



Organización de las Naciones
Unidas para la Alimentación
y la Agricultura



Culturas



Caracterización de las cocinas tradicionales de San Andrés Islas

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 de San Andrés isla

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


COCINAS
PARA LA PAZ

Bogotá, junio 2025



Presentación	8
Agradecimientos	10
1. Orientaciones generales del proceso de caracterización de las cocinas tradicionales	11
1.1. Alcance de la propuesta	12
1.2. Aspectos metodológicos	13
1.2.1. Fuentes de información utilizadas	13
1.2.2. Categorías de análisis	13
2. Análisis situacional del Derecho humano a la alimentación	16
2.1. Aspectos generales del municipio	17
2.2. Aproximación a la situación del derecho humano a la alimentación adecuada con base en las dimensiones	20
3. Resultados del proceso de caracterización	28
3.1. Mapeo de actores	29
3.2. Cocinas tradicionales caracterizadas en los territorios priorizados	32
3.2.1. Valoración y adquisición de los productos necesarios para la preparación de alimentos	33
3.2.2. Preparación de los alimentos	41
3.2.3. Consumo de alimentos, hábitos y reglas	51
3.3. Manifestaciones culturales relacionadas con las cocinas tradicionales	56
3.4. Género y cocinas tradicionales	60
3.5. Iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales caracterizadas	63
3.6. Alimentos locales y prácticas culinarias tradicionales priorizadas	72
3.6.1. Preparación tradicional del Rundown	74
3.6.2. Preparación tradicional de la Coconut balls	80
3.6.3. Preparación tradicional de Crab Soup	85
3.6.4. Problemas y amenazas que ponen en riesgo las preparaciones y prácticas culinarias tradicionales priorizadas	91
4. Propuesta de dotación y mejoramiento de las cocinas y los espacios vivos caracterizados	92
4.1. Dotación física	93
4.2. Fortalecimiento de capacidades	94
4.3. Gestión para la articulación con actores locales institucionales y sociales	97
5. Recomendaciones	99
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	100
5.2. Recomendaciones para la salvaguardia del Patrimonio Alimentario y Culinario asociadas al componente de Preparación de recetas tradicionales	102





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* 104

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* 105

6. **Documentos consultados** 106

7. **Anexos** 108





Tabla de gráficos

Gráfico 1. Distribución poblacional por sexo Archipiélago de San Andrés, Providencia y Santa Catalina	19
Gráfico 2. Proyección de población étnica del Archipiélago de San Andrés, Providencia y Santa Catalina	20
Gráfico 4. Alimentos por espacio de uso destinado a la producción/obtención identificados en San Andrés islas	35
Gráfico 5. Preparaciones culinarias clasificadas de acuerdo con el espacio de uso de donde provienen los alimentos	43
Gráfico 6. Cargo o rol de las personas vinculadas al proceso de caracterización y fortalecimiento de las cocinas tradicionales.....	63
Gráfico 7. Quiénes conforman las iniciativas vinculadas al proceso de caracterización y fortalecimiento de las cocinas tradicionales.....	64
Gráfico 8. Tiempo de experiencia del trabajo alrededor de las cocinas tradicionales de las personas vinculadas al proceso de caracterización y fortalecimiento	64
Gráfico 9. Clasificación de iniciativas de las personas vinculadas al proceso de caracterización y fortalecimiento de las cocinas tradicionales	65
Gráfico 11. Población que se beneficia de la oferta de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales en San Andrés	65
Gráfico 12. Temáticas abordadas en las acciones de fortalecimiento de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales de San Andrés Isla.....	66
Gráfico 13. Temáticas de interés para el fortalecimiento de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales de San Andrés Isla.....	67
Gráfico 14. Acciones de divulgación implementadas para el impulso de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales de San Andrés Isla.....	68
Gráfico 15. Redes sociales usadas para la divulgación de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales de San Andrés Isla.....	68
Gráfico 16. Redes sociales más usadas para la divulgación de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales de San Andrés Isla.....	69
Gráfico 17. Acciones implementadas para garantizar la sostenibilidad de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales de San Andrés Isla.....	70
Gráfico 18. Contribución de las iniciativas de cocina tradicional a la independencia económica de las mujeres vinculadas al proceso	70
Gráfico 19. Necesidades de fortalecimiento de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales de San Andrés Isla.....	71

PARA LA PAZ





Tabla de tablas

Tabla 1. Resultados identificados en San Andrés Islas frente a la relación entre biodiversidad y producción alimentaria local	35
Tabla 2. Resultados identificados en San Andrés Islas frente a las prácticas agroalimentarias asociadas a las cocinas tradicionales.....	36
Tabla 3. Resultados identificados en San Andrés Isla en relación con las dinámicas de intercambio y comercialización de los alimentos	39
Tabla 4. Resultados identificados en San Andrés isla respecto a la diversificación de las preparaciones locales y tradiciones culinarias.....	43
Tabla 5. Resultados identificados en San Andrés isla asociados al empleo de utensilios tradicionales en la preparación de recetas culinarias	45
Tabla 6. Resultados identificados en San Andrés isla relacionados con los espacios destinados a las preparaciones de recetas culinarias	46
Tabla 7. Resultados identificados en San Andrés isla frente a las prácticas sociales relacionadas con el consumo	52
Tabla 8. Información general de la preparación del Rundown	75
Tabla 9. Técnicas de preparación y otros aspectos asociados a la receta del rundown.....	78
Tabla 10. Información general de la preparación de Coconut balls.....	81
Tabla 11. Técnicas de preparación y otros aspectos asociados a la receta de Coconut balls	83
Tabla 12. Información general de la preparación de crab soup.....	86
Tabla 13. Técnicas de preparación y otros aspectos asociados a la receta de Crab soup.....	89

Tabla de esquemas

Esquema 1. Herramientas metodológicas, fuentes de información y temas abordados.....	13
Esquema 2. Categorías de análisis propuesta para realizar el proceso de caracterización de las Cocinas tradicionales locales.....	14
Esquema 3. Mapeo de actores clave para la salvaguardia de las cocinas tradicionales de San Andrés Isla.....	¡Error! Marcador no definido.

Tabla de imágenes

Imagen 1. Mapa de San Andrés Isla	18
Imagen 2. Cultivos de mayor producción, del Archipiélago de San Andrés, Providencia y Santa Catalina	22
Imagen 4. Mapeo de actores de San Andrés Isla	29
Imagen 5. Cartografía alimentaria y culinaria del San Andrés isla	¡Error! Marcador no definido.





Imagen 6. Cleotilde Henry sostiene un coco enraizando destinado a la siembra del ombligo de un futuro nieto.....57

Imagen 7. Cocineras tradicionales, agricultoras y artesanas trabajando juntas en la elaboración de la herramienta de salvaguarda del PAC **¡Error! Marcador no definido.**





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 (1) del convenio, a través del cual se presentan los principales resultados de la caracterización del universo del sistema alimentario y culinario de San Andrés Isla.

De tal modo, el contenido que se presenta a lo largo del documento busca recoger la diversidad étnica, cultural y territorial de la comunidad, incorporando la perspectiva del enfoque transformador de género con el fin de visibilizar los aportes de mujeres, comunidades afrodescendientes, indígenas y campesinas en la transmisión y protección del patrimonio alimentario del municipio. Cabe mencionar, que, el análisis y valoración de las prácticas tradicionales asociadas a las cocinas tradicionales, que se esboza en el texto, responde a un ejercicio de construcción participativa que contó con los aportes de actores locales.

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





Los resultados del proceso de caracterización de las cocinas tradicionales, del San Andrés Isla, 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 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 los resultados.

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

En el tercer acápite se exponen los resultados del proceso de caracterización de las cocinas tradicionales encontrados. Se 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.



COCINAS PARA LA PAZ



Agradecimientos



Foto tomada por Saulon Guerrero

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 San Andrés Isla.

Así pues, este reconocimiento es para:

Participantes de San Andrés isla

Sham Forbes Francis, Orly Livigston, Arturo Bent Bent, Francisco Escalona Forth, Sandra Martínez Christopher, Dilia Gordon, Rosmira Baldonado Bent, Cleotilde Pomare Martínez, Oulalia Wright Sánchez, Delina García Mitchell, Martha Nelson Bent, Bonnie Jean Christopher Bernard, Lorenzo Diaz Gordon, Timson Williams Henry, Yolety Pomare Martínez, Martha Forbes Parra, Valery Reec McClaren, Lidia Bowie, Niadira Forbes Mitchell, Zoila Nelson Davis, Anais Del Carmen Anaya Miranda y Laura Jaramillo Davis.





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 San Andrés Isla. Este proceso se enfocó en documentar las expresiones culturales vinculadas a las cocinas tradicionales, resaltando los aspectos territoriales, sociales y simbólicos que las caracterizan, respetando la diversidad cultural, étnica y de género presente en la comunidad.

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

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





1.2. Aspectos metodológicos

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

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: las cocinas locales tradicionales, las iniciativas de las 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 de San Andrés 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



PARA LA PAZ





2.1. Aspectos generales del municipio

El municipio de San Andrés Isla forma parte del Departamento Archipiélago de San Andrés, Providencia y Santa Catalina, ubicado en el mar Caribe occidental, a unos 720 kilómetros de la costa continental colombiana. Este departamento insular se encuentra dentro de la Reserva de Biosfera Seaflower, declarada por la UNESCO, una figura que resalta el valor ecológico y cultural del territorio. La reserva alberga una amplia variedad de ecosistemas frágiles, entre ellos manglares, pastos marinos y uno de los complejos arrecifales más extensos del Caribe, que cumplen funciones fundamentales en la conservación de la biodiversidad, la protección costera y el sustento de las comunidades locales. (Gobernación del Departamento Archipiélago de San Andrés, Providencia y Santa Catalina, 2024)

San Andrés es la isla más grande del Archipiélago, con una superficie aproximada de 27 km². Su territorio presenta una morfología irregular, caracterizada por colinas suaves, zonas costeras bajas y lagunas interiores como la Big Pond. Geográficamente, la isla está ubicada entre las coordenadas 12°30' y 12°35' de latitud norte y 81°40' y 81°44' de longitud oeste. La altitud promedio se sitúa en 55 metros sobre el nivel del mar, con una temperatura media anual que oscila entre los 27 °C y los 29 °C. (Gobernación del Departamento Archipiélago de San Andrés, Providencia y Santa Catalina, 2024)

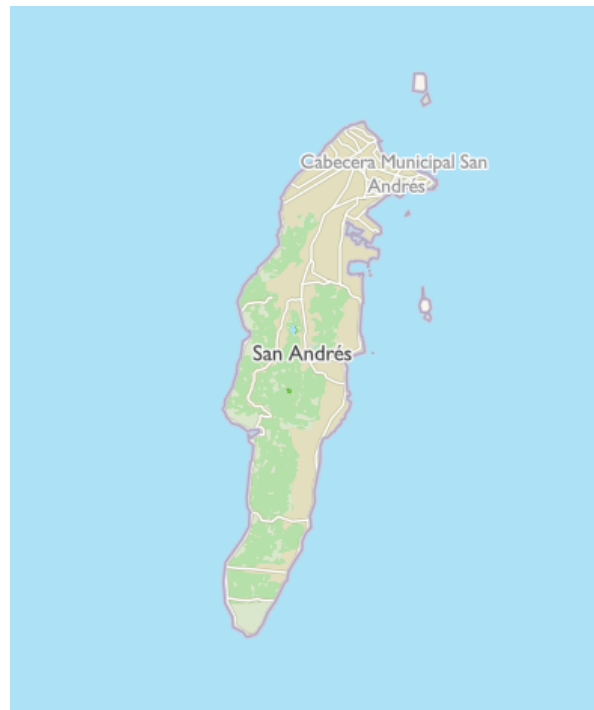
El municipio limita en todas sus direcciones con las aguas del mar Caribe, formando parte integral del territorio marítimo colombiano. Entre sus sectores poblacionales se encuentran La Loma, San Luis, El Cove, Natania, Barrack, Sound Bay, entre otros. La cabecera municipal y centro administrativo se localiza en North End, donde se concentran las principales instituciones gubernamentales, educativas y de salud. Además de sus funciones administrativas, San Andrés cumple un papel clave como centro comercial y turístico del Archipiélago, lo que ha incidido tanto en la configuración del territorio como en sus dinámicas socioculturales y ambientales. (Gobernación del Departamento Archipiélago de San Andrés, Providencia y Santa Catalina, 2024)



COCINAS
PARA LA PAZ



Imagen 1. Mapa de San Andrés Isla



Fuente: Tomado del Instituto Geográfico Agustín Codazzi, Geoportal IGAC (Instituto Geográfico Agustín Codazzi IGAC, s.f.)

Respecto a su extensión, la isla de San Andrés cuenta con una superficie aproximada de 27 km², con una longitud de 12,5 km y un ancho máximo de 3 km. De acuerdo con las proyecciones del (Departamento Administrativo Nacional de Estadística - DANE, s.f.) para el año 2024, la población correspondiente a San Andrés Isla es de 59.532 habitantes (Gobernación del Departamento Archipiélago de San Andrés, Providencia y Santa Catalina, 2024).

Aunque la gráfica presentada a continuación corresponde al total del Archipiélago de San Andrés, Providencia y Santa Catalina, en este informe se hace referencia exclusivamente a las cifras de San Andrés Isla, esta aclaración resulta necesaria, ya que la isla no constituye un municipio, sino un área no municipalizada administrada directamente por la Gobernación, en el marco del régimen especial establecido en el artículo 310 de la Constitución Política de Colombia y regulado por la Ley 47 de 1993. Esta normatividad, confiere a la administración departamental funciones típicamente municipales (Congreso de la República, 1993), por esta razón, algunas fuentes oficiales presentan los datos de manera agregada para todo el departamento.

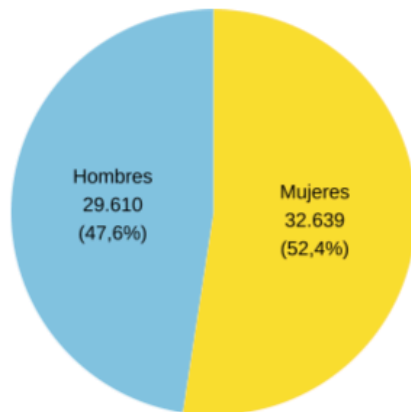




Gráfico 1. Distribución poblacional por sexo Archipiélago de San Andrés, Providencia y Santa Catalina

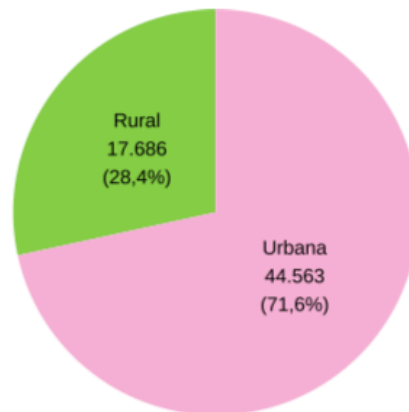
Población desagregada por sexo (2024)

Fuente: DANE - Proyecciones de población con base en el Censo 2018.



Población desagregada por área (2024)

Fuente: DANE - Proyecciones de población con base en el Censo 2018.



Fuente: tomado de DNP, Terridata, Archipiélago de San Andrés, Providencia y Santa Catalina

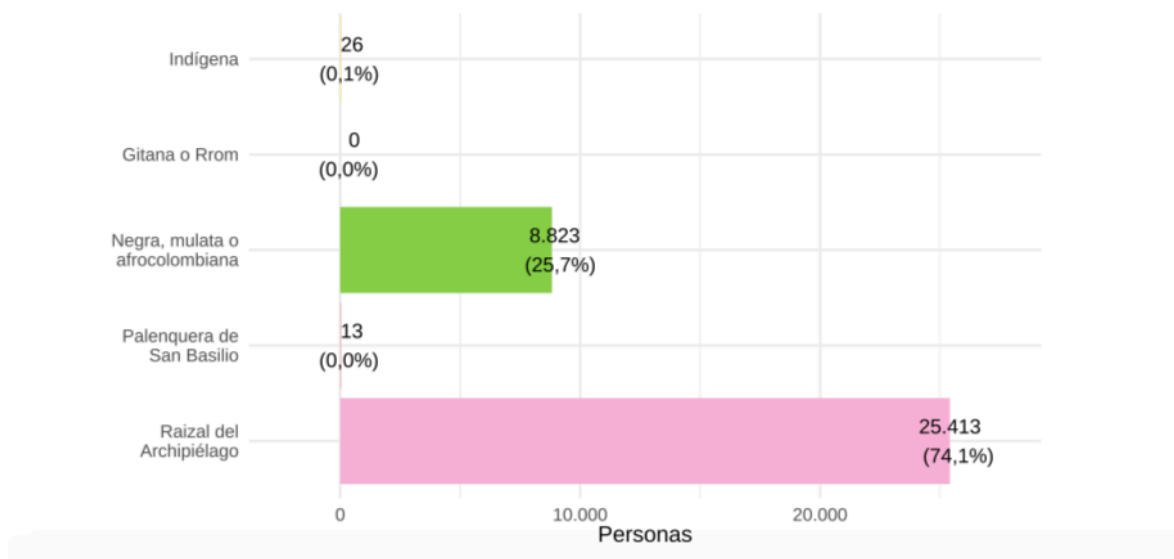
Según las proyecciones del DANE para el año 2024, en la isla de San Andrés se registra una distribución poblacional ligeramente inclinada hacia las mujeres, quienes representan el 51,4% de la población total, mientras que los hombres corresponden al 48,6%.

Según las proyecciones del DANE para el año 2024, el 74,1% de la población total del Departamento Archipiélago de San Andrés, Providencia y Santa Catalina se identifica como parte del pueblo raizal, seguida por un 25,7% que se reconoce como negra, mulata o afrocolombiana. Otros grupos étnicos, como indígenas y palenqueros, representan porcentajes marginales. En el caso específico de San Andrés Isla, el 48,3% de la población se autoreconoce como raizal, una proporción significativamente menor en comparación con Providencia y Santa Catalina, donde este grupo representa el 92,1%. (Gobernación del Departamento Archipiélago de San Andrés, Providencia y Santa Catalina, 2024)





Gráfico 2. Proyección de población étnica del Archipiélago de San Andrés, Providencia y Santa Catalina



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

Aunque la isla de San Andrés no ha sido escenario directo de hechos victimizantes asociados al conflicto armado interno, en el territorio reside población víctima proveniente de distintas regiones del país. Según el Plan de Desarrollo Territorial “El Archipiélago Avanza 2024–2027”, se han registrado 671 personas reconocidas como víctimas del conflicto, de las cuales 388 fueron atendidas durante el año 2023. La presencia de esta población ha implicado desafíos para el acceso efectivo a derechos, especialmente en materia de servicios sociales, integración local y regularización de la residencia, en un contexto insular con restricciones específicas de circulación y asentamiento.

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).

Respecto al índice de Gini, San Andrés Isla presenta un nivel de desigualdad en la distribución de la tierra clasificado dentro del rango de 0,6 a 0,8, lo que indica una alta concentración en el acceso y la tenencia. Este nivel de desigualdad puede reflejar diferencias estructurales significativas en la disponibilidad de recursos productivos y condiciones de vida, con implicaciones para la equidad territorial. A esta situación se suma una presión creciente sobre el suelo y procesos de fragmentación del territorio, en los que se identifican zonas de expansión urbana informal como Lox Bight, Simsomp Well, La Paz, Morris Landing, Cesar Gaviria, Nueva Jerusalén y Tablitas. Además, se ha reportado la pérdida progresiva de predios familiares, en muchos casos vendidos por razones económicas, lo que ha intensificado la competencia por el suelo y ha transformado de manera acelerada el paisaje físico y social de la isla.

En cuanto a la producción de alimentos, según la Unidad de Planificación Rural Agropecuaria (UPRA), los cultivos de mayor volumen en San Andrés Isla son el coco, la yuca, la patilla, el plátano y la batata (Departamento Nacional de Planeación - DNP, s.f.). Estos productos constituyen la base de la actividad agrícola local y están asociados a prácticas de autoconsumo en distintos sectores del territorio. El coco se destaca como el principal cultivo en términos de volumen, con una producción de 160 toneladas y un rendimiento de 10 toneladas por hectárea. Le siguen la yuca y la patilla, con rendimientos de 11,3 y 20 toneladas por hectárea, respectivamente. El plátano y la batata también registran rendimientos relevantes, con 12,12 y 13 toneladas por hectárea. A pesar de esta diversidad, la producción





agrícola en la isla se mantiene limitada por la baja tecnificación, la falta de sistemas de riego y la escasa articulación con los mercados locales.

Imagen 2. Cultivos de mayor producción, del Archipiélago de San Andrés, Providencia y Santa Catalina

Cultivos de mayor producción en la entidad

Orden por nivel de producción (2021)	Cultivo	Producción (t)	Rendimiento (t/ha)
2 Primer cultivo	Coco	160,00	10,00
2 Segundo cultivo	Yuca	113,00	11,30
2 Tercer cultivo	Patilla	100,00	20,00
2 Cuarto cultivo	Plátano	72,72	12,12
2 Quinto cultivo	Batata	52,00	13,00

Fuente: UPRÁ

Fuente: tomado de Terridata, Archipiélago de San Andrés, Providencia y Santa Catalina

Al revisar el Plan de Desarrollo Territorial “El Archipiélago Avanza 2024–2027”, se identifican líneas de acción orientadas a fortalecer las actividades agrícolas y pesqueras en San Andrés Isla, con énfasis en el autoconsumo, el uso sostenible del suelo rural y el reconocimiento de la pesca artesanal como práctica ligada al bienestar y la cultura local. Estas acciones se traducen en medidas como:

- Implementación de huertas caseras con fines educativos, de consumo familiar y generación de ingresos
- Promoción de la diversificación de cultivos en patios productivos, bajo principios agroecológicos
- Apoyo técnico y acompañamiento a pequeños productores agrícolas y pesqueros
- Fortalecimiento del Farmers market como espacio de comercialización directa de productos locales
- Formación en buenas prácticas agrícolas, pecuarias y pesqueras adaptadas al contexto insular
- Carnetización de pescadores artesanales y fortalecimiento de su reconocimiento institucional
- Articulación de iniciativas de agricultura y pesca a estrategias de soberanía alimentaria con enfoque étnico-cultural
- Desarrollo de acciones de control y vigilancia para la pesca artesanal, en coherencia con la Política Nacional del Océano y los Espacios Costeros
- Acompañamiento a procesos organizativos en el sector pesquero y agrícola, con perspectiva de sostenibilidad

El documento también resalta la importancia de la pesca artesanal para las comunidades raizales de la isla, tanto por su función alimentaria como por su papel en la transmisión de conocimientos intergeneracionales. Se identifican especies priorizadas como la langosta





espinosa, el caracol pala y los peces de escama, y se reportan datos recientes que dan cuenta de 859 productores artesanales de peces, 107 de crustáceos y 107 de moluscos en San Andrés. En el caso de los peces, se registró una comercialización de 91.800 kilogramos, lo que refleja su relevancia económica y social.

Los documentos revisados evidencian que en San Andrés Isla persisten condiciones estructurales que limitan la expansión de las actividades agrícolas y pesqueras, incluyendo la escasa tecnificación, la fragmentación del suelo rural y las tensiones entre la pesca artesanal y la industrial. A pesar de estas restricciones, se mantiene una base productiva activa, con experiencias de autoconsumo, pesca artesanal y producción pecuaria de pequeña escala, todas arraigadas en prácticas tradicionales y en el trabajo familiar. El Plan de Desarrollo Departamental, propone una visión orientada a la sostenibilidad, donde convergen esfuerzos por mejorar el acceso a infraestructura, fortalecer las capacidades locales y proteger los ecosistemas marino-costeros. Estas orientaciones permiten avanzar hacia un sistema agroalimentario adaptado a las condiciones insulares, con potencial para consolidar la seguridad alimentaria y diversificar los ingresos de las comunidades isleñas.

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 están relacionados con las condiciones de pobreza y vulnerabilidad. Aunque no se dispone de una medición específica





de pobreza a nivel municipal, la información del Sisbén IV permite una aproximación mediante la distribución de la población por grupos (Departamento Nacional de Planeación - DNP, s.f.). Con corte a diciembre de 2023, en San Andrés Isla se registraron 40.106 personas clasificadas en la base del Sisbén, de las cuales el 9,01 % pertenece al grupo A, el 31,90 % al grupo B, el 43,62 % al grupo C y el 15,47 % al grupo D. Esta distribución refleja que más del 84 % de la población presenta algún grado de vulnerabilidad, lo cual puede implicar barreras económicas para acceder a los alimentos, especialmente en un territorio insular donde los costos asociados al transporte, el abastecimiento y la circulación de productos tienden a ser más elevados

Según lo reportado por la Encuesta Nacional de Calidad de Vida (ENCV) en el 2023, 22 de cada 100 hogares de San Andrés 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), 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).

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). Sin embargo, pese a las reducciones globales, persisten las brechas de inequidad entre niños y niñas de las zonas rurales (9,0%), urbanas (15,4%), las poblaciones indígenas (29,6%); para el caso del Archipiélago de San Andrés, Providencia y Santa Catalina presenta varios desafíos, especialmente en la población infantil. A continuación, se detallan los hallazgos más relevantes derivados de la ENSIN (2015):

- Desnutrición crónica (retraso en talla): prevalencia nacional: 10,8% en niños menores de 5 años. Región Atlántica (incluye al Archipiélago de San Andrés, Providencia y Santa Catalina): 12,1%, superando el promedio nacional. Factores asociados: Mayor incidencia en zonas rurales (15,4%), hogares en situación de pobreza (14,2%) y niños indígenas (29,6%).
- Anemia: niños de 6 a 11 meses: 62,5% presentan anemia. Niños de 1 a 4 años: 26,1% con deficiencia de hierro. Mujeres en edad fértil (13 a 49 años): 15,5% con anemia, siendo más alta en mujeres indígenas (28,4%) y afrodescendientes (24,5%).
- Deficiencia de vitamina A: niños de 1 a 4 años: 27,3% a nivel nacional. Región Atlántica: 35,8%, indicando una situación crítica en departamentos como el Archipiélago de San Andrés, Providencia y Santa Catalina.
- Deficiencia de Zinc: niños de 1 a 4 años: 36% a nivel nacional. Región Atlántica: 40,7%, reflejando una alta prevalencia en Archipiélago de San Andrés, Providencia y Santa Catalina
- En los niños y niñas menores de 5 años, el sobrepeso y obesidad pasaron del 4,9% en 2005 al 6,3% en 2015, con mayor afectación en los niños y niñas que se encuentran en el departamento de San Andrés (18.1%) y Boyacá (10,2%).

Según los datos disponibles de la Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia (ENSIN) 2010 y 2015, la región Atlántica, que incluye al Archipiélago de San Andrés,





Providencia y Santa Catalina, experimentó un aumento en la prevalencia de sobrepeso y obesidad en la población infantil.

En los resultados según la ENSIN 2010 para el Archipiélago de San Andrés, Providencia y Santa Catalina, la población adulta (18 a 64 años de edad), presenta una prevalencia de malnutrición por exceso (sobrepeso y obesidad) del 65% (Ministerio de Salud y Protección Social). Para el caso de la ENSIN 2015, los resultados encontrados para el exceso de peso en adultos (18 a 64 años de edad), para la región Atlántica que incluye al Archipiélago de San Andrés, Providencia y Santa Catalina es del 55,9%, presentando un aumento en 8,6 puntos porcentuales; 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).

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 se registra en el 100%. Para el caso del alcantarillado no se cuenta con información disponible para el municipio de Providencia y Santa Catalina, sin embargo, la información disponible el Archipiélago de San Andrés, Providencia y Santa Catalina encuentra para el año 2022 una cobertura urbana de alcantarillado del 2,86%, siendo la más baja del país.

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, 2022) y contribuye al acceso de una alimentación adecuada como parte de la garantía del derecho humano a la alimentación, sin embargo, refieren importantes retos para su preservación. Este ámbito es central en el ejercicio y será abordado ampliamente en capítulo 3.





