente en los resguardos indígenas de la zona rural son espacios fundamentales para compartir y visibilizar estas recetas. En dichos eventos, se exhiben los platos típicos y se permite el intercambio intergeneracional de conocimientos culinarios, fortaleciendo el arraigo cultural y comunitario.</p>
<p><b>Lugares que ofrecen la preparación y que se constituyen en un referente local</b></p>	<p>Especialmente se realiza en las casas en Semana Santa.</p>





### 3.4.2. Preparación tradicional del Mote de Pescado Ahumado



Fotografía tomada por Valentina Soler





## Información general de la preparación del Mote de Pescado Ahumado

Este apartado presenta información general acerca de la receta del Mote de Pescado Ahumado, 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 11. Información general de la preparación de Mote de Pescado Ahumado

<p><b>Descripción breve de la receta o práctica cultural de las cocinas tradicionales priorizada</b></p>	<p>El mote de pescado ahumado, también conocido como mote de moncholo, es una preparación tradicional que forma parte esencial del sistema culinario indígena de Palmito. Es un plato fuerte elaborado principalmente con pescado moncholo o bocachico, ñame, ají dulce, berenjena, cebolla, ajo y cilantro criollo, ingredientes que en su mayoría provienen de cultivos locales y de la pesca artesanal en la ciénaga.</p> <p>El proceso comienza con el ahumado del pescado sobre brasas de leña, sin contacto directo con el fuego, lo cual le aporta un sabor característico.</p> <p>El ñame se cocina hasta deshacerse, formando la base espesa del mote, al cual se le integran las verduras sofritas y, finalmente, el pescado espulgado para evitar espinas.</p> <p>Durante la preparación, se utiliza el palote para revolver constantemente y lograr la textura adecuada. La receta se acompaña tradicionalmente con arroz blanco o arroz con coco y frijol, y algunas veces se sirve en platos de barro o totumas. La señora Rodis lo decora con flores de ají dulce o cebollín criollo.</p>
<p><b>Relevancia cultural o simbólica de la preparación o práctica cultural priorizada</b></p>	<p>El mote de pescado ahumado tiene un profundo valor simbólico en la comunidad debido a que está estrechamente vinculado a la memoria familiar, la identidad territorial y los saberes transmitidos de generación en generación.</p> <p>Su preparación no es cotidiana, sino que se reserva para momentos especiales como la Semana Santa, visitas importantes o celebraciones en las que se desea compartir lo mejor de la cocina local con personas externas al territorio.</p>
<p><b>Manifestaciones culturales asociadas a la preparación o práctica cultural priorizada</b></p>	<p>El mote se prepara y consume en contextos festivos y familiares, en ocasiones con utensilios tradicionales como el palote, platos de barro y cucharas de totumo. Su enseñanza es oral y ocurre en el hogar, especialmente de madres a hijas e hijos. Además, forma parte de muestras gastronómicas en la Semana Cultural local y está ligada al trueque de alimentos y al uso de productos cultivados en el territorio.</p>





Rodis Clemente, portadora de la tradición asociada a la preparación del Mote de Pescado Ahumado



Fotografía tomada por Valentina Soler

### Relato de vida

La historia de vida de Rodis Clemente Solano está profundamente ligada a la cocina tradicional y a los saberes artesanales de su comunidad, a partir de la transmisión de conocimientos ancestrales que hoy continúa preservando y compartiendo con orgullo.

Aunque durante su infancia no cocinaba porque estaba dedicada a sus estudios, su interés por la cocina se despertó en la adolescencia, cuando se casó a los 14 años. En casa de su suegra aprendió a preparar las comidas tradicionales del territorio, especialmente durante la Semana Santa, cuando su suegra cocinaba motes, ensaladas y dulces típicos. En ese espacio familiar y cotidiano, Rodis comprendió la importancia de la cocina como legado cultural.

Su plato más representativo es el mote de pescado ahumado, que prepara con ingredientes cultivados en su comunidad y pescado artesanalmente en la ciénaga cercana. Rodis ha enseñado esta receta a sus hijas e hijos, quienes la replican con orgullo en sus propias casas, manteniendo viva la tradición familiar.

Además de ser cocinera tradicional, Rodis también es artesana. Se dedica a la elaboración y venta de artesanías zenú, como sombreros vueltiaos, manillas, bolsos y collares. En su hogar, combina la cocina y la artesanía como dos expresiones complementarias de su herencia cultural. Su padre, Anselmo Clemente, también es parte de este legado, ya que fabrica palotes, utensilios tradicionales usados para preparar el mote, fortaleciendo así el vínculo entre saberes manuales y culinarios. La vida de Rodis es ejemplo de cómo la tradición se puede sostener y reinventar en el presente.

Sabías que...

La primera preparación que recuerda haber realizado fue la babilla





## Técnicas de preparación y otros aspectos asociados a la receta de Mote de Pescado Ahumado

En la siguiente tabla se presenta información relacionada a las técnicas utilizadas para la elaboración de la receta de Mote de Pescado Ahumado. Además, se resaltan los espacios y utensilios empleados, así como las acciones que ha implementado Rodis Clemente para la salvaguardia y fomento de la preparación priorizada.

Tabla 12. Técnicas de preparación y otros aspectos asociados a la receta de Mote de Pescado Ahumado

<p><b>Técnicas de preparación empleadas para la elaboración de la receta priorizada</b></p>	<p>Para preparar el Mote de Pescado Ahumado, se emplean las siguientes técnicas de preparación: ahumado, precocinado, hervido y sofrito.</p> <p>Primero, el pescado (moncholo o bocachico) se ahúma lentamente con brasas de leña, sin exponerlo directamente al fuego, lo que le da un sabor particular y ancestral. Posteriormente, se pre cocina en una olla con agua, antes de mezclarlo con el mote.</p> <p>Luego se hierve el ñame hasta deshacerse, formando la base espesa del mote. Aparte, se realiza un sofrito con verduras como cebolla, ajo, ají dulce, berenjena y achiote, que luego se añade al ñame.</p> <p>El uso del palote es esencial para revolver continuamente la preparación ("palotear") y lograr la textura deseada.</p> <p>Finalmente, el pescado se espulga para quitarle las espinas y se agrega en el momento exacto para evitar que se deshaga, permitiendo que se fusione el sabor sin perder la forma.</p>
<p><b>Espacios y utensilios empleados para la preparación de la receta culinaria priorizada</b></p>	<p>La preparación se realiza tradicionalmente en cocinas rurales, donde aún se conserva el uso del fogón de leña, que aporta un sabor distintivo al plato. Sin embargo, también se emplean estufas a gas por practicidad.</p> <p>Los utensilios clave incluyen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- El palote (instrumento de madera usado para revolver el mote).</li> <li>- Olla de barro.</li> <li>- Platos de barro, totumas y cucharas de totumo.</li> <li>- En ocasiones cotidianas se utilizan platos de vidrio.</li> <li>- También se mencionan elementos como el rayador de coco y recipientes de totumo para servir.</li> </ul> <p>La señora Rodis destaca que el uso del palote es un saber heredado de su padre, quien aún fabrica estos utensilios artesanalmente.</p>
<p><b>¿Qué acciones ha realizado para la salvaguardia y fomento de la preparación priorizada?</b></p>	<p>Rodis ha desempeñado un papel fundamental en la transmisión del saber culinario. Ha enseñado a sus hijas e hijos a preparar el mote, quienes replican la receta cuando reciben invitados, reforzando así la enseñanza práctica. Además, ha participado en espacios de formación y talleres organizados por asociaciones como ASOALPAN, ARINCEPAL y ASPROIMPAL. También ha hecho parte de procesos de fortalecimiento liderados por figuras reconocidas como la cocinera Leonor Espinoso. Estas</p>





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

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

acciones han contribuido a la preservación del conocimiento tradicional y a su visibilización en contextos comunitarios.

Rodis considera fundamental apoyar a las personas sabedoras con donaciones de materiales y utensilios que les permitan continuar con su labor. También sugiere realizar campañas de concientización que valoren la cocina tradicional como un patrimonio cultural vivo. Propone el fomento de espacios de formación intergeneracional, promover actividades en instituciones educativas y desarrollar proyectos que fortalezcan la siembra de productos locales.

La casa de la señora Rodis funciona como un pequeño emprendimiento donde ofrece hospedaje y alimentación típica a grupos que visitan la región. Allí prepara recetas como el mote de pescado ahumado, salpicón de moncholo, sancocho de gallina y ensaladas de berenjena. También menciona el restaurante de su suegra, ubicado en el corregimiento de Pueblecito, reconocido por ofrecer platos tradicionales como sopa de pescado y sopa de cerdo criollo. Aunque San Antonio de Palmito no cuenta con una plaza de mercado, estas casas constituyen referentes locales de la cocina tradicional.





### 3.4.3. Preparación tradicional de la Pava de Aji Dulce



Fotografía tomada por Valentina Soler

Preparación de la Pava de ají dulce reenvasada en botella de vidrio disponible





## Información general de la preparación de Pava de Ají Dulce

Este apartado presenta información general acerca de la receta de Pava de Ají Dulce, 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 13. Información general de la preparación de Pava de Ají Dulce

<p><b>Descripción breve de la receta o práctica cultural de las cocinas tradicionales priorizada</b></p>	<p>La pava de ají dulce es una preparación tradicional de la comunidad indígena Zenú de San Antonio de Palmito. Se elabora con ají piquito de pájaro hervido, machacado y mezclado con ajo, cebolla, cebollín criollo, jugo de limón y agua tibia. Es un acompañamiento indispensable de las comidas típicas, especialmente sopas y arroces. Su preparación es sencilla, pero conserva un profundo valor ancestral transmitido oralmente.</p>
<p><b>Relevancia cultural o simbólica de la preparación o práctica cultural priorizada</b></p>	<p>La pava de ají representa un vínculo directo con la alimentación ancestral Zenú. En palabras de Maritza, “para algunos, no tener ají es como no tener comida”. Su presencia en la mesa no solo aporta sabor, sino que simboliza identidad, memoria colectiva y conexión con la tierra, al estar hecha con ingredientes cultivados en los patios o trojas familiares.</p> <p>Aunque hoy su consumo diario ha disminuido, sigue teniendo una fuerte carga simbólica en eventos especiales y festivales.</p>
<p><b>Manifestaciones culturales asociadas a la preparación o práctica cultural priorizada</b></p>	<p>Esta preparación está ligada a prácticas de cultivo comunitario, el uso de utensilios tradicionales (morteros, cucharas de coco, platos de barro), la transmisión oral de saberes entre generaciones, y el abastecimiento a través de cultivos de pan coger.</p> <p>Aunque no hay cantos ni rituales específicos asociados, la práctica conserva dinámicas culturales como el trabajo familiar, la oralidad y el uso de conocimientos ancestrales sobre biodiversidad y técnicas como el tostado del comino.</p>





Maritza Roqueme, Sabedora del municipio de San Antonio de Palmito, Sucre .



Fotografía tomada por Valentina Soler

### Relato de vida

Para Maritza, la cocina no fue solo un oficio, sino una herencia viva, transmitida con amor desde su niñez. Recuerda con nitidez los días en los que su madre la ponía sobre una banqueta para que alcanzara el pilón. Allí, entre risas y maíz, aprendió a pilar hasta dejar el grano listo para la mazamorra.

Sus primeras tareas en la cocina no fueron frente al fogón, sino amarrando bollos con palma y bocachico. “Si uno no sabía envolver la palma, el bollo se desbarataba”, recuerda. Poco a poco, fue aprendiendo a dominar cada técnica, desde amasar hasta envolver, siempre bajo la mirada atenta de su madre. A los 12 años, ya vendía carne en el burro que su papá le preparaba, y viajaba con él hasta Sincelejo para comercializar manteca de cerdo. Su infancia estuvo marcada por la mezcla de trabajo y tradición, entre los sabores del campo y las historias familiares.

Maritza heredó la memoria viva de la cocina ancestral Zenú. Para ella, preparar alimentos como la pava de ají dulce es mantener el alma de su comunidad encendida. “Antes, sin ají, era como no tener comida”, dice con convicción. Conoce los secretos del maíz tacalao, del platanillo, del bleo gallinazo, y de cada planta que florece bajo el clima húmedo de su tierra.

Maritza lucha cada día por mantener vivas las preparaciones que se están perdiendo. Enseñó a sus ocho hijos e hijas a cocinar lo propio, y aunque algunos no comparten el gusto por todos los sabores antiguos, ella se asegura de que el conocimiento no se pierda. Hoy sigue cocinando para festivales y para los trabajadores de proyectos locales, donde nunca falta su ají.

*Sabías que ...*

***Para Maritza, la cocina es historia, es resistencia y es memoria. En cada cucharada de su pava de ají, hay un pedazo de su infancia, de su madre, y de un pueblo que sigue contando su historia a través del sabor.***





## Técnicas de preparación y otros aspectos asociados a la receta de Pava de Ají Dulce

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

Tabla 14. Técnicas de preparación y otros aspectos asociados a la receta de Pava Ají Dulce

<p><b>Técnicas de preparación empleadas para la elaboración de la receta priorizada</b></p>	<p>Para preparar pava de ají dulce, se emplean las siguientes técnicas de preparación: hervido, amasado, machacado, uso de ingredientes locales frescos, tostado de comino y fermentación breve de ingredientes.</p> <p>La preparación inicia con la cosecha del ají piquito de pájaro cultivado en patios o trojas. Se hierve entre 3 a 6 minutos en olla con fuego alto. Luego se deja reposar y se machaca. Anteriormente se hacía con cucharas de totumo o de coco, hoy se emplea un mortero. Se agregan ingredientes como ajo, cebolla cabezona, cebollín criollo, jugo de limón y agua tibia. Opcionalmente se añade comino tostado. Finalmente se sirve.</p>
<p><b>Espacios y utensilios empleados para la preparación de la receta culinaria priorizada</b></p>	<p>Tradicionalmente se preparaba en cocinas de leña con utensilios como:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cucharas de coco o totumo,</li> <li>- Morteros (antes de madera, ahora también metálicos o de piedra)</li> <li>- Platos de barro o vidrio para servir.</li> </ul> <p>Se usaban también trojas para el cultivo del ají, que son estructuras elevadas con tierra. En la actualidad se siembra en macetas protegidas con mallas. El ají se conservaba en hojas de mazorca. El entorno de preparación incluye espacios rurales domésticos, como patios y cocinas tradicionales.</p>
<p><b>¿Qué acciones ha realizado para la salvaguardia y fomento de la preparación priorizada?</b></p>	<p>Maritza ha transmitido su conocimiento culinario de forma oral y práctica a sus hijas e hijos desde temprana edad. Ha enseñado a cocinar las comidas típicas de Palmito, incluyendo la pava de ají dulce.</p> <p>Aunque algunos de sus hijos no la preparan, uno de ellos la apoya en el cultivo. Además, prepara la pava de ají para eventos, festivales y almuerzos por encargo para trabajadores de proyectos locales, asegurando su presencia en contextos comunitarios. Estas prácticas ayudan a mantener viva la tradición culinaria indígena Zenú.</p>
<p><b>¿Qué acciones considera que deben ser llevadas a cabo para rescatar los saberes y prácticas</b></p>	<p>Sugiere promover la participación de jóvenes en talleres de saberes culinarios para fortalecer la memoria alimentaria. También considera importante incentivar a los jóvenes a permanecer en el territorio, fomentando la agricultura tradicional para que se apropien de los</p>





**relacionados con la preparación y alimento locales?**

conocimientos ancestrales. Plantea el apoyo a huertas caseras y el rescate de alimentos nativos como parte esencial para no perder las preparaciones. Cree en la transmisión oral y práctica, donde la cocina es también un espacio educativo.