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

Imagen 3. Mapeo de actores de San Andrés Isla

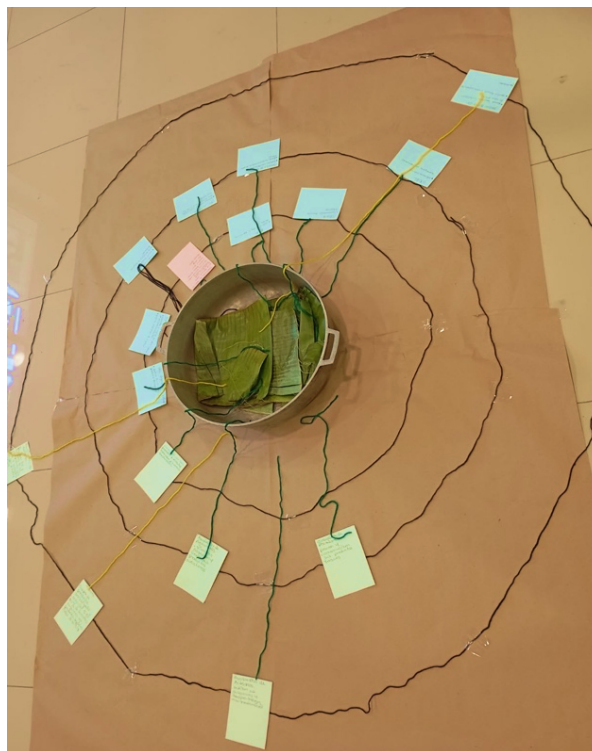


Foto tomada por Diana Cardozo

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.

El análisis permitió identificar a los actores portadores del conocimiento, en su mayoría cocineras tradicionales que participan activamente en la preparación de alimentos del territorio, el sostenimiento de prácticas cotidianas y la transmisión de saberes. El mapeo arrojó que todas las relaciones asignadas a esta categoría fueron valoradas como altas, tanto en su vínculo con el patrimonio alimentario y culinario como en la conexión que mantienen con otros actores del territorio.

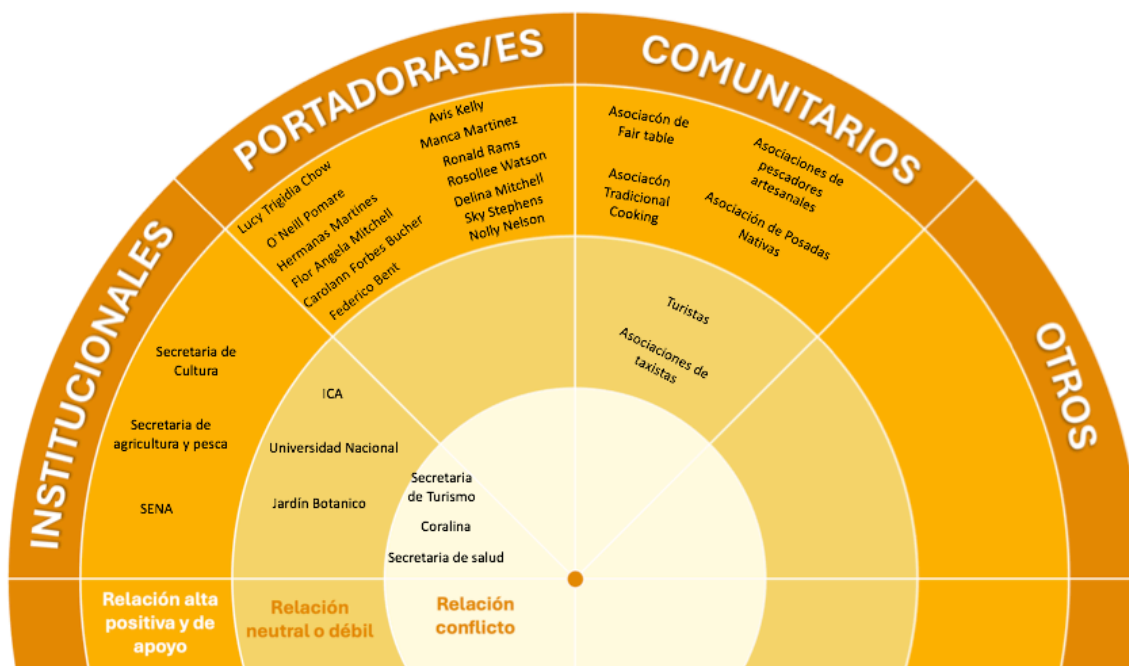
En el caso de los actores comunitarios, todas las relaciones fueron calificadas como altas, lo que refleja un entramado organizativo activo y con vínculos estrechos con las cocinas tradicionales. Se reconoció el rol de asociaciones como las de pescadores artesanales, agricultores, artesanos y posadas nativas, cuyas acciones han estado conectadas con la circulación de alimentos del territorio, la oferta de preparaciones tradicionales en contextos





turísticos y el uso de productos locales en actividades económicas y culturales. En algunos casos, esta articulación se ha expresado en el trabajo conjunto con cocineras tradicionales, en procesos de abastecimiento, promoción o venta directa. Estas formas de colaboración han contribuido a mantener presencia de los saberes culinarios en la vida pública, y muestran una relación constante entre las prácticas organizativas y el patrimonio alimentario y culinario.

Esquema 3. Mapeo de actores clave para la salvaguardia de las cocinas tradicionales de San Andrés Isla



Fuente: Convenio UTF/COL/172/C

Entre los actores institucionales, se identificaron relaciones valoradas como altas con la Secretaría de Cultura, la Secretaría de Agricultura y Pesca, Secretaría de Turismo, el SENA y la Universidad Nacional. En el caso de la Secretaría de Cultura, se resaltó su cercanía con las cocinas tradicionales y su participación en procesos comunitarios de visibilización del patrimonio cultural. Esta relación fue calificada como alta tanto por su reconocimiento hacia las personas portadoras del conocimiento como por su papel en la promoción de saberes alimentarios en espacios culturales. Las demás instituciones mencionadas han tenido presencia en actividades de formación, investigación o acompañamiento técnico, en algunos casos en articulación con actores comunitarios. Aunque sus intervenciones han sido puntuales, han contribuido a generar espacios de encuentro o de fortalecimiento de prácticas locales vinculadas al patrimonio alimentario y culinario.

También se identificaron vínculos institucionales que han sido percibidos como débiles o distantes frente al patrimonio alimentario y culinario. Coralina fue mencionada como un actor con escasa articulación con las cocinas tradicionales, debido a un enfoque ambiental





centrado en la regulación, sin integración efectiva de los saberes locales en los procesos de decisión. Aunque su labor está orientada a la conservación, las comunidades expresan preocupación por la falta de concertación y seguimiento frente a prácticas que afectan la sostenibilidad alimentaria del territorio. La Secretaría de Salud mantiene una relación limitada con las personas portadoras del conocimiento, particularmente en lo relacionado con las visitas sanitarias, en las que no se reconocen las condiciones culturales y materiales de las cocinas tradicionales. En el caso del ICA, las tensiones se relacionan con su función reguladora sobre especies y plagas, que ha generado dificultades para quienes trabajan con productos cultivados localmente. Estas situaciones reflejan una brecha entre las políticas institucionales y las prácticas alimentarias propias del territorio, y subrayan la necesidad de fortalecer mecanismos de diálogo y coordinación desde un enfoque territorial y culturalmente pertinente.

El análisis del mapeo de actores en San Andrés evidencia una red comunitaria activa, con vínculos estrechos entre cocineras tradicionales y organizaciones locales que han sostenido prácticas alimentarias propias del territorio. Al mismo tiempo, se observaron debilidades en las relaciones con varios actores institucionales, especialmente aquellos que inciden en temas ambientales, sanitarios y de regulación productiva. Las tensiones identificadas reflejan la necesidad de construir mecanismos de articulación que reconozcan el valor de las cocinas tradicionales como parte del patrimonio cultural vivo, y su vínculo con dimensiones clave del territorio.





3.2. Cocinas tradicionales caracterizadas

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

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

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

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





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



“

Con el coco, ¿qué no se hace? Con solo unito ya tiene para desvararse

”

Participantes del taller de caracterización de las cocinas tradicionales





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 3 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 (representados por las palabras en color verde); seguido de los espacios de uso acuáticos (representados por las palabras en color azul); en menor proporción, se encuentran los alimentos que provienen de los espacios de naturales terrestres, como el bush (monte) de donde se obtienen alimentos a partir de la recolección o la caza (representados por las palabras en color café).

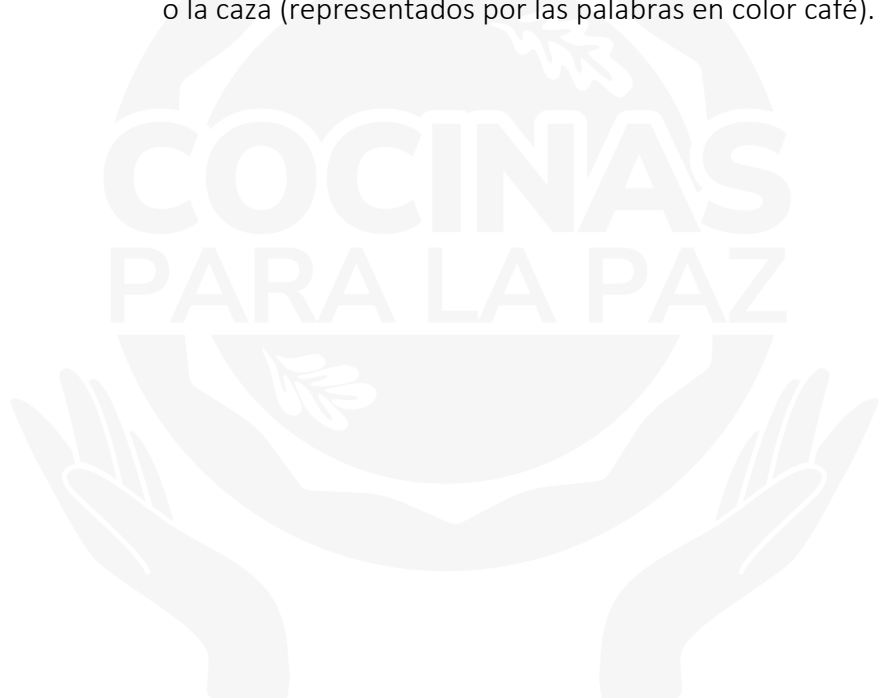




Gráfico 3. Alimentos por espacio de uso destinado a la producción/obtención identificados en San Andrés islas

Mint; Fivagrass; Wile basly; Toronjil; Basly
 Pimentón; Batata; Ahuyama; Caña; Papaya
 Rangoat dashala; Mangó; Banano; Limones;
 Rock Fish; Grupa; Janh Pool; King Fish; Sprat
 Melón; Sorrell; Piña silvestre; Maíz; Gallinas
 Mamoncillo; Ciruela; Hag plom; Tamarindo; Guana
 Little jack; Conchs; Lobster; Wills; Deep Natter Jack
 Black Fine; Blue Tompa; Bonnie; Yellow Tail; Ocean Yellow Tail
 Shallow Watter Jack; Bonito; Tuna; Mandillows; Yelloe eye
 Fish Sprat Fish; Goat Fish; Doctor Fish; Butter fish; Ground fish
 Maryan; Yinya; Triat of laif; Sábila; Plátano
 Árbol de mamey; Caña fistula; Lima; Naranja agria
 Black Crab; Roko; Baali; Mieni; Cangrejo negro
 Caimito; Aguacate; Guanábana; Noni; Nispero
 Guanábana; Grosella; Bread fruit; Hot peper;
 Maracuyá; Mafafa; Frijoles; Gungu; Sandía
 Achote; Cacao; Prometa; Anón; Chirimoya
 Cerdo; Coco; Name; jumbalin; yuca

Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

A continuación, se presenta la información de San Andrés Islas identificada respecto a la relación entre biodiversidad y producción alimentaria local

Tabla 1. Resultados identificados en San Andrés Islas 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>	<p>- La mayoría de los alimentos utilizados proviene de la producción local, gracias a la riqueza de los ecosistemas marinos y costeros, que permiten el acceso cotidiano a peces, moluscos y crustáceos. Esta diversidad constituye la base de muchas de las preparaciones tradicionales y locales.</p> <p>- Además, se reporta que actualmente algunos ingredientes como el coco, el trigo, la papa, el azúcar, la mantequilla, los productos lácteos, la vainilla, la canela y la sal provienen de otras regiones del país. La carne de cangrejo negro viene de Providencia. Por otro parte, el pig tiel es importado de Canadá. De Estados Unidos y Costa Rica principalmente se importa carnes, pollo, embutidos.</p>
	<p>¿Con qué frecuencia se producen/obtienen principalmente los alimentos locales relacionados con las cocinas tradicionales?</p>	<p>- Periódicamente, de acuerdo con los ciclos de producción: Maíz, caña de azúcar, frijol.</p> <p>- Varias veces al año: Plátano, ahuyama, papaya, yuca, guanábana, grosella (jumbalín), breadfruit (especialmente en temporada de lluvias), hot pepper, limón, melón, coco, sandía, piña silvestre, ñame, maracuyá.</p>





		<p>-Anualmente: Batata, flor de jamaica, tamarindo, caimito, mamey, mamoncillo, chirimoya, níspero, lima, naranja agria, hag plom, aguacate.</p> <p>En el caso de la pesca y recolección de moluscos y crustáceos, su obtención depende de las condiciones climáticas y las vedas establecidas.</p>
	<p>¿Los alimentos locales se siembran o cosechan siguiendo un calendario vinculado a celebraciones?</p>	<p>- La comunidad señala que la siembra se realiza según el calendario agroecológico, determinado por las temporadas de lluvia. En el caso de la caña, su cultivo se asocia a la Semana Santa, ya que en marzo y abril alcanza su punto más dulce y se realiza la molienda, aprovechando la mayor concentración de azúcar en el tallo para preparar miel de caña, ingrediente clave en la elaboración de los dulces tradicionales que se comparten durante esta celebración religiosa.</p>
	<p>¿Cuáles son los principales cambios ecosistémicos que afectan la producción de alimentos?</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Reducción del espacio disponible para la agricultura debido al crecimiento de áreas urbanas en el municipio - Afectación de la temperatura, sequías y/o cambio en los patrones de lluvia asociados al cambio climático - Pérdida de biodiversidad local <p>Estos cambios ecosistémicos se encuentran asociados, en parte, al reemplazo de alimentos tradicionales por otros nuevos, como es el caso de especies de pescado local que se reemplaza por filete de tilapia, merluza y mojarra, la batata por papa, el ñame isleño por el costeño, el coco seco por leche de coco en lata, la miel de caña por panela.</p>

Prácticas agroalimentarias

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

Tabla 2. Resultados identificados en San Andrés Islas frente a las prácticas agroalimentarias asociadas a las cocinas tradicionales

	<p>¿Cuáles son las principales prácticas o técnicas productivas que se implementan en el territorio para la obtención de alimento?</p>	<p>- 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.</p> <p>-En la isla existe presencia activa de asociaciones de pescadores artesanales, quienes desempeñan un papel relevante en las dinámicas locales. Sin embargo, enfrentan grandes dificultades para competir con los precios del pescado comercial o con las especies que ingresan desde otras regiones del país, lo cual afecta directamente su</p>
--	---	---





sostenibilidad económica y su capacidad para posicionar sus productos en el mercado.

- Prácticas de agricultura sostenibles que evitan el uso de productos químicos sintéticos y se basa en abonos orgánicos, rotación de cultivos y siembra en asociación

Se respetan estrictamente las vedas establecidas para proteger la biodiversidad local y sostener prácticas tradicionales de forma responsable. En Providencia y Santa Catalina, el cangrejo negro tiene veda entre el 1 de abril y el 31 de julio; el caracol pala, del 1 de junio al 31 de octubre; y la iguana verde, del 1 de enero al 31 de mayo. En el caso de las tortugas marinas, su caza, captura o comercialización están completamente prohibidas durante todo el año por la legislación colombiana, aunque en décadas pasadas fueron parte de la cocina tradicional local.



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

- Las mujeres se encargan de la siembra y cosecha en huertas y patios, así como del cuidado de estos espacios mientras que los hombres se encargan de espacios de cultivo más extensos, como las fincas.
- Los hombres suelen realizar tareas que requieren más fuerza física, como la labranza y la construcción de infraestructuras (división del trabajo basada en género).
- Las mujeres tienen una mayor carga de responsabilidades domésticas y de cuidado familiar que limita su participación en la producción agropecuaria



Indique cuáles son las prácticas de cuidado de las condiciones ecosistémicas que realizan los hombres y cuáles son aquellas realizadas por mujeres

En San Andrés, las prácticas de cuidado de las condiciones ecosistémicas no presentan una división de género tan marcada, ya que al tratarse de un territorio declarado Reserva de Biosfera Seaflower, la conciencia ambiental ha sido parte de la vida cotidiana de muchas personas. Sin embargo, se han identificado algunas tendencias. Los hombres suelen tener una participación más visible en el cuidado del ecosistema marino, debido a su vínculo con la pesca artesanal y el conocimiento del mar, lo que se traduce en prácticas de bajo impacto orientadas a la protección de las especies. Por su parte, las mujeres tienen un papel destacado en la conservación de semillas nativas y en el manejo de huertas y patios, donde se protegen especies vegetales propias del territorio.





Dinámicas de intercambio y comercialización de los alimentos

Imagen 4. Cartografía alimentaria y culinaria del San Andrés isla



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

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.



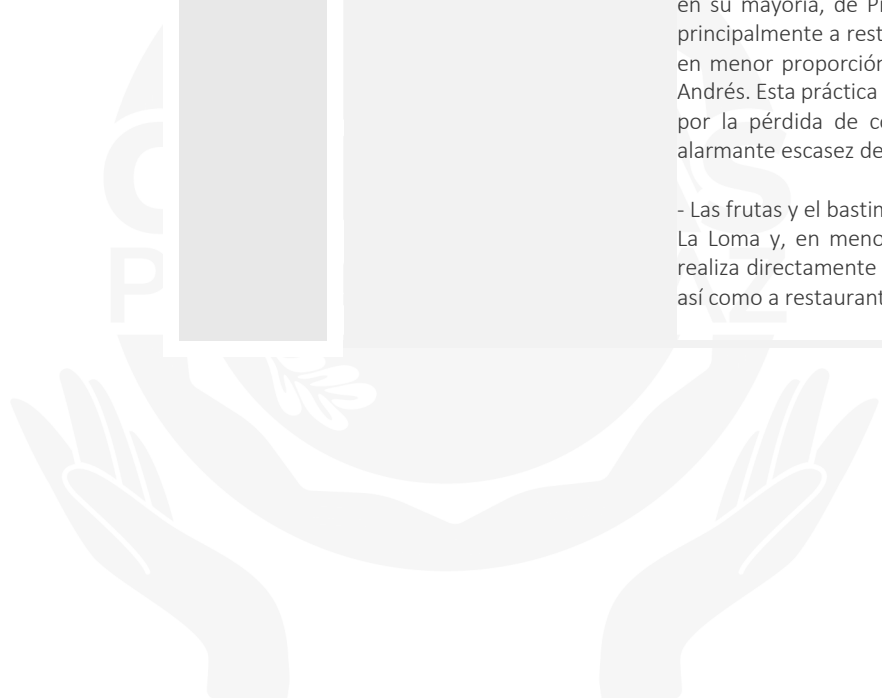
COCINAS PARA LA PAZ



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

Tabla 3. Resultados identificados en San Andrés Isla en relación con las dinámicas de intercambio y comercialización de los alimentos

	<p>¿Qué hacen con los alimentos que producen?</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 de San Andrés Isla tiene tres fines principalmente:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se venden localmente, especies de pescados, moluscos, crustáceo, coco, bastimento y subproductos como harina de yuca, aceite de coco, miel de caña, concante. - Se intercambian entre vecinos por otros alimentos, es el caso del breadfruit, las plantas aromáticas utilizadas para la preparación de té, el bosco y algunas variedades de peces. - Cuando hay abundancia en la cosecha, ciertos alimentos se comparten dentro de la comunidad, esto ocurre especialmente con las frutas de temporada.
	<p>Indique cuál es el recorrido, desde el punto de origen hasta la preparación final, de los principales alimentos asociados a las cocinas tradicionales del territorio.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - En el caso del coco, hay una mayor siembra en el sector de San Luis, en la zona de Sound Bay y también en el sector de la parte alta de la isla. Los cocoteros, en su mayoría, hombres mayores, se suben a la palma con mucho cuidado, y bajan los cocos. Se venden a las Fair tables, restaurantes o personas particulares o a familias de la isla, que trabajan elaborando el aceite de coco. - En el caso de la pesca, cuando se realiza dentro del marco de la pesca artesanal, los productos son comercializados directamente por las organizaciones de pescadores a consumidores finales, restaurantes o intermediarios locales. En zonas como San Luis, esta práctica aún se mantiene viva: después de la jornada de pesca, mientras los pescadores limpian el pescado a orilla de playa, las personas se acercan para comprarles directamente. En contraste, la pesca de carácter comercial, así como la venta de especies traídas de otras regiones del país, como la tilapia o la cachama, se encuentra principalmente en tiendas y supermercados distribuidos por toda la isla. - La carne de cangrejo negro que se consume en San Andrés proviene, en su mayoría, de Providencia, ya procesada y lista para su venta, principalmente a restaurantes y a las fair table. No obstante, aunque en menor proporción, aún se realiza la captura de cangrejo en San Andrés. Esta práctica ha ido disminuyendo progresivamente, en parte por la pérdida de conocimientos asociados y, sobre todo, por la alarmante escasez de este crustáceo en la isla. - Las frutas y el bastimento se cultivan principalmente en el sector de La Loma y, en menor medida, en San Luis. Su comercialización se realiza directamente en las fincas productoras, en mercados locales, así como a restaurantes y consumidores finales.





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: el crecimiento urbano que ha reducido los espacios utilizados para la pesca artesanal y la agricultura; la disminución de especies vegetales y animales; y el aumento de la población en la isla, que ha elevado la demanda de productos sin que existan condiciones suficientes para asegurar su disponibilidad continua.

En primer lugar, la expansión de las áreas urbanas ha generado una pérdida constante de ecosistemas que durante generaciones estuvieron vinculados a la producción y obtención de alimentos. A medida que se han consolidado nuevas construcciones para vivienda, comercio y turismo, se han transformado zonas costeras, pantanosas y de borde marino que antes eran utilizadas para sembrar, pescar o recolectar. Esta ocupación del territorio no ha respondido a una planificación que reconozca las dinámicas ecológicas del entorno ni la relación que las comunidades mantienen con esos espacios.

La segunda problemática, relacionada con la disminución de especies vegetales y animales necesarias para sostener la alimentación local, asociado a factores como la sobrepesca, el uso de prácticas productivas no sostenibles, la pérdida de hábitats y los cambios en las condiciones climáticas que han alterado los ciclos de reproducción y producción. A esto se suma la pérdida de zonas de pesca artesanal luego del fallo de la Corte Internacional de Justicia en La Haya, que redujo el área marítima a la que podían acceder los pescadores locales. Todo esto ha limitado la posibilidad de obtener alimentos en el propio territorio y ha afectado la continuidad de muchas recetas y preparaciones tradicionales.

La tercera problemática está relacionada con el crecimiento sostenido de la población en San Andrés Isla, lo que ha incrementado significativamente la demanda de alimentos en el territorio. Este aumento ha estado influenciado por el desarrollo del turismo, la expansión del comercio bajo el régimen de puerto libre y la llegada de personas que se establecen de manera permanente o temporal. En este escenario, los alimentos locales no siempre logran mantenerse como opción principal de abastecimiento, ya sea por la dificultad para sostener su producción o por las condiciones de precio, favorecido el consumo de productos que provienen de otras regiones o de otros países.



COCINAS PARA LA PAZ





3.2.2. Preparación de recetas locales



Foto tomada por Diana Cardozo

“

Para hacer el “rayo” se debe iniciar con un punto en el centro y luego seguir en espiral, de esa forma vera como se aprovecha todo el coco

”

Lorenzo Díaz, participante del taller de caracterización





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 de San Andrés Isla, clasificadas de acuerdo con el espacio de uso de donde provienen los alimentos con los que principalmente se elaboran. En el Gráfico 4 se observa que las preparaciones asociadas a los espacios de uso cultivado (color verde) y acuáticos (palabras en color azul) fueron las más referidas por los participantes; seguidas de las preparaciones asociadas a los espacios de uso naturales (palabras en color café).





Gráfico 4. Preparaciones culinarias clasificadas de acuerdo con el espacio de uso de donde provienen los alimentos

Dumpling; Musa
Plantin tart; patacones; Kunkante; torta ahuyama;
Tri of Laif; Bami; torta casava; Lika; torta sweet potato;
Fish ball; minced fish; minced roast fish; stew; fry sprat;
Frijol guisado; sopa de frijol; arroz Gungu; Jhonny cake; duff;
 Té cáscara naranja; dulce de mamey; conserva mamey; dulce anón;
Batata sancochado; batata frito; colada; enyucado; torta plátano;
 Mermelada mango; dulce de tamarindo; té de tamarindo; bebida de cañafístula;
 Colada bosco; Pisabed café; breadfruit cake; Kriminal; colada breadfruit;
 Arroz con coco; coconut balls; paletas de coco; Te soriell; Te menta;
Conchs ball; rondón conchs; fry conchs; rondón wills; stew wills;
Roots lobster; bake lobster; rondón corn fish; stew corn fish;
Sopa ahumada; corn cake; asada; sopa; desgranada;
Rondón; stew fish; stew boil; fry fish; stew fry fish;
Empanadas cangrejo; crab soup

Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

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

Tabla 4. Resultados identificados en San Andrés isla respecto a la diversificación de las preparaciones locales y tradiciones culinarias

	<p>¿En dónde suelen conseguir o adquirir estos alimentos? <i>(tienda, huerta, plaza de mercado, otro)</i></p>	<p>Se identificó que los alimentos usados para la elaboración de preparaciones culinarias tradicionales son adquiridos principalmente en:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ground: bastimento, albahaca, orégano, ají, frutas o alimentos de temporada - Tiendas: principalmente frutas, verduras, pescados - Mercados campesinos: coco, harina de yuca, miel de caña, variedad de pescados locales
	<p>Indique cuáles son las tres recetas culinarias tradicionales que los participantes consideran que se deben priorizar y por qué</p>	<p>Las personas participantes en el proceso de caracterización priorizaron tres preparaciones tradicionales que representan un legado profundo de la cocina raizal y concentran un alto valor cultural, histórico y de transmisión intergeneracional. El rundown fue priorizado por su relevancia simbólica como plato representativo de celebraciones familiares y comunitarias, especialmente durante la Semana Santa. Se destacó también su potencial para fortalecer la memoria colectiva en torno a las prácticas de cocina a fuego lento, el</p>





uso de ingredientes locales como el coco y la tradición de cocinar en patios familiares.

La crab soup (sopa de cangrejo) fue identificada como una preparación clave para la identidad culinaria de San Andrés, así como un llamado urgente a fortalecer las medidas comunitarias de conservación del cangrejo negro, cuya presencia se ha reducido de manera preocupante en la isla. Su priorización responde tanto a su valor cultural como a la necesidad de promover prácticas sostenibles, de respeto a la veda y de recuperación del conocimiento sobre su preparación tradicional.

Finalmente, las coconut balls fueron resaltadas por su fuerte vínculo con las dinámicas familiares y comunitarias en torno al trapiche. Esta preparación no solo encarna saberes transmitidos por generaciones, sino que además representa una fuente de autonomía económica para varias familias que las elaboran y comercializan en espacios como el *Fier Table*. Su proceso de elaboración artesanal, su relación con el cultivo de caña y la molienda, así como su conservación natural a lo largo del año, la convierten en un símbolo de resistencia cultural y alimentaria.

- **Rundown:** incluye leche de coco, pescado, plátano, yuca, pigtail, dumplin, y diversas especias locales. Su preparación es lenta y colectiva, generalmente a fuego de leña.
- **Crab Soup:** se elabora con carne de cangrejo negro, bastimento (ñame, yuca, papa), dumplin, pigtail, albahaca, basket pepper y leche de coco.
- **Coconut Balls:** a base de lika (guarapo de caña), coco rallado, jengibre y hojas de promenta.



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

La transmisión de saberes y prácticas culinarias tradicionales en San Andrés ha ocurrido principalmente en el entorno familiar, a través del acompañamiento cotidiano en las actividades de cocina y la enseñanza entre generaciones. Este proceso se ha dado de forma oral y práctica, permitiendo que hijas, hijos, nietas y nietos aprendan las técnicas, los tiempos, los ingredientes y los utensilios propios del sistema culinario local.

Además, existen espacios comunitarios donde se han compartido estos saberes, como las ferias, festivales gastronómicos, fiestas patronales y que han servido como escenarios de encuentro intergeneracional. Estas dinámicas han permitido fortalecer el reconocimiento social de las preparaciones y promover el uso de ingredientes tradicionales cultivados, recolectados o transformados localmente.





		<p>Asimismo, los mercados locales han contribuido a preservar prácticas alimentarias tradicionales al facilitar el acceso a productos como el coco, la caña, el lika, los bastimentos y las hierbas aromáticas empleadas en la cocina local.</p>
	<p>Indique quiénes son las personas portadoras de las tradiciones asociadas a las recetas identificadas del territorio</p>	<p>En el marco del proceso de caracterización municipal se destacó el papel de las siguientes personas portadoras, por su aporte a la preservación de las recetas priorizadas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Orly Livingston - Francisco Escalona - Rosmira Baldonado Bryan

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 5. Resultados identificados en San Andrés isla asociados al empleo de utensilios tradicionales en la preparación de recetas culinarias

	<p>¿Qué utensilios tradicionales se usan para preparar las recetas mencionadas?</p> <p><i>Indique cuáles utensilios son elaborados a partir de prácticas artesanales tradicionales y qué técnicas son utilizadas</i></p>	<p>En San Andrés se identifican diversos utensilios tradicionales empleados en la preparación, varios de los cuales son elaborados mediante prácticas artesanales o a partir del aprovechamiento de elementos naturales del entorno. Entre los más representativos se encuentran:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Seafan (abanico de mar): antiguamente recolectado en las playas; empleado tradicionalmente como colador durante la preparación del lika (guarapo), especialmente en la elaboración de dulces. • Rayo artesanal: construido a partir de láminas metálicas recicladas, se solía usar los recipientes de las galletas NOE o de manteca; para mayor eficiencia del utensilio, se iniciaba con una perforación en el centro de la lámina y se continuaba en forma de espiral; esta lamina se fija a una base de madera. • Bonga: paleta fabricada artesanalmente a partir de la hoja gruesa de la palma de coco, utilizada para remover mezclas espesas durante la cocción.
--	---	---





		<ul style="list-style-type: none"> • Palote: utensilio de madera tallado a mano, usado para revolver el contenido de la paila durante la preparación de dulces tradicionales. <p>Estos utensilios forman parte integral del sistema culinario tradicional del territorio y reflejan la persistencia de saberes técnicos vinculados a la vida cotidiana, la cocina y el entorno natural.</p>
<p>En caso de que los utensilios hayan sido sustituidos indique el motivo por el que se dio su cambio</p> <p><i>Indique si este cambio de utensilios ha afectado aspectos relacionados con las preparaciones</i></p>		<p>La sustitución de utensilios tradicionales empleados para la elaboración de recetas constituye un tema de interés asociado a las cocinas tradicionales. Para el territorio se identificaron los cambios de utensilios relacionados a continuación:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Abanico de mar por coladores. - Rayo artesanal por licuadora - Bonga y palotes por cucharones. <p>Las principales razones referidas para el cambio de utensilios tradicionales son:</p> <ul style="list-style-type: none"> - El utensilio moderno facilita la elaboración de las preparaciones tradicionales. - El abanico de mar está protegido. - En la isla, ya casi no se encuentran palmas de coco cerca de las casas, o en sus patios. - Son pocas las personas que conservan el conocimiento para fabricar el rayo y este saber no se está transmitiendo.

Espacios de las preparaciones culinarias

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

Tabla 6. Resultados identificados en San Andrés isla relacionados con los espacios destinados a las preparaciones de recetas culinarias

<p>¿En qué lugar o espacio se realizan las preparaciones tradicionales del territorio (cocina, patio, fogón, etc.)?</p>	<p>El patio es el espacio principal donde se realizan las preparaciones tradicionales, al ser un lugar amplio y al aire libre, permite organizar la capa (caldero), encender el fuego con leña y trabajar de manera colectiva. Durante el proceso de caracterización, una persona participante</p>
--	--





¿Los espacios tradicionales en los que se acostumbra a desarrollar las prácticas de cocinas tradicionales y preparaciones han presentado transformaciones?

Indique cuáles son las transformaciones, por qué se han presentado esos cambios, y si han afectado las características esperadas de las preparaciones

explicó que, en ese espacio, “la capa de dulce se hacía allá, en la parte de atrás, en el patio, con leña, y uno tenía que estar pendiente de mover con el palote o la bongá”

Además, el trapiche sigue cumpliendo un papel importante en la elaboración de dulces a base de lika, como las coconut balls. En este lugar se lleva a cabo la molienda de la caña y la cocción del jugo, en un entorno que convoca el trabajo conjunto de familiares, vecinas y vecinos.

Al indagar sobre las transformaciones que han experimentado los espacios tradicionales donde se realizan las prácticas culinarias, se identificaron modificaciones tanto en la infraestructura del fogón como en la configuración de las viviendas. Tradicionalmente, se cocinaba con fuego de leña sobre tres piedras, pero muchas personas han optado por reemplazarlas por rieles de carro, ya que estos resisten mejor el calor y soportan el peso de la capa sin quebrarse.

Por otra parte, la expansión urbana ha generado una disminución progresiva de viviendas con patio o traspatio. Esto ha llevado a que muchas cocinas tradicionales pasen a desarrollarse al interior de la casa, utilizando estufas de gas. Esta transformación ha reducido el uso de fuego de leña y ha modificado los tiempos y técnicas de cocción.

También se han presentado cambios en las formas de conservación. Antes, productos como el pescado o la carne salada se colgaban sobre el fogón para deshidratarlos con el calor del humo, mientras que hoy en día se recurre al uso de refrigeradores. Esta transición responde tanto a nuevas condiciones de vida como a la implementación de medidas de salubridad.

Estas transformaciones han afectado varias características de las preparaciones, entre ellas el sabor, la textura y la continuidad de técnicas tradicionales como el ahumado, que requieren tiempo, espacio y un entorno que ya no está presente en muchas viviendas del territorio.



¿Además de los alimentos locales, qué otros recursos naturales (agua, leña, fibras naturales, envoltorios naturales, piedras, otros) son fundamentales para la preparación?

Otros recursos naturales del territorio que las personas participantes identifican como fundamentales para la preparación de las recetas tradicionales son:

- **La leña**, empleada como fuente principal de energía en los fogones que se usan en el patio o el trapiche.
- **La cáscara del coco**, utilizada tradicionalmente para encender el fuego debido a que prende con facilidad.





- **Piedras grandes**, dispuestas en grupos de tres o cuatro para sostener la capa o el caldero durante la cocción.
- **El agua**, esencial en diferentes momentos del proceso culinario, tanto en la preparación como en la limpieza de los ingredientes.

Técnicas tradicionales de preparación

Los métodos o técnicas culinarias empleadas en la elaboración de las recetas priorizadas reflejan prácticas transmitidas entre generaciones y están estrechamente vinculadas a los conocimientos técnicos del territorio. Entre las técnicas más representativas se encuentran el rallado manual del coco, el hervido de bastimentos, el amasado de harinas y el movimiento constante de las mezclas para lograr el punto adecuado en cocciones prolongadas.

En la preparación del rundown, se destacó la cocción lenta de bastimentos, pescado y leche de coco en una sola capa. Esta técnica exige mantener la mezcla bajo observación, para evitar que la leche se corte y para asegurar una integración adecuada de sabores. También se requiere conocimiento sobre el orden en que deben incorporarse los ingredientes.

Para la crab soup, se identificaron técnicas como el hervido de bastimentos junto con la carne de cangrejo, la preparación manual de condimentos frescos y el amasado del dumplin, una masa de harina, sal y agua que se incorpora a la sopa. Se realiza una limpieza minuciosa del cangrejo antes de cocinarlo, retirando cuidadosamente las partes que no se consumen. Además, se destacó la extracción de la grasa del cangrejo como base de sabor esencial, que se obtiene cocinando la carne entera y retirando la sustancia que flota sobre el caldo

En el caso de las coconut balls, la preparación incluye el rallado manual del coco con rayos artesanales, la incorporación del lika, y el movimiento continuo de la mezcla en la capa, utilizando una bonga o un palote. Esta técnica requiere fuerza y atención constante para evitar que el dulce se adhiera al fondo del recipiente y asegurar que alcance la consistencia deseada.

Estas técnicas continúan siendo transmitidas dentro del entorno familiar y comunitario, donde diferentes personas asumen roles específicos durante las jornadas de preparación.

Principales problemáticas y amenazas relacionadas con la preparación de alimentos

De manera complementaria, en el proceso de caracterización se identificaron problemáticas y amenazas que ponen en riesgo la preservación y continuidad de las preparaciones tradicionales en San Andrés Isla. Una de las más relevantes corresponde a la pérdida progresiva de los procesos de transmisión intergeneracional de saberes culinarios. Aunque persisten espacios familiares donde se comparten recetas y prácticas tradicionales, muchas





de estas enseñanzas ya no se transmiten con la misma frecuencia ni profundidad. Este debilitamiento se vincula a cambios en las dinámicas familiares, al tiempo disponible para cocinar, y a una desconexión creciente entre niñas, niños, adolescentes y jóvenes con las formas tradicionales de preparar los alimentos.

Otra problemática señalada, es el aumento sostenido en el costo de los alimentos, que ha limitado el acceso económico a ingredientes fundamentales para la cocina tradicional; esta situación no solo se explica por factores externos, sino también por transformaciones locales. En las últimas décadas, se ha reducido significativamente la cantidad de viviendas con patios y huertas, muchas zonas de siembra han sido desplazadas por la expansión urbana; a ello se suman casos de hurtos a los cultivos, lo que ha generado desincentivos para la producción local y ha encarecido aún más los alimentos. Uno de los ejemplos más críticos es el coco, ingrediente central en múltiples preparaciones tradicionales, que actualmente es escaso en la isla por falta de prácticas sostenibles y en consecuencia, muchas personas deben adquirirlo traído desde otras regiones del país. Lo mismo ocurre con el cangrejo negro, cuya presencia solía ser tan abundante que, como relatan participantes del taller, era común encontrarlo incluso dentro de los cajones o armarios durante la noche. Hoy, su presencia se ha vuelto excepcional, y su captura enfrenta restricciones ambientales y normativas debido a su estado de amenaza.

Finalmente, se identificó el impacto del turismo comercial en las prácticas culinarias del territorio. La creciente presión por adaptar las preparaciones a los gustos del visitante ha transformado el sentido original de muchas recetas, priorizando la estética o la rapidez sobre los procesos tradicionales. Esta dinámica ha provocado una ruptura en la relación entre la cocina y los saberes locales, especialmente cuando se recurre a la alteración de ingredientes o a la omisión de pasos tradicionales para agilizar la oferta gastronómica. A ello se suma el uso intensivo de especies en riesgo, como el cangrejo negro, cuya captura se ha mantenido incluso durante los periodos de veda, poniendo en riesgo la sostenibilidad ambiental y la continuidad de prácticas que exigen respeto por los ciclos naturales y la regulación comunitaria*.

Estas problemáticas reflejan tensiones estructurales entre el patrimonio alimentario y los procesos económicos, culturales y ambientales que actualmente atraviesan la isla. Frente a este panorama, resulta urgente fortalecer las estrategias de transmisión, protección ambiental y apropiación cultural que garanticen la vigencia de las cocinas tradicionales en las generaciones presentes y futuras.

* 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.







3.2.3. Consumo de alimentos, hábitos y reglas



Foto tomada por Saulon Guerrero

“

La cocina tiene un orden, acá las ollas se heredan y se cuidan

”





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

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

Prácticas sociales relacionadas con el consumo

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

Tabla 7. Resultados identificados en San Andrés isla frente a las prácticas sociales relacionadas con el consumo

	<p>¿Quiénes consumen las preparaciones tradicionales del territorio (familia, comunidad, turistas etc.)?</p>	<p>Durante la caracterización se identificó que las preparaciones tradicionales del territorio son consumidas principalmente en familia; su presencia en los hogares contribuye a la transmisión de saberes y al fortalecimiento de la identidad cultural de la isla.</p> <p>También se reconoció que estas recetas son ofrecidas a personas turistas, especialmente en restaurantes, posadas y en los espacios de fair table. Finalmente, se señaló su circulación en espacios comunitarios como celebraciones, ferias y encuentros culturales organizados en el territorio.</p>
	<p>¿Cuándo se consumen estas preparaciones (diario, ocasional, festividades)?</p>	<p>El consumo de preparaciones tradicionales en San Andrés varía según la ocasión. Algunas, como el rundown, se preparan con mayor frecuencia los fines de semana, especialmente en el entorno familiar. Otras, como la crab soup, son infaltables durante la Semana Santa. Los dulces tradicionales, como las coconut balls, tortas y conservas suelen elaborarse para celebraciones religiosas o actividades comunitarias, aunque también se preparan de forma ocasional en las casas, cuando hay acceso a ingredientes como el coco o el lika.</p>





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, encontrando que consideran, que, las comidas tradicionales aportan más nutrientes al cuerpo que las comidas rápidas. En San Andrés, se destacó el valor del bosco, una variedad de plátano, también conocido como cuatro filos, del cual se obtiene el concante, una harina que se utiliza para preparar la colada de bosco. Participantes del taller, manifestaron, que esta bebida se ofrece a niñas y niños desde temprana edad por su valor alimenticio, y representa una alternativa local frente a productos industrializados como la bienestarina.

Cambios en las prácticas alimentarias que afectan la salud alimentaria

Para esta categoría de análisis se buscó identificar, en relación con las prácticas alimentarias, las principales afectaciones a la salud de la comunidad. Las personas participantes señalaron que el consumo frecuente de productos industrializados, embutidos y alimentos de preparación rápida ha reducido el vínculo con las preparaciones tradicionales, modificando la forma en que se organiza la alimentación cotidiana y afectando el acceso a alimentos frescos, variados y locales.

Este cambio ha sido asociado con el aumento de enfermedades como la hipertensión arterial, la obesidad y la diabetes, especialmente entre personas adultas. Varios participantes del taller expresaron preocupación por la forma en que las niñas, niños y adolescentes han cambiado sus hábitos alimentarios, priorizando productos ultraprocesados y dejando de lado las preparaciones tradicionales que antes aprendían en casa.

Adicionalmente, se recordó que antes existían técnicas para conservar los alimentos, como el salado, el ahumado e incluso el entierro de algunos productos. Según relatan personas mayores, estas prácticas permitían aprovechar los alimentos durante las temporadas de abundancia y asegurar reservas para épocas de escasez, sin depender del mercado externo. Este conocimiento, que además protegía la salud al evitar aditivos artificiales, se ha ido





perdiendo con el paso del tiempo, lo cual ha incrementado la dependencia de alimentos procesados y alterado profundamente la forma de alimentarse en el territorio.

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

Para finalizar, se buscó identificar las prácticas locales de las cocinas tradicionales que contribuyen al aprovechamiento de los residuos generados en el proceso de elaboración de las preparaciones tradicionales. Las personas participantes señalaron que, en San Andrés Isla, persisten acciones orientadas al uso responsable de los recursos y al cuidado del entorno, especialmente entre quienes aún cuentan con patios, huertas o fincas.

Entre las prácticas destacadas se encuentra el uso de la concha del coco como combustible para encender el fogón. El coco, después de rayado y colado, no se desecha, sino que el residuo se reutiliza en la preparación de dulces u otros alimentos. Asimismo, la cáscara del plátano es empleada para compostaje o para alimentar animales.

En el caso de la yuca, además de usarse en diversas preparaciones, se continúa extrayendo su almidón para almidonar elementos del hogar como carpetas o individuales, y tanto la cáscara como el líquido sobrante de algunos procesos son reutilizados. El breadfruit, también se suele aprovechar en su totalidad, por su versatilidad y posibilidades de preparación, se porciona y conserva para su uso en distintas comidas, aprovechando incluso su cáscara. Además, las personas participantes resaltaron la importancia de cuidar al máximo el uso del agua en los procesos de cocina, por ejemplo, el agua que se usa para remojar algunos granos se reutiliza para regar las plantas, evitando el desperdicio y dándole un nuevo uso.

Estas prácticas, que muchas personas participantes aún mantienen, fueron recordadas y valoradas durante los espacios de diálogo, como expresiones de una memoria alimentaria que refuerza la sostenibilidad de las cocinas tradicionales y su vínculo con el entorno natural.

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

En San Andrés Isla, el consumo de preparaciones tradicionales ha perdido presencia en la vida cotidiana de muchas familias, dando lugar a transformaciones que amenazan su continuidad como práctica cultural y alimentaria. A lo largo del proceso de caracterización se identificaron tres problemáticas principales que están afectando directamente el acto de compartir, comer y reconocer colectivamente los alimentos tradicionales del territorio.

La primera está relacionada con la limitación de tiempo y el debilitamiento de los espacios compartidos para el consumo familiar. Las personas participantes señalaron que, aunque muchas recetas aún se preparan en algunas casas, ya no se consumen en el marco de encuentros colectivos ni en dinámicas cotidianas donde varias generaciones compartían el plato alrededor del fogón, de la mesa o del patio. El aumento de obligaciones laborales y la





transformación de las viviendas, cada vez más pequeñas, con cocinas internas sin patios ni zonas amplias, ha modificado también los lugares y los ritmos en los que se consumen los alimentos. Este cambio ha desplazado el consumo de alimentos tradicionales hacia momentos excepcionales, debilitando el papel que tenía el acto de comer como espacio de conversación, cuidado y transmisión de saberes.

La segunda problemática hace referencia a la pérdida de saberes asociados al consumo de las preparaciones. No se trata únicamente de saber preparar un plato, sino de recordar en qué ocasiones se consumía, cómo se compartía, con quién se servía y qué simbolizaba. Muchas de estas referencias se han desdibujado con el tiempo. Preparaciones que antes eran infaltables en velorios, nacimientos, visitas o celebraciones familiares, hoy aparecen sin contexto, desancladas de las lógicas que las hacían parte del entramado social. Esta pérdida de sentido ha reducido la frecuencia con la que se sirven estos alimentos y ha debilitado el vínculo emocional y cultural que se construía a través de su consumo.

La tercera problemática se relaciona con el cambio de hábitos alimentarios en niñas, niños, adolescentes y jóvenes, quienes acceden a productos industrializados con mayor facilidad y frecuencia. Las personas participantes expresaron preocupación frente a la desconexión de las nuevas generaciones con los sabores del territorio, su desinterés por probar preparaciones locales y su preferencia por alimentos ultraprocesados. Esta transformación incide directamente en los patrones de consumo, en muchos hogares ya no se cocina pensando en lo que provee el territorio, sino en lo que prefieren los hijos, lo que ha llevado a que las recetas tradicionales pierdan espacio en el día a día y se perciban como comidas “de antes” o “para ocasiones especiales”.

Estas tres problemáticas se entrelazan en un contexto marcado por la transformación urbana, la influencia de modelos alimentarios externos y la presión del turismo sobre los significados de la cocina local. Aunque persisten prácticas de resistencia y familias que continúan consumiendo estas recetas con sentido y afecto, las condiciones para que ese consumo sea cotidiano, compartido y culturalmente significativo se han ido reduciendo. Visibilizar estas amenazas permite avanzar hacia estrategias de salvaguardia que no se limiten a la preparación, sino que recuperen también la dimensión relacional y simbólica del acto de comer.



**COCINAS
PARA LA PAZ**



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.

En cada uno de los encuentros realizados en San Andrés Isla, la memoria se activaba de forma espontánea y profunda, no importaba si el grupo estaba concentrado en una mandala, un mapeo o cualquier otra herramienta metodológica, bastaba una palabra, una risa o una imagen para que surgiera, como una chispa, una historia cargada de saber. A lo largo del proceso, fue evidente que la cocina tradicional no vive solamente en las recetas, sino también en los gestos cotidianos, en los relatos compartidos, en las prácticas de cuidado, por ese motivo, este capítulo recoge, a modo de homenaje, esas manifestaciones culturales que fueron emergiendo en el diálogo colectivo. Para ello, se ha construido una historia tejida con múltiples voces y contada como si fuera una sola. Esperamos haberles hecho justicia a esas memorias. Lo que aquí se narra es apenas un extracto de toda la riqueza cultural que habita en la isla.

Durante las nueve lunas que la gestaron, su madre buscó un coco, pero no cualquiera, tenía que ser uno grande, fuerte, con promesa de raíz profunda. Lo puso a germinar, y el día que nació, enterraron su ombligo junto al coco. Así nació también un vínculo, entre su cuerpo y la tierra, entre su vida y la palma. Ese coco sería suyo, sería su sustento y su futuro. Aprendió a cuidarlo desde niña, a reconocer cuándo necesitaba agua o cuándo los frutos estaban listos para caer. Y cuando tuvo entre ocho y doce años, la palma dio su primer regalo. Ella misma los bajó, los cargó, los partió. Con esos cocos preparó dulces, compartió otros en casa y vendió algonos. La palma de coco era su camino, su raíz viva, creciendo con ella.

COCINAS PARA LA PAZ





Imagen 5. Cleotilde Henry sostiene un coco enraizando destinado a la siembra del ombligo de un futuro nieto



Foto tomada por Saulon Guerrero

En la cocina de su casa, siempre había frascos de aceite: uno puro, otro con ají basket pepper, otro con orégano o albahaca, cada uno sabía cuál era para qué. Desde temprano aprendió que el sabor empieza en la decisión de qué aceite usar. En el patio, veía a sus tías rallando coco sobre el rayo, ese utensilio de metal que parecía sencillo hasta que intentó usarlo por primera vez y sus pobres dedos fueron los afectados. Se necesitaba paciencia, fuerza, cuidado. Las veía reírse entre ellas, cantar calypsos, y contar historias que siempre comenzaban con un susto y terminaban en carcajadas, como esa vez en que se escuchaban ruidos en la noche, pensaron que era alguien abriendo cajones, botando cosas, pero al acercarse, descubrieron que eran cangrejos negros, que se habían metido a la casa y caminaban como fantasmas por los rincones. Se reían, sí, pero también dolía recordar los tiempos en que la isla estaba llena de cangrejos, cuando se salía con machete, saco y linterna a buscarlos.

Desde pequeña, aprendió que el patio es un lugar sagrado. Antes de cocinar, hay que barrer con ramas de palma (esas que alguien recogerá, quizás su hermano mayor). Mientras tanto, ella observa cómo se limpia el pescado, cómo se pela la yuca, cómo se lava el bastimento. Siendo la menor, le asignan la tarea de lavar algún alimento. Sus manos pequeñas aún no alcanzan la destreza de su abuela, que pela y ralla yuca con una velocidad asombrosa. Las ollas y pailas, de esas que son de acero y pesadísimas, son tratadas con mucho respeto ya que son heredadas y conservan un sabor único. Además, cada una tiene su propósito, algunas son solo para preparar duces, otra para la miel de caña, para el pescado o para el rundown. Y así va entendiendo que en esa cocina todo tiene un orden, una lógica que se aprende con el tiempo.





Un día, vio a su madre abrir con tal delicadeza un bulto de harina, que se quedó quieta, observando. Por dentro, el saco estaba recubierto de una tela suave, y su madre, con esa costumbre de no desperdiciar nada, ya tenía la ilusión de convertirla en un vestido. En casa, todo se aprovechaba, los retazos que sobraban servían para envolver especias como la canela y la nuez moscada. Sus hermanos se peleaban por ser quienes, con una piedra o martillo, machacaran las especias hasta volverlas polvo fino, luego su madre las guardaba en los retazos, bien doblados, y los dejaba en la cocina y cuando llegaba la hora de preparar un dulce, al desdoblar el paquetico, salía un olor que lo llenaba todo.

Le gustaban las noches de luna llena, no por la luna misma, sino porque en esas noches se iba a las casas con patio grande. Las familias cocinaban juntas, se cantaba, se bailaba. Las conversaciones duraban hasta que el fuego se apagaba. Era alegría compartida, sin motivo específico, solo por el gusto de estar juntos.

Los sábados eran sagrados, ya que se preparaba el rundown y cada uno tenía una tarea: pelar, cortar, rallar, mover la olla, echar el plátano, traer el agua. Ese día, mientras ella rallaba coco junto a su abuela, sintió curiosidad por el origen de esa receta que parecía venir de siempre, como si hubiera nacido con la isla misma. Un poco en voz baja, casi sin dejar de mover las manos, le preguntó de dónde venía, la abuela no respondió de inmediato, siguió rallando, despacio, luego dijo: “Cuando los hombres se iban a pescar por meses, nosotras teníamos que buscar la manera de mantenernos, no había supermercados, solo el mar y la tierra”. Entonces, explicó que el rundown, era una de esas preparaciones que salvaban, porque todos los ingredientes estaban ahí, al alcance, el coco abundaba, el caracol lo traían los hermanos, el pescado se conseguía fácil, ya que siempre había algún pescador en el barrio o en la familia, y el bastimento se sacaba del patio. Era una comida completa, de las que llenaban y reconfortaban, sin necesidad de comprar nada. Y luego, mientras exprimía el coco rallado con sus manos arrugadas, siguió hablando “Me acuerdo también, que, en ese mismo tiempo en que los hombres se ausentaban, las mujeres empezamos a cocinar y a sacar una mesita frente a nuestras casas, y allí poníamos pan de coco, dulces, empanadas, albóndigas, tortas. Así fue como nos empezaron a llamar fair table. Con creatividad y recursividad sacamos nuestras familias adelante.”

Y al llegar el 20 de julio, todo cambiaba. Desde temprano, sus hermanas correteaban por la casa, asomándose una y otra vez por la ventana, con esa mezcla de emoción y miedo, preguntando si el cielo estaría despejado. Su madre, paciente las llamaba una por una, calentaba una peinilla dentro de una olla y dejaba al lado un tarro de vaselina, las niñas se tapaban las orejas y rogaban no quemarse, pero al final, el cabello quedaba lacio, largo, brillante, casi irreconocible. Ella, que aún era pequeña, jugaba con un tenedor, tratando de imitarlas en silencio. Los hermanos, por su parte, se quejaban de unos zapatos negros muy pesados, que ya no les quedaban, decían que no sabían cómo iban a ir al desfile así. Pero su madre, como siempre, le encontraba la vuelta a todo y sin dudarle, les cortó la punta de los zapatos. A ella le daba risa ver cómo salían los deditos de los pies por aquel hueco improvisado. El desfile era precioso, todo San Andrés salía, las calles se llenaban de música, de gente, de comida por doquier. Y, como en todos los 20 de julio, justo cuando nadie lo





esperaba, el cielo se oscurecía y empezaba a llover. Todos corrían, pero sobre todo las niñas, que después de tanto esfuerzo por alisarse el pelo, lo protegían como si fuera lo más valioso del día. Corrían y corrían, buscando refugio o cualquier cosa que sirviera para cubrirse

Su vida fue creciendo así, con la palma de coco, con el mar, las ollas, el fogón. Y cuando sus ojos se cerraron, la despidieron como se hace en la isla: durante nueve días, uno por cada luna que la formó. Se vistieron de blanco, compartieron comida, recibieron a quienes venían a acompañar. Se pusieron sobre la mesa tortas de yuca, de batata, de ahuyama, albóndigas de cangrejo y de caracol, lo mejor que había. Porque así se da gracias en la isla, con el alimento. Y porque en ese último gesto, lo que se sirve no es solo comida, es memoria, es amor, es la forma más sincera de decir: gracias por estar con nosotros.





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.