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

Aunque no cuenta con un local comercial, Maritza es contratada regularmente para ofrecer almuerzos a funcionarios y trabajadores de proyectos. En esos servicios siempre incluye la pava de ají.

Además, participa en festivales y ferias locales, donde provee y vende ají. Estos espacios comunitarios funcionan como puntos de visibilización de la preparación y fortalecen su rol como referente local de la cocina ancestral Zenú. Su casa y su cocina tradicional funcionan como lugar de producción y transmisión.

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

Estas preparaciones también reflejan procesos históricos de intercambio y sincretismos culturales, 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 pueden estar en riesgo es debido a las alteraciones en los patrones climáticos que pueden afectar la producción de cultivos y la disponibilidad de ciertos ingredientes. Adicionalmente, otras prácticas como las talas, quemas y las sequías por el cambio climático que afectan cultivos como el palmito.

Por otro lado, los sabedores y sabedora expresan su preocupación por la desmotivación 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 San Antonio de Palmito, el análisis de las iniciativas permitió identificar que el 42,11% 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. Un 32% señaló la importancia de tener un apoyo económico para mejorar las condiciones de sus iniciativas, reconociendo la importancia de contar con recurso económico para mejorar la infraestructura de los diferentes emprendimientos. Asimismo, el 11% manifestó interés en la asesoría para adquirir dotación física enfocada en la maquinaria, los utensilios y enseres, resaltando la importancia de mejorar las condiciones materiales y técnicas de las cocinas tradicionales, lo cual es fundamental para fortalecer la identidad cultural y la sostenibilidad de las prácticas alimentarias locales.



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 San Antonio de Palmito, se identificaron brechas en las capacidades técnicas, organizativas y comerciales de las personas participantes, necesarias para la sostenibilidad de las iniciativas. Un poco más de la mitad (53%) manifestó no haber recibido formación previa en aspectos esenciales para la gestión, organización y proyección de sus procesos, 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% 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 26% de las personas participantes reportó dificultades en la administración de los recursos económicos, mientras que el 37% 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, 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 26% de las personas participantes señaló dificultades para dar visibilidad a sus iniciativas, especialmente en la promoción de sus productos y saberes en el entorno local. No obstante, el 73% 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, 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, algunos son esporádicos, de alcance limitado o basados en apoyos coyunturales. En San Antonio de Palmito, este panorama resalta la necesidad de fortalecer procesos de articulación más sostenibles y estratégicos, orientados a trascender la gestión puntual de recursos y construir agendas comunes en torno a la salvaguardia del Patrimonio Alimentario y Culinario. En este sentido, se propone fortalecer capacidades en tres ámbitos interrelacionados:

- Primero, en el fortalecimiento de las capacidades de análisis estratégico de los actores y relaciones ya identificados, de modo que las iniciativas puedan reconocer dinámicas de poder, evaluar posibilidades reales de articulación y diseñar rutas de trabajo conjunto basadas en intereses comunes.
- Segundo, en la gestión de relaciones colaborativas, fomentando habilidades para la construcción de acuerdos, la definición de mecanismos de comunicación y la planeación conjunta de acciones.
- Tercero, en el desarrollo de capacidades de incidencia, que permitan posicionar sus prácticas y saberes en espacios de participación comunitaria y en escenarios de toma de decisiones municipales, fortaleciendo su presencia y capacidad de incidencia en procesos de construcción de política pública vinculados al 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 y ancestrales 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.





# **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 y fortalecer 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, indígenas 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. De igual manera, es clave que, dentro de las medidas de fomento al agro del municipio se incorpore la promoción del uso de agroinsumos 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, asociaciones 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 apoyo 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 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.



**COCINAS  
PARA LA PAZ**



#### 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 San Antonio de Palmito, 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.

Adicionalmente, se recomienda la creación de espacios de formación para mujeres que fortalezcan su participación activa en los procesos comunitarios y en la toma de decisiones dentro de sus comunidades. Se ha identificado que, aunque son ellas quienes organizan, preparan y sostienen gran parte de las prácticas culinarias tradicionales, su presencia en los espacios donde se definen decisiones importantes sigue siendo limitada y poco reconocida, ya que son principalmente los hombres quienes ocupan esos lugares de representación.





Además, muchas mujeres no han tenido acceso a la educación formal, lo que les ha impedido adquirir habilidades de lectoescritura, necesarias para desenvolverse con mayor autonomía y ejercer plenamente sus derechos. Estos espacios formativos, por tanto, pueden ofrecer herramientas que fortalezcan sus capacidades, reconozcan sus derechos, promuevan su empoderamiento y reconozcan su papel fundamental en la protección y transmisión del patrimonio cultural del territorio.





## 6. Documentos consultados

- 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](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>
- DANE. (2023). *Escala de experiencia de inseguridad alimentaria (FIES)*. Obtenido de <https://www.dane.gov.co/files/operaciones/FIES/bol-FIES-2022.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*.
- 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/>
- UIS. (2020). *Revista de la Universidad Industrial de Santander*. Obtenido de <https://revistas.uis.edu.co/index.php/revistasaluduis/article/view/10298>
- 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>
- 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>
- 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: Arenal*. Obtenido de [https://terridata.blob.core.windows.net/fichas/Ficha\\_13042.pdf](https://terridata.blob.core.windows.net/fichas/Ficha_13042.pdf)





- Alcaldía municipal de Arenal. (2016). *Plan de Desarrollo Municipal ¡Unidos somos más! 2016 - 2019* . Obtenido de <https://2022.dnp.gov.co/programas/desarrollo-territorial/Fortalecimiento-Gestion-y-Finanzas-Publicas-Territoriales/Paginas/Planes-de-Desarrollo-2016---2020.aspx>
- 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/>
- 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>
- 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/documento-metodologico-ense.pdf>
- FAO, FIDA, OMS, PMA y UNICEF. (2020). . (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>
- Alcaldía Municipal de San Antonio de Palmito. (s.f.). *Nuestro municipio*. Obtenido de <http://www.sanantoniodepalmito-sucre.gov.co/municipio/nuestro-municipio>
- Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE). (2023). *Consulta DIVIPOLA – división político-administrativa de Colombia*. Obtenido de <https://geoportal.dane.gov.co/geovisores/territorio/consulta-divipola-division-politico-administrativa-de>
- Gobierno de Sucre, Fondo Mixto de Promoción de la Cultura y las Artes de Sucre. (2022). *Activos Culturales Afro (ACUA) San Antonio de Palmito*. Obtenido de MAPA DE OPORTUNIDADES TERRITORIALES SECTOR CULTURA: <https://mapaculturaldesucre.com/pd>
- 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>
- Alcaldía Municipal de San Antonio de Palmito. (2022 ). *Informe de Rendición de Cuentas de Paz - Programas de Desarrollo con Enfoque Territorial – PDET Enero a Diciembre 2022* . Obtenido de <https://palmitosucre.micolombiadigital.gov.co/sites/palmitosucre/con>
- Gobernación de Sucre & Agencia de Desarrollo Rural. (2024). *Plan Departamental de Extensión Agropecuaria de Sucre 2024-2027* . Obtenido de [https://www.adr.gov.co/wp-content/uploads/2024/08/01\\_PDEA\\_SUCRE\\_2024.pdf](https://www.adr.gov.co/wp-content/uploads/2024/08/01_PDEA_SUCRE_2024.pdf)
- Departamento Nacional de Planeación - DNP. (2022 ). *Ficha de caracterización municipal: San Antonio de Palmito*. Obtenido de [https://terridata.blob.core.windows.net/fichas/Ficha\\_70523.pd](https://terridata.blob.core.windows.net/fichas/Ficha_70523.pd)
- Sistema Integrado de Información de la Protección Social - SISPRO. (4 de junio de 2025). *Indicadores*. Obtenido de <https://www.sispro.gov.co/Pages/Home.aspx>
- IGAC. (2023). *La fragmentación de la tierra rural en Colombia*.





ICBF, Min Salud, INS, UN. (2015). *Encuesta Nacional de Situación Nutricional - ENSIN*.  
Obtenido de <https://www.icbf.gov.co/bienestar/nutricion/encuesta-nacional-situacion-nutricional#ensin3>

## 7. Anexos

*Anexo 1. Receta priorizada 1. Ensalada de Palmito*





### 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.*

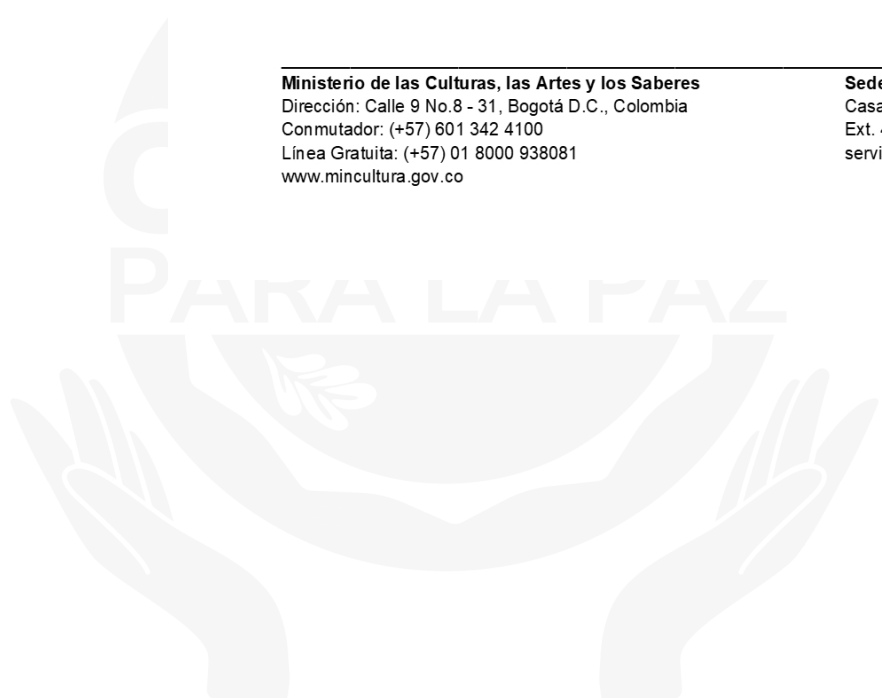
#### DATOS DE IDENTIFICACIÓN

<b>Información general del portador o portadora del sistema culinario (Agricultor, pescador, cocinera-o tradicional, artesano de utensilios de cocina, propietario de restaurante)</b>		
Nombre completo:	Ninive Oquendo González	
Edad:	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 X Campesina Otra, ¿Cuál? Sucre	
Departamento		
Municipio	San Antonio de Palmito	
Corregimiento/ Vereda	Casco Urbano (Pertenece al cabildo Cabecera Municipal).	
<b>Información de contacto</b>		
Celular:	3135811908	
Email:		
Dirección de residencia:		

Página 1 de 14

**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](http://www.mincultura.gov.co)

**Sede Correspondencia**  
 Casa Abadía Calle 8 # 8 A -31  
 Ext. 4073 - 4074 - 4076  
[servicioalciudadano@mincultura.gov.co](mailto:servicioalciudadano@mincultura.gov.co)





Redes sociales:	(Si cuenta con ellas)
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.	<input type="checkbox"/>	Agricultor	
	<input type="checkbox"/>	Pescador	
	<input checked="" type="checkbox"/>	Cocinera-o tradicional	
	<input type="checkbox"/>	Artesano de utensilios de cocina	
	<input type="checkbox"/>	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	<input type="checkbox"/>	Propietario de un restaurante	
	<input checked="" type="checkbox"/>	En la niñez	
	<input type="checkbox"/>	En la adolescencia	
	<input type="checkbox"/>	En la adultez	
	<input type="checkbox"/>	Hogar-Familia	
	<input type="checkbox"/>	Con la comunidad	
3. Mencione la preparación de cocina o producto alimenticio que considera representativo/importante para usted, según la categoría mencionada en cada fila.	<input type="checkbox"/>	Escuela de cocina	
	<input type="checkbox"/>	Otra, ¿Cuál?	
	<input type="checkbox"/>	Primera preparación/ producto que recuerda realizó/cultivo	Sancocho de gallina criolla.
	<input type="checkbox"/>	Preparación o producto más difícil	Salpicón de pescado.
	<input type="checkbox"/>	Preparación o producto favorita	Sancocho de gallina criolla y cerdo.