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: como moler el maíz, como usar correctamente el rayo para no lastimarse los dedos, cuando batir, cómo limpiar el pescado, 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 y afectiva donde la cocina funciona como espacio vivo de enseñanza, memoria alimentaria y cuidado.

Imagen 7. Cocineras tradicionales, agricultoras y artesanas trabajando juntas en la elaboración de la herramienta de salvaguardia del PAC



Foto tomada por Saulon Guerreo

Durante celebraciones como navidad, año nuevo, semana santa o las fiestas patronales, se transforman los tiempos y las dinámicas de participación en los hogares. En estos momentos, las tareas se amplían y se diversifican, los hombres asumen labores que habitualmente no realizan y los espacios de cocina adquieren un valor colectivo. Aunque en la vida cotidiana persisten estereotipos y divisiones marcadas por género, estas festividades permiten modificar temporalmente los roles, abriendo escenarios de participación más amplios. Sin embargo, las mujeres continúan asumiendo la mayor parte de las responsabilidades, lo que reduce el tiempo disponible para enseñar y transmitir saberes. A esto se suma el bajo interés de algunos sectores juveniles y las transformaciones en los espacios, donde muchas cocinas han pasado de patios amplios con fogón de leña a zonas interiores más reducidas y con estufa a gas, limitando la posibilidad de involucrar a varias personas al mismo tiempo. Estas





condiciones dificultan la continuidad de los procesos colectivos que han sostenido la transmisión intergeneracional del conocimiento culinario.

En el componente de consumo, se observó que las mujeres organizan los tiempos y espacios para comer, se encargan de servir, distribuir las porciones y asegurar que todas las personas del hogar hayan comido. Esta organización cotidiana forma parte del cuidado alimentario, aunque rara vez se reconozca como tal. En San Andrés, estas tareas se sostienen en medio de una tensión constante entre la permanencia de prácticas tradicionales y el avance del consumo individualizado, asociado al turismo, el trabajo por turnos y el aumento de productos ultraprocesados. A pesar de ello, muchas mujeres continúan fortaleciendo espacios de encuentro, especialmente en contextos familiares o comunitarios donde el fogón sigue siendo un lugar de socialización, protección y transmisión cultural.

Desde un enfoque transformador de género, es clave reconocer que las cocinas tradicionales de San Andrés no son solo espacios de preparación de alimentos, sino formas de organización del cuidado alimentario que permiten sostener la vida. Las mujeres han mantenido esta centralidad en condiciones desiguales, con una carga desproporcionada y sin representación en los espacios de decisión. En este contexto, salvaguardar el Patrimonio Alimentario y Culinario requiere abrir posibilidades concretas para redistribuir responsabilidades, garantizar el autocuidado de quienes cuidan, proteger el tiempo destinado a enseñar, y transformar los estereotipos que siguen ubicando a las mujeres como únicas responsables del bienestar alimentario. En este contexto, las cocinas tradicionales, pueden ser escenarios de transformación si quienes las sostienen pueden hacerlo desde condiciones dignas, donde cuidar no implique renunciar a derechos.





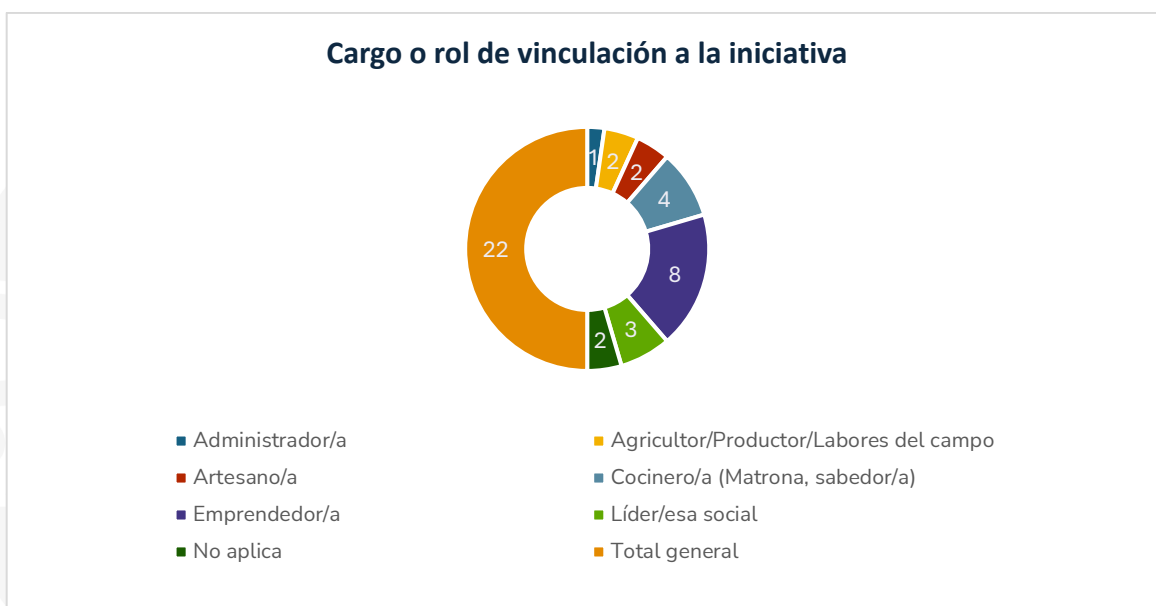
3.5. Iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales caracterizadas

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: de un total de 22 personas, ocho (8) se identificaron como personas emprendedoras, cuatro (4) como cocineros, matronas o sabedoras, tres (3) como líderes sociales, dos (2) como artesanos y, con igual participación, dos (2) como agricultores una (1) persona para administradores (ver Gráfico 5).

Gráfico 5. 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 Andrés. También, se evidencia la participación activa de líderes y lideresas sociales, organizaciones sociales y comunitarias, lo que refleja la diversidad de actores comprometidos con el fortalecimiento de este patrimonio cultural (ver Gráfico 6).

Gráfico 6. 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 dedicación a sus iniciativas, en el Gráfico 7 se observa que nueve (10) de las 22 personas participantes indican que tienen una trayectoria superior a los 10 años, mientras que cinco (5) personas iniciaron su labor hace menos de un año, cuatro (4) personas se han dedicado entre 1 a 5 años al desarrollo y fortalecimiento de su iniciativa y tres (3) personas refieren llevar entre 5 y 10 años de dedicación. Estos datos reflejan tanto la dedicación y consolidación de procesos de larga duración, pero también la aparición de nuevas propuestas que buscan posicionarse en el ámbito de las cocinas tradiciones en el municipio.

Gráfico 7. 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

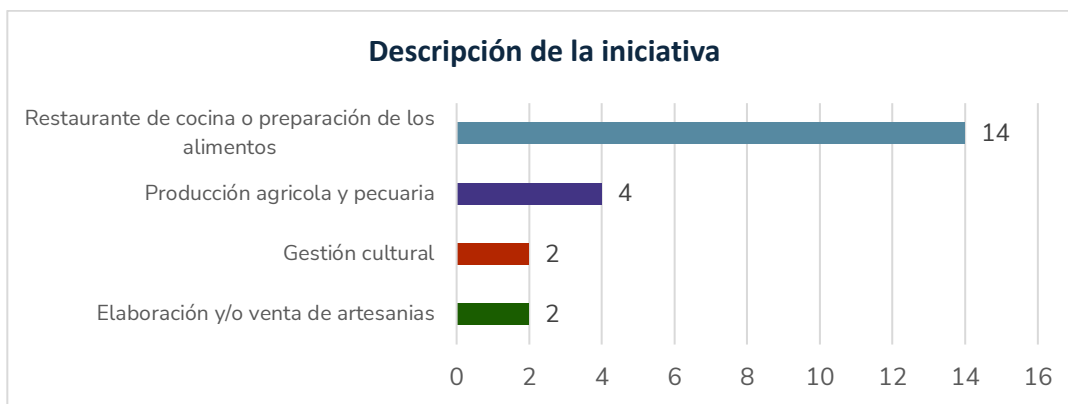




Clasificación de las iniciativas caracterizadas

En el marco del proceso de caracterización de las iniciativas de las cocinas tradicionales en San Andrés, se realizó la clasificación de acuerdo con el tipo de actividad que desarrollan. En el Gráfico 8 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 14 iniciativas. Así mismo, se identificó la participación equitativa en otras áreas, como la producción agrícola y pecuaria, y en la elaboración de artesanías.

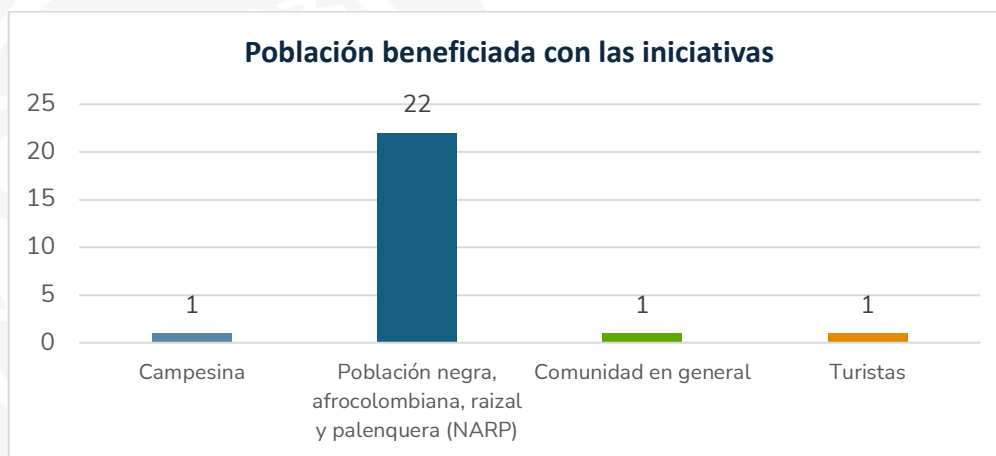
Gráfico 8. Clasificación de iniciativas de las personas vinculadas al proceso de caracterización y fortalecimiento de las cocinas tradicionales



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

En relación con la población que accede a los beneficios de las iniciativas de cocinas tradicionales, se destacan principalmente la población raizal, tal como se muestra en el Gráfico 9. La población que se beneficia de las cocinas tradicionales permite fortalecer el proceso de transmisión de conocimientos y saberes tradicionales de la cultura raizal.

Gráfico 9. Población que se beneficia de la oferta de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales en San Andrés Isla



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

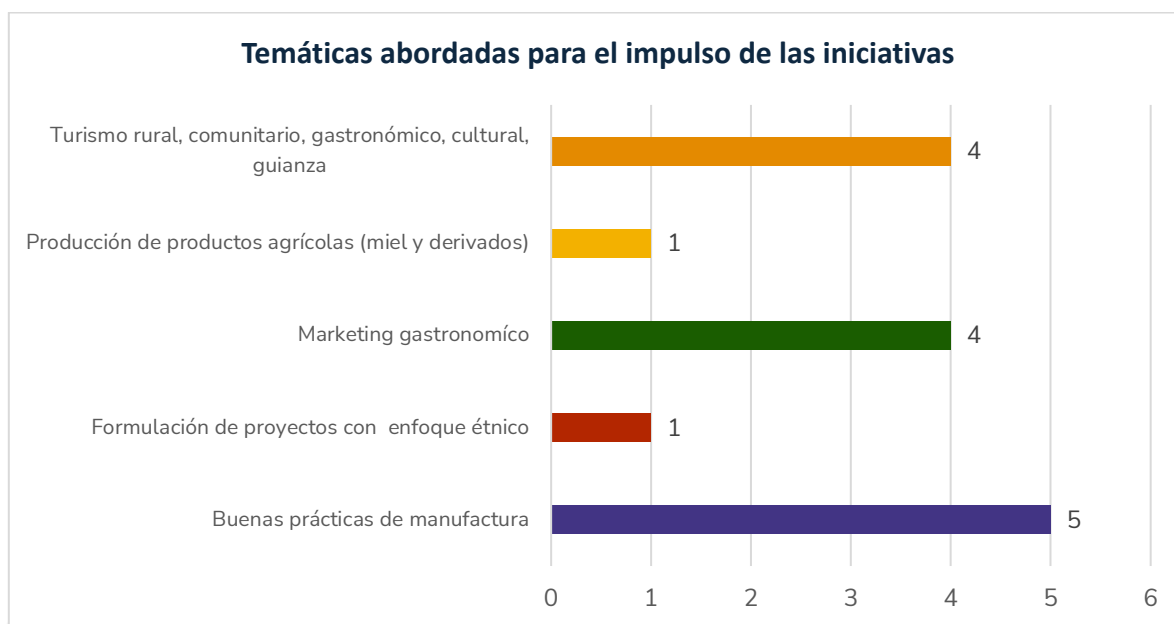




Fortalecimiento de capacidades asociado al patrimonio alimentario y culinario

Como parte del proceso de fortalecimiento de capacidades asociado al patrimonio cultural, alimentario y culinario en el municipio de San Andrés, se exploraron las temáticas abordadas en las formaciones recibidas por los portadores de conocimientos para impulsar sus iniciativas. Entre los más recurrentes destacan las buenas prácticas de manufactura, que dan evidencia del interés por garantizar condiciones óptimas de higiene y calidad en la preparación de alimentos, de acuerdo con la normatividad vigente; le siguen el marketing gastronómico, orientado a potenciar la visibilidad y comercialización de sus productos; en igual proporción, el turismo comunitario, gastronómico y cultural. También fueron abordados temas como formulación de proyectos con enfoque étnico y la producción de productos agrícolas.

Gráfico 10. Temáticas abordadas en las acciones de fortalecimiento de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales de San Andrés Isla



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

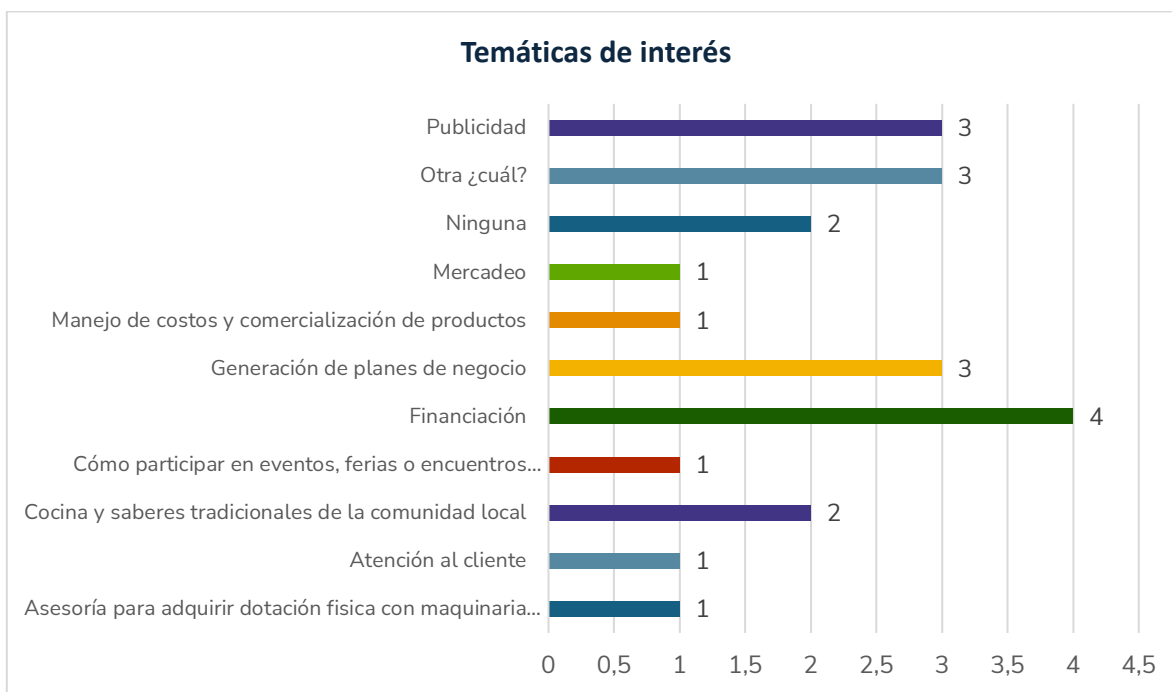
Por otra parte, se consultó a los participantes sobre las temáticas que consideran necesarias para fortalecer aún más sus iniciativas. En este sentido, el tema de financiación fue el más mencionado (cuatro veces), seguido de la generación de planes de negocio y el fortalecimiento de estrategias de publicidad, con tres menciones cada uno. Asimismo, las personas indicaron la necesidad de abordar contenidos relacionados con los saberes tradicionales de la comunidad, el manejo de costos, la comercialización, el mercadeo y la participación en eventos o encuentros gastronómicos. También se señalaron temas como la atención al cliente y la asesoría para la adquisición de dotación física, en referencia a maquinaria, utensilios y enseres. Dos personas manifestaron no requerir fortalecimientos





adicionales, mientras que otras tres propusieron temáticas distintas bajo la categoría “Otra”. Esas necesidades revelan un interés integral por consolidar sus iniciativas desde lo cultural, territorial, técnico, organizativo y comunicativo (ver Gráfico 11).

Gráfico 11. Temáticas de interés para el fortalecimiento de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales de San Andrés Isla



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

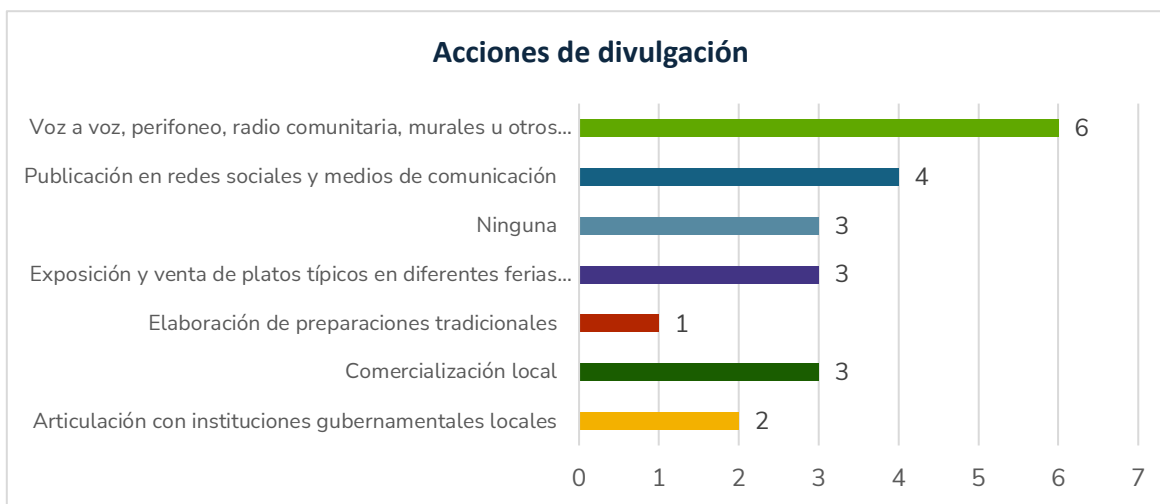
Acciones de divulgación de las iniciativas

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 12. Entre estas, se destaca el voz a voz, el perifoneo, la radio y otros mecanismos comunitarios de comunicación, como estrategias fundamentales que permiten fortalecer el vínculo con la comunidad y difundir los conocimientos locales desde formatos cotidianos y accesibles. La publicación en redes sociales y medios de comunicación también fue mencionada como una herramienta importante para proyectar sus iniciativas hacia otros públicos, ampliando el alcance de sus mensajes. Por otra parte, la comercialización local y la participación en ferias gastronómicas aparecen como espacios claves de circulación, donde se combina la venta directa con el reconocimiento social de las preparaciones. Algunas personas señalaron además su vinculación con instituciones gubernamentales y la elaboración de platos tradicionales como formas de visibilización, mientras que otras manifestaron no haber realizado acciones de divulgación hasta el momento.





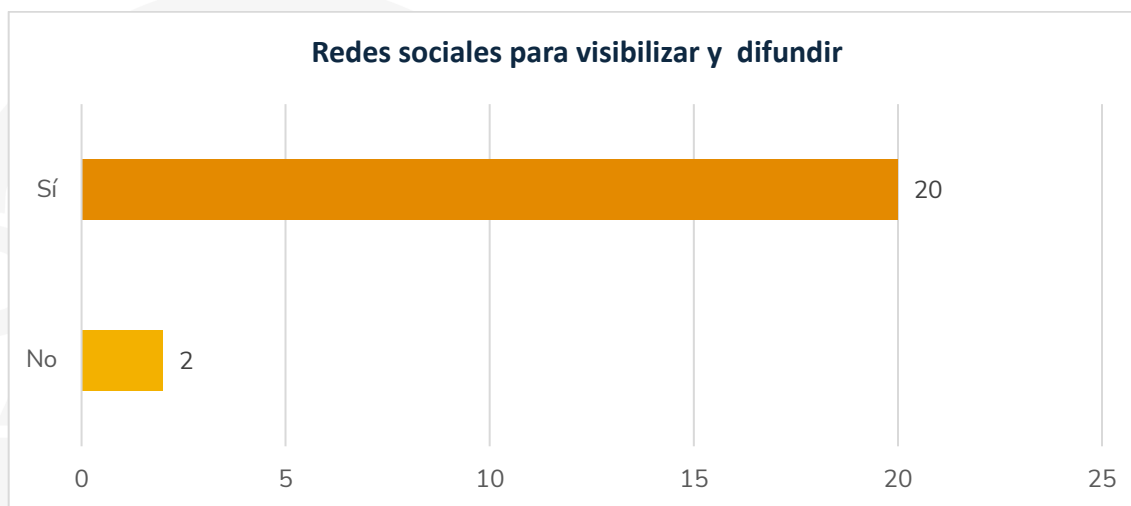
Gráfico 12. Acciones de divulgación implementadas para el impulso de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales de San Andrés Isla



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 22 participantes encuestados, 20 afirmaron utilizarlas activamente, mientras que solo 2 señalaron no hacer uso de ellas, lo que indica una apropiación generalizada de estas plataformas como canal de divulgación. La situación descrita se relaciona con las acciones de difusión que priorizan el uso de herramientas comunitarias y digitales, tal como se evidenció en los apartados anteriores.

Gráfico 13. Redes sociales usadas para la divulgación de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales de San Andrés Isla



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL





Entre las redes más utilizadas sobresalen Facebook e Instagram, funcionando como medios directos para difundir información, promocionar productos y mantener contacto con clientes. WhatsApp 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 14. Redes sociales más usadas para la divulgación de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales de San Andrés Isla

Instagram
Facebook
WhatsApp

Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

Las acciones orientadas a la sostenibilidad son un componente del fortalecimiento que permiten visibilizar las iniciativas vinculadas a las cocinas tradicionales en Providencia y Santa Catalina. La información relacionada se puede observar en el Gráfico 15. Dentro de las estrategias más implementadas se encuentra, en primer lugar, el uso de redes sociales y otras formas de divulgación local y mercadeo, con seis (6) menciones, lo que evidencia una apuesta por ampliar el alcance de las iniciativas desde herramientas digitales y comunitarias. Estas prácticas favorecen tanto la circulación de productos como el reconocimiento simbólico de los saberes locales.

En segundo lugar, se destacó la implementación de acciones para la conservación y protección del medio ambiente, con cuatro (4) menciones, lo cual refleja una preocupación por sostener la actividad productiva en armonía con los ecosistemas del territorio insular. También fueron mencionadas la participación en ferias gastronómicas y la elaboración de productos con criterios de calidad, precio justo y buen servicio, ambas con dos (2) registros. Otras acciones señaladas, aunque con una sola mención cada una, incluyen actividades comunitarias, prácticas como el compostaje, la comercialización local, la formulación de planes de negocio y la participación en procesos de fortalecimiento de capacidades. Tres personas indicaron no haber desarrollado acciones específicas en esta línea. Este conjunto de prácticas evidencia el compromiso de las iniciativas con la sostenibilidad económica, ecológica y cultural de sus propuestas.

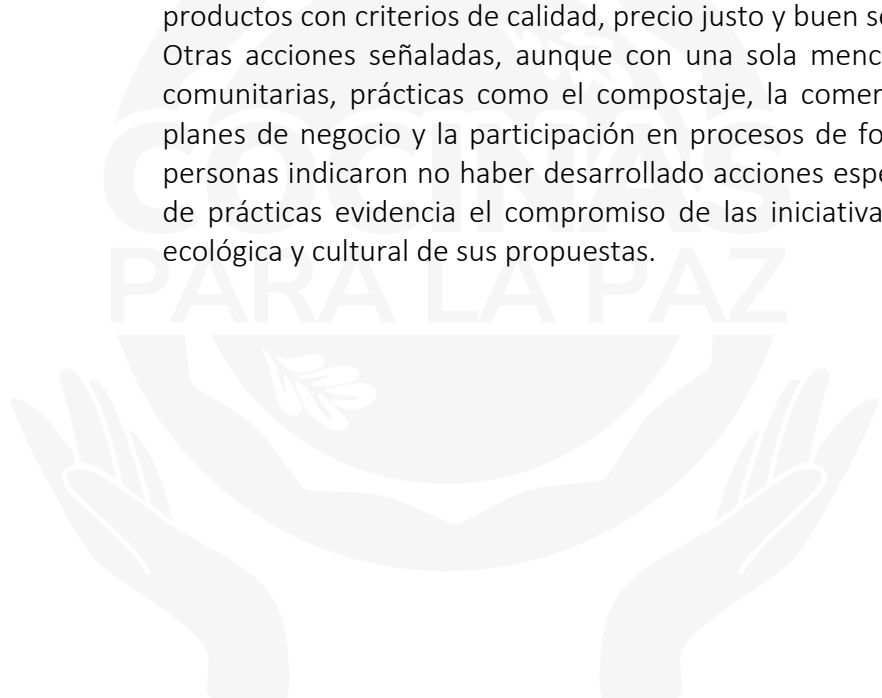
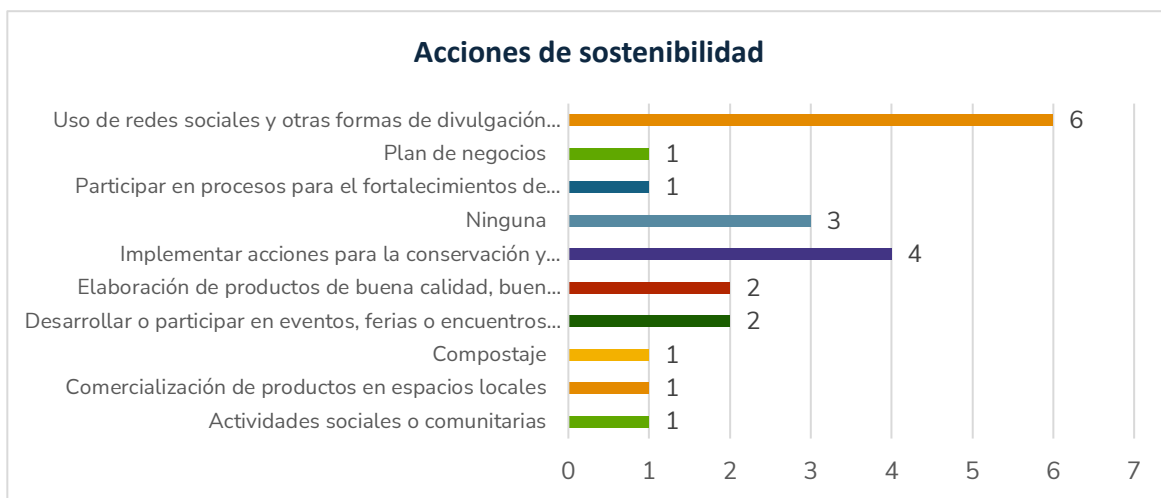




Gráfico 15. Acciones implementadas para garantizar la sostenibilidad de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales de San Andrés Isla



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 20 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 16. Contribución de las iniciativas de cocina tradicional a la independencia económica de las mujeres vinculadas al proceso



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL



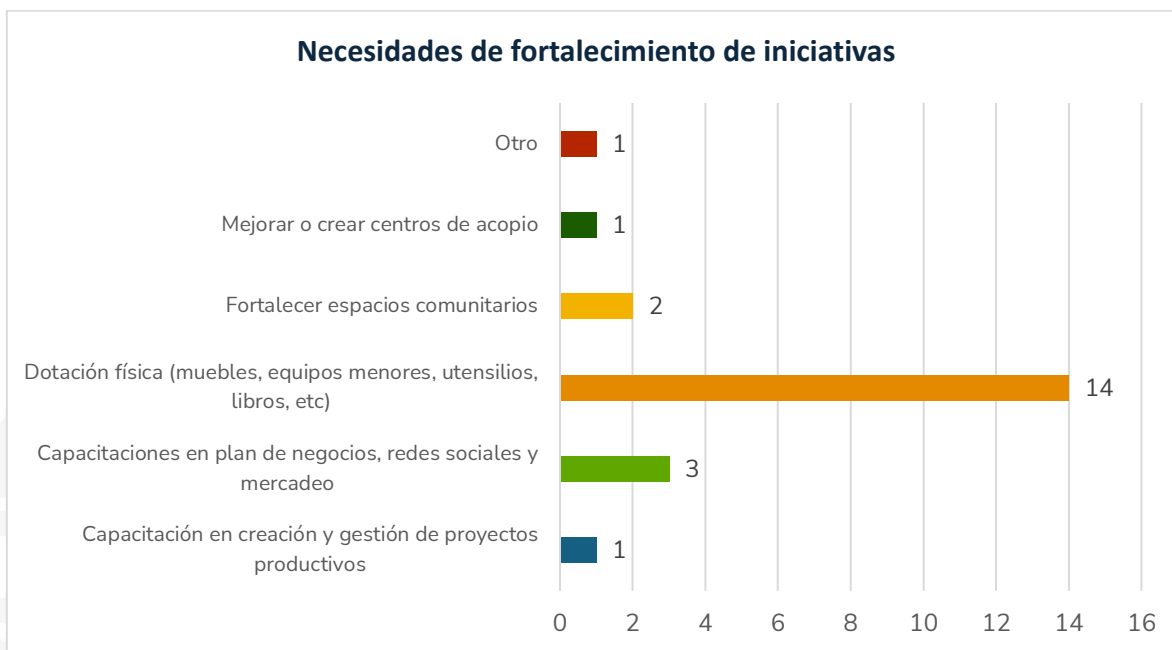


Aspectos por fortalecer de las iniciativas caracterizadas

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 14 respuestas. Esta dotación incluye elementos fundamentales como muebles, equipos menores, utensilios, libros, entre otros, señalando que su incorporación permitiría mejorar la operatividad, eficiencia y condiciones de las iniciativas locales. En segundo lugar, se destacó la necesidad de capacitación en temas como formulación de planes de negocio, manejo de redes sociales y estrategias de mercadeo, con tres (3) menciones.

Por otra parte, dos (2) participantes señalaron la importancia de fortalecer espacios comunitarios como entornos de encuentro, producción y apoyo mutuo. También se mencionaron otras necesidades puntuales como la mejora o creación de centros de acopio, la capacitación en gestión de proyectos productivos y otras propuestas específicas, cada una con una (1) respuesta. En conjunto, estos aspectos reflejan las condiciones estructurales que aún deben ser abordadas para el fortalecimiento de las iniciativas, reconociendo el valor de soluciones integrales y contextualizadas.

Gráfico 17. Necesidades de fortalecimiento de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales de San Andrés Isla



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 del Rundown



COCINAS PARA LA PAZ





Información general de la preparación del Rundown

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

Tabla 8. Información general de la preparación del Rundown

<p>Descripción breve de la receta o práctica cultural de las cocinas tradicionales priorizada</p>	<p>El rundown, o <i>rondón</i>, es un plato fuerte típico de la cocina tradicional raizal que se elabora a base de leche de coco y una combinación de productos del mar y bastimentos locales. Su preparación inicia con el rallado de cocos frescos para extraer manualmente la leche, la cual se cocina a fuego lento en un caldero amplio. Una vez alcanza la consistencia deseada, se agregan ingredientes como pigtail (rabo de cerdo salado previamente sancochado), caracol golpeado, pescado en postas, y bastimentos como yuca, plátano verde, batata y breadfruit.</p> <p>Hacia el final de la cocción se incorporan dumplings, hechos con una masa suave de harina, sal y polvo para hornear, que se cocinan al vapor dentro del mismo caldero. El uso de especias locales como albahaca y ají isleño da al plato un sabor distintivo. La preparación se culmina cubriendo el caldero con hojas de plátano, permitiendo que todos los ingredientes se integren en una cocción lenta que resalta la esencia de cada componente. El resultado es una comida completa, servida por porciones en platos hondos, con cada elemento cuidadosamente distribuido para mantener su forma y sabor.</p>
<p>Relevancia cultural o simbólica de la preparación o práctica cultural priorizada</p>	<p>El rundown es una preparación profundamente arraigada en la vida familiar y comunitaria de San Andrés Isla. Su elaboración convoca saberes agrícolas, pesqueros y culinarios que se transmiten entre generaciones, y su preparación se convierte en una actividad compartida en la que participan diferentes miembros del hogar. En celebraciones como cumpleaños, funerales, navidades o reuniones entre familias del mismo sector, el rundown marca momentos de unión y reafirmación identitaria.</p> <p>Representa una forma de organización familiar y de transmisión de conocimientos: desde la siembra de los bastimentos hasta el uso del rallador tradicional o la cocción lenta sobre leña. Prepararlo implica técnicas que las personas mayores enseñan a niñas, niños y jóvenes, asegurando así la continuidad de prácticas que han sostenido históricamente la cultura alimentaria raizal.</p>
<p>Manifestaciones culturales asociadas a la preparación o práctica cultural priorizada</p>	<p>Existen expresiones musicales dentro del repertorio tradicional isleño que hacen alusión al rundown y refuerzan su lugar en la vida cotidiana. Canciones como "Rondon" de Daner Dan Dan y "Gimmi mi back mi pat a Rondon" de Jahmin Jam lo mencionan con orgullo, transmitiendo el valor simbólico que tiene para la comunidad. Estas piezas musicales suelen sonar durante reuniones familiares y celebraciones, acompañando el ambiente en que se cocina o se comparte el plato. A través de estos cantos, el rundown se convierte en parte del relato colectivo, vinculado a memorias, afectos y experiencias compartidas. La música funciona como un canal para mantener viva la tradición, conectar generaciones y expresar el arraigo a la cultura raizal.</p>

Orly Livingston, portador de la tradición asociada a la preparación del Rundown





Foto tomada por Laura Jaramillo

Relato de vida

Orly Livingston creció entre el fogón de tres piedras, los cultivos familiares y el mar tranquilo que rodeaba su casa en Elsy Bar. Desde niño, las mañanas comenzaban temprano: a las cinco y media ya estaba en el ground, ayudando a su papá a sembrar batata, yuca, plátano o frijol. Antes de ir al colegio, trabajaba un rato en la tierra, y al regresar en la tarde volvía al monte. Los sábados, la jornada se extendía más; su papá salía primero, y él llegaba después con el desayuno para seguir cortando y sembrando. Así fue como aprendió a reconocer el ritmo de la siembra, a cuidar cada cultivo y a vivir de lo que daba la finca. En su casa no se compraba frijol porque siempre había un tanque lleno del que ellos mismos cosechaban.

El mar estaba frente a su casa y desde pequeño aprendió a pescar sardinas en los huequitos entre las piedras y con el tiempo, fue sacando especies más grandes como palometa o jurel,





siguiendo las enseñanzas del hermano mayor y los vecinos, quienes le mostraron cómo poner la carnada y cómo lanzar el anzuelo. De esa manera, la pesca también se convirtió en parte de su vida, no como una obligación, sino como algo que estaba ahí, a la mano, como el agua, como el monte.

La cocina llegó con la misma naturalidad, ya que en su casa había panadería y su papá, además de agricultor y cocinero de barcos, preparaba buns, pan de yuca y otros dulces que vendían en el barrio. La primera receta que Orly recuerda haber hecho fue un rice bread, y desde entonces empezó a experimentar con tortas de batata, ahuyama, arroz, banano o maíz. Aprendió de su mamá y de sus abuelas, en el patio donde se cocinaba con leña, allí también le enseñaron a hacer aceite de coco, aunque nunca le gustó rallar tanto porque terminaba con los dedos cortados, pero, aun así, sabía que para cocinar bien había que entender el proceso completo, desde pelar el coco hasta medir el azúcar con la mano. Cuando habla de su infancia, recuerda que todo se cultivaba en casa o se conseguía por trueque, si alguien no tenía pescado, podía llevar 10 cocos al vecino pescador, si no había dinero, se ofrecía ayuda limpiando pescado a cambio de un par de porciones, con ese intercambio se sostenía la comunidad.

Actualmente, Orly dirige Palm House, un restaurante frente al mar donde ofrece platos típicos a la comunidad y a quienes visitan la isla, en ese mismo espacio mantiene su huerto, cultiva todo lo que puede, en especial, alimentos que forman parte de su cocina diaria, y continúa transmitiendo saberes como parte de su vida cotidiana. Cree profundamente que la tradición no se preserva con discursos, sino con acciones concretas que se comparten en el hacer, por eso siempre está dispuesto a enseñar, sobre todo a niñas y niños, desde cómo se barre con una escoba hecha de palma hasta cómo se extrae grasa del cangrejo negro o se elabora aceite de coco a partir del rallado manual.

Durante la pandemia, muchas de esas prácticas recobraron sentido, volver a cocinar sin depender del dinero, buscar alimentos en el monte o usar lo que ofrece el mar se convirtió en una necesidad para muchas familias. Para Orly, esa experiencia confirmó lo que siempre ha sabido, que cuando no lleguen los barcos ni los aviones, será la memoria alimentaria la que asegure la pervivencia del pueblo raizal.

¿Sabías que...?

Cuando era niño, uno de sus primeros acercamientos a la cocina fue la preparación de una torta de arroz, que aprendió mirando a su madre mientras cocinaba en un fogón de tres piedras.



COCINAS PARA LA PAZ





Técnicas de preparación y otros aspectos asociados a la receta del Rundown

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

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

<p>Técnicas de preparación empleadas para la elaboración de la receta priorizada</p>	<p>La preparación del rundown implica una serie de técnicas tradicionales que inician con el rallado del coco seco en el utensilio conocido como <i>rayo</i>, una herramienta metálica común en las cocinas raizales. La pulpa rallada se exprime con agua para obtener la leche de coco, que se cocina a fuego lento en un caldero amplio hasta que toma cuerpo.</p> <p>Mientras tanto, se sancochan ingredientes como el pigtail para reducir la salinidad antes de integrarlos al caldero. Luego se incorporan los bastimentos cortados en trozos grandes, como yuca, batata, plátano y breadfruit, seguidos del pescado y el caracol previamente golpeado. Hacia el final del proceso se agregan los dumplings, preparados con harina, sal y polvo para hornear, moldeados en pequeñas porciones que se sumergen directamente en la leche de coco espesa.</p> <p>Durante la cocción, se mantiene un fuego controlado y constante, lo cual es fundamental para lograr que los sabores se concentren sin que los ingredientes pierdan su forma. En algunas ocasiones, se cubre el caldero con hojas de plátano para conservar el vapor y asegurar una cocción pareja. La precisión en el orden de los pasos y el tiempo de cocción es parte del conocimiento que se transmite oralmente dentro de las familias, y define el sabor auténtico del rundown.</p>
<p>Espacios y utensilios empleados para la preparación de la receta culinaria priorizada</p>	<p>Los utensilios básicos que se emplean en la preparación del rundown son los siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - El rayo, que se utiliza para extraer la pulpa del coco seco. - Cuchillos de cocina, necesarios para pelar los bastimentos y limpiar los productos del mar. - Poncheras de aluminio, donde se deposita la pulpa rallada y se exprime la leche de coco. - Cucharones grandes de aluminio para revolver los ingredientes durante la cocción. - Caldero amplio, indispensable para cocinar todos los componentes del rundown de manera uniforme. - Tapas de aluminio o, en algunos casos, hojas de plátano que se colocan sobre el caldero para conservar el calor. <p>En cuanto a los espacios utilizados, el rundown se prepara principalmente en el patio, en fogón de leña. Este tipo de cocción es valorado por el sabor que aporta a la preparación y por mantener una forma de cocinar que ha sido transmitida de generación en generación. El fogón también permite trabajar con mayor libertad y comodidad cuando se trata de preparaciones abundantes.</p>
<p>Acciones realizadas para la salvaguardia y fomento de la preparación priorizada o que</p>	<p>Orly Livingston ha desarrollado acciones concretas para salvaguardar y mantener viva la preparación tradicional del rundown. En el ámbito familiar, ha transmitido sus conocimientos a sus hijas, nietas y otros miembros cercanos, quienes han aprendido observando y participando en las distintas etapas de la preparación, desde la limpieza del pescado hasta el rallado del coco y el manejo del fuego en el fogón de leña.</p>





considera que se deben llevar cabo

Además, ha participado en procesos de formación técnica y certificación relacionados con manipulación de alimentos y fortalecimiento de emprendimientos gastronómicos, lo cual le ha permitido sostener un restaurante en el que mantiene viva la cocina tradicional sin alterar su esencia. También ha hecho parte de espacios comunitarios donde se conversa sobre la importancia de la cultura alimentaria raizal y se busca su protección frente a las transformaciones que ha vivido el territorio. Para Orly, mantener la técnica, respetar los ingredientes del territorio y enseñar a las nuevas generaciones son acciones fundamentales para que el rundown siga siendo una preparación viva y con sentido.

Lugares que ofrecen la preparación y que se constituyen en un referente local

Si bien el rundown también se prepara en hogares para celebraciones o eventos familiares, el restaurante Palm House es ampliamente reconocido en la comunidad como un espacio donde se puede encontrar esta preparación con el sabor y la técnica que caracterizan a la cocina raizal.





3.6.2. Preparación tradicional de Coconut balls



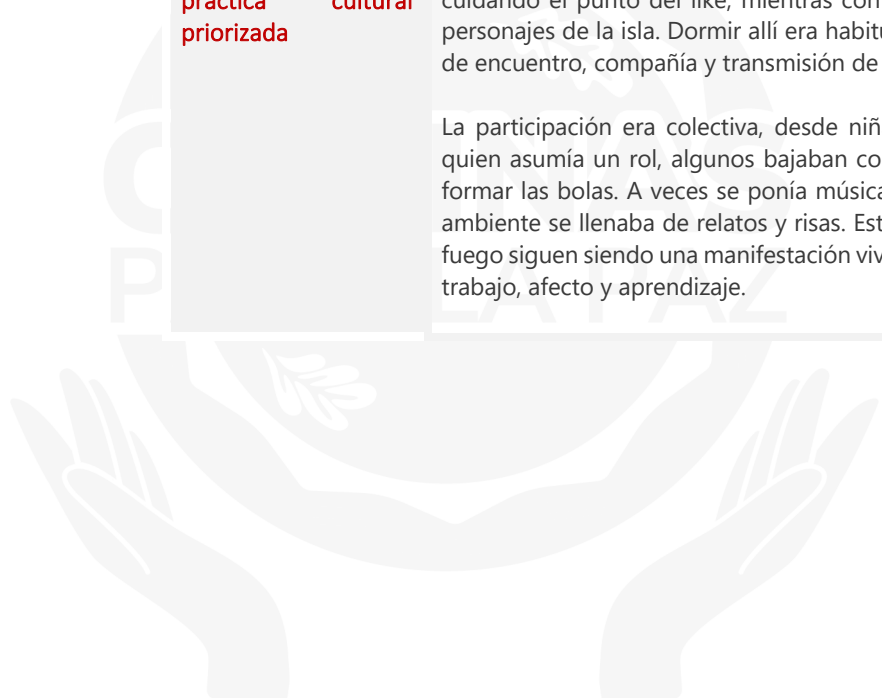


Información general de la preparación de Coconut balls

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

Tabla 10. Información general de la preparación de Coconut balls

<p>Descripción breve de la receta o práctica cultural de las cocinas tradicionales priorizada</p>	<p>Las Coconut balls son una preparación dulce tradicional hecha con coco rallado y miel de like (guarapo). Su textura firme y sabor concentrado resultan de una cocción prolongada que requiere atención constante. Después de enfriar, se conservan bien sin necesidad de refrigeración, lo que permite ofrecerlas en su Fier Table o por encargos, especialmente durante los fines de semana.</p> <p>La señora Rosmira las prepara principalmente cuando comienza la molienda de caña, ya que es en ese momento cuando se produce el like necesario para la mezcla. Esta coincidencia con la temporada de cosecha permite que la preparación conserve su vínculo con las prácticas agrícolas y el trabajo en el trapiche.</p>
<p>Relevancia cultural o simbólica de la preparación o práctica cultural priorizada</p>	<p>Las Coconut balls están presentes en celebraciones como Semana Santa, Navidad y Año Nuevo. Rosmira recuerda cómo su familia se reunía para preparar dulces tradicionales en esas fechas, cada uno aportando algo a la mesa común. Elaborarlas en esos contextos más allá de una costumbre, es una forma de encuentro y reafirmación de la memoria.</p> <p>Durante las festividades, este dulce tradicional, no falta entre los preparativos, ya sea como encargo especial o como parte de las recetas que se comparten entre vecinos, su presencia refuerza el papel de la cocina como espacio de afecto, celebración y continuidad cultural en San Andrés.</p>
<p>Manifestaciones culturales asociadas a la preparación o práctica cultural priorizada</p>	<p>La preparación de las Coconut balls está vinculada a prácticas culturales que fortalecen la memoria colectiva y los lazos familiares. En temporada de molienda, la señora Rosmira y su familia permanecían en el trapiche durante toda la noche, cuidando el punto del like, mientras contaban cuentos o recordaban historias de personajes de la isla. Dormir allí era habitual, y el fogón se convertía en un espacio de encuentro, compañía y transmisión de saberes.</p> <p>La participación era colectiva, desde niñas y niños hasta personas adultas, cada quien asumía un rol, algunos bajaban cocos, otros revolvían la olla o ayudaban a formar las bolas. A veces se ponía música durante el proceso, y en otros casos, el ambiente se llenaba de relatos y risas. Estas formas de acompañarse alrededor del fuego siguen siendo una manifestación viva del modo en que la cocina raizal articula trabajo, afecto y aprendizaje.</p>





Rosmira Baldonado, portadora de la tradición asociada a la preparación de Coconut balls



Foto tomada por Saulon Guerrero

Relato de vida

La historia de Rosmira Baldonado Bryan está marcada por la fuerza de los lazos familiares y el aprendizaje riguroso alrededor del fogón. Nació y creció en el barrio Obrero de San Andrés, donde desde niña acompañaba a su madre Vilma Bryan y a su abuela Wilmina Martínez, una reconocida cocinera tradicional. Le gustaba observarlas, ayudar a preparar las tortas, alcanzar ingredientes, rallar coco o pelar bastimentos. En su casa, los fines de semana eran para hornear panes, tortas de batata o maíz, y repartirlos entre familiares y visitas.

Su abuela no permitía que se entrara a la cocina en ropa ligera, había que vestirse bien, incluso para aprender, esa exigencia la marcó, como también lo hicieron las reuniones familiares en Semana Santa, cuando cada uno traía algo y se cocinaban dulces, sopa de cangrejo y rondón en el patio de alguna casa.

Desde joven también trabajó en el trapiche familiar, junto a sus hermanos, allí aprendió a preparar dulces con lika (guarapo) y a colaborar en todo el proceso: desde la siembra de la caña hasta la elaboración de las Coconut balls. Su padre organizaba la producción y enseñó a conservar los alimentos sin químicos, a través del ahumado y el salado. También desarrolló técnicas de riego por goteo con botellas, que Rosmira y su familia siguen usando.

Con el paso del tiempo, ella consolidó su saber y su independencia. Montó su Fier Table, que saca todos los domingos en Sound Bay, y allí ofrece Coconut balls, journey cakes, sugar cakes





y frutas en temporada. También prepara por encargo y participa en ferias culturales. Enseña a sus hijas, hermanos y personas de la comunidad que se acercan a aprender.

Para la señora Rosmira, la cocina tradicional es memoria viva, cree que debe enseñarse desde casa, pero también en los colegios, para que no se pierda lo que por generaciones se ha construido con paciencia y dedicación.

Sabías que...

Para la señora Rosmira, cocinar en familia significa escuchar cuentos y compartir recuerdos.

Técnicas de preparación y otros aspectos asociados a la receta de Coconut balls

En la siguiente tabla se presenta información relacionada a las técnicas utilizadas para la elaboración de la receta de Coconut balls. Además, se resaltan los espacios y utensilios empleados, así como las acciones que ha implementado la señora Rosmira para la salvaguardia y fomento de la preparación priorizada.

Tabla 11. Técnicas de preparación y otros aspectos asociados a la receta de Coconut balls

<p>Técnicas de preparación empleadas para la elaboración de la receta priorizada</p>	<p>de Para preparar las Coconut balls, se emplean las siguientes técnicas: rallado, extracción, cocción lenta, batido, moldeado manual y reposo. Primero se ralla el coco, usando el rayo, para obtener la pulpa. Luego, en el trapiche, se extrae el guarapo fresco y se hierva por varias horas para obtener el like, una miel espesa que se combina con el coco.</p> <p>Esta mezcla se lleva al fuego y se cocina durante varias horas en una olla grande de fondo grueso, revolviendo constantemente con paleta de madera para evitar que se pegue. La cocción se hace con leña, a fuego parejo, hasta alcanzar un punto espeso que permite formar las bolas.</p> <p>Una vez lista la mezcla, se retira del fuego y se deja reposar unos minutos para que enfríe levemente. Luego se procede al moldeado manual, usando una cuchara grande para porcionar y las manos para dar forma a las bolas. Estas se colocan sobre hojas o bandejas limpias para reposar hasta que enfríen completamente y tomen firmeza.</p> <p>La preparación final se conserva a temperatura ambiente en envases tapados o se envuelve en papel encerado, dependiendo del destino y del momento de venta o consumo.</p>
<p>Espacios y utensilios empleados para la preparación de la receta culinaria priorizada</p>	<p>Los utensilios empleados para la elaboración de las Coconut balls son:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rayo, para rallar los cocos - Olla grande - Cuchara grande de madera - Poncheras o bandejas para enfriar <p>La cuchara de madera es indispensable para revolver mientras se cocina el coco con el like (guarapo). La señora Rosmira insiste en la importancia de revolver de</p>





	<p>forma constante para evitar que se pegue o se queme, y de saber el momento exacto para bajar la olla del fuego.</p> <p>La preparación se realiza en el trapiche, donde se hace la molienda y se cocina la mezcla. Muchas veces, quienes participan deben quedarse toda la noche, ya que el proceso es largo. Mientras menean, comparten historias, se escuchan cuentos y se conversa, convirtiendo el trapiche en un espacio de aprendizaje y memoria colectiva.</p> <p>Las Coconut balls se forman justo después de retirar la olla del fuego, cuando la mezcla aún está caliente, y se dejan enfriar en poncheras o bandejas, donde adquieren la textura deseada.</p>
<p>¿Qué acciones ha realizado para la salvaguardia y fomento de la preparación priorizada?</p>	<p>Ha compartido su conocimiento con sus hijas, hermanos y sobrinas, así como con personas de la comunidad que se acercan a aprender. Le gusta enseñar y no guarda secretos sobre la preparación, pues considera que transmitir lo aprendido es la mejor forma de mantener viva la cocina raizal. También ha participado en ferias culturales y encuentros con turistas, donde explica el proceso y ofrece sus dulces como muestra del trabajo que realiza desde el trapiche.</p>
<p>¿Qué acciones considera que deben ser llevadas a cabo para rescatar los saberes y prácticas relacionados con la preparación y alimento locales?</p>	<p>La señora Rosmira considera que es fundamental que las instituciones educativas incluyan las preparaciones tradicionales en sus programas, ya que muchas niñas y niños no aprenden en sus hogares lo que antes se transmitía en familia. Señala que desde los colegios se podría enseñar cómo se hace la bola de coco, el guarapo y otras preparaciones, para que las nuevas generaciones se interesen y mantengan viva la tradición. También resalta la importancia de que quienes saben cocinar estén dispuestos a enseñar y compartir sus conocimientos sin egoísmo.</p>
<p>Lugares o emprendimientos que ofrezcan la preparación y que se constituya como un referente local</p>	<p>Las Coconut balls que prepara Rosmira se ofrecen todos los domingos en su Fier Table ubicado en Sound Bay, frente al restaurante Los Bohíos. También las realiza por encargo, especialmente en fechas como Navidad y Año Nuevo. Aunque en la isla hay otras personas que elaboran dulces tradicionales, muchas personas buscan los de Rosmira porque reconocen su sabor, el cuidado en la preparación y el conocimiento que ha heredado de su madre y su abuela.</p>





3.6.3. Preparación tradicional de Crab Soup



COCINAS PARA LA PAZ





Información general de la preparación de Crab soup

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

Tabla 12. Información general de la preparación de crab soup

<p>Descripción breve de la receta o práctica cultural de las cocinas tradicionales priorizada</p>	<p>La crab soup es una preparación tradicional de San Andrés elaborada a base de cangrejo negro, bastimentos y leche de coco. Para su elaboración, se emplea la carne del cangrejo previamente cocido y despulpado. Se prepara una base de leche de coco rallando el coco seco en el <i>rayo</i> y exprimiéndolo a mano. Esta leche se cocina a fuego lento en un caldero y, una vez toma cuerpo, se agregan los bastimentos cortados en trozos grandes: yuca, batata, ñame, plátano verde y breadfruit.</p> <p>Cuando los bastimentos están blandos, se incorpora la carne del cangrejo negro, junto con especias locales como tomillo, albahaca (<i>basly</i>) y el ají isleño (<i>basket pepper</i>), que aportan profundidad al sabor. La cocción se realiza lentamente en fogón de leña, lo que permite que los sabores se integren de forma gradual.</p> <p>La preparación se sirve caliente, por porciones, y se acompaña con dumplings o trozos de breadfruit. Es una sopa espesa, de sabor intenso, en la que se conjugan el saber técnico de la cocina raizal y el uso de ingredientes propios del territorio. Cada paso del proceso exige cuidado y conocimiento, especialmente en la limpieza y tratamiento del cangrejo, que debe conservar su sabor sin quedar fibroso ni reseco.</p>
<p>Relevancia cultural o simbólica de la preparación o práctica cultural priorizada</p>	<p>La crab soup es una preparación profundamente ligada a la vida familiar y espiritual del pueblo raizal. Su consumo es muy común durante la Semana Santa, especialmente el Viernes Santo, cuando muchas familias la preparan como parte de las comidas tradicionales que no incluyen carne roja. Francisco recuerda que, en su casa, este día estaba reservado para la sopa de cangrejo, y su madre insistía en que debía cocinarse con calma, sin alboroto y con respeto por el momento.</p> <p>Más allá de su vínculo con la Semana Santa, la crab soup también aparece en momentos de cuidado, como cuando alguien está convaleciente o necesita fortalecer su cuerpo. Se considera una sopa "que levanta", por la potencia de sus ingredientes y por el trabajo que implica prepararla desde cero. Su preparación evoca un ambiente de recogimiento y tradición, y reafirma valores como la paciencia, el respeto por los ciclos del mar y el cuidado de quienes se sientan a la mesa.</p>
<p>Manifestaciones culturales asociadas a la preparación o práctica cultural priorizada</p>	<p>La preparación de la crab soup está profundamente relacionada con el ambiente familiar y con prácticas de respeto que se cultivan desde la infancia. Francisco recuerda que, en su casa, esta sopa se cocinaba especialmente en Semana Santa, y que ese día todo debía hacerse con tranquilidad. Su mamá insistía en que no se podía cocinar con rabia o estando disgustado, porque eso afectaba el resultado de la comida.</p>





Durante la preparación, se mantenía un ambiente de calma, sin gritos ni discusiones, y las niñas y niños sabían que no debían entrar corriendo ni hacer ruido. Esa actitud frente al fogón era parte de una enseñanza que iba más allá de la técnica: cocinar bien implicaba estar bien, con uno mismo y con las personas alrededor. No se trataba solo de preparar una receta, sino de hacerlo en un estado de recogimiento y cuidado compartido.