Página 2 de 14

**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](http://www.mincultura.gov.co)

**Sede Correspondencia**  
 Casa Abadia Calle 8 # 8 A -31  
 Ext. 4073 – 4074 - 4076  
[serviciociudadano@mincultura.gov.co](mailto:serviciociudadano@mincultura.gov.co)



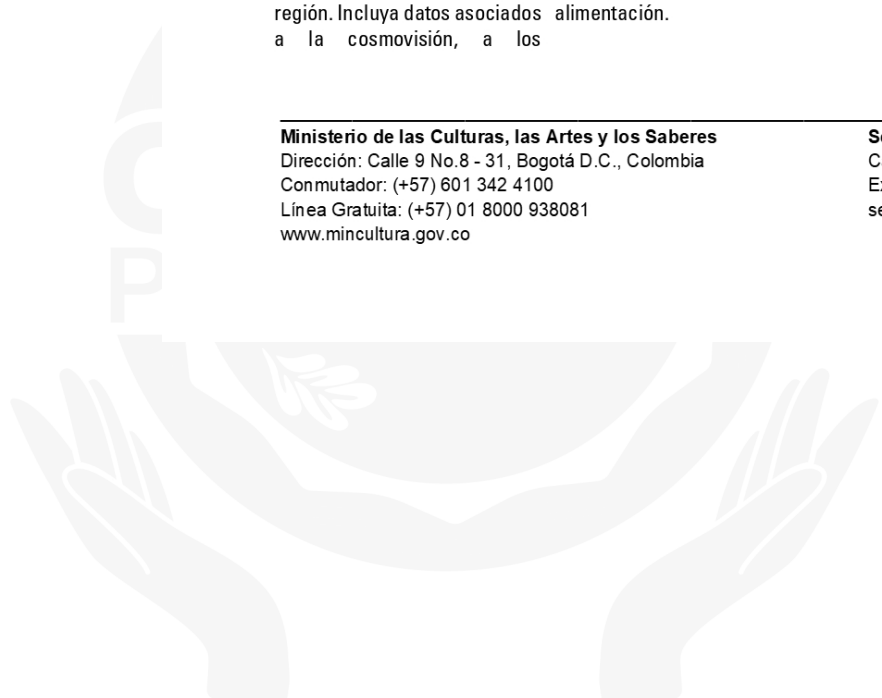


<p>4. Experiencias como agricultor, pescador, cocinero-a en la infancia o adolescencia. (Historia de vida, si cuenta con registros fotográficos). Preguntas guía: ¿cómo aprendió?, ¿de quién?, ¿dónde?, ¿cuéntenos un poco de su familia?</p>	<p>La señora Ninive aprendió de su abuela y recuerda con orgullo que decidió meter sus manos en la cocina por necesidad. Ella se paraba al lado de la abuela para mirar cómo se hacían las preparaciones e iba aprendiendo de manera empírica. Recuerda que su primera preparación fue la gallina criolla porque su abuela estaba ocupada con una visita.</p> <p><i>“yo empecé a aprender mis sabidurías con la abuelita. Mi abuela, a ella le gustaba mucho hacer comidas tradicionales, como nuestros ancestros antes, eso era lo que a ellos les encantaba (...). Entonces, yo le seguía mucho a mi abuelita. Aprendí a preparar una gallina criolla a la edad de 7 años, en un platón de palo, era lo que usaban antes los ancestros. Entonces, ahí, un día llegamos de la escuela y mi abuela estaba atrasada con una visita que tenía atendiéndola y como casi no había más personas viviendo con ella. Nosotros éramos 5 nietos que ella tenía a su cargo y la única hembra era yo. Pero me colaboraban mucho mis primos. No eran mis hermanos, sino primos, todos éramos primos. Y ella ocupada, yo me desesperé. Bueno, llegamos y no encontramos comida ni nada. Y esa gallina estaba ahí, metida en el platón, nada más pelada, sin descuartizarlo. Yo voy y preparo esta gallina.</i></p> <p><i>A los 7 años. Y cogí el cuchillo, pero ya yo tenía idea porque yo me paraba al lado de ella a mirar como ella hacía las cosas. Y cojo el cuchillo y ¡pam, pam! Empecé a descuartizar esa gallina. Y ya vimos, y los otros primos iban picando la verdura, ajustando el fogón, para cocinar en leña, en las hornillas. Son las cocinas tradicionales de antes. Bueno, todavía muchas personas trabajan con ello. Y vine y cociné la gallina, hicimos la comida. Cuando ella se le fue la visita, porque esa era acá, una casa allá a un lado, y la cocina en la otra casa acá más abajo”.</i></p> <p>Su abuela era de Purísima (Córdoba) pero recuerda que su niñez la pasó en el departamento de la Guajira. Después, se fueron a vivir a San Antonio de Palmito, su hogar actual donde tiene el restaurante “El Sabrozaso”. Su madre se fue a vivir en Tolú Viejo después de que asesinaran al papá de la señora Ninive en la Guajira. Allí decidió montar un restaurante denominado “El Popular”, con orgullo dice que allí se preparan comidas tradicionales de la costa y de toda Colombia.</p>
---	---

<p>5. Realice una descripción de la cocina tradicional y las prácticas asociadas de su región. Incluya datos asociados a la cosmovisión, a los</p>	<p>La cocina tradicional de San Antonio de Palmito tiene su base en la dieta alimentaria de los y las indígenas palmiteras. Debido a que la mayoría de la población es indígena, existe una relación estrecha con la madre tierra y la alimentación.</p>
--	--

**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





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.

Una de las bases alimentarias es el maíz, que tiene diferentes tipos, con el que se preparan varias comidas. Por ejemplo, el bollo limpio, siguiendo a la señora Ninive, es una de las preparaciones fundamentales en Palmito y en la costa Caribe.

“Acá los bollos. Los bollos limpios. Eso es para uno en cualquier momento. En todo cabe el bollo limpio y cuando es la cosecha es bollo dulce, ni digamos, porque eso es muy apetitivo con el queso y con el suero”.

Otras de las comidas representativas de San Antonio de Palmito es la babilla y la icotea. La cercanía a las ciénagas ha permitido históricamente que la población del municipio las consuma a través de la caza, incluso actualmente las cazan a pesar de su prohibición. Los dos alimentos se venden mucho en semana santa. Sin embargo, la señora Ninive también comentaba que varias personas del territorio preferían no consumir babilla por sus posibles riesgos asociados a la salud.

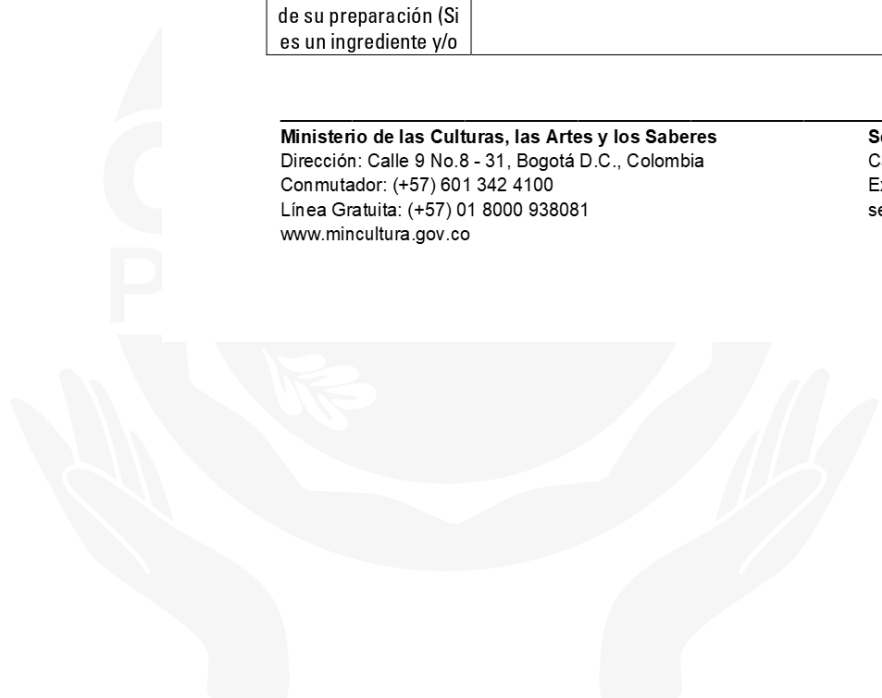
“Porque mis ancestros, muchos decían que no se debía comer la babilla, porque la babilla come un sapo. Y eso le causa una infección en la piel. Que se pone la gente así. Por comer babilla que haya comido sapo, y el sapo tiene un veneno. Y eso lo infecta. Y esa babilla se la comen con esa infección y la causa eso. Me decían”.

Es importante mencionar que las preparaciones más representativas del municipio se realizan en distintos festivales, ferias y eventos importantes. Principalmente en “Semana Santa”, reconocida como la semana mayor del año en el municipio.

Otra cosa importante, es que tradicionalmente las cocinas quedaban fuera de las casas para evitar que el humo de las hornillas y de la leña entrara a los demás espacios de la casa.

**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)	Ensalada de palmito
Nombre en su lengua de su preparación (Si es un ingrediente y/o	



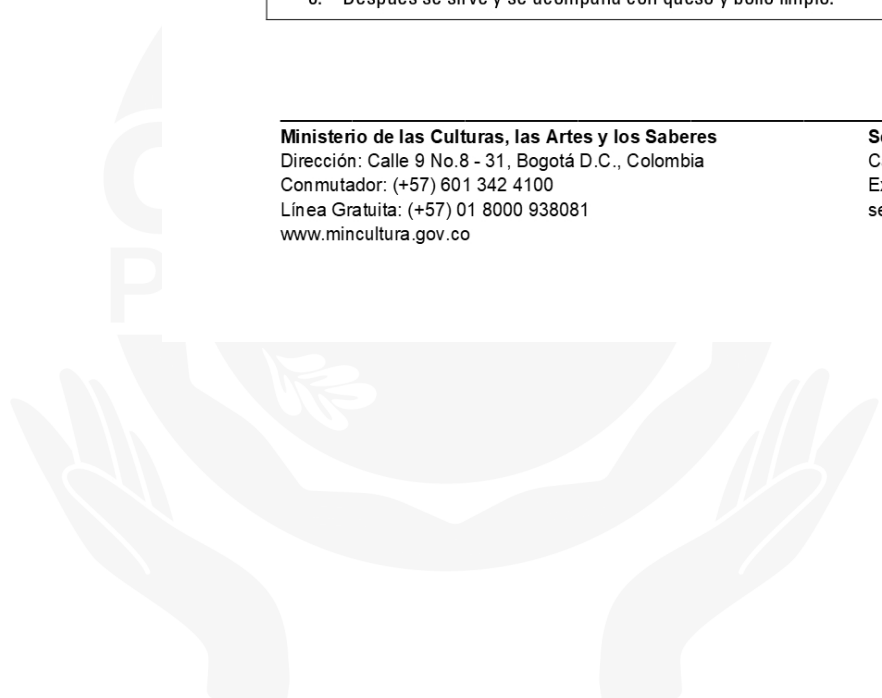


producto alimenticio incluirlo)				
Tipo de preparación	Acompañantes	Técnica de Cocción Si se utiliza más de una técnica de cocción por favor menciónelas	Ahumado	Dulce
	Antojos		Moquiado	Fermentado
	Amasijos		Madurado	x Hervido
	Tentempiés		Amasado	Guisado
	Sopas		Envoltorio	Salmuera
	Arroces		Almíbar	Jugo de frutas
	Aperitivos		Frito	Patarasca
	Ingrediente básico		Asado	Tostado
	X Platos fuertes		Batido	Salsa
	Postres		Colada	x Rallado
Otra. Cual?	Conserva	Otro. Cual?		

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

Los siguientes, son los pasos específicos para preparar la ensalada de palmito:

1. Primero, es necesario extraer del árbol del palmito dulce el corazón (para sacar el palmito es necesario tener conocimientos relacionados con la posición directa del palmito consumible y cortarlo en la parte de abajo para retirar todo el palmito y aprovecharlo).
2. Después se pone a cocinar el palmito en una olla caliente.
3. Posteriormente se le quita la singa con el fin de que quede solo el corazón (al momento de sacar el palmito, existe una parte que es amarga y se le denomina "singa", la singa hace referencia a la cabeza del palmito).
4. Después de que esté cocido, se "machuca".
5. Para el zumo de coco, es necesario rayarlo y extraer el agua: "El zumo de coco, tú rayas el coco, le sacas un poquito de agua, un pocillo de agua y exprimes bien, lo amasas y lo exprimes bien y le sacas ese zumo".
6. Cuando esté completamente machucado el palmito, "amasado", se le agrega zumo de coco, cebolla y ajo machucado. Se debe esperar a que quede bien "amasadito" para agregarle los ingredientes restantes.
7. Se le echa un poquito de azúcar, sal y cebolla en rama "picadita, picadita" - finamente picada-, preferiblemente cebollín criollo.
8. Después se sirve y se acompaña con queso y bollo limpio.





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

Las siguientes porciones equivalen a una preparación de ensalada para cuatro o cinco personas:

1. Dos a tres Palmitos (principalmente para las reuniones familiares de tres o cuatro personas, incluso en algunas ocasiones se le regala a vecinos y vecinas).
2. Un coco para sacar el zumo de coco.
3. Una pizca de azúcar o panela.
4. Una pizca de Sal.
5. Un puñado de 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)

Algunos utensilios que se utilizaban anteriormente eran: el platón de palo y el mortero para machacar el palmito. Actualmente, se han reemplazado los utensilios de madera por aluminio, por ejemplo, el tazón de aluminio para poner la ensalada de palmito y la cuchara para amasar el ingrediente fundamental.

"Los utensilios que usaban los ancestros antes era un platón de palo. Pero ya yo como eso casi ni lo hay, yo tengo una taza de... De... ¿cómo es? De aluminio. Entonces ya yo ahí lo hago. Él está de aluminio. Antes tenían un mortero, una cosa ahí que usaban de palo. Ya ahora la cuchara, cualquiera de esas de sopera, uno la coge y lo va aplastando y le va..."

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)

La ensalada de palmito se consume en cualquier momento del año, pero principalmente en la Semana Santa. La señora Ninive mencionaba que, para muchas personas, si no se come ensalada de palmito en Semana Santa, no estuvieron en la Semana Mayor. "La ensalada de Palmito, ya te digo que hay muchas personas que si no la comen dicen que no hay Semana Santa".

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.

**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





Los principales espacios de transmisión de conocimientos asociados a las cocinas tradicionales son los múltiples festivales que se realizan en el municipio. Especialmente los festivales del resguardo indígena ubicados en la zona rural.

“Los festivales y eso, que se dan a conocer los saberes. Cuando hay... Comida... Festival de comida típica. Y eso es que salen y ponen todo eso. Pero eso lo hacen allá mismo. O sea, no lo hacen acá y en la zona urbana”.

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)

No existe un ritual específico para consumir la ensalada de Palmito, sin embargo, el momento en que más se consume es el jueves y viernes de semana santa.

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 se reconoce ninguna tradición o práctica narrativa/musical asociada al palmito.

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)

En semana santa, es donde se comercializa más el palmito, este se consigue en los bosques del municipio. Existen dos tipos de palmito, el dulce y el amargo, el primero es el que se utiliza para hacer la ensalada y las preparaciones de ese alimento. A pesar de que el cebollín es un alimento que se cultiva fácilmente en las “riatas” del municipio o en los cultivos de pancoger, el que se utiliza en la zona urbana se consigue en las tiendas que se abastecen de los productos traídos directamente de Sincelejo. “Ahí ese depósito abastece a palmito de todo. Ese uno que está allá que se llama la cosecha, otro que está allá afuera, que mañana vamos a pasar por allá, que se llama el baratón. Esos son los negocios”.

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)

Aporta mucha energía y es buena para la salud.

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><b>a. Siembra.</b> 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>El palmito se encuentra principalmente en los bosques del municipio, según la señora Ninive, no existe una época en específico para sembrarlo. “Eso lo siembran en cualquier época y va creciendo ahí, a buscarlo para la Semana Santa”. Para que crezca dura entre tres o dos años.</p> <p>Por su parte, el cebollín se siembra en los propios cultivos de pancoger, los patios o las reconocidas “tierras ancestrales”. Existen pequeños cultivos de cebollín criollo que es de donde sacan el alimento.</p>
<p><b>b. Cosecha</b> ¿Qué particularidades presenta la cosecha de los ingredientes?</p>	<p>Para la extracción de palmito es necesario tener conocimiento sobre el punto específico donde se debe talar la palma. Si se tala en algún punto que no es, el palmito deja de funcionar. A parte, cuando se corta el palmito este terreno deja de ser funcional y se pierde la posibilidad de sembrar allí. También existe la posibilidad de usar palmito amargo (pues como se mencionó antes, el palmito dulce es el que se usa para la preparación), sin embargo, debe cocinarse bien y si no queda amargo.</p> <p>En cuanto al cebollín, en cualquier época del año está disponible, igualmente el coco.</p>
<p><b>c. Previa preparación.</b> ¿Se realiza algún proceso antes de iniciar la preparación o producto?</p>	<p>Extraer el palmito “Sacarlo de la mata y el palmito que pique ese ya no funciona más, ese se murió. Y por eso tiende a desaparecerse porque si usted va a sacar un palmito, dos palmitos, ya se tiene comerse, ya eso ya no produce más”.</p>
<p><b>d. Preparación</b> ¿Cómo se hace la preparación del plato?</p>	<p>Se prepara en las mañanas para desayunar. Se tiene el palmito listo, se pone a cocinar y cuando está cocido completamente se le quita la singa. Posteriormente, se machaca y se cortan cada uno de los ingredientes. Al momento de tener finamente picados los ingredientes, se le añaden al palmito “machacado”. Finalmente, se le agrega el zumo de coco que sale del coco rallado y se sirve junto a un bollo limpio.</p>
<p><b>e. Servir el plato</b> ¿Cómo debe ser servido el plato?</p>	<p>Para servir, se usa una cuchara y se sirve en el plato. Este plato se utiliza para el desayuno y se acompaña la mayoría de veces con bollo limpio.</p>
<p><b>f. Comer el plato.</b> Indica todo lo que contempla el hecho de comer, una oración, un rito, música, etc.</p>	<p>Como la ensalada de palmito, se consume en semana santa, se adapta a la tradición de que el jueves y viernes de la semana mayor no se consume carne. Es una preparación pensada para el desayuno del jueves y el viernes, lo que evita el consumo de la liga/proteína en esos días.</p>
<p><b>g. Abastecimiento de los ingredientes del plato (Identificar la red y las dinámicas de obtención de los ingredientes.</b></p>	<p>El señor José Montes se conoce como uno de los proveedores de Palmito en el municipio “José Montes vende palmitos”, el cebollín se encuentra fácilmente en los cultivos propios de pancoger y para la zona urbana en las tiendas que se abastecen de Sincelejo. Los demás</p>

**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





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)	ingredientes (cebolla, limón, coco, azúcar) se compran en las tiendas. En algunas ocasiones, las personas consiguen el coco en su propias parcelas.
--	---

Mencione que otras prácticas y conocimientos se asocian a la preparación del plato y descríbalas.	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?	<input type="checkbox"/> Si	¿Cuál es su relación con estas personas?	<input type="checkbox"/> Hijas
	<input type="checkbox"/> No		<input type="checkbox"/> Hijos
			<input type="checkbox"/> Nietos/as
			<input type="checkbox"/> Vecinos
			<input type="checkbox"/> Hermanos/as
			<input type="checkbox"/> 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)

**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





En Palmito, siguiendo el testimonio de la señora Ninive, muchas mujeres son sabedoras y cocineras tradicionales que en sus casas preparan las recetas y las transmiten de generación en generación. Pero se reconoce especialmenet a la señora Rosario Conte quien realiza pasteles reconocidos en el municipio. “ Casi toda la mayoría de señoras cocinan en sus casas. Si les gustan hacer cualquiera de las comidas, las hacen en sus casas. Está una señora que se llama Rosario Conte. Y esa señora te hace a ti un pastel, que eso es una belleza, una maravilla”.

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)

Existen talleres en los colegios para transmitir los saberes indígenas zenú y por medio de los festivales.

**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](http://www.mincultura.gov.co)

**Sede Correspondencia**

Casa Abadía Calle 8 # 8 A -31  
Ext. 4073 – 4074 - 4076  
[servicioalciudadano@mincultura.gov.co](mailto:servicioalciudadano@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.

Se están perdiendo algunos alimentos como los bleos: el bleo gallinazo y el bleo chupa. "Las tradiciones de esas cosas que se están perdiendo, por ejemplo, como el bleo de chupa, que ese lo cogían para el mote. Es una hoja que tiene un poco espinas. Entonces eso se está desapareciendo también. Ya la gente, por ahí ciertas partes que lo encuentran por ahí. El bleo chupa, el bleo gallinazo. Todo eso se está perdiendo porque le echan veneno a los montes y lo van destruyendo. Muy rico el bleo gallinazo". Adicionalmente hay escasez de maturuco y membrillo por la disminución en su siembra.

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

A causa de la disminución de los bleos gallinazo y chupa, se ha disminuido el trueque. Anteriormente, el bleo se encontraba en los montes y se llevaba como regalo a las casas. "Bueno, decíamos que era el bleo chupa, el bleo gallinazo, el palmito. Todo eso estaba con vía y extensión ya para perderse. Y digamos el bleo no se vendía entonces, era más un trueque o un regalo. No, no, eso era un trueque. Eso era un trueque. Sí, porque daban el bleo y lo intercambiaban por otra cosa".

La técnica de pilado ha disminuido y se ha reemplazado por máquinas o molinos que facilitan el trabajo del pilado. Por eso mismo, el arroz subido también ha tendido a desaparecer.

Igualmente se han reemplazado técnicas para conservar los alimentos, anteriormente se salaban y ahora con la nevera se conservan.

Página 11 de 14

**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  
servicioalcuidadano@mincultura.gov.co





¿Qué acciones considera necesarias para rescatar esos saberes y que no se pierdan otras preparaciones y productos?
Rescate de semillas como el bleo gallinazo y el bleo chupa.

Mencione otras personas que hacen parte de la práctica culinaria que usted realiza (familiares, vecinos, amigos, describe su rol por favor)	Nombre	Rol en la práctica

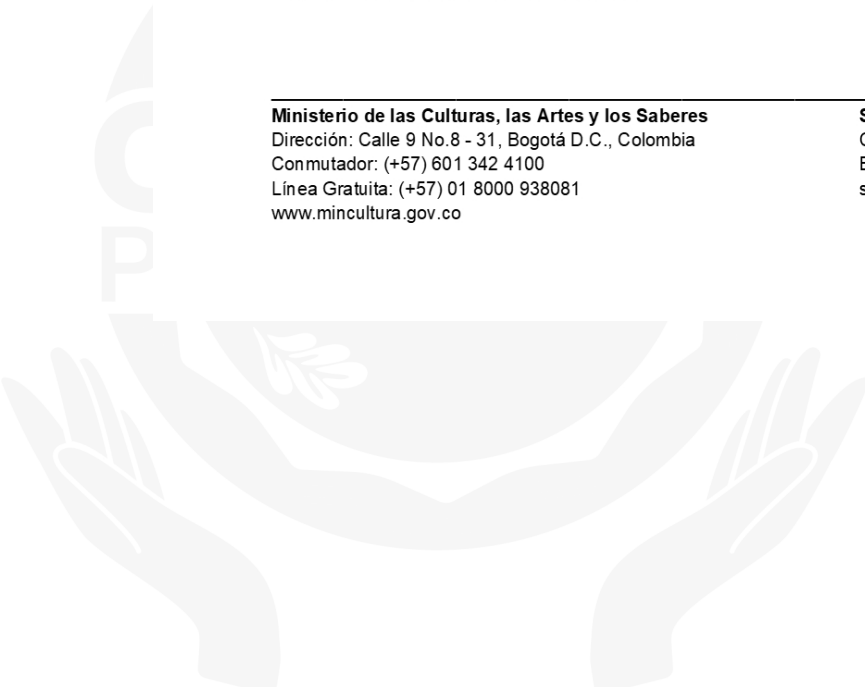
Forma de transmisión	<input checked="" type="checkbox"/>	Oral	¿Cuenta con fotografías de la preparación y/o producto?	<input type="checkbox"/>	Si
	<input type="checkbox"/>	Escrita		<input checked="" type="checkbox"/>	No

**Observación:**  
 Si la respuesta es "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](mailto: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](mailto:mpulido@mincultura.gov.co) y [gastroherencia@mincultura.gov.co](mailto:gastroherencia@mincultura.gov.co), explicando claramente a qué cocinero o cocinera y plato corresponde

**4. INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA.**

**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](http://www.mincultura.gov.co)

**Sede Correspondencia**  
 Casa Abadía Calle 8 # 8 A -31  
 Ext. 4073 – 4074 - 4076  
[servicioalciudadano@mincultura.gov.co](mailto:servicioalciudadano@mincultura.gov.co)



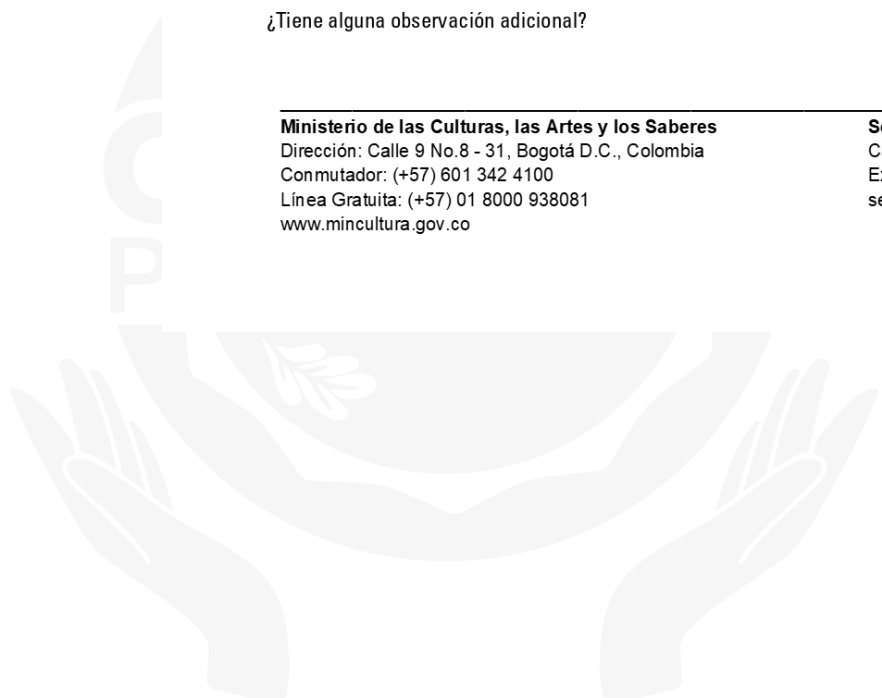


¿Cuenta con una iniciativa asociada a su práctica alimentaria y/o culinaria que le permita generar un ingreso? (restaurante, producción de insumos para llevar a vender a las plazas de mercado, rutas culinarias, eventos, puesto de venta en otros espacios como las calles, etc.)	
Tipo de iniciativa (restaurantes, escuela de saberes, punto de venta móvil, etc)	Restaurante "El sabrozaso"
Teléfono	3135811908
Dirección	Caseta ubicada en el centro de San Antonio de Palmito.
¿Cuenta con productos a la venta?	
Nombre de productos que ofrece	Enfocado en la venta de desayunos y almuerzos
Presentación del producto	Hay múltiples preparaciones que vende enfocadas en las comidas típicas de Palmito
Dirección	
Teléfono	
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	
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?

**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](http://www.mincultura.gov.co)

**Sede Correspondencia**  
 Casa Abadia Calle 8 # 8 A -31  
 Ext. 4073 – 4074 - 4076  
[servicioalcuidadano@mincultura.gov.co](mailto:servicioalcuidadano@mincultura.gov.co)





---

---

---

---

¡Fin de la ficha!

**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](http://www.mincultura.gov.co)

**Sede Correspondencia**

Casa Abadia Calle 8 # 8 A -31  
Ext. 4073 – 4074 - 4076  
[servicioalciudadano@mincultura.gov.co](mailto:servicioalciudadano@mincultura.gov.co)







### 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.*

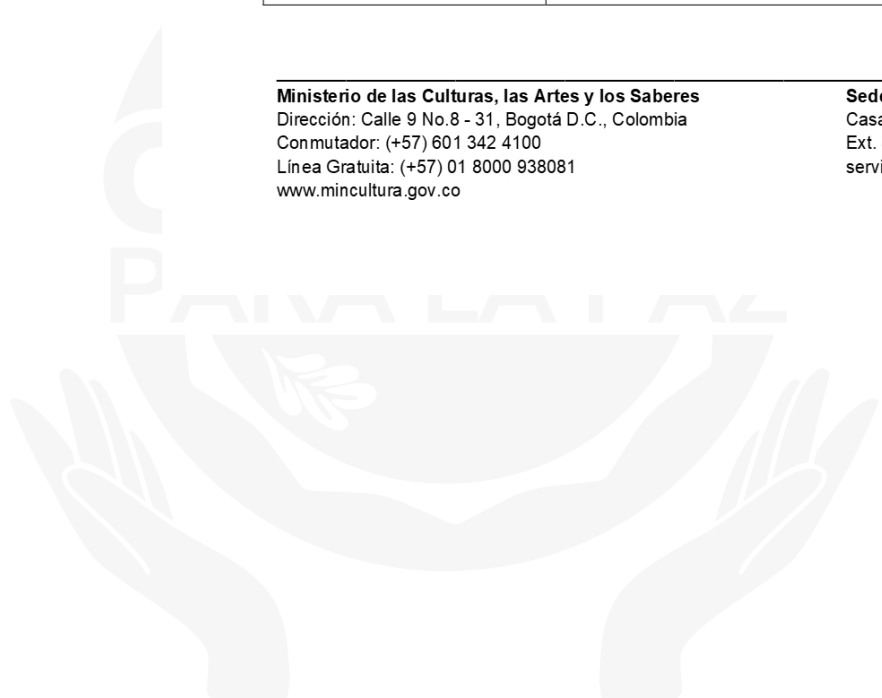
#### DATOS DE IDENTIFICACIÓN

<b>Información general del portador o portadora del sistema culinario (Agricultor, pescador, cocinera-o tradicional, artesano de utensilios de cocina, propietario de restaurante)</b>		
Nombre completo:	Rodis Clemente Solano	
Edad:	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 X Campesina Otra, ¿Cuál? Sucre	
Departamento		
Municipio	San Antonio de Palmito	
Corregimiento/ Vereda	Cabildo Pueblecito / Corregimiento Pueblecito.	
<b>Información de contacto</b>		
Celular:	3207408668	
Email:		
Dirección de residencia:	Cabildo de Pueblecito	

Página 1 de 14

**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](http://www.mincultura.gov.co)

**Sede Correspondencia**  
 Casa Abadía Calle 8 # 8 A -31  
 Ext. 4073 – 4074 - 4076  
[servicioalcidudano@mincultura.gov.co](mailto:servicioalcidudano@mincultura.gov.co)





Redes sociales:	(Si cuenta con ellas)
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.	<input type="checkbox"/>	Agricultor	
	<input type="checkbox"/>	Pescador	
	<input checked="" type="checkbox"/>	Cocinera-o tradicional	
	<input type="checkbox"/>	Artesano de utensilios de cocina	
	<input type="checkbox"/>	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	<input type="checkbox"/>	En la niñez	
	<input type="checkbox"/>	En la adolescencia	
	<input type="checkbox"/>	En la adultez	
	<input checked="" type="checkbox"/>	Hogar-Familia	
	<input type="checkbox"/>	Con la comunidad	
3. Mencione la preparación de cocina o producto alimenticio que considera representativo/importante para usted, según la categoría mencionada en cada fila.	<input type="checkbox"/>	Primera preparación/ producto que recuerda realizó/cultivo	Babilla
	<input type="checkbox"/>	Preparación o producto más difícil	El palmito
	<input type="checkbox"/>	Preparación o producto favorita	Mote de pescado ahumado
	<input type="checkbox"/>	Otra, ¿Cuál?	