Francisco Escalona, Sabedor del municipio de San Andrés Isla



Foto tomada por Saulon Guerrero

Relato de vida

La historia de Francisco Escalona Forth está marcada por el respeto y la admiración hacia las mujeres que le enseñaron a cocinar. Desde niño, observaba con atención a su madre, Miss Olive Forth, a su nana y a las tías mayores de su familia, todas cocineras que dominaban el arte de preparar tortas, dulces, fritos y recetas tradicionales de San Andrés. Aunque al principio solo podía mirar, su persistencia lo llevó a ganarse un lugar en la cocina. Su madre le puso una condición: si quería aprender a cocinar, primero debía saber construir un buen fogón de leña. Ese fue el inicio de su formación.

Su primera gran preparación fue una torta de arroz horneada en fogón, hecha a escondidas con los ingredientes que iba apartando poco a poco, con esa torta comprobó que podía cocinar por su cuenta, y a partir de ahí, cada sábado se convirtió en un día para ensayar nuevas recetas. Aprendió a rallar coco, a preparar leche, a batir la masa en poncheras grandes, a medir con la mano y a dejarse guiar por la textura y el olor. La cocina fue también un espacio de conversación, memoria y disciplina, donde no solo se cocinaba, sino que se hablaba del pasado, de la familia y del territorio.

Hoy, con 61 años, Francisco conserva los moldes, los ralladores y las cucharas que usaba su madre. Sigue cocinando y participando en talleres, decidido a que las nuevas generaciones conozcan los sabores y técnicas de la cocina raizal. Más que reproducir una receta, para él cocinar es sostener el legado de su madre y de todas las mujeres que le enseñaron con paciencia y exigencia.





Sabías que...

Cuando alguien le regala un utensilio de cocina, especialmente ollas, Francisco les pone el nombre de la persona que se lo obsequió. Así las identifica y recuerda con cariño a quienes han hecho parte de su camino en la cocina.

Técnicas de preparación y otros aspectos asociados a la receta de Crab soup

En la siguiente tabla se presenta información relacionada con las técnicas utilizadas para la elaboración de la receta de crab soup, y se resaltan los espacios y utensilios empleados. También se presentan las acciones que ha implementado el señor Francisco Escalona, para la salvaguardia y fomento de la preparación priorizada.

Tabla 13. Técnicas de preparación y otros aspectos asociados a la receta de Crab soup

<p>Técnicas de preparación empleadas para la elaboración de la receta priorizada</p>	<p>La preparación de la crab soup requiere una secuencia precisa de técnicas tradicionales que combinan cocción, extracción manual, rallado y espesor progresivo. El primer paso consiste en pasar los cangrejos enteros por agua hirviendo hasta que se tornan rojizos. Una vez cocidos, se separan las extremidades del caparazón y se extrae cuidadosamente la grasa ubicada dentro del caparazón, evitando tocar una parte amarga que puede dañar el sabor de la sopa. Tanto las extremidades como la grasa se reservan por separado.</p> <p>El siguiente paso es la limpieza de las partes no comestibles del cangrejo. Paralelamente, se cocina el <i>pigtail</i> (rabo de cerdo en salmuera) en varias aguas para retirarle el exceso de sal. También se ralla el coco seco en el <i>rayo</i>, se exprime la leche y se reserva.</p> <p>En el fogón de leña o en estufa, se pone a hervir agua en un caldero amplio. Se agregan primero el plátano verde cortado y el <i>pigtail</i>, dejándolos cocinar juntos. Luego se incorporan cebolla roja y ajo, y más adelante se añade el ñame cortado en trozos pequeños, que ayudará a espesar naturalmente la preparación. Posteriormente se agregan la yuca y el resto de los bastimentos.</p> <p>Una vez los bastimentos están parcialmente cocidos, se introducen las partes del cangrejo, seguidas de la grasa de cangrejo reservada, la pulpa, la albahaca (<i>basly</i>) y el <i>basket pepper</i>. En paralelo, se preparan los dumplings con harina, sal y agua o leche de coco, formando pequeñas piezas alargadas que se agregan a la sopa.</p> <p>En el tramo final, se bate la grasa del cangrejo con la crema espesa de la leche de coco y se incorpora a la sopa, lo que le da profundidad de sabor y textura. La cocción continúa a fuego controlado hasta que la sopa reduce ligeramente, adquiriendo un cuerpo espeso y un sabor intenso característico de esta preparación tradicional.</p>
<p>Espacios y utensilios empleados para la preparación de la receta culinaria priorizada</p>	<p>Los utensilios que se utilizan en la preparación de la crab soup son:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Machete, sacos y baldes, que se usan al momento de salir a buscar los cangrejos. - Antorchas, que antes se utilizaban para la recolección nocturna. - Un buen caldero o paila, donde se cocina la sopa.





	<ul style="list-style-type: none"> - Cucharón tradicional o, en caso de estar en espacios abiertos, una cuchara hecha con la parte gruesa de la hoja de palma de coco, conocida como bongaspoon. - Rallo artesanal, para rallar los cocos y extraer la leche. - Bowl grande, donde se sirve la sopa con sus bastimentos y el cangrejo troceado. <p>En cuanto a los espacios, la crab soup se prepara principalmente en el patio, en fogón de leña. Este lugar ofrece el ambiente ideal para controlar el fuego con brasas, y es donde Francisco aprendió a cocinar desde joven, respetando los tiempos y la técnica tradicional. El fogón no solo permite una cocción lenta y uniforme, sino que también es un espacio de reunión familiar, donde se conversa mientras se cocina.</p>
<p>¿Qué acciones ha realizado para la salvaguardia y fomento de la preparación priorizada?</p>	<p>Francisco Escalona ha compartido su conocimiento sobre la crab soup a través de talleres donde enseña paso a paso cómo prepararla, desde la limpieza del cangrejo hasta el uso adecuado de los ingredientes del territorio. Él insiste en que lo más importante es que las personas aprendan el orden de preparación, el manejo del fuego y el momento exacto en que debe agregarse cada ingrediente.</p> <p>Además, ha cocinado esta sopa junto a jóvenes, a quienes enseña con paciencia, corrigiendo si es necesario, pero sin dejar de transmitirles la importancia de cuidar los sabores y respetar las formas tradicionales. Señala que su compromiso es que la crab soup no se pierda ni se altere, y que la forma en que él aprendió, observando, preguntando y practicando, debe seguir siendo parte del proceso de enseñanza.</p>
<p>¿Qué acciones considera que deben ser llevadas a cabo para rescatar los saberes y prácticas relacionados con la preparación y alimento locales?</p>	<p>Francisco considera fundamental que las nuevas generaciones escuchen, pregunten y se acerquen a las personas mayores para aprender. Insiste en que el conocimiento no está solo en los libros, sino en las manos y en la memoria de quienes han cocinado toda la vida. Cree que se deben crear más espacios donde la gente pueda enseñar y compartir, como talleres prácticos o encuentros comunitarios, sin miedo a equivocarse.</p> <p>También señala que muchas personas jóvenes no conocen los ingredientes del territorio ni saben cómo se usaban antes, por eso cree que es urgente retomar la conversación en familia, que las niñas y niños vuelvan al fogón y aprendan desde pequeños. Para él, rescatar las prácticas alimentarias locales comienza por respetar a quienes las han sostenido, y darles voz para que enseñen como aprendieron: con tiempo, paciencia y trabajo compartido.</p>
<p>Lugares o emprendimientos que ofrezcan la preparación y que se constituya como un referente local</p>	<p>Francisco Escalona no cuenta con un restaurante ni un punto fijo de venta, pero prepara crab soup por encargo cuando se lo solicitan, especialmente en fechas como Semana Santa o para personas que desean reconectarse con los sabores tradicionales de la isla. Su nombre es reconocido en la comunidad por el cuidado con el que cocina y por mantener viva la receta tal como la aprendió de su madre. Aunque no menciona emprendimientos específicos que vendan esta sopa de manera permanente, Francisco resalta que muchas personas la siguen preparando en sus casas, sobre todo en el sector de La Loma, donde aún se conserva la tradición del fogón de leña y el uso de ingredientes del territorio.</p>





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

Las recetas priorizadas constituyen pilares del sistema culinario raizal y condensan conocimientos, técnicas y afectos que han sido compartidos por generaciones. Su preparación activa prácticas de cuidado, transmisión intergeneracional y encuentro comunitario, que históricamente se han desarrollado en patios amplios, alrededor del fogón. Sin embargo, estas prácticas enfrentan hoy múltiples amenazas que comprometen su continuidad.

En el caso del rundown, aunque sigue presente en la vida familiar y colectiva, ha sufrido transformaciones para ajustarse a los gustos turísticos, perdiendo parte de su forma original. Además, actualmente no siempre se pueden conseguir los ingredientes principales como el caracol y el pescado negro, lo que dificulta su preparación con frecuencia. Esta escasez de insumos, sumada a los cambios de estilo en su elaboración, afecta su vínculo con las formas tradicionales de hacer y limita su potencial como práctica de transmisión cultural.

La crab soup enfrenta una amenaza crítica debido a la escasez del cangrejo negro en la isla. Aunque existe un tiempo de veda, el ecosistema local está fuertemente deteriorado y no logra recuperarse en los ritmos necesarios. Actualmente, muchas personas en San Andrés dependen de la carne de cangrejo proveniente de Providencia para poder elaborar esta receta, lo que evidencia la gravedad de la disminución del recurso y la fragilidad de la sostenibilidad local.

Las Coconut balls también se encuentran en riesgo por varios factores, en primer lugar, el coco está escaseando en la isla y muchas veces debe adquirirse en tiendas, donde se comercializa coco traído de otras regiones del país y no tiene las mismas características que el que se cultiva localmente. Además, lograr que la miel de caña alcance el punto exacto requiere varias horas de atención continua y dominio. Son pocas las personas que aún dedican tiempo a esta tarea, y el proceso implica riesgos como quemaduras, lo que ha generado desinterés, especialmente entre los sectores más jóvenes. En la actualidad, son principalmente personas sabedoras tradicionales quienes conservan la técnica y mantienen viva esta práctica.



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 Andrés Isla, el análisis de las iniciativas permitió identificar que el 64 % de las personas participantes priorizó la necesidad de fortalecer la dotación física de las cocinas tradicionales, con énfasis en la disponibilidad de utensilios, mobiliario, libros y equipos menores que faciliten la preparación y transmisión de las prácticas alimentarias locales. Un 9 % señaló el fortalecimiento de espacios comunitarios como una necesidad prioritaria, reconociendo la importancia de contar con entornos colectivos adecuados para la preparación y el aprendizaje. Asimismo, el 5 % manifestó interés en la creación o mejoramiento de centros de acopio, resaltando la importancia de contar con infraestructuras que apoyen el almacenamiento y el intercambio de productos locales.





4.2. Fortalecimiento de capacidades

A partir de la información registrada en los formularios de iniciativas vinculadas al Patrimonio Alimentario y Culinario en San Andrés Isla, se identificaron brechas en las capacidades técnicas, organizativas y comerciales de las personas participantes, necesarias para la sostenibilidad de las iniciativas. El 32% 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 90% 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 40% de las personas participantes reportó dificultades en la administración de los recursos económicos, mientras que el 15% 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 90% 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, estos son en su mayoría esporádicos, de alcance limitado o basados en apoyos coyunturales. En San Andrés, 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





Organización de las Naciones
Unidas para la Alimentación
y la Agricultura



locales y promueva la autonomía organizativa frente a dinámicas externas que puedan desdibujar el sentido comunitario del Patrimonio Alimentario y Culinario.

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





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





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

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

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

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

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

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

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



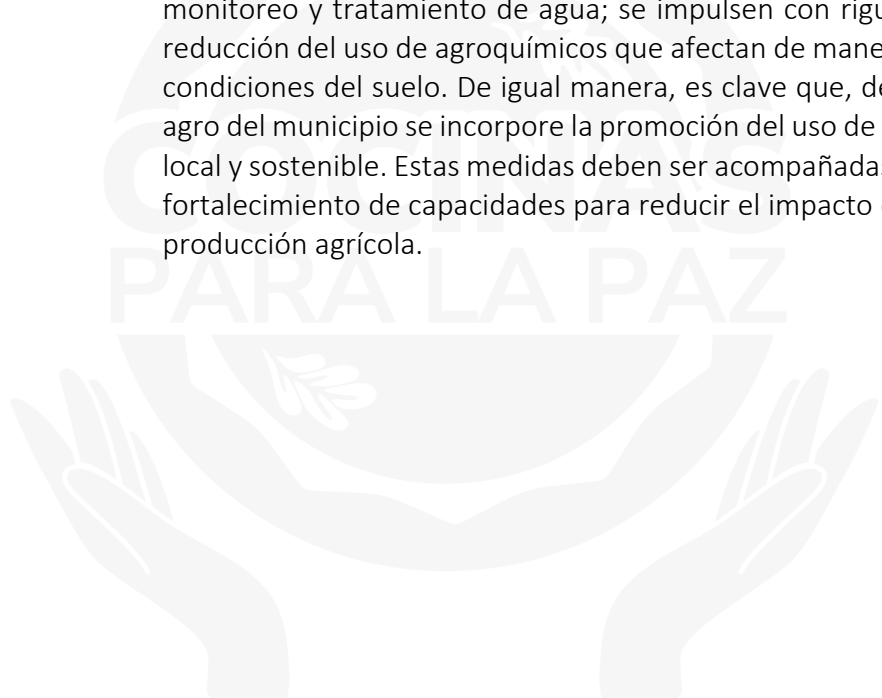


para la soberanía alimentaria local, a través de proyectos de reforestación y recuperación de hábitats naturales del territorio; la puesta en marcha de medidas para evitar la degradación de bosques; crear corredores ecológicos y agroalimentarios que respeten las dinámicas ecosistémicas; desarrollar campañas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

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

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

Respecto a la presencia de contaminantes en el agua y el suelo que afectan la calidad de los productos agrícolas y pesqueros asociados a la preparación de recetas culinarias tradicionales, se recomienda que se establezcan y/o fortalezcan los mecanismos de monitoreo y tratamiento de agua; se impulsen con rigurosidad medidas que garanticen la reducción del uso de agroquímicos que afectan de manera negativa las fuentes hídricas y las condiciones del suelo. De igual manera, es clave que, dentro de las medidas de fomento al agro del municipio se incorpore la promoción del uso de 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.





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

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

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

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

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





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

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



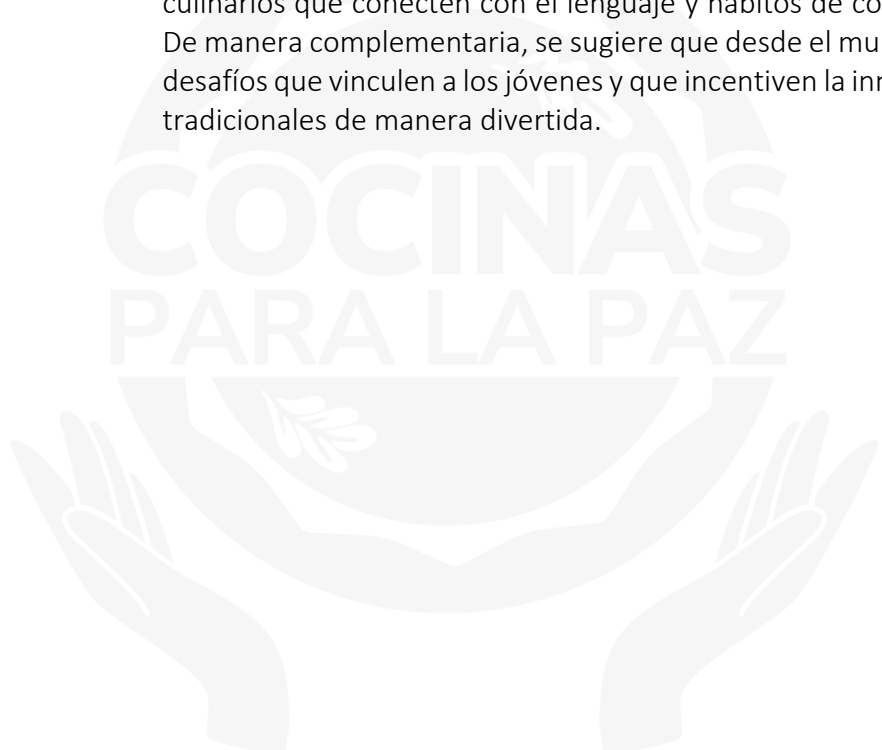


5.3. Recomendaciones para la salvaguardia del Patrimonio Alimentario y Culinario asociadas al componente de *Consumo de los alimentos y los hábitos y reglas asociados*

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

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

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





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

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

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

En San Andrés, el cuidado del ecosistema marino y costero está profundamente ligado a las prácticas alimentarias tradicionales, muchas de ellas sostenidas por mujeres que realizan acciones de protección, recolección y uso responsable. Se recomienda visibilizar y fortalecer el liderazgo ambiental de las mujeres en los procesos de salvaguardia del patrimonio alimentario y culinario, reconociendo que la relación con el territorio no se limita al espacio privado, sino que se extiende a espacios vivos de cuidado, enseñanza y sostenibilidad. Esta visión permite articular el cuidado ambiental con la transmisión cultural y proyectar nuevas formas de habitar la cocina y el territorio.

Las mujeres de San Andrés Isla 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 compromete su bienestar y limita su acceso al tiempo propio, al descanso y a la participación efectiva. Se recomienda que en el marco de la salvaguardia del Patrimonio Alimentario y Culinario se contemple el autocuidado como una condición necesaria para su sostenimiento, activando acciones comunitarias e institucionales que, desde los saberes locales, generen condiciones para el descanso, el intercambio entre cuidadoras y la redistribución del trabajo alimentario.





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
- Min Salud y protección social. (2018). *Panorama 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*.
- ICBF. (2015). *Encuesta Nacional de Situación Nutricional - ENSIN*. Obtenido de <https://www.icbf.gov.co/bienestar/nutricion/encuesta-nacional-situacion-nutricional#ensin3>
- 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> Cambios alimentarios en Colombia; resultados de dos encuestas nacionales de nutrición, 2010-2015.
- 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>





- 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>
- Gobernación del Departamento Archipiélago de San Andrés, Providencia y Santa Catalina. (2024). *Plan de Desarrollo Territorial "El Archipiélago Avanza 2024–2027"*. San Andrés Isla.
- Congreso de la República. (1993). *Ley 47 de 1993: Por la cual se dictan normas especiales para la administración y el desarrollo del Departamento Archipiélago de San Andrés, Providencia y Santa Catalina*. Bogotá: Diario Oficial.
- 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. (s.f.). *Ficha de caracterización municipal: Archipiélago San Andrés, Providencia y Santa Catalina*. Obtenido de https://terridata.blob.core.windows.net/fichas/Ficha_88000.pdf





7. Anexos

Anexo 1. Receta priorizada 1. Rundown



FICHA INVENTARIO DE COCINAS TRADICIONALES

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

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

DATOS DE IDENTIFICACIÓN

Información general del portador o portadora del sistema culinario (Agricultor, pescador, cocinera-o tradicional, artesano de utensilios de cocina, propietario de restaurante)		
Nombre completo:	ORLY LIVINGSTON	
Edad: 61	Género: Masculino: <input checked="" type="checkbox"/> Femenino: <input type="checkbox"/> Otro: <input type="checkbox"/>	Nacionalidad: Colombiano
Seleccione la comunidad a la que pertenece	Negra Afro Raizal X Palenquero Rom Indígena Campesina Otra, ¿Cuál?	
Departamento	Archipiélago de San Andrés, Providencia y Santa Catalina	
Municipio	San Andrés	
Corregimiento/ Vereda		
Información de contacto		
Celular:	323 225 4745	
Email:	orlyrlp@hotmail.com	
Dirección de residencia:	Sector de Elsy Bar	

Página 1 de 18

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





Redes sociales:	(Si cuenta con ellas)
Instagram	Palm House_sai
Facebook	Tutor Orly Livn
Linked.in	No
YouTube	No

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 checked="" type="checkbox"/> Agricultor
	<input checked="" type="checkbox"/> Pescador
	<input checked="" type="checkbox"/> Cocinera-o tradicional
	Artesano de utensilios de cocina
	Productor de bebidas tradicionales
2. Seleccione el momento y espacio representativo en el que comenzó su interés por el oficio asociado a la cocina tradicional	<input checked="" type="checkbox"/> En la niñez
	En la adolescencia
	En la adultez
	<input checked="" type="checkbox"/> Hogar-Familia
	Con la comunidad
	Escuela de cocina
Otra, ¿Cuál?	
3. Mencione la preparación de cocina o producto alimenticio que considera representativo/importante para usted, según la categoría mencionada en cada fila.	<p>Primera preparación/producto que recuerda realizó/cultivo</p> <p>Agricultura: Lo primero que nosotros empezamos a hacer fue sembrar un palo de yuca. Y cuando sembrábamos el palo de yuca y con el tiempo uno veía que llegaba una yuca, uno se entusiasmaba. Y de ahí nosotros empezamos desde pequeños a sembrar y a empezar a cortar nuestros propios pedazos de monte para tener su propia finquita. Empezamos de un jardín.</p> <p>Pesca: Lo primero que pesque fue sardinas frente a mi casa, era un niño, pero también sacaba pescado</p>

Página 2 de 18

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

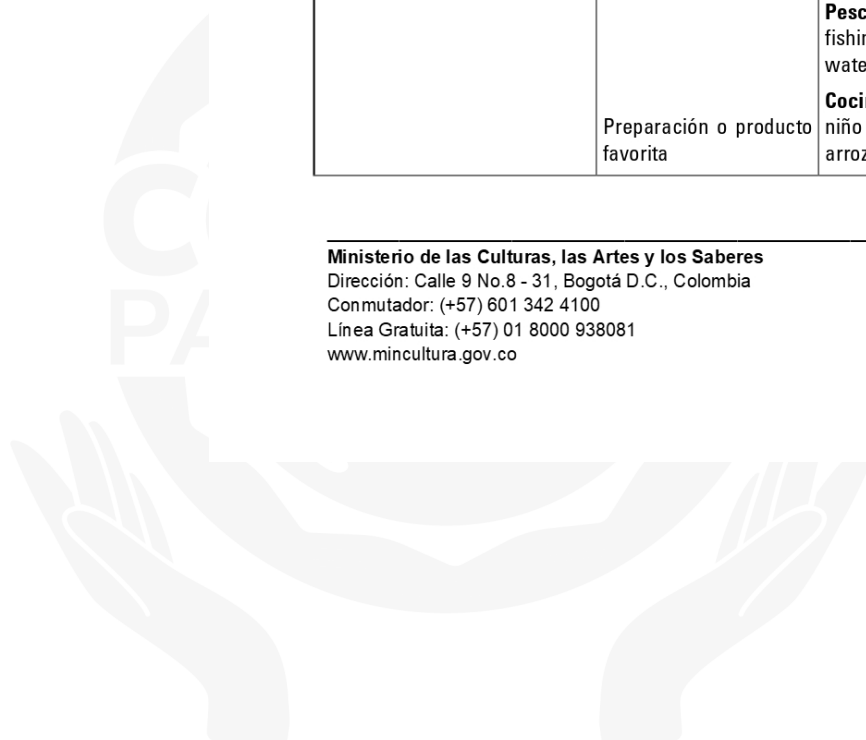
Sede Correspondencia

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





		<p>más o menos grande como Palometa, jurel, turbit. Todos esos pescados estaban aquí en el mar frente a mi casa, porque no había tantos habitantes y las playas eran menos visitadas.</p> <p>Cocina tradicional: En la cocina lo primero fue hacer un rice bread - sweet bread -, una torta de arroz.</p>
Preparación o producto más difícil		<p>Agricultura: preparar la tierra, cortar el monte, organizarlo para que después uno pueda empezar a sembrar. Porque cuando llegas tú allá a ese monte lo miras y dices, necesito limpiar este pedazo y empezar a cortar entre tengas y todo eso, no es nada fácil.</p> <p>Pesca: En la pesca lo más difícil era aprender a deshuesar el pescado. Porque para pescarlo y cogerlo no era difícil, porque nosotros empezamos pescando en los huequitos acá afuera, entre las piedras, pescando peces pequeños, hasta que uno iba creciendo y uno empezaba a sacar peces más grandes, pero para rasparlo y deshuesarlo me causó problemas por un rato, no mucho tiempo.</p> <p>Cocina Tradicional En <i>la cocina</i> lo más difícil era hacer el aceite de coco, porque jamás me gustó rayar más de diez cocos. Y para hacer aceite de coco se requieren mínimo 30 cocos para sacar una cantidad considerable. El aceite de coco siempre me ha dado lío porque no me gustó, no es que no sé hacerlo, pero no me gustó rayar tanto coco, porque uno se raya los dedos.</p>
Preparación o producto favorita		<p>Agricultura: me fascina cultivar sandía, melón, batata, yuca, plátano. Me gusta todo. Yo siembro todo porque me gusta todo lo que se refiere a la agricultura. Por eso ahora mismo estoy metido de lleno. Yo no sé quedarme quieto o no sé, no puedo vivir sin tener cosas sembradas.</p> <p>Pesca: me gusta lo que es ir a pescar Long line, real fishing y sacar cherna, yellow eye, mandillos, deep water fishing, deep water red fish.</p> <p>Cocina tradicional: todavía me gusta hacer desde niño diferente tipo de sweet bread (batata, ahuyama, arroz, banano, yuca, maíz).</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?

Mi papá fue agricultor. Y tiempo de clase, a nosotros nos tocaba levantarnos muy temprano, aunque sea media hora, ir al *ground* a trabajar, regresar a alistarnos, en esa época entrábamos al colegio a las 8:30 a.m. Entonces nos levantábamos a las 5:30 a.m., y cuando regresábamos del colegio en horas de la tarde volvíamos a ir nuevamente al *ground*. Los sábados en la mañana él iba primero y nosotros después llevábamos el desayuno, íbamos allá a cortar, a aprender a sembrar nuestras yucas, batatas, plátanos, frijoles. Inclusive en esa época nosotros -mi mamá- no compraba frijol. Nosotros lo sembrábamos, recogíamos y teníamos siempre nuestro tanque con el frijol en la casa para cocinar. Teníamos de todo en el *ground*, con nuestras gallinas de casa, con los productos de la finca y casi no comprábamos nada en las tiendas. La agricultura la herede de mi papá, él no era pescador, pero nosotros aprendimos a pescar en nuestro medio ambiente, ya que el medio donde nosotros vivimos, estábamos rodeados de pescadores. Entonces, mi hermano mayor y los vecinos, nos enseñaban cómo insertar un anzuelo, cómo poner una carnada, cómo coger el primer pescadito. Y la cocina con mi mamá y mi papá, porque mi papá fue cocinero. Él inclusive trabajó con *Mr. Leticia*, él también trabajó en barcos como cocinero. También tuvo restaurante y panadería. En la panadería se vendía todo tipo de panes, buns, pan de yuca, la panadería quedaba en la casa donde vivíamos. Le iba muy bien.

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.

Yo vengo de los años 60 en donde mis papás, mis viejos, tenían su cocinita afuera, era una casita afuera donde se cocinaba en tres piedras. Se hacía un fogón de tres piedras, se ponía el caldero y se hacía cualquier cosa, ya sea una sopa de cangrejo, una torta de batata, de arroz o lo que sea.