<p>4. Experiencias como agricultor, pescador, cocinero-a en la infancia o adolescencia. (Historia de vida, si cuenta con registros fotográficos). Preguntas guía: ¿cómo aprendió?, ¿de quién?, ¿dónde?, ¿cuéntenos un poco de su familia?</p>	<p>La señora Rodis aprendió a cocinar en la casa de su suegra, quien le enseñó lo que sabe. Recuerda que después de casarse con su esposo, a la edad de 14 años, se fue a vivir junto a su pareja. “Ahí es donde yo empecé a conocer cómo preparaban las comidas, cómo se cocinaba, todo, todo, me enseñaron ahí. Porque cuando yo vine era una peladita. Yo estaba era estudiando”. Aprendió viendo las múltiples preparaciones que realizaba la mamá de su esposo, quien tenía un gran interés por la cocina y en semana santa se dedicaba a cocinar motes, ensaladas y dulces, preparaciones fundamentales para San Antonio de Palmito. A pesar de que su madre también cocinaba y Rodis veía constantemente sus técnicas, en la casa de su familia no preparaba alimentos porque se dedicaba a la educación principalmente “yo me iba al colegio, yo me levantaba temprano y llegaba a las doce, una. Uno salía a las doce, pero uno se quedaba jugando y cuando uno llegaba a la casa ya estaba la comida hecha. Y en la tarde también ella cocinaba, porque a veces yo me ponía a hacer tareas. Lo único que le ayudaba a ella era en lavar los chócoros y barrer. Lo demás ya ella se encargaba”.</p>
---	--

<p>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.</p>	<p>La señora Rodis explica que las cocinas tradicionales de Palmito son magníficas, especialmente en la zona rural, donde se encuentran variedad de alimentos saludables como: la candia, el machucado de ají, el machucado de candia, el machucado de galúa, el machucado de huevo con ají. Además de la variedad de preparaciones, se identifica que en San Antonio de Palmito se conservan tradiciones alimentarias y comerciales como el trueque. “Bueno, en las cocinas tradicionales, magnifico. Es una excelente alimentación que tenemos nosotros, los de la zona rural más que todo. Porque eso se ve más que todo acá en la zona rural. La candia. Usted va a una vivienda y si no encuentra un machucado de ají, ¿quién sabe por qué será? Un machucado de huevo con ají, un machucado de candia, un machucado de galúa, un machucado de... así sea de ajo con cebolla, pero ahí está ese ají. Se permanece como una tradición. Y en la comida, porque como acá también las cultivamos y siempre las mantenemos ahí en conserva, que por lo menos, como decíamos allá, hacíamos el trueque. Si yo no tengo esto, mira, préstame una mano de manzana o préstame esto. Y así intercambiamos y mantenemos la cultura acá”.</p>
---	--

**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](http://www.mincultura.gov.co)

**Sede Correspondencia**  
 Casa Abadia Calle 8 # 8 A -31  
 Ext. 4073 – 4074 - 4076  
[servicioalcuidadano@mincultura.gov.co](mailto:servicioalcuidadano@mincultura.gov.co)





Adicionalmente, preservan el uso del fogón de leña para cocinar los alimentos y, según Rodis, esta es una de las características principales de la cocina tradicional ancestral que da un sabor distinto a las comidas, “un sabor delicioso”.

“La cocina ancestral la hablamos cuando, por lo menos, el fogón que tenemos de leña. Por lo menos, ahorita actualmente, puro gas. Nos sirve cuando llueve porque aja se nos moja la leña o esto o aquel motivo. Incluso, miren, la cocina tradicional”.

A pesar de que aún se utiliza la cocina en leña, sí predomina el uso del gas para preparar los alimentos.

**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)		Mote de pescado ahumado					
Nombre en su lengua de su preparación (Si es un ingrediente y/o producto alimenticio incluirlo)							
Tipo de preparación	Acompañantes	Técnica de Cocción Si se utiliza más de una técnica de cocción por favor menciónelas	Ahumado	Dulce			
	Antojos		Moquiado		Fermentado		
	Amasijos		Madurado		x	Hervido	
	Tentempiés		Amasado		Guisado		
	Sopas		Envoltorio		Salmuera		
	Arroces		Almíbar		Jugo de frutas		
	Aperitivos		Frito		Patarasca		
	Ingrediente básico		Asado		Tostado		
	x Platos fuertes		Batido		Salsa		
	Postres		Colada		x	Rallado	

**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

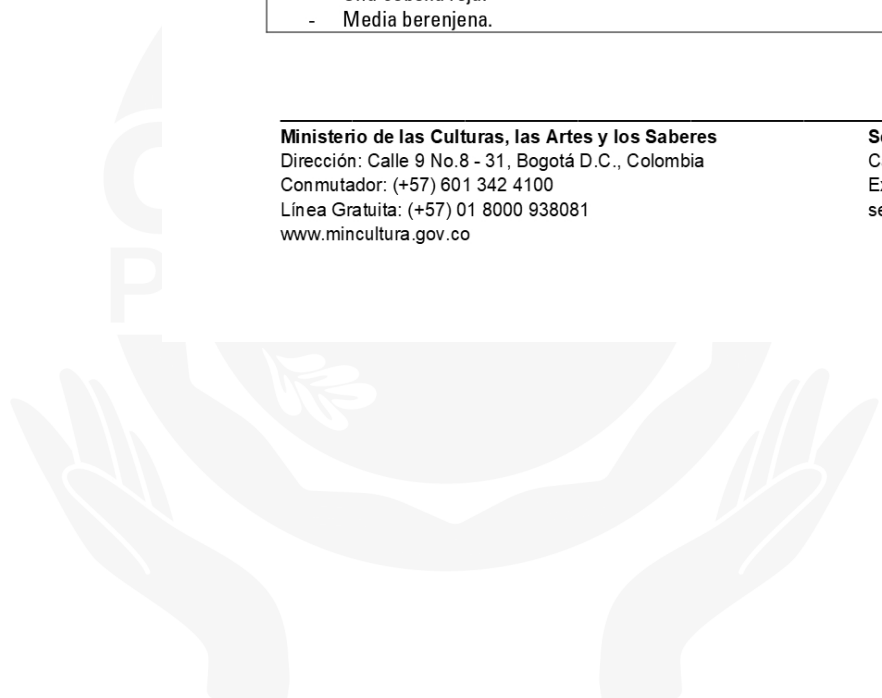
**Sede Correspondencia**  
 Casa Abadía Calle 8 # 8 A -31  
 Ext. 4073 – 4074 - 4076  
 servicioalciudadano@mincultura.gov.co





	Otra. Cual?		Conserva	Otro. Cual?
Describa el paso a paso de la preparación, cultivo, pesca y/o elaboración artesanal del producto.				
Para el mote de pescado ahumado o mote de moncholo, primero se debe contar con todos los ingredientes: ñame, pescado, ajo, cebolla, achote, cilantro, berenjena, ají dulce y sal; para dar paso a la preparación.				
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Primero se pone a ahumar el pescado (moncholo o bocachico) con leña de la región. No se usa pescados como la tilapia para la preparación porque "el pescado criollo" le da más sazón a la preparación. Para ahumarlo, no se le pone fuego directamente, sino que se ahúma con las brasas. Cuando esté listo se deja reposar el pescado.</li> <li>2. Después de ahumar el pescado se precocina en una olla con agua.</li> <li>3. De manera simultánea, se pela el ñame, se pica en pedazos pequeños y se pone a hervir con agua en otra olla.</li> <li>4. Se pican cada una de las verduras: el ajo, la cebolla, el color, el ají dulce, el cilantro criollo y la berenjena.</li> <li>5. Se sofritan las verduras en otra paila con un poco de aceite y cuando están fritas se añaden a la olla. El momento de añadirlas es cuando el ñame está bastante diluido o "deshecho".</li> <li>6. El achiote se diluye en agua porque tiene mucha grasa.</li> <li>7. Posteriormente, se agrega sal al gusto y se revuelve con un palote, "se empieza a palotear" "se da palote y dele palote".</li> <li>8. Alternativamente se quita el "sollejo" del pescado y se le quitan las espinas, "se empieza a espurgar".</li> <li>9. Después de tener listo el pescado "espulgado", se añade al mote. "cuando ya está a punto de que ya está [el mote], se le echa el pescado para que empiece otra fusión, ahí para que se prepare bien la cosa, y quede el pescado, el sabor a pescado porque si se echa antes de tiempo eso se va a esmigajar, eso tiene un punto para echarle el pescado".</li> <li>10. Luego de añadir el pescado, se sigue paloteando hasta que da un olor característico y se va probando para saber qué hace falta. "...si le falta sal, si le falta algún sabor, si le falta comino, ahí le aplica lo que le va faltando. Cuando ya está todo eso ya listo, ya se va, se deja reposar y se sirve".</li> </ol>				

Mencione los ingredientes necesarios para la preparación (Especifique en lo posible las cantidades necesarias según el número de porciones/platos a realizar)
Las siguientes porciones son para servir a cinco a seis personas aproximadamente:
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 8 a 10 pescados moncholo.</li> <li>- Tres libras de ñame (eso depende del gusto, pero Rodis asegura que le gusta el mote bien espeso. Por esa razón, usa tanta cantidad de ñame.</li> <li>- Tres dientes de ajo.</li> <li>- Una cebolla roja.</li> <li>- Media berenjena.</li> </ul>





- Media libra de ají dulce.

Describe 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)

En ocasiones especiales, algunas personas deciden servir el mote en platos de barro o totumas, incluyendo las cucharas de totumo. Sin embargo, cotidianamente se usan platos de vidrio. Adicionalmente, el palote es muy importante para revolver el mote. También se menciona la olla de barro, pero actualmente se usa muy poco.

Describe 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)

La preparación se consume especialmente en Semana santa o en ocasiones especiales, cuando se quiere presentar a otras personas fuera del territorio una de las comidas típicas.

“Constantemente no, en Semana Santa o por lo menos que usted me diga, mire, yo voy con un grupo de personas para su casa, quiero que me haga tal comida exclusiva, una comida típica de allá. Una comida típica de allá. Entonces yo le digo, bueno, tengo un mote de Moncholo, salpicón de pescado Moncholo o puede ser bocachico”.

Describe 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.

La transmisión se da principalmente en la casa, Rodis asegura que ha enseñado paulatinamente a sus hijas e hijos la preparación de las comidas tradiciones. Se pasa de generación en generación.

“ Sí, sí hay la transmisión. Porque a mí me enseñaron, yo le enseñé a mis hijos. Y mis hijas cuando tienen invitados acá de compañeros de la universidad, o compañeras de aquí del mismo territorio, ellas hacen, y hacen de transmitir lo que yo les he enseñado a ellas, y se ponen a hacerlo también, por lo menos. Hacen su comida. No, mami, vamos a hacer una comida así, así, bueno, aquí está. Algo que les hace falta. Mami, ¿qué más se le echa o qué nos hace falta? Pruébanos aquí. Entonces yo les explico. Ahí están poniendo en práctica todo lo que uno ve”.

Igualmente se reconoce que los festivales son una forma de transmisión y la Semana Cultural desarrollada por las instituciones anualmente en el mes de octubre. Esa semana buscan rescatar, fortalecer y transmitir múltiples saberes como el baile, el cargamento de casa, la siembra con niños y niñas y las comidas tradicionales. En esa

Página 6 de 14

**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





semana se hace un reinado y, posteriormente, una muestra gastronómica que tiene jurados que prueban la comida y dan premios.

Se reconocen espacios importantes de transmisión como el Museo EME.

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 moncholo sale de la Ciénaga, ubicada en una hacienda. Para comer moncholo, se encarga previamente en la hacienda porque todos los días pescan y hay facilidad de acceso.

Con respecto al ñame, se siembra en las parcelas de Palmito, pero especialmente en abril hay mayor abundancia. Para tener ñame de manera regular, las personas lo conservan. "...lo que dice el señor Adelfin, se empañan, se guardan. Y se van guardando, se van almacenando el ñame ahí, ahí, ahí. Algo que no se puede hacer con la yuca. Sí. Bueno, el ñame ahí, para toda temporada hay. Por qué no, ¡que no hay ñame! Eso es falso. Si hay porque nuestros ancestros nos han enseñado que uno tiene que hacer la conserva, conservar la semilla. Y siempre de la semilla uno se va dos ñamecitos, tres ñamesitos y así".

La berenjena y el cebollín (o cebolla larga) se consiguen fácilmente en las parcelas de la zona rural de Palmito.

Los demás ingredientes como la cebolla y el ajo se consiguen en las tiendas del municipio que se abastecen de alimentos que provienen de Sincelejo.

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 se reconoce ninguna.

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)

La señora Rodis, además de ser cocinera, brinda hospedaje en su casa y, al mismo tiempo, provee el servicio de alimentación para las personas que se quedan allí.