Voy a describir cómo se hacía, de dónde viene el producto para hacer cualquier tipo de torta, digamos la torta de batata. Primero que todo eso viene de la *ground* donde nosotros vamos y sembramos la batata, lo cuidamos, crece, luego lo sacamos, lo traemos a la cocina, lo preparamos y al final podemos hacer una torta de batata, puede ser también de yuca o de plátano. Nuestros padres, mis abuelas, mi mamá nos enseñaban cómo hacer la preparación de diferentes tortas, a base de leche de coco, mantequilla y diferentes esencias. No comprábamos la mayoría de las cosas. La mantequilla venía en esa época en unas latas grandes con una vaca pintada encima. Y también la mantequilla salada que se vendía por libra, era diferente. Uno iba y compraba media libra o una libra era esencial para hacer estas cosas, lo básico era usando azúcar, mantequilla, esencias diferentes como vainilla, moscada, panela para lograr hacer una torta. Nosotros comíamos de nuestra finca, no teníamos que comprar nada porque todo era producto de nuestros cultivos. Hacíamos trueque, por ejemplo, el señor de la pesca, viene de pescar y yo le llevo 10





	<p>cocos para intercambiar por pescado, voy a la tienda con 10 cocos y yo podía conseguir pigtail, podíamos comprar arroz, podíamos comprar lo que queríamos con cocos. voy y le ayudo a limpiar los pescados y cualquier cosa y ahí conseguía mi pescado para la comida o le llevaba yuca y él me daba cualquier otra cosa que tenía, así que vivíamos antes. Nosotros generalmente en las épocas de Navidad, la gente se reunía en este barrio, nos reuníamos, cada quien hace sus diferentes especialidades de la cocina y hacía una torta diferente y compartíamos, hacíamos más party y era una época linda. Yo creo que ya no se ve esas cosas y ni siquiera se ve una cocina tradicional de las que nosotros en esa época usábamos. Una cocina afuera, casi no se ve a nadie haciendo un fogón para hacer una buena sopa de cangrejo. Ya las cosas cambiaron. En esta época los niños no cogen nada porque todo el mundo anda metido en su celular. En esa época nosotros como niños, como hijos teníamos que prestar atención y ayudar a nuestros padres a hacer las diferentes actividades que ellos tenían pendientes para hacer y en esa misma secuencia la transmisión de sus conocimientos a nosotros. Ellos transmitían lo que sabían, nos enseñaban porque, por ejemplo, tan simple como sembrar un palo de yuca. Si tú volteas el palo de yuca y lo siembras al revés, no crece. Tienes que colocar el palo de la manera de que cuando germina las hojas vienen para arriba. Si tú lo siembras, si cortas un pedazo de un palo de yuca y lo siembras al revés, no sale. La batata eso viene por bejuco y si tú vas a sembrar las hojas y dejas el bejuco afuera, pues tampoco pega. Entonces todo eso los viejos cogían a uno y enseñaban hasta para pelar un coco, para rayar un coco.</p>
--	---

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)	RONDON						
Nombre en su lengua de su preparación (Si es un ingrediente y/o producto alimenticio incluirlo)	RUNDOWN						
Tipo de preparación	Acompañantes	Técnica de Cocción	Ahumado	Dulce			
	Antojos		Moquiado		Fermentado		
	Amasijos		Madurado		X Hervido		





	Tentempiés	Si se utiliza más de una técnica de cocción por favor menciónelas	Amasado	Guisado
	Sopas		Envoltorio	Salmuera
	Arroces		Almíbar	Jugo de frutas
	Aperitivos		Frito	Patarasca
	Ingrediente básico		Asado	Tostado
X	Platos fuertes		Batido	X 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.

- Preparación inicial:** Pelar y rayar los **cocos**. La idea es obtener la leche de coco. Usa un rallador fino o, si quieres, puedes licuar el coco con un poco de agua y luego colar para sacar la leche, pero lo tradicional es rayar el coco.
- Extraer la leche de coco:** Mezcla lo rayado del coco con agua natural o la misma agua de coco. Exprime bien para sacar toda la leche. La leche debe quedar bastante espesa, ajusta la cantidad de agua según tu gusto.
- Agregar harina para espesar :** En la misma leche, echa media cucharada de harina, y revuelve muy bien. Esto ayuda a que al final el rondón tenga una espesura natural y deliciosa, no una sopa líquida.
- Cocinar la leche de coco:** Ponga la leche en un caldero grande y cocina a fuego lento, removiendo de vez en cuando para que no se pegue. Es importante cocinarla bien para que quede un poquito espesa y con buen sabor.
- Preparar el pigtail y el caracol:** El **pigtail** (rabo de cerdo salado) se sancocha aparte. Cocina con agua, cambia el agua dos veces para quitarle toda la sal, y después que esté blando, reserva. El **caracol** se golpea levemente con un mazo para ablandar y facilita la cocción.
- Cocinar los ingredientes en la olla:** Cuando la leche esté hirviendo, añade el pigtail y el caracol para que se cocinen en la leche. **Añade** después los bastimentos que hayas elegido: yuca cortada en trozos, plátanos verdes, un par de breadfruit o ñame (no lleva papa, que no es tradicional). **Agrega** también las hierbas: Basly (mejor conocido como albahaca), y si quieres, pimienta. Nada de maggi ni condimentos artificiales; lo más genuino siempre.
- Agregar los pescados:** Antes de echar el pescado, salpiméntalo y sazónalo a tu gusto. **Coloca** encima las postas de pescado, y sin mover mucho el contenido para no romper los ingredientes. **Agregar** la cebolla.

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





8. **Preparar el dumplings:** Haz una masa con harina, sal, polvo de hornear y agua. La masa debe quedar suave, esponjosa y no pegajosa. **Forma** pequeños dumplings y colócalos sobre el rondón unos minutos antes de terminar la cocción, cuando ya la salsa tenga buen sabor y toda la preparación esté en su punto.
9. **Ajustar sabor y picante:** Verifica si necesita más sal o un poco de picante, dependiendo del gusto. Si hay niños, no le pongas mucho picante. Si quieres, cada quien puede echar en su plato un poco de picante cuando sirvan.
10. **Finalizar y tapar:** Cuando todo esté en su lugar, coloca encima hojas de plátano y tapa el caldero con la tapa. Cocina a fuego muy lento, para que todo se cocine suavemente y tome el sabor del humo y las hojas. **El** rondón está listo cuando se observa que empieza a salir aceite propio en la superficie, eso significa que ya tomó su sabor y está en su punto.
11. **Servir:** Sirve en platos hondo, colocando un poco de cada ingrediente: el pescado, el caracol, el bastimento, el domplín, los plátanos, la yuca, y un poco de salsa del caldero. **Cada** quien puede complementar con un poquito de salsa, más picante si gusta.

Consejos clave:

- Cocinar siempre a fuego lento y con suficiente agua y leche de coco para que no se pegue ni se quemé.
- La cantidad de ingredientes, como el caracol o el pescado, ajustarlos según la cantidad de personas.

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

Ingredientes

(para 10 personas)

- 4-5 cocos (cantidad para obtener leche suficiente)
- 5 libras de pescado (cortado en porciones)
- 4-5 libras de caracol (golpeados para ablandar)
- 3 libras de pigtail (blanqueado para quitar sal)
- 6 libras de yuca
- 5 plátanos
- 3 libras de batatas dulce (Sweet Potato)
- 1 breadfruit (opcional, según preferencia, sin papa)
- Cebolla (cortada en aros)
- Albahaca (al gusto)

Página 7 de 18

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
servicioalcuadano@mincultura.gov.co





- Sal
- Pimienta negra
- Basket peper - ají isleño - (al gusto, pero poco si hay niños)
- 1 libra de harina de trigo (polvo para hornear opcional)
- Agua

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)

Para preparar el rundown (rondón), necesitas un caldero grande que quepa toda la comida. También, un cucharón fuerte para servir, y una tapa buena para cubrir cuando esté cocinando. Si quieres, puedes poner una hoja de plátano encima para que no se salga nada.

Para el coco, se usa un rayador especial, que es más tradicional. Aunque muchos licúan el coco para hacerlo más fácil, lo mejor es rallarlo con el rayador viejo, esa **grieta** que hacemos aquí en la isla para mantener la tradición. Así, le da más sabor y autenticidad al rundown (rondón).

Cuando el rundown (rondón) está listo, hay que ponerlo en la mesa con mucho cuidado. Primero, saca los ingredientes poco a poco y en recipientes separados para que no se mezclen y queden bonitos. Toma con cuidado el pescado y colocarlo en cada plato, igual que el dumpling, el pigtail y el caracol. Luego, saca la yuca, la batata, el plátano, y el bread fruit ponlas en diferentes recipientes para luego repartir en los platos.

Cada plato debe tener su porción: un pedacito de pescado, un dumpling, un caracol, pigtail y de los acompañantes, todo bien presentado, sin revolver todo de una vez. La idea es que quede bonito y que cada quien vea bien lo que lleva su plato, para que no sea solo una sopa, sino un plato completo.

Para servir, usa un plato grande y un poco profundo, para que puedas poner cada cosa en su lugar y echarle salsa al gusto. No pongas todo amontonado, sino organizado para que se vea bonito y cada sabor se destaque. Así, cada quien disfruta mejor la comida, con todos los ingredientes en su sitio y bien presentado.

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)

El rundown (rondón) es un plato muy nuestro, de la comunidad isleña, que se hace en San Andrés, Providencia, Santa Catalina y en otros lugares del Caribe, como Jamaica, Nicaragua y Honduras. Se puede preparar cualquier día, no solo en fechas especiales.

Cuando hay visita o una ocasión importante, también se hace un buen rundown (rondón), pero en realidad se come todos los días, según el gusto y la facilidad de conseguir pescado y el caracol. Los fines de semana, especialmente sábado y domingo, muchos llegan a los restaurantes a pedir rundown (rondón). La gente que trabaja durante la semana lo prepara cuando puede. Es un plato que compartimos en familia, que nos une y que no tiene temporada, porque está en nuestro corazón y en nuestra tradición.

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





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.

Antes de hacer el rundown (rondón), hay que preparar todo. Primero, buscamos en el monte la yuca, el plátano, el bosque y los cocos, que pelamos y rayamos. Si no hay pescado, alguien va al mar con arpón o nylon a sacar unos pescados y unos caracoles. También compramos o conseguimos el pigtail para cocinar. La preparación depende de la temporada: en verano, la yuca y el ñame están más duros, pero igual se usan en el rundown (rondón) sin importar si están arenosos o no. No esperamos la luna ni las estrellas; cuando llega el momento y tenemos todo listo, hacemos el rondón para comer y compartir en cualquier ocasión.

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)

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)

Aunque no tenga una canción o un ritual muy específico para su consumo, el rondón siempre está presente en momentos muy especiales, como fiestas, cumpleaños o reuniones familiares. Es una comida que une y alegra a la gente, recuerda el sabor de la tierra y el mar, y trae buena energía y alegría al corazón.

Actualmente hay canciones que hablan del rondón, como la que mencionas, con ese ritmo de los artistas de música tradicional *Daner Dan Dan "Rondon" de San Andrés y Jahmin Jam "Gimmi mi back mi pat a Rondon" de Providencia*, que ayudan a ponerle sabor y alegría a la celebración. Pero más allá de la música, lo importante es el ánimo, el querer compartir, celebrar con la familia y amigos, y disfrutar.

https://youtu.be/-nvi7oNm_kQ?si=QtWKeiObOU0fm2XT Daner Dan Dan "Rondon"

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)

Actualmente tenemos un pequeño lugar para atender a los turistas. Uno de los platos que siempre tratamos de ofrecer es el rundown (rondón). Cuando la gente llega a la isla y escucha de rundown (rondón), sienten mucho interés en probarlo y saborearlo. Con mi emprendimiento, en este rincón turístico a la orilla del mar, estamos haciendo esa iniciativa porque sabemos que funciona, que la gente aprecia lo nuestro. Queremos que todos los visitantes, los que quieren venir a compartir y a conocer nuestra cultura, puedan probar y disfrutar nuestro plato típico.





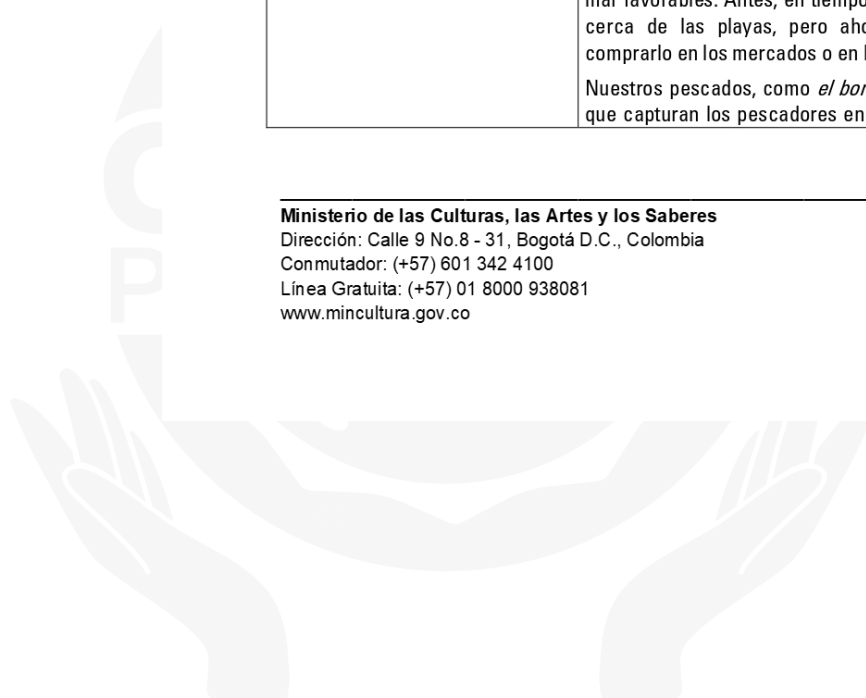
Describir la información nutricional del plato o producto alimenticio (Si cuenta con ella) o mencionar en sus palabras porque considera que esta preparación y/o producto aporta a la seguridad y soberanía alimentaria. (Ej: aporta mucha energía, pero como se fermenta altera los sentidos de los consumidores)

Yo tengo 64 años y con los años que llevo, toda la gente mayor dice que el rundown (rondón) es el mejor afrodisíaco que uno puede comer. Es bueno para la salud, porque tiene la potencia del mar: el caracol, el pescado, que son proteínas, y el coco, que es muy nutritivo para el cuerpo. El rundown (rondón) es un alimento sano, muy bueno para fortalecer y cuidar la salud.

Yo creo que sí, que el rundown (rondón) aporta a la seguridad alimentaria, a la soberanía de la comida nuestra. Pero ojo, que todo en exceso no es bueno; hay que tener cuidado de no comer mucha harina, muchas grasas. Pero en realidad, sin rundown (rondón), no hay vida, eso te digo yo.

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

<p>a. Siembra.</p> <p>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>Los cocos los cosechan en nuestras propios ground o en los árboles que crecen a lo largo de la isla. <u>La mayoría de nuestros agricultores los cultivan en la temporada de verano y en estaciones donde hay buen sol, porque eso ayuda a que los cocos maduren y puedan recogerse para usar en la cocina.</u></p> <p>Luego, están los bastimentos: la yuca, los plátanos, el breadfruit y el ñame. Estos los siembran en los grounds (las fincas familiares o en los huertos tradicionales). La yuca y los plátanos, por ejemplo, se cosechan en las temporadas de más lluvias y de verano, cuando la tierra está más húmeda y les da fuerza para crecer.</p> <p>El pigtail (rabo de cerdo salado) llega de Canadá, en baldes que traen nuestros comerciantes, y lo venden las amas de casa, cocineras y cocineros o los carniceros que trabajan con nosotros. Es un producto que llega en cualquier época del año, porque se conserva en salazón y se prepara en temporadas donde hay poca abundancia de carne fresca.</p> <p>El caracol, uno de los frutos del mar más codiciados, hay que ir al mar a buscarlo. Los pescadores artesanales, que son nuestros hermanos y vecinos, lo recolectan en temporadas donde hay buena marea y protección, generalmente en épocas de calma y con las condiciones de mar favorables. Antes, en tiempos viejos, se conseguían con facilidad en cerca de las playas, pero ahora, por la sobreexplotación, hay que comprarlo en los mercados o en las ventas de los pescadores.</p> <p>Nuestros pescados, como <i>el bonito, jurel, pargo rojo</i> entre otros, son los que capturan los pescadores en temporadas de abundancia, que suelen</p>
---	--





	<p>ser en verano y en épocas de buen clima, cuando el mar está tranquilo y podemos salir a pescar con calma.</p> <p>El <i>basly</i> (albahaca), <i>marjan</i> (orégano), <i>basket peper</i> estas las cultivamos en nuestros <i>yardo</i> huertas y en pequeños jardines en las casas. La mayor parte se siembra en las temporadas de clima favorable, cuando las plantas crecen mejor, que suele ser en los meses de verano. Así, tenemos siempre nuestras especias frescas para darle sabor a nuestro rondown.</p> <p>En definitiva, todos estos ingredientes los conseguimos sembrados, cosechados o traídos por manos nuestras, en temporadas donde la tierra y el mar nos dan lo que necesitamos.</p>
<p>b. Cosecha ¿Qué particularidades presenta la cosecha de los ingredientes?</p>	<p>Cocos: se usan principalmente los cocos frescos y maduros, que tengan una buena cantidad de leche y sabor. Los cocos ideales son los que están en su punto justo, ni demasiado verdes ni totalmente secos. Lo importante es recoger los cocos apenas estén, antes que caigan o se vuelvan demasiado secos.</p> <p>La cosecha de breadfruit se da generalmente en verano, cuando los frutos están pesados y grandes. Lo que llama la atención es que crece en los árboles altos y hay que treparse con cuidado para cortarlo, porque si lo dejamos mucho, se cae y se estropea.</p> <p>El pigtail o rabo de cerdo salado se compra en baldes en cualquier temporada, pero hay que recordar que puede estar muy salado si se deja mucho tiempo en sal, así que hay que lavarlo bien antes de usarlo — ese es un arte que han aprendido nuestras abuelas: saber cuándo está en su punto justo para que quede sabroso, ni muy salado ni insípido.</p> <p>Caracol: Solo aparece en temporadas cuando las mareas están tranquilas. Hay que buscarlo con paciencia en lugares donde saben que hay cantidad.</p> <p>Pescado: Se pesca en temporadas de clima estable y mar tranquilo, por los pescadores en sus canoas.</p> <p>La yuca, plátano, bosco y guineo se consiguen todo el año. Breadfruit y caracol tienen temporadas específicas. La veda y las estaciones influyen en qué ingredientes hay disponibles.</p>
<p>c. Previa preparación. ¿Se realiza algún proceso antes de iniciar la preparación o producto?</p>	<p>Caldero grande: Suficiente para la cantidad de comida, preferiblemente de hierro o un material que soporte cocción a fuego lento.</p> <p>Cucharon grande: Para remover y servir.</p> <p>Tapa: Que cierre bien el caldero para cocinar a fuego lento.</p> <p>Hojas de plátano: Para cubrir y cocinar el rondón, además de dar sabor.</p>





	<p>Rayador: De fibra fina, tradicional, para rallar el coco. También se puede licuar el coco, aunque rallado es preferido tradicionalmente.</p> <p>Recipientes o bandejas: Para separar los diferentes ingredientes cocidos (pescado, bastimentos, yuca, plátanos, etc.) antes de servir, evitando que se machuquen.</p> <p>Coco rallado: Para obtener leche de coco.</p> <p>Mazo: Para ablandar y golpea los caracoles.</p> <p>El pigtail, (rabo de cerdo salado), se sancocha bien aparte, cambiándole el agua varias veces, para quitar toda esa salcita.</p> <p>Condimentos: Sal, pimienta, albahaca, y basket peper (picante) al gusto.</p> <p>Harina y polvo para hornear: Para hacer el dumplig</p> <p>Fuego o fogón: Preferiblemente a leña para un sabor auténtico; si es en estufa, ajustar el método.</p> <p>El pigtail, (rabo de cerdo salado), se sancocha bien aparte, cambiándole el agua varias veces, para quitar toda esa salcita.</p>
<p>d. Preparación ¿Cómo se hace la preparación del plato?</p>	<p><i>Primero</i>, lo primero es preparar la leche de coco. Rayamos unos cocos frescos, con cuidado, para sacar toda la leche. La mezclamos con agua natural o con la misma agua de coco y la exprimimos bien, hasta que quede bien espesa.</p> <p><i>Luego</i>, en un caldero grande, ponemos esa leche de coco a cocinar a fuego lento, para que tome buen sabor. Mientras, preparamos los ingredientes del mar, como el caracol y el pescado.</p> <p>El pigtail, (rabo de cerdo salado) ya limpio y desalado, junto con el caracol lo añadimos a la leche de coco cuando empiece a hervir.</p> <p>Los bastimentos pueden ser: yuca cortada en trozos, plátanos verdes o bosco, breadfruit o ñame, batata (evitando la papa, que no es parte de nuestra tradición). Los añadimos en ese momento, cuando la leche ya está hirviendo y el pigtail y caracol empezó a cocinarse.</p> <p><i>Antes de meter</i> el pescado, lo salpimentamos y lo preparamos con sazón natural: sal, pimienta, albahaca y un poquito de basket peper. Colocamos el pescado en el caldero, con cuidado, sin revolver mucho, para que no se deshaga y conserve su forma. Lo dejamos que se cocine en la salsa.</p> <p><i>Importante:</i> justo antes de terminar, se hacen unos dumplings. La masa se prepara mezclando harina, polvo para hornear y un poquito de sal, y se forma en pequeñas bolitas que luego se le da la forma de nuestra</p>





	<p>preferencia que se colocan sobre el rondón, en los últimos minutos, para que se cocinen y queden bien esponjosos.</p> <p><i>Por última</i>, cuando todo esté en su punto, se le puede echar un poco de albahaca, y se tapa con hojas de plátano para que cocinen.</p> <p><i>El secreto</i> está en cocinarlo a fuego muy suave, con leña si es posible. Cuando veas que empieza a salir un poquito de aceite por la superficie, eso significa que ya está listo para servir.</p>
<p>e. Servir el plato ¿Cómo debe ser servido el plato?</p>	<p>Tener platos grandes y un poco hondos y recipientes para sacar la porción de pescado, bastimentos, y otros ingredientes. Para tomar y distribuir las porciones con cuidado se debe tener un cucharón. Sacar cada ingrediente en diferentes recipientes (pescado, yuca, plátano, bastimento, caracol, dumplings) y colocarlos en los platos.</p> <p>Cada plato debe tener su porción: un pedacito de pescado, un dumpling, un caracol, pigtail y del bastimento escogido, todo bien presentado, sin revolver todo de una vez. La idea es que quede bonito y que cada quien vea bien lo que lleva su plato, para que no sea solo una sopa, sino un plato completo.</p>
<p>f. Comer el plato. Indica todo lo que contempla el hecho de comer, una oración, un rito, música, etc.</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 truco o la compra. Ej: el maíz, don José rey (raimundo) lo cultiva en su casa, y los demás ingredientes se consiguen en las tiendas)</p>	<p>Para un rondón son muy pocas las cosas que uno necesariamente puede conseguir de una tienda. Por ejemplo, si nos falta el pigtail, lo compramos, pero si tú tienes basket peper en tu patio o yard, no tienes que meterle black peper. Y si tienes el demás bastimento, uno va al ground y lo busca, va al mar y busca el pescado, el caracol, y lo que quiera meterle, porque al rondón le puede meter cualquier fruto del mar. El que no tiene la posibilidad de ir al mar se tiene que acercar donde los pescadores artesanales o algún lugar en el centro donde venden pescado y el caracol para conseguirlo y comprarlo.</p> <p>Pero un rondón si yo lo voy a hacer, digamos, con unos cuantos cangrejos y unos pescados, yo mismo puedo pescar mi pescado y coger mi cangrejo, y yo hago mi rondón sin gastar un peso. Y lo que quiera meterle porque al rondón le puede meter cualquier fruto del mar. Yo te hago la pregunta, el que no tiene la posibilidad de ir al mar a buscar el pescado.</p>
<p>Mencione que otras prácticas y conocimientos se asocian a la</p>	<p>Artesanías</p>
	<p>Rallo con el que se ralla el coco.</p>





preparación del plato y descríbalas.	Productos relacionados	
	Música	
	Poesía	
	Uso de la biodiversidad	
	Empaques y envoltorios	
	Otros. ¿Cuales?	Fogón de leña en 3 piedras

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

¿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)

En nuestro barrio - Elsy Bar - tenemos una *familia Fernández Pomares*. Ellas son pariente de la señora *Vinny* la propietaria del restaurante West View. Ellas son especialistas en todo tipo de nuestra comida típica. La señora *Violet Fernández, Vinny Pomare, Alosita Fernández toda esa familia* son cocineras tradicionales que te pueden hacer desde un bamí, un crab back, un crab soup, un rondón, un fry fish. Todo lo que tú puedes mencionar acerca de la comida típica isleña, esas personas yo les doy un 10 sobre 10 por ese saber que tienen para realizar este tipo de actividad y lo han mantenido. Esa es una familia que yo puedo poner como ejemplo de la culinaria isleña 100%.

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)





Aquí en la isla, ya todo ha cambiado mucho. Somos modernos, influenciados por otras cosas, y es muy difícil que la gente vuelva a lo que era antes. Pero eso no se olvida, queda en la memoria y se sigue enseñando a los hijos, eso siempre queda. La pregunta es: ¿qué hay que hacer para que nuestra cultura no se pierda? Yo pienso que hay que crear una escuela de tradición, donde enseñemos a los niños nuestras costumbres, nuestras técnicas, nuestras formas de sobrevivir. **Desde** chiquititos hay que inculcárselas, como cuando uno le enseña a un niño a hablar o a comer. Hay que empezar con las cosas básicas: que aprendan a barrer con una tuoch brum (escoba de palma de coco), a hacer carbón, a buscar en el monte lo que necesitamos para cocinar. Porque si los niños no aprenden esas cosas, después no saben cómo sobrevivir cuando pasa algo, cuando no llega un barco, cuando no llega un avión. **Durante** la pandemia, muchos de nosotros tuvimos que hacer lo que nuestros abuelos hacían: cocinar sin plata, buscar comida en el monte, preparar todo con lo que tenemos. Yo mismo enseñé a mis hijos a hacer carbón, a cocinar con lo que encontramos. Eso es parte de nuestras tradiciones, de nuestro modo de vida. Antes, hacía carbón para cuando venía la época de lluvia y no había leña seca. El carbón servía para cocinar sin echar mucho humo y para vivir bien, con lo que la tierra nos da. Lo que necesitamos es una escuela que enseñe todo eso, para que los niños aprendan desde pequeños y no olviden quiénes somos y cómo podemos sobrevivir con nuestras manos, con nuestro conocimiento, con nuestras raíces.

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.

Los productos que se han perdido algo tan sencillo como el pan nativo de coco, bunn, juorner cake, varios sweet bread (pumpkin bread, rice bread). ¿Tú crees que se están perdiendo? Se está perdiendo porque las señoras de las Fairtable sacan en cantidades muy mínimas, es un pequeño porcentaje. Ya no se hacen en las casas. Porque nos hemos dejado influenciar por las panaderías y por la gente que vende un pan de agua y todo el mundo corre a la tienda a comprar un pan y las mujeres ya no hacen pan en su casa, no hacen ese tipo de cosas para comer. Esos son los que se están perdiendo y los que ya se perdieron.

Nosotros anteriormente en la agricultura, no teníamos que comprar el frijol. ¿Qué tipo de frijol? Todo tipo de frijol, mi papá sembraba diferentes tipos y nosotros recogíamos y teníamos nuestros, pots de frijol para todo el año. No se encuentra un buen stinkin' too (cañafístula), Swetsap (anon), Soursop (Guanabana), Sweet Orange (naranja dulce), Rain sweet Orange Naranja dulce de lluvia). Casi no se puede encontrar un buen coco seco para hacer la comida. Anteriormente nosotros podíamos conseguir langosta a la orilla de la playa. Íbamos de noche con nuestra antorcha y sacábamos la langosta de la playa. Bueno sé que ahora la tortuga es prohibida, pero también se podía conseguir un plato de tortuga porque la tortuga venía a la orilla y uno podía cogerla y repartirla entre las familias. El caracol, hay que ir a cientos de millas para conseguirlo. El cangrejo negro también. No se puede conseguir ya cuoco, ararut, espinaca, todas esas cosas que uno comía. ¿Por qué? Hay dos motivos. Nos dejamos influenciar y





compramos todo en el mercado y ya la juventud no quiere sembrar. Entonces la cosa va disolviéndose y estamos volviéndonos esclavos del comercio, todo se compra.