"Sí. Yo, aparte de la artesanía, aquí hago comida típica y vendo hospedaje. (...) vamos a llevar un grupo de personas, un ejemplo de 20, donde se van a hospedar tantas personas y tantas no se van a hospedar, o si se van a hospedar toditas. Este, quiero que les brindes el desayuno, algo típico. Yo les hago una ensalada de berenjenas con bollo. Una ensalada de berenjenas con bollo. Y café, que no debe faltar. En la mañana, El que desee café con leche, porque algunos, su café con leche no le puede también faltar, entonces uno tiene que ser

Página 7 de 14

**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

servicioalcuidadano@mincultura.gov.co





también, estar, como dice uno, en los zapatos de ellos. Entonces, consigo un litro de leche, dos litros de leche, los cocino. Cuando ellos se quieren levantar ya yo tengo todo eso preparado. Tengo la leche cocida, el café hecho, la ensalada de berenjena, el bollo, el que no come bollo tiene la yuca, así, hay varias opciones. Y el suero. El suero se le pica cebolla y se licua con la cebolla y el ajo. Si uno quiere ají, ya se le eche esos ají al gusto. Pero eso hay en el desayuno”.

Es importante aclarar que San Antonio de Palmito no tiene plaza de mercado.

La señora Rodis también mencionó el restaurante de su suegra, ubicado en el corregimiento de Pueblecito que vende comidas típicas como sancocho de gallina criolla, sopa de pescado, sopa de cerdo criollo, entre otras.

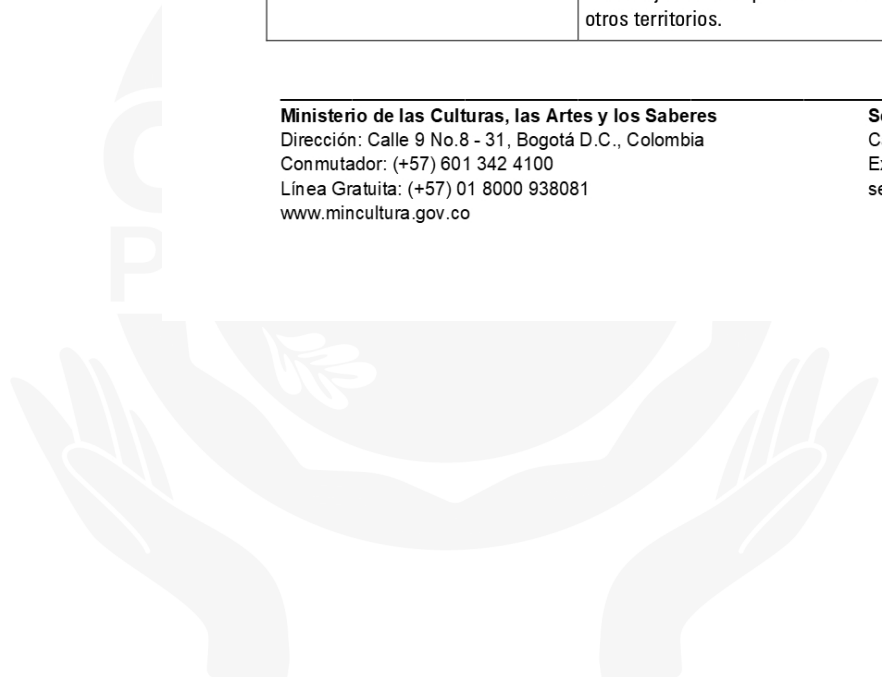
Describir la información nutricional del plato o producto alimenticio (Si cuenta con ella) o mencionar en sus palabras porque considera que esta preparación y/o producto aporta a la seguridad y soberanía alimentaria. (Ej: aporta mucha energía, pero como se fermenta altera los sentidos de los consumidores)

El mote de pescado ahumado provee energía, vitaminas porque todo lo que se le echa son productos del medio ambiente. Especialmente, Rodis menciona que los productos usados en el mote son buenos para la salud porque no tienen químicos y son sembrados orgánicamente en el territorio.

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>Las personas que principalmente siembran son los hombres que tienen terrenos. Normalmente, venden sus productos a las tiendas que los comercializan posteriormente.</p>
<p>b. Cosecha ¿Qué particularidades presenta la cosecha de los ingredientes?</p>	<p>Hay abundancia de los alimentos en todos los productos, por esa razón, se consiguen a lo largo del año. Como se mencionó antes, en abril hay abundancia de ñame. Cebollín criollo también se encuentra fácilmente y la berenjena en los patios. Por último, la cebolla y el ajo sí provienen de otros territorios.</p>

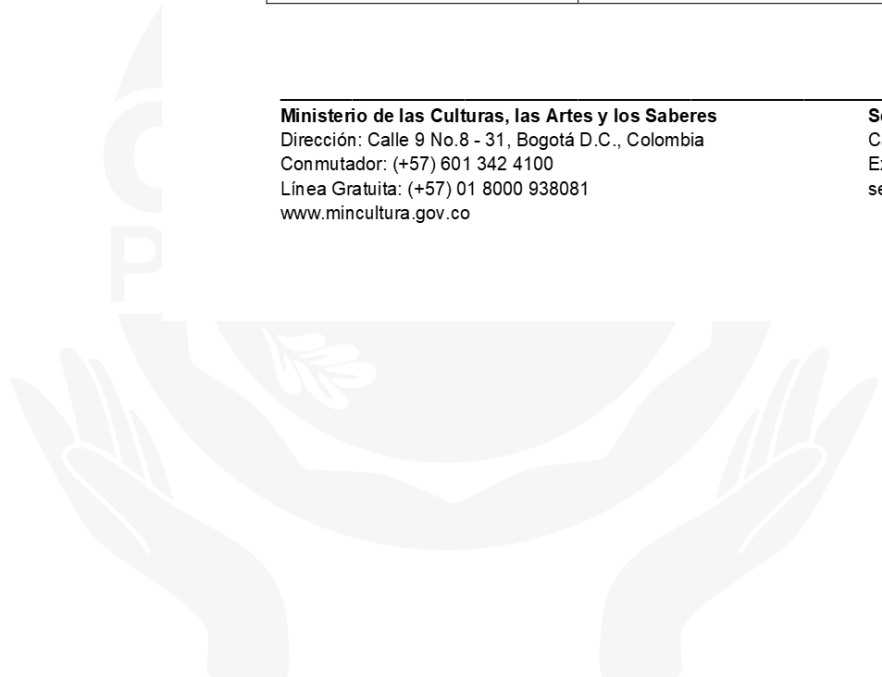
**Ministerio de las Culturas, las Artes y los Saberes**  
 Dirección: Calle 9 No.8 - 31, Bogotá D.C., Colombia  
 Conmutador: (+57) 601 342 4100  
 Línea Gratuita: (+57) 01 8000 938081  
 www.mincultura.gov.co

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





<p>c. Previa preparación. ¿Se realiza algún proceso antes de iniciar la preparación o producto?</p>	<p>No</p>
<p>d. Preparación ¿Cómo se hace la preparación del plato?</p>	<p>Primer se ahuma el pescado y se precocina. A parte de cocina el ñame y se sofríen las verduras. Posteriormente, se echa el sofrito a la olla con el ñame y se empieza a revolver. Finalmente, se agrega el pescado previamente despulgado.</p> <p>Esta preparación se acompaña de arroz con coco y frijol "...el arroz de frijol se coloca a ablandar el frijol, cuando ya está blandito. Si es con coco, se ralla el coco, se le echa el zumo de coco, se prueba, sal al gusto, espera que un poquito se caliente para que no se hierva, porque si se hierva el zumo de coco, se corta. Entonces no hay que dejar hervir el zumo de coco. Se lava el arroz y se echa. Ya ahí se seca, se tapa. Cuando ya está, ya otra vez se sirve en el plato".</p>
<p>e. Servir el plato ¿Cómo debe ser servido el plato?</p>	<p>El mote se sirve en un plato de barro y al final se le puede picar cilantro o cebollín criollo y colocar en la parte de arriba. Esta preparación se acompaña con arroz blanco o con arroz de coco con frijol. La señora Rodis lo decora especialmente con flores de ají dulce.</p>
<p>f. Comer el plato. Indica todo lo que contempla el hecho de comer, una oración, un rito, música, etc.</p>	<p>No existe un rito u oración específico para el consumo de la preparación.</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 truque 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>El moncholo se consigue en las ciénagas, se pesca allí y algunas personas pasan por la zona rural a venderlo. La berenjena, el cebollín criollo y el ñame se consiguen fácilmente en los cultivos propios de las personas. El ajo y la cebolla se consiguen en las tiendas.</p>



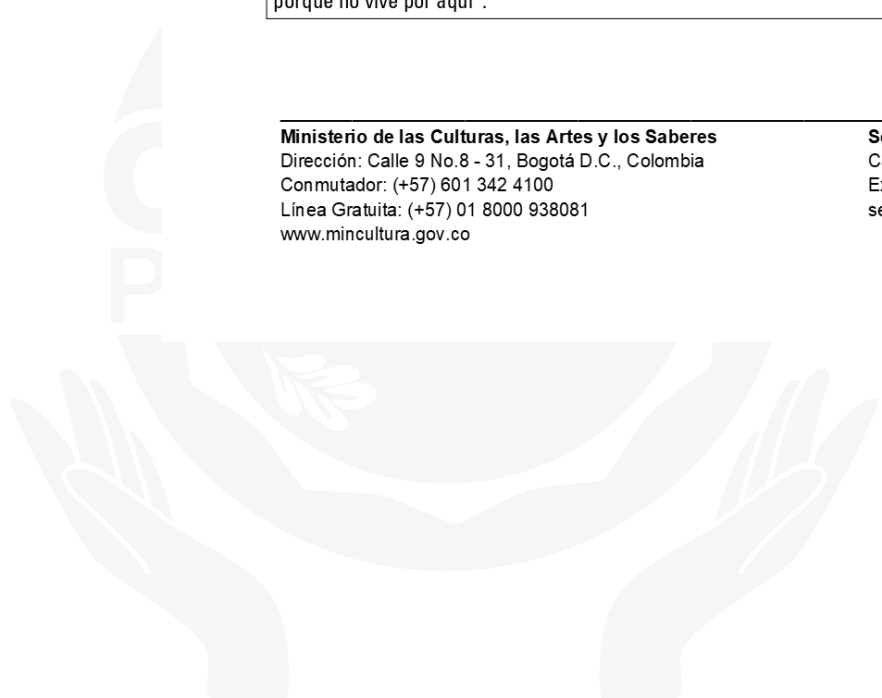


Mencione que otras prácticas y conocimientos se asocian a la preparación del plato y descríbalas.	Artesanías	Utensilios como el palote, los totumos, las cucharas de totumo y los platos de barro son importantes para la preparación. Especialmente el palote, que se utiliza para palotear el mote. El señor "Anselmo Clemente" (papá de Rodis), actualmente hace palotes.
	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?	<input checked="" type="checkbox"/> Si	¿Cuál es su relación con estas personas?	<input checked="" type="checkbox"/> x	Hijas
	<input type="checkbox"/> No			Hijos
				Nietos/as
				Vecinos
				Hermanos/as
				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)

Se identificó que la mayoría de las personas en el corregimiento de Pueblecito son sabedoras y sabedores "...aquí la mayoría de las personas saben preparar el mote. El que diga que no sabe preparar un mote es porque no vive por aquí".





Sin embargo, se reconocieron personas como Orlina Fernández, DUBY Suarez, Cilda Suárez, Mariceli y Gina.

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)

Se han realizado varios talleres enfocados en fortalecer y salvaguardar las cocinas con asociaciones como ASOALPAN, ARINCEPAL y ASPROIMPAL. Se mencionaron los talleres de cocina que se realizaron con la cocinera Leonor Espinosa.

**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](http://www.mincultura.gov.co)

**Sede Correspondencia**

Casa Abadía Calle 8 # 8 A -31  
Ext. 4073 – 4074 - 4076  
[servicioalciudadano@mincultura.gov.co](mailto:servicioalciudadano@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.

Se están perdiendo el conejo y la hicotea porque están en vía de extinción. Además, está prohibido cazar hicotea. "Y ahora el que coja una hicotea lo meten preso".

También se identifica que se está perdiendo la preparación denominada "sopa sorda". "La sopa sorda es cuando usted no tiene nada en la casa, no tiene y tiene. Mi suegra dice hoy no hay nada que hacer o cualquiera vecina dice no hay nada que hacer, vamos a inventar una sopa sorda". Esta lleva ñame, yuca, mafufo (también llamado cuatro filos, plátano, tumba buey), bleo gallinazo. Después de poner a hervir se revuelve con palote y se agrega 20 a 30 huevos y se espera a que esté cocida completamente.

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

Técnicas como el pilado y el uso del balay se han ido perdiendo paulatinamente por el uso actual de maquinarias para pilar.

Igualmente, la técnica de siembra denominada cuartilla:

"La cuartilla es la que utilizan para sembrar. Ya muchos llevan un tanque de agua de esos plásticos lo mochan y le hacen un hueco y lo amarran aquí en la cintura y sacan el maíz para sembrar. Ya no hacen la cuartilla para echar maíz para sembrar (...) entonces aquí le amarran dos pitas, una pita aquí, una arriba y una más abajo, y se lo amarran aquí en la cintura. Cuando los señores esto lo llenan de maíz, los señores van al monte, hacen el huequito y van echando, hacen el huequito y van echando. Así es la cuartilla para sembrar el maíz y eso se está perdiendo".

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

Donar materiales a las personas sabedoras del municipio y realizando campañas de concientización.

Página 12 de 14

**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





Mencione otras personas que hacen parte de la práctica culinaria que usted realiza (familiares, vecinos, amigos, describe su rol por favor)	Nombre	Rol en la práctica
	Esposo	Apoyo en las cocinas
	José, mejor conocido como "El gallo"	Trae y le vende la leña para el fogón
	Vecinas	Cocinan

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](mailto: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](mailto:mpulido@mincultura.gov.co) y [gastroherencia@mincultura.gov.co](mailto: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)	Venta de artesanías zenú, especialmente está enfocado en la comercialización de sombreros vueltaños.
Teléfono	
Dirección	Corregimiento de Pueblecito
¿Cuenta con productos a la venta?	





Nombre de productos que ofrece	Artesanías, bolsos, sombreros vueltiaos, manillas, collares.
Presentación del producto	
Dirección	
Teléfono	
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	
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!

**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





Organización de las Naciones  
Unidas para la Alimentación  
y la Agricultura



Anexo 3. Receta priorizada 3. Pava de ají dulce





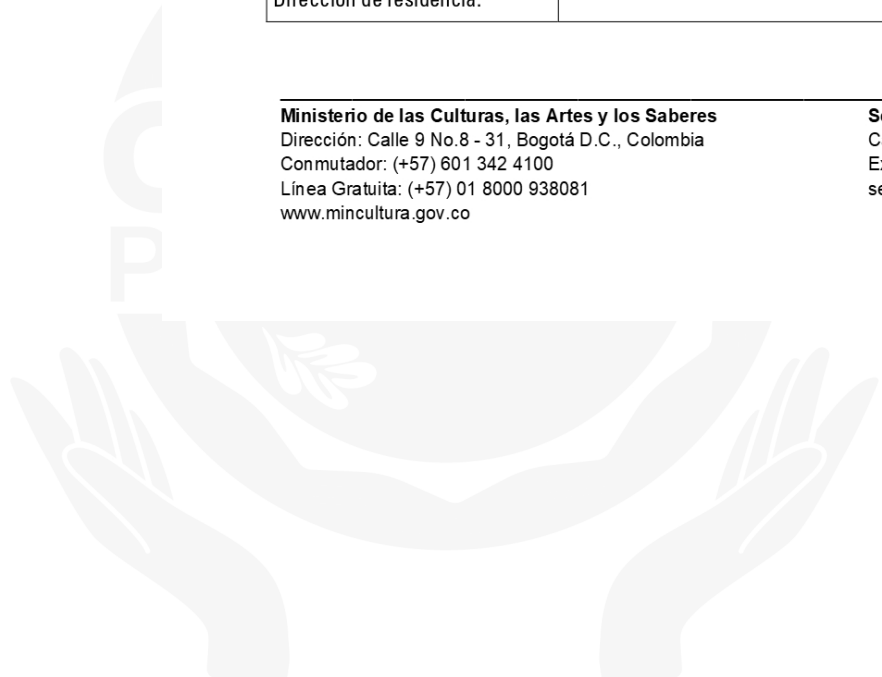
### FICHA INVENTARIO DE COCINAS TRADICIONALES

**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

<b>Información general del portador o portadora del sistema culinario (Agricultor, pescador, cocinera-o tradicional, artesano de utensilios de cocina, propietario de restaurante)</b>		
Nombre completo:	Maritza Roqueme	
Edad:	Género: Masculino: __ Femenino: X Otro: __	Nacionalidad: Colombiana
Seleccione la comunidad a la que pertenece	Negra Afro Raizal Palenquero Rrom Indígena X Campesina Otra, ¿Cuál?	
Departamento	Sucre	
Municipio	San Antonio de Palmito	
Corregimiento/ Vereda	Corregimiento Pueblecito / Cabildo Pueblecito	
<b>Información de contacto</b>		
Celular:	3145271156	
Email:		
Dirección de residencia:		





Redes sociales:	(Si cuenta con ellas)
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.	<input type="checkbox"/>	Agricultor	
	<input type="checkbox"/>	Pescador	
	<input checked="" type="checkbox"/>	Cocinera-o tradicional	
	<input type="checkbox"/>	Artesano de utensilios de cocina	
	<input type="checkbox"/>	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	<input type="checkbox"/>	Propietario de un restaurante	
	<input checked="" type="checkbox"/>	En la niñez	
	<input type="checkbox"/>	En la adolescencia	
	<input type="checkbox"/>	En la adultez	
	<input checked="" type="checkbox"/>	Hogar-Familia	
3. Mencione la preparación de cocina o producto alimenticio que considera representativo/importante para usted, según la categoría mencionada en cada fila.	<input type="checkbox"/>	Con la comunidad	
	<input type="checkbox"/>	Escuela de cocina	
	<input type="checkbox"/>	Otra, ¿Cuál?	
	<input type="checkbox"/>	Primera preparación/ producto que recuerda realizó/cultivo	Ají con migajón
	<input type="checkbox"/>	Preparación o producto más difícil	Chicha bocua
	<input type="checkbox"/>	Preparación o producto favorita	El mote de pescado y el arroz de coco con frijol.

Página 2 de 13

**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](http://www.mincultura.gov.co)

**Sede Correspondencia**  
 Casa Abadia Calle 8 # 8 A -31  
 Ext. 4073 – 4074 - 4076  
[servicioalcuidadano@mincultura.gov.co](mailto:servicioalcuidadano@mincultura.gov.co)





<p>4. Experiencias como agricultor, pescador, cocinero-a en la infancia o adolescencia. (Historia de vida, si cuenta con registros fotográficos). Preguntas guía: ¿cómo aprendió?, ¿de quién?, ¿dónde?, ¿cuéntenos un poco de su familia?</p>	<p>La señora Maritza asegura que sus ancestros le dejaron el legado de las cocinas tradicionales ancestrales. Recuerda que su mamá le enseñó a cocinar a la edad de 10 u 11 años.</p> <p>“ Mi mamá me entró [enseñó] a cocinar. <i>Mija venga para que aprenda cómo se amarra un bollo, cómo se hace una mazamorra, cómo se pilaba en el pilón.</i> Ellos usaban unas banquetas. Yo no alcanzaba y me ponía en la banqueta y ahí me ponía dale, dale, dale, hasta que ya el maíz iba pelando y ya harinando. Cuando ya estaba así pela, ya ella misma lo cogía y tenía más fuerza y ya lo harinaba”.</p> <p>Antes de cocinar directamente, la señora Maritza empezó amarrando bollos con palma y en algunas ocasiones con la planta de bocachico.</p> <p>“Porque se amarra bollo con palma y se amarra bollo con bocachico. Esa es una planta que dan en los pozos. Esa de bocachico es suave. Es más rápido pa uno amarrar. Pero la palma no. Porque si usted no sabe envolver la palma, masa que eche en la palma y bollo que se le desbarata”.</p> <p>Las primeras preparaciones que cocinó estaban más enfocadas en la liga, mejor conocida como la proteína; como la carne, el cerdo, el pescado, el ponche, la guartinaja, la carne de res –aunque era poca-.</p> <p>Recuerda también que su padre traía de Lorica y San Jorge el pescado, el ponche y el bagre. Él se dedicaba a la venta de productos y lo acompañaba su familia. A los 12-13 años, la señora Maritza recuerda que vendía el cerdo que su papá mataba.</p> <p>“Él mataba cerdo, él me amarraba las libras de carne, ya pesaitas, las amarraba y me las echaban en una caja. Y yo salía en mi burro a vender las libras de carne”.</p> <p>Igualmente se acuerda de acompañar a su padre a Sincelejo a vender la manteca de cerdo.</p>
---	--

<p>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</p>	<p>Es importante mencionar primero que la señora Maritza no solo habla de cocinas tradicionales, habla específicamente de cocinas ancestrales porque se refiere a la alimentación propia de la comunidad indígena Zenú, a la alimentación de sus ancestros.</p>
---	---





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.

La señora Maritza recuerda con nostalgia que la comida se servía en la mesa directamente, no existían platos, sino que ponían hojas de plátano, manzano o papocho encima de la mesa y allí posicionaban el bastimento y la liga, es decir, las harinas y la proteína.

“...ellos servían la comida en una mesa, y ahí no había platos, sino unas hojas de manzano, de papocho, de plátano. Y ahí servían lo que era (...), ellos lo llamaban en ese tiempo bastimento: era ñame, el popocho, la yuca, el plátano, eso ellos lo cocinaban y lo ponían en esa hoja, en esa mesa, ya. Lo mismo la liga, si era pescado, eso lo ponían también ahí en la mesa, en una hoja, ese era el plato”.

Las comidas se acompañaban con la “pava de ají” o el “chocho de ají”. Contrario al bastimento y la liga, el ají se servía en platonos de madera.

El maíz también ha sido la base alimentaria de las preparaciones de la comunidad indígena Zenú de Palmito. Existen varios tipos como el maíz tacalao que se usa para hacer mazamorra, bollo, arepa y chicha bocua. El maíz blanco que era el que más se vendía, también se usa para hacer peto y para preparar la chicha dulce. El maíz carriaco para el chocolate y el maíz tacalao para hacer almojábanas. Existen otros tipos de maíz como el maíz azulito y el maíz piedra.

Con la yuca también se realizaban distintas preparaciones como la chicha de yuca, el casabe y las casadillas.

Se conocen otros alimentos nativos como el bleo gallinazo, la candia, el maturuco y el membrillo. Con esos alimentos se realizaban distintas preparaciones como el guiso de maturuco, guiso de membrillo, el calducho de candia, entre otros.

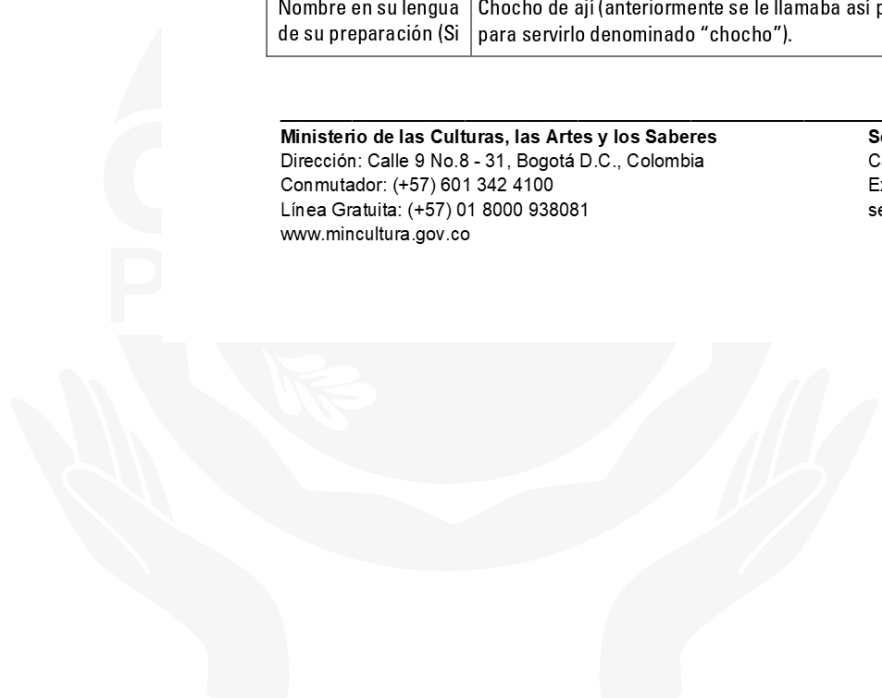
**2. INFORMACIÓN DE LOS PLATOS Y/O PRODUCTOS** Diligencie esta tabla por cada plato y/o producto alimenticio tradicional a incluir en el inventario y que desea destacar en un recetario.

Nombre preparación (Si es un ingrediente y/o producto alimenticio incluirlo)	Pava de ají
Nombre en su lengua de su preparación (Si)	Chocho de ají (anteriormente se le llamaba así porque se utilizaba un plato de barro para servirlo denominado “chocho”).

Página 4 de 13

**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](http://www.mincultura.gov.co)

**Sede Correspondencia**  
 Casa Abadía Calle 8 # 8 A -31  
 Ext. 4073 – 4074 - 4076  
[serviciocuadano@mincultura.gov.co](mailto:serviciocuadano@mincultura.gov.co)





es un ingrediente y/o producto alimenticio incluirlo)				
Tipo de preparación	x Acompañantes	Técnica de Cocción Si se utiliza más de una técnica de cocción por favor menciónelas	Ahumado	Dulce
	Antojos		Moquiado	Fermentado
	Amasijos		Madurado	x Hervido
	Tentempiés		Amasado	Guisado
	Sopas		Envoltorio	Salmuera
	Arroces		x Almíbar	Jugo de frutas
	Aperitivos		Frito	Patarasca
	Ingrediente básico		Asado	Tostado
	Platos fuertes		Batido	Salsa
	Postres		Colada	Rallado
Otra. Cual?	Conserva	Otro. Cual?		

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

1. El ají piquito de pájaro es el principal ají que se cultiva en los patios o trojas de la zona rural de Palmito y se usa para la pava de ají. Por eso primero, se recoge el ají y se le arrancan todos los palitos.
2. Luego se pone a cocinar entre tres a seis minutos. Es importante que la olla tenga bastante fuego para que hierva rápido.
3. Se deja reposar el ají y se empieza a machacar. Anteriormente, para machacar se usaban las cucharas de totumo o de coco. Actualmente, se utiliza un mortero.
4. El ajo y la cebolla están previamente picadas.
5. Se le agrega el ajo, la cebolla, el cebollín criollo, un chorrito de limón y un poco de agua tibia.
6. Se puede agregar comino tostado, poniéndolo en una olla a tostar y "estrujandolo" para añadirlo a la pava de ají.
7. Se sirve en un plato y queda listo para el consumo.

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

Para diez personas aproximadamente se necesita:

- Una libra de ají.
- Tres a cuatro dientes de ajo morado.

**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





- Una cebolla cabezona.
- Una migaja de comino tostado
- Un limón.

Describe 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)

La pava de ají es un acompañante indispensable para las preparaciones de Palmito, la señora Maritza afirma que para algunas personas no tener chocho de ají como adición, es lo mismo que no tener comida. Es uno de los acompañamientos que le da sabor a la comida.

Describe 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)

Antiguamente, el ají se consumía a diario, especialmente la pava de ají picante. "Bueno, ahora se perdió la costumbre porque antes uno lo usaba, un picante en un frasco. Uno sabe picante, ahí echaba el ají picante, le echaba cebolla, le echaba el ajo, la sal. Si lo quería hacer de suero o lo hacía de agua y coco. De esos dos picantes. Y antes eso no faltaba". Actualmente, se prepara para días especiales o si encargan alguna comida para los trabajadores de distintos proyectos que piden los almuerzos, allí se les da la pava de ají dulce.

Describe 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.

La transmisión se da de manera oral y empírica. Principalmente, la señora Maritza mencionaba que sus hijos le preguntaban a su abuelo sobre la alimentación y él les "echaba los cuentos". Esto ha permitido que exista una transmisión de conocimientos asociados a las cocinas tradicionales por medio de la tradición oral. Adicionalmente, las madres son quien enseñan en la práctica a sus hijas e hijos a cocinar.

Describe 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)

No se reconoce un ritual previo o posterior al consumo de la pava dulce.

Describe 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 se reconoce una práctica musical o narrativa asociada a la pava de ají.

**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





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)

En los festivales procuran vender y proveer ají.

A la señora Maritza, la contratan para brindar almuerzos a funcionarios de distintos proyectos y allí siempre ofrece ají.

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)

“La pava de ají dulce tiene un beneficio para la salud porque es un alimento limpio, un alimento sin químicos y es algo nutritivo. Algo nutritivo”.

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><b>a. Siembra.</b> 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>El ají se siembra en los patios, cultivos o trojas de autoconsumo. Anteriormente se sembraban en las trojas o mesas grandes donde se ponía la tierra y se sembraban varios alimentos como el ají, la col, el cebollín criollo. Actualmente, se han reemplazado por pequeñas macetas o por cultivos pequeños de la casa rodeados de mallas para evitar que las gallinas dañen los cultivos. El ají se da todo el año, dura cuatro meses en salir y disminuye su florecimiento en verano, es decir, en noviembre. Igualmente, el cebollín se siembra en cualquier época del año, en macetas o en las trojas. Se necesita de mantenimiento constante para que salga constantemente. Se quitan las hojas para consumirlas y, posteriormente, se le pone abono para que siga creciendo. “Uno le va arrancando de la hojita y uno lo va... Poniéndole abono para que no deje de producir”.</p>
<p><b>b. Cosecha</b> ¿Qué particularidades presenta la cosecha de los ingredientes?</p>	<p>Para el cebollín criollo, es necesario el mantenimiento constante. Para el ají es necesario estar pendiente para conservarlos cuando esté listo.</p>
<p><b>c. Previa preparación.</b> ¿Se realiza algún proceso antes de iniciar la preparación o producto?</p>	<p>Para guardar el ají que sale de las trojas y los patios, se conserva en hojas de mazorca.</p>





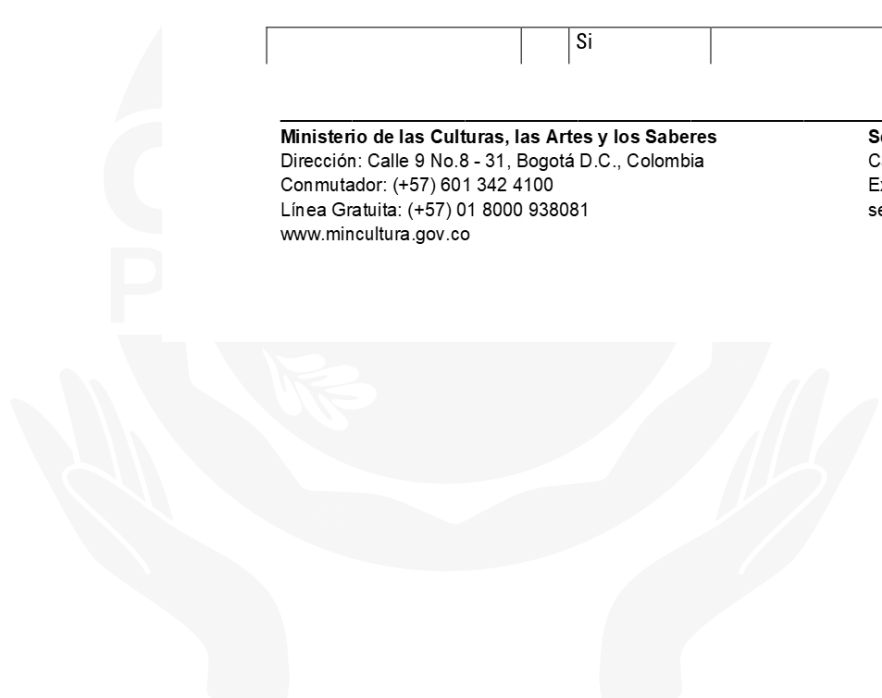
d. Preparación ¿Cómo se hace la preparación del plato?	Se cocina el ají piquito, se machaca y se agrega el ajo, el cebollín y la cebolla. Para finalizar, se le agrega un poco de limón y de agua tibia.
e. Servir el plato ¿Cómo debe ser servido el plato?	Se sirve en un plato de barro o en un plato de vidrio.
f. Comer el plato. Indica todo lo que contempla el hecho de comer, una oración, un rito, música, etc.	Es un acompañante para las sopas principalmente y el arroz.
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)	El ají dulce y el cebollín criollo se consiguen en los cultivos de pan coger. Como se mencionaba antes, se encuentra en las trojas, las macetas, los patios de las casas.  El ajo y la cebolla se compran en Tuchín, en Palmito o en las tiendas de la zona urbana que se abastecen de alimentos traídos desde Sincelejo.

Mencione que otras prácticas y conocimientos se asocian a la preparación del plato y descríbalas.	Artesanías	Cucharas de coco, totumas y cucharas de totumo.
	Productos relacionados	
	Música	
	Poesía	
	Uso de la biodiversidad	
	Empaques y envoltorios	
	Otros. ¿Cuales?	

	Si		x	Hijas
--	----	--	---	-------

**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





¿Ha enseñado su oficio asociado a la cocina tradicional a otras personas?

x

No

¿Cuál es su relación con estas personas?



	Hijos
	Nietos/as
	Vecinos
	Hermanos/as
	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)

"Aquí una señora que tiene todo el conocimiento, por ejemplo, (...) la señora Yolanda Clemente. Ella tiene todo el conocimiento de esos platos típicos, de esa alimentación. La otra también que tiene bastante de todo eso, es la señora Edi Suárez. Ella vive en el Palmar".

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)

Principalmente, la señora Maritza ha enseñado a sus hijos e hijas a cocinar y les ha presentado las comidas típicas de San Antonio de Palmito. En total, tiene ocho hijos y uno de ellos la acompaña en la casa y la apoya en las labores del campo, como arreglar la malla de los cultivos. A pesar de que ella les ha transmitido los conocimientos, a sus hijos e hijas no les gustan algunas preparaciones como la pava de ají dulce.

**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





**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.

Existen múltiples alimentos que se han ido perdiendo en San Antonio de Palmito como la candia, el maturuco, el membrillo, la piñuela (usada para desparasitar), la iraca, el bleo chupa, el bleo gallinazo. Algunas de las razones por las que se están perdiendo es porque este tipo de alimentos se encuentran en las partes bajas, donde se congrega bastante humedad y tiene condiciones específicas que dificultan su cultivo. "Por ese mismo problema, por la vaina de que ella es bastante de fresco, [necesita] de bastante humedad" Adicionalmente, por la deforestación se ha ido perdiendo.

Con la pérdida de estos alimentos se han ido perdiendo preparaciones tradicionales como el mote de iraca, calducho de candia (la candia se puede comer frita, guisada, asada), el calducho de bleo, guiso de maturuco, guiso de membrillo, membrillo en sopa, membrillo molido, entre muchos otros.

La señora Maritza también recuerda que existen múltiples preparaciones que se han ido perdiendo como la chicha bocua. Esta preparación necesita de tres a cuatro días:

"Eso se pilaba esa cantidad de maíz tacalao, se dejaba pilado, se cocinaba, al siguiente día se molía. Después de molido, se amarraban los mazatos en hojas de plátano, se cocinaban. Después de cocido, se echaban al pilón a pilarse. Ya ellos tenían preparado el nacio'. El nacio', maíz nacio', maíz que lo echaban al agua, lo ponían bien en una hoja, ese maíz se enraizaba como para germinación, para sembrarse, con la batata. Eso se molía. Ya después de que ese masato estaba cocido y bien harinaito, ya se echaba en una olla de barro. Y ahí se componía con ese nacio' y batata. Y ahí es donde se preparaba para él fermentarse". La chicha se hacía para "los cargamentos" de casa y para trabajar en el monte.

La señora Maritza recuerda también que antes se usaba el platanillo para hacer café. El platanillo es un tipo de planta de donde se extrae la semilla para hacer café. Anteriormente, se recogía el platanillo en un balay y se ponía a asolear. Luego se pilaba y se sancochaban las semillas con un poquito de agua. Se ponía a secar nuevamente al sol y cuando estaba totalmente seco se tostaba con canela y clavito. Al estar listo, se molía con el fin de que quedara bien harinoso. Servía y conservaba el café de platanillo en unos calabazos.

También se menciona el arroz tostado y el arroz subido como dos preparaciones que se han ido perdiendo. Para el arroz tostao' se cortaba la cosecha de arroz verdoso, se raspaba con una cuchara de totumo para que saliera el arroz y se ubicaba en el balay. Mientras tanto, se ponía un caldero en el fogón de leña hasta que calentara y posteriormente se quitaba la leña para que solo quedaran las brasas. Se ponía una bangaña de arroz en el caldero (se guardaba el arroz en una especie de totuma) y se revolvía con el palote. Después de revolverse constantemente, daba el olor a tostao' y estaba listo. "uno cogía y abría la cascarita y ya el grano estaba duro. Ya sonaba así en el diente "taz". Ya estaba. Ya se sacaba ese arroz y se echaba otra bangaña de arroz. Y yo otra

Página 10 de 13

**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](http://www.mincultura.gov.co)

**Sede Correspondencia**  
Casa Abadía Calle 8 # 8 A -31  
Ext. 4073 – 4074 - 4076  
[servicioalciudadano@mincultura.gov.co](mailto:servicioalciudadano@mincultura.gov.co)





vez. Y ya eso se tenía en los balays ahí. A lo que ya se reposaba, que no estuviera tan frío, frío, ya se echaba el pilón a pilarse”.

Por último, la señora Maritza mencionó el ron de caña.

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

La técnica de pilar ha disminuido porque existen máquinas modernas que evitan el desgaste en el pilón. “Sí, ya el pilar, el pilón ya es muy poco. Ya es muy poco cuando uno lo utiliza. Por ejemplo, yo aquí cuando un puño de arroz, un puño de arroz, yo lo pilo con él, con Oscar. Lo pilamos en el pilón. Pero ya si la mayoría, más que todo, si es bastante, un bulto de arroz, ya eso se lleva a la piladora”

Adicionalmente se ha perdido el uso del balay, pero se menciona que se ha rescatado la construcción de balay en bejuco. “Y lo del balay también, el bejuco colorado. El bejuco colorado aquí todavía hay. Es una mata. Esa es una mata. Esa es una mata que se va y ella va engrosando. Y ella echa una flor blanca. Esa es el bejuco colorado del balay. Aquí todavía se conserva. Sí, aquí tenemos una mata allá. Mi hermano tiene una mata allá”. Mencionó al señor Rufino Berna, quien actualmente hace balay en bejuco.

La señora Maritza también menciona que se ha ido perdiendo el trabajo colectivo, antes las familias se reunían a sembrar y se abastecía de desayuno y almuerzos a todas las personas que participaban en el trabajo en el monte. “En la parte de la agricultura, porque antes uno con el otro se convidaba. Vamos a trabajar en colectivo o comunitariamente. Y entonces se unían dos o tres familias y se hacía el trabajo. Ahí se hacía la comida. Ese donde estaban trabajando hacía la comida y les daba el desayuno, les daba el almuerzo. Trabajaban. Cuando el otro iba a trabajar, se iba para allá a ayudarlos al otro también. Y allá también hacían la comida y daban la comida”.

Adicionalmente, la técnica de la “alquilada” o el préstamo también se ha perdido. Por ejemplo, “Dice uno acá, sin la liga. Y si allá de pronto... Bueno, aquí, por ejemplo, allá donde Adelfin mataba un cerdo. Y yo no tenía. Y yo necesitaba una comida. Era préstame. Préstame. Antes no se hablaba de préstame, sino alquilame. Alquilame dos libras de carne o tres libras de hueso. Que yo ahora que mate mi cerdo, ya yo te los traigo. Lo mismo el bollo. El bollo. Uno iba y prestaba un bollo, dos bollos, tres bollos. Préstame que yo no he pilado, pero mañana voy a pilar. Y apenas uno pilaba, iba a devolver esos bollos.”

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

**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





Participación de jóvenes en talleres que fortalezcan y rescaten la memoria alimentaria del municipio.  
 Incentivar a las y los jóvenes a permanecer en los territorios.  
 Fomentar y apoyar la agricultura para que jóvenes, niños y niñas quieran dedicarse esta y conserven los conocimientos.

Mencione otras personas que hacen parte de la práctica culinaria que usted realiza (familiares, vecinos, amigos, describe su rol por favor)	Nombre		Rol en la práctica	

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 respuesta es "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](mailto:gastroherencia@mincultura.gov.co)

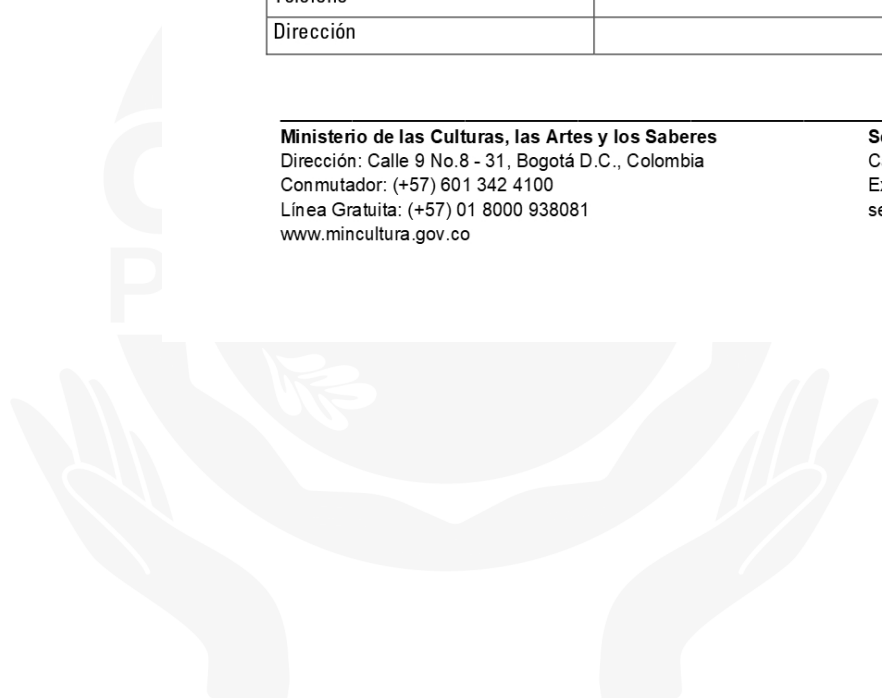
Si la respuesta es "Si" por favor inclúyelas en esta ficha al final o envíelas al asesor del Ministerio de Cultura a los correos electrónicos [mpulido@mincultura.gov.co](mailto:mpulido@mincultura.gov.co) y [gastroherencia@mincultura.gov.co](mailto:gastroherencia@mincultura.gov.co), explicando claramente 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)	
Teléfono	
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](http://www.mincultura.gov.co)

**Sede Correspondencia**  
 Casa Abadía Calle 8 # 8 A -31  
 Ext. 4073 – 4074 - 4076  
[servicioalciudadano@mincultura.gov.co](mailto:servicioalciudadano@mincultura.gov.co)





<b>¿Cuenta con productos a la venta?</b>	
Nombre de productos que ofrece	
Presentación del producto	
Dirección	
Teléfono	
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	
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!

**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](http://www.mincultura.gov.co)

**Sede Correspondencia**  
 Casa Abadia Calle 8 # 8 A -31  
 Ext. 4073 – 4074 - 4076  
[servicioalciudadano@mincultura.gov.co](mailto:servicioalciudadano@mincultura.gov.co)