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

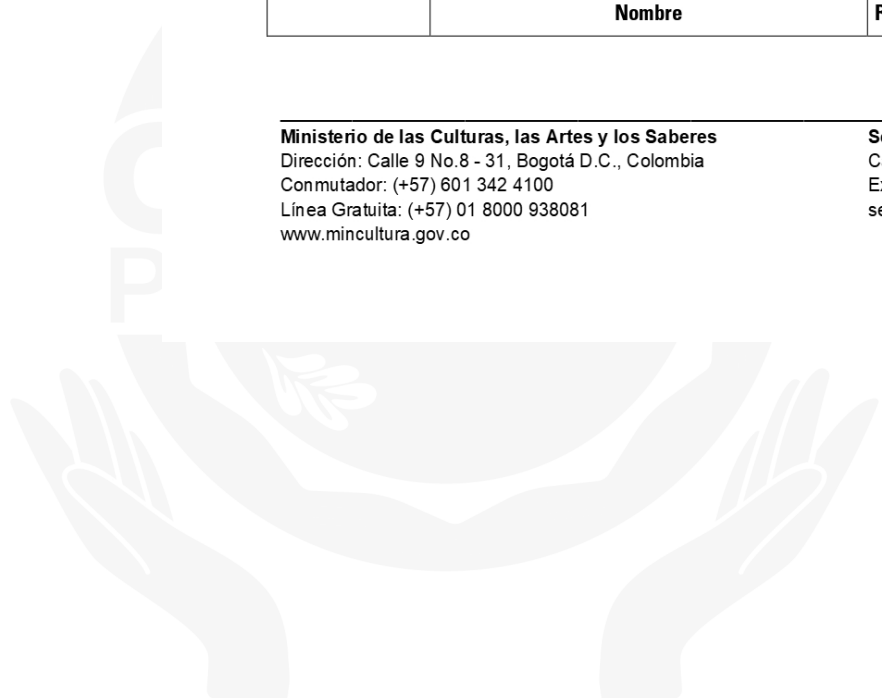
Anteriormente se rayaba un poco con un rayo para la preparación de un rondón o para hacer pan o para sacar la leche de coco. Ya si no hay licuadora no se puede hacerlo porque nadie va a rayar un coco. Nosotros anteriormente colábamos la leche de coco con un sea fan (abanico de mar). Eso viene del fondo del mar, eso es un coral, era el colador. Ya se usa un colador artificial.

Nosotros hacíamos de la yuca almidón, el almidón para planchar la ropa. Nosotros rayábamos la yuca y cogíamos la harina de la yuca para hacer bami. Y lo el asiento que viene de lo que uno cuele y lo que se asienta es el almidón que queda en el fondo del agua. Cuando uno bota el agua, queda el asiento que es el almidón que uno coge, lo pone a secar, luego uno lo pone en una botella y le echamos a la ropa antes de plancharlo para que la ropa quede bien planchadita, bien bonito. Ya no se ve eso. Ya no se usa porque todo viene artificial, ya viene el almidón en spray del supermercado donde compran. Hemos sido influenciado por eso y ya nosotros no hacemos nuestras cosas tradicionales. Casi nadie hace un aceite de coco porque no hay coco suficiente y nadie quiere rayar un coco.

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

Primero que todo siempre tiene que tener lo que es un cultivo con los diferentes bastimentos, y las diferentes esencias como el basly (albahaca), majahán (orégano). Tener esos siempre ahí, tener su buen plátano, su bosco y aparte de eso, nosotros tenemos que respetar también lo que son las medidas cuando toca respetar esos productos que usamos en la cocina isleña. Porque si no se nos acaba y se está acabando. Entonces, todo eso influye en nuestra cocina. Todo lo que necesitamos ya viene de nuestro ground, Ahorita mismo estoy sembrando albahaca y majahán porque se nos secó todo en este verano; pero por lo general todos los años hay que volver a sembrar y hacer su reserva para coger cuando uno necesite. Y esa es mi forma de salvaguardar. Para fomentar que sigan enseñado. Nosotros enseñamos con acciones, no dictando clases ni nada, porque los niños a nuestro alrededor siempre están pendientes para aprender cuando se trata de una cocina, una cocinita o cualquier cosa que vamos a hacer. Siempre están a la mano para ayudar en lo que sea, aunque sea para la leña, pero siempre están los niños y muchas veces nosotros nos sentamos y esperamos que los niños terminan de cocinar para comer, porque ya aprendieron.

	Nombre	Rol en la práctica
--	--------	--------------------





Mencione otras personas que hacen parte de la práctica culinaria que usted realiza (familiares, vecinos, amigos, describe su rol por favor)	Luke Livingston		Compras
	Mariana Moreno		Proveedor Bread Fruit
	Orly Jr. Livingston		Limpia el pescado y pela el bastimento
	Lianisha Livingston		Hace el dumpling
	Lianka Livingston		Sirve
	Orly Livingston		Proveedor del bastimento

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 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

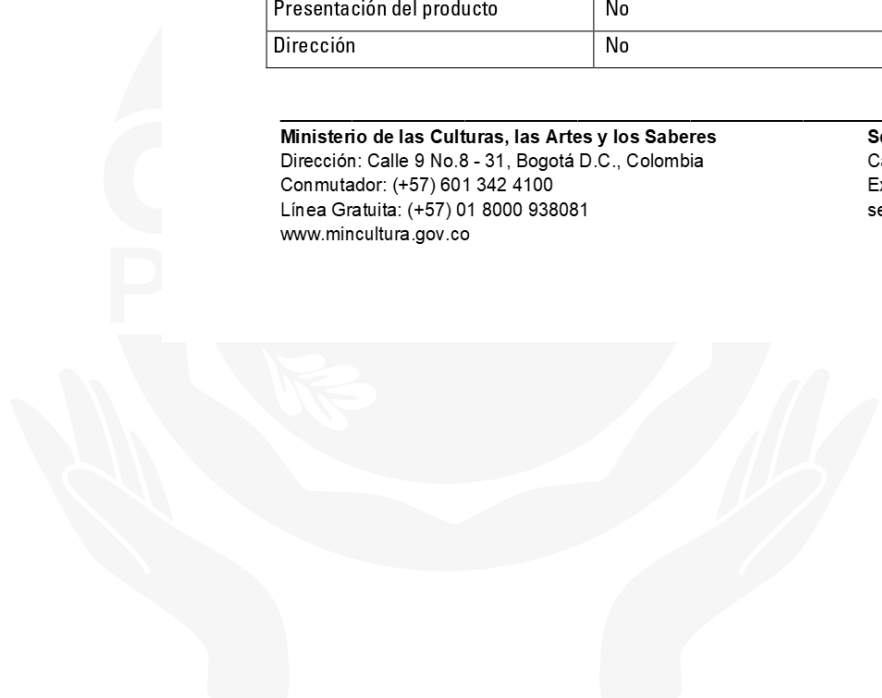
Si la respuesta es "Si" por favor inclúyelas en esta ficha al final o envíalas al asesor del Ministerio de Cultura a los correos electrónicos mpulido@mincultura.gov.co y gastroherencia@mincultura.gov.co, explicando claramente a qué cocinero o cocinera y plato corresponde

4. INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA.

¿Cuenta con una iniciativa asociada a su práctica alimentaria y/o culinaria que le permita generar un ingreso? (restaurante, producción de insumos para llevar a vender a las plazas de mercado, rutas culinarias, eventos, puesto de venta en otros espacios como las calles, etc.)	
Tipo de iniciativa (restaurantes, escuela de saberes, punto de venta móvil, etc)	Restaurante Palm House
Teléfono	320 847 0828
Dirección	Sector de Elsy Bar
¿Cuenta con productos a la venta?	
Nombre de productos que ofrece	No
Presentación del producto	No
Dirección	No

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





Teléfono	No
Cuenta con Registro INVIMA	Si: ___ No: ___ 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?

Mi observación respecto a al a la cocina de isleña y en especial el rondón. Yo invito a todos aquellos que tienen su restaurante y su manera de preparar estos alimentos que nos enfoquemos en la forma tradicional de la preparación de nuestro eh rondón. No nos desviemos colocando cosas nuevas y dañando el aspecto natural de nuestro plato típico. Vamos a mantener el camino que venimos siguiendo desde la antigüedad, desde nuestros bisabuelos hasta el día de hoy. Vamos a continuar con esa tradición y vamos a seguir pasándolo a la gente joven para que cuando nosotros nos vamos, esa tradición queda a nuestros sucesores.

¡Fin de la ficha!



FICHA INVENTARIO DE COCINAS TRADICIONALES

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

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

DATOS DE IDENTIFICACIÓN

Información general del portador o portadora del sistema culinario (Agricultor, pescador, cocinera-o tradicional, artesano de utensilios de cocina, propietario de restaurante)		
Nombre completo:		ROSMIRA BALDONADO BRYAN
Edad: 64	Género: Masculino: __ Femenino: _X_ Otro: __	Nacionalidad: colombiana
Seleccione la comunidad a la que pertenece	Negra Afro Raizal X Palenquero Rrom Indígena Campesina Otra, ¿Cuál?	
Departamento	Archipiélago de San Andrés, Providencia y Santa Catalina	
Municipio	San Andrés	
Corregimiento/ Vereda	No aplica	
Información de contacto		
Celular:	314 355 4880	
Email:	baldonadorosmira@gmail.com	
Dirección de residencia:	Barrio obrero sector Zuotas detrás de talleres parra	
Redes sociales:	(Si cuenta con ellas)	

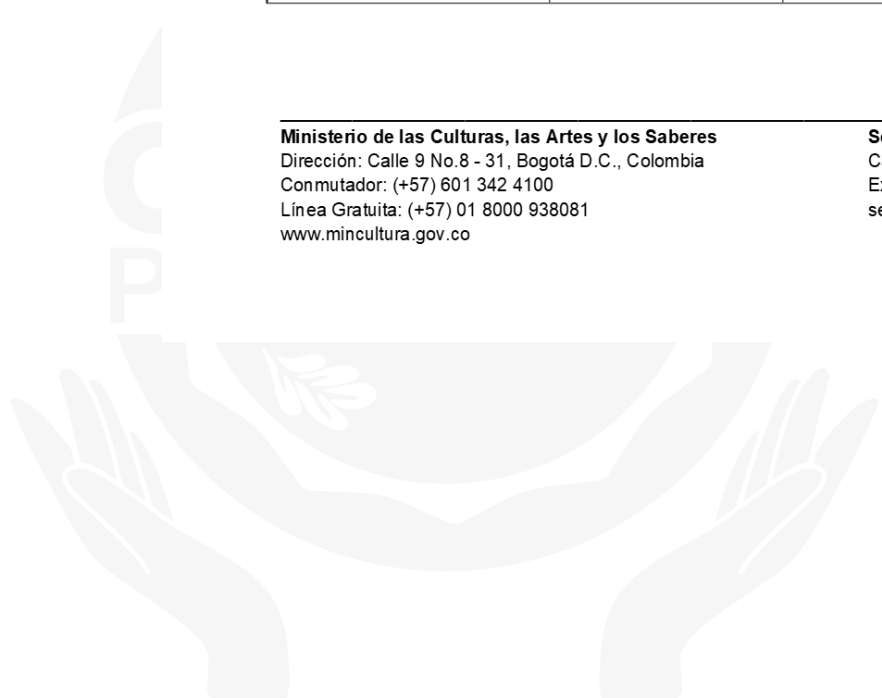




Instagram	No
Facebook	Rosmira Baldonado
Linked.in	No
YouTube	No

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
	<input type="checkbox"/>	Propietario de un restaurante
2. Seleccione el momento y espacio representativo en el que comenzó su interés por el oficio asociado a la cocina tradicional	<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
	<input type="checkbox"/>	Con la comunidad
	<input type="checkbox"/>	Escuela de cocina
	<input type="checkbox"/>	Otra, ¿Cuál?
3. Mencione la preparación de cocina o producto alimenticio que considera representativo/importante para usted, según la categoría mencionada en cada fila.	Primera preparación/ producto que recuerda realizó/cultivo	Todo tipo de tortas en especial de frutas
	Preparación o producto más difícil	Coconut Cake or Balls (Bolas de Coco)
	Preparación o producto favorita	Tortas (todo tipo)





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?

Rosmira, cuéntame cómo fue tu inicio es la cocina tradicional? Pues mis inicios en la cocina tradicional comenzaron desde la infancia en la casa con mi mamá. A mi mamá le gustaba mucho la cocina haciendo sus comidas tradicionales, las tortas, especialmente en diciembre. Era que uno se pegaba más en la cocina para ir aprendiendo y con mi abuela materna, que era una súper cocinera. ¿Aprendimos bastante con ella también, con mi mamá, y como se llamaba? *Miss Wilmina Martínez* y mi mamá se llamaba *Vilma Bryan*. Yo aprendí con ellas dos todo lo relacionado a la cocina tradicional. Y ahí me fascinó. Después aprendí otras cosas ya adultas lo que es la elaboración de los dulces, las cocadas. **¿Y dónde fue?** Aprendimos en el trapiche, todo eso, los dulces tradicionales lo aprendimos con mi papá y mi mamá. Y ahí seguimos todos con eso. **Cuéntame de tus hermanos, si están involucrados también en el tema.** Todos mis hermanos están involucrados. Lo de la caña, lo del trapiche, pues eso es anual, tiene su momento de enero a mayo más o menos. Mi hermano es el que administra después que mi papá se murió y todos colaboramos y cada uno hace su dulce y el día de trabajar desde el más pequeño hasta el más mayor le toca trabajar, sale a hacer y a meter su mano en la cosa. **¿Y aparte de los dulces, qué otra cosa maneja la familia que relaciona la cocina tradicional cultivan, crían?** Tenemos una cría de carneros, de chivos, gallinas. Pues lo que hacía mi papá pues tratamos de mantenerlo, esa tradición viva. **¿Y puedes contarme todo lo que hacía tu papá?** **¿Qué qué recuerdas?** Ay, ¿qué no hacía mi papá? Mi papá era de todo. **Sígueme contando.** Mi papá fue el pionero de la ganadería aquí. Él traía su ganado de Tolú, mi papá cultivaba, pues siempre la el trapiche existía en San Andrés, pero mi papá fue el que comenzó con el trapiche a como decir, a comercializar.

Lo que es el jugo de caña y esas cosas y con las cocadas también. Mi papá era de todo, él se le medía a todo y con la cocina tradicional también con mi mamá. Lo único que, en esos tiempos, lo que se, comía en esos tiempos ya está descartado, lo que es la tortuga. El rondón lo han cambiado bastante. La sopa de cangrejo. Eso eran nuestras comidas tradicionales. Especialmente los domingos nosotros nos comíamos pescado. La comida tradicional los domingos, yo me acuerdo mi mamá decía que era cerdo guisado, arroz de frijoles, ensalada de papa o pollo guisado con el mismo arroz y la ensalada, plátano en tentación. En el Caribe todavía tienen esa tradición de la comida de esos domingos. **En el Caribe Occidental.** En lo que es *en Bocas del Toro, en Jamaica, en Nicaragua* también, en lo que es *Bluefield, Corn Island*, todas esas islas del Caribe, *en Limón, en Guabita* es otra isla por allá. Todas esas islas de





por allá todavía tienen esa tradición y a nosotros se nos está perdiendo, prácticamente se perdió. **¿Por qué crees que se está perdiendo?** Por nosotros mismos, que nos hemos adoptado a otras culturas y abandonado el nuestro. Por eso tenemos que tratar de rescatar.

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.

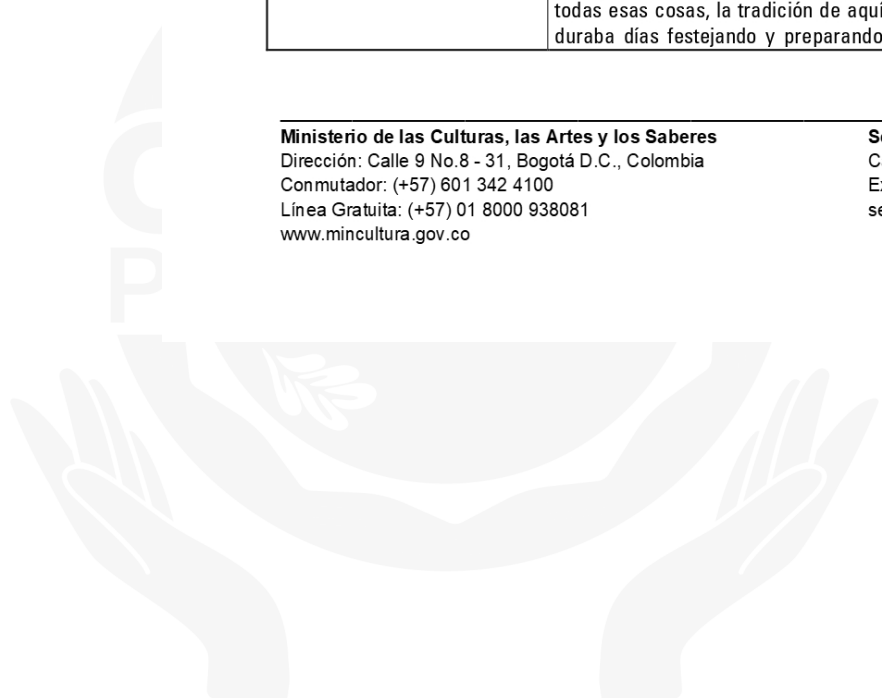
Hazme una breve descripción de la cocina tradicional, de lo que recuerdas de antaño, de los momentos vividos, de los momentos especiales, un poquito de todo eso. De la cocina tradicional de nuestros ancestros, de parte de mi abuela y de mi mamá, lo que yo recuerdo y eran momentos especiales, como uno era pequeño, uno también se metía en el rol. La forma como hacían el aceite de coco. Mi abuela rallaba su coco, exprimía y lo ponía a cocinar. Después de que se cocinaba esa leche, lo dejaba reposar y quitaba el aceite de encima del cocinado, después lo ponía a freír. Ahora es distinto. Ahora, uno exprime la leche y lo deja de un día para otro y le va quitando el aceite y lo pone a freír.

La forma como se preparaban para conservar, la comida, todo era salado o ahumado y a veces hasta lo enterraban para que no se dañara. La forma de limpiar la cocina, las ollas, no se usaba brillo fino, pues en mi caso yo no veía que usaban brillo fino, yo veía a mi abuela secaba la concha del pescado, lo que le dice a uno el pelao, lo secaba y con arena o piedra pómez brillaba sus calderos. **¿El pelado en Kriol viene siendo?** *Old waif o Torbit.* Y había otro pescado también que era como triangulito, ese se llamaba *Chonkro*, no sé en español cómo se llama. Esas cosas nos fascinaban a nosotros, porque nosotros nos metíamos en ese rol con todos ellos. Pero ahora todo ha cambiado. La carne salada uno lo compra en el mercado. No se conservan las comidas como antes, hasta el pescado se conservaba así, se salaba y se hacía el humito, la candela para humo para ahumar esos productos y eran más deliciosos y más sanos que ahora, porque ahora se está usando mucho químico. **Cuéntame de momentos especiales como las comidas de los matrimonios, los preparativos.** La preparación de los matrimonios no era como ahora que todo es en hotel y banquete. En la preparación de un matrimonio a veces con era semanas y la última semana era cuando se preparaba todo. Las tortas, la comida y todo se hacía en el hogar. No se hacía como en hoteles y restaurantes.

¿Quiénes eran encargados de los preparativos? La misma familia. Se agrupaban, tanto del novio y la novia, para preparar todo lo del matrimonio. **¿Y cuál era el menú de matrimonio?** Los menús de matrimonio era jamón, el cerdo. **¿Cómo lo preparaban el cerdo? ¿Guisado o asado?** Cerdo guisado, el perril de cerdo. Se daba de todo, res, carneros, **¿Los acompañantes cuáles eran?** Hacían arroz, ensaladas. Ahora es que todo ha cambiado. Lo que es batata todas esas cosas, la tradición de aquí era así el matrimonio. Y el matrimonio duraba días festejando y preparando las cosas. Ya todo eso ha cambiado

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





bastante. **¿Qué recuerdas de momentos que pasaron que casi nadie conoce, que están en tus recuerdos o en el resto de la familia, que no son muy comunes?** Diciembre. Diciembre era muy, era como más penetrado, y la Semana Santa. La Semana Santa era como familiar, una reunión en familia para cocinar, lo que era el rondón, especialmente el rondón y la sopa de cangrejo. La familia se reunía en esos momentos y para hacer los dulces. Ya todo eso se ha perdido. Ya no se hacen dulces, así como antes. A la Semana Santa que se reunían las familias, tú traías una cosa, el otro traía otro y se reunían en el patio de algún familiar para preparar esas cosas y esa tradición se ha perdido. Se ha perdido. Y **¿qué recuerdas de los momentos de aprendizaje y la transmisión?** Empezaba con mi abuela, en especial, y era muy estricta cuando nos enseñaba. No tenía que prestarle mucha atención. Pues a mí siempre me gustaba la cocina así que yo andaba pendiente. Mas bien te echaba, y mi abuela cuando pues no sé de las demás, pero mi abuela era estricta que tú no podías entrar a la cocina de ella, en chorcito, cuando ya iba a preparar sus cosas, uno tenía que estar bien vestido y no ropa destapada.

Ella decía desnudos, yo quiero gente en mi cocina, se van a ver lo que estoy haciendo. Especialmente los sábados que hacían *los panes, las tortas* de cuando dulce hacían los sábados y los domingos se repartía eso en la familia o en la visita que iba llegando y van repartiendo que el *bunn*, que el pan, que la *torta de maíz*, que la *torta de batata* de todo había los fines de semana. **¿Y en cuanto a la comunidad y la participación de la comunidad, como en la identificación de los platos, también y los productos con que se hacen?** Todo el mundo traía cuando hacían esos eventos que se reunía la familia, para la semana santa, para Navidad, se repartía todo, tú traes esto, yo traigo lo otro, había colaboración, pero ya no hay nada, ya todo eso se ha perdido. En esa época había unión familiar, no había la malicia. Ya eso se perdió, todavía vemos familias que siempre que para un cumpleaños hacemos reunión familiar o nos congregamos y eso, pero ya muy pocos se hacen, pues nosotros sí seguimos con eso. *La familia Baldonado Bryan?* Sí, nosotros sí, al menos en el trapiche. Mi papá tenía su grupito que le daba guarapo para que hicieran sus dulces en semana santa. Que se lo daba este, si lo querían hacer en el trapiche lo hacíamos, si no lo llevaban a sus casas. Nosotros, hemos seguido con eso, tenemos un grupito de, que todavía con quien compartimos, y se consiguen su balde de guarapo y todo lo necesario para hacer sus dulces, sí, hay muchos que lo preparan allá mismo en el trapiche y lo llevan para su 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.

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





Nombre preparación (Si es un ingrediente y/o producto alimenticio incluirlo)	BOLAS DE COCO					
Nombre en su lengua de su preparación (Si es un ingrediente y/o producto alimenticio incluirlo)	COCONUT BALL OR CAKE					
Tipo de preparación	<input type="checkbox"/> Acompañantes	Técnica de Cocción Si se utiliza más de una técnica de cocción por favor menciónelas	<input type="checkbox"/> Ahumado	<input checked="" type="checkbox"/> Dulce	<input type="checkbox"/> Fermentado	
	<input type="checkbox"/> Antojos		<input type="checkbox"/> Moquiado		<input checked="" type="checkbox"/> Hervido	
	<input type="checkbox"/> Amasijos		<input type="checkbox"/> Madurado		<input type="checkbox"/> Guisado	
	<input type="checkbox"/> Tentempiés		<input type="checkbox"/> Amasado		<input type="checkbox"/> Salmuera	
	<input type="checkbox"/> Sopas		<input type="checkbox"/> Envoltorio		<input type="checkbox"/> Jugo de frutas	
	<input type="checkbox"/> Arrozos		<input checked="" type="checkbox"/> Almíbar		<input type="checkbox"/> Patarasca	
	<input type="checkbox"/> Aperitivos		<input type="checkbox"/> Frito		<input type="checkbox"/> Tostado	
	<input type="checkbox"/> Ingrediente básico		<input type="checkbox"/> Asado		<input type="checkbox"/> Salsa	
	<input type="checkbox"/> Platos fuertes		<input type="checkbox"/> Batido		<input checked="" type="checkbox"/> Rallado	
	<input checked="" type="checkbox"/> Postres		<input type="checkbox"/> Colada		<input type="checkbox"/> Otro. ¿Cual?	
	<input type="checkbox"/> Otra. ¿Cual?		<input checked="" type="checkbox"/> Conserva			
Describa el paso a paso de la preparación , cultivo, pesca y/o elaboración artesanal del producto.						
<ol style="list-style-type: none"> Conseguir la caña de azúcar. Llevarla al trapiche y extraer el jugo o <i>lika</i>, conocido en español como <i>guarapo</i>. Este proceso generalmente se realiza en temporada de moliendo, cuando la caña está en su mejor estado. Hervir el guarapo: Colocar el guarapo en una paila o "Capa" grande sobre una candela con leña. Comenzar a hervirlo, y a medida que lo hace, quitar la espuma o <i>sucio</i> que sube a la superficie varias veces (aproximadamente 5-6 veces). Para facilitar esta tarea, algunos añaden un tronquito limpio del palo de guásimo, que recoge el <i>sucio</i> y ayuda a limpiarlo en una sola vez, reduciendo el trabajo. Agregar el jengibre para darle sabor. Preparar el coco: Mientras tanto, pelar el coco y rallarlo o cortarlo en trozos pequeños. Es recomendable quitarle la conchita café. También se debe exprimir un poco de la leche de coco rallado, sin excederse. 						





4. **Incorporar el coco:** Cuando el guarapo esté limpio y listo, añadir el coco preparado ya sea rayado o cortado en trozos pequeños. Continuar cocinando lentamente, mezclando constantemente.
5. Añadir las hojas de promenta.
6. **Cocinar a punto:** Este proceso puede durar varias horas. El punto correcto implicará una consistencia espesa, y será necesario menear con la palma del coco — usando el *bonga*, que es como una palita o cucharón hecho tradicionalmente con la hoja gruesa del coco. Esto ayuda a que la mezcla se integre bien y tenga la textura adecuada.
7. **Finalizar y armar:** Una vez alcanzado el punto deseado, se retira del fuego y se deja reposar un poco y para empezar a formar los coconut cake o coconut balls.

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

COCONUT CAKE O COCONUT BALL
(Para 150 coconut cake o coconut ball)

Ingredientes:

- 5 galones de lika o guarapo (extraído de caña de azúcar, aproximadamente 6-7 galones si el jugo no está muy dulce)
- 20 cocos (biches, para rayar y trocear)
- 1 trozo de jengibre
- Hojas de promenta (aromática local)

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)

Cuéntanos de los utensilios y los elementos utilizados en la preparación tradicional. Bueno pues voy a comenzar por lo que se usaba antes y lo que no se usa ahora.

Anteriormente el *caldero o la paila, el bonga*, ya no usamos el *bonga*. La paila es la capa.

En vez de colador, anteriormente se usaba *seafan*. En español no sé cómo se llama el *seafan (Abanico de mar)*. es un coral, pero lo usaban para colar el guarapo. Servía de cernidor. Usaban el *cucharón*, esos son los utensilios. *El rayo, el cuchillo. Y el rayo ¿cómo era? Cuéntame.* El rayo normal, pero lo hacían anteriormente en las casas. Ahora

Página 7 de 16

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





le toca uno comprar el rayo. **Era una latica**, antes se utilizaban las latas que en esas latas venían la manteca. Cuando se acababa la manteca utilizaban esas latas, unas latas cuadradas o unas latas de galletas Noel. Y de ahí se elaboraba el rayo que se usaban las casas **para rayar el coco**. **¿Ya no se ve muy continuamente esa fabricación, sino que hay uno que otro artesano?** Hay uno que otro, ya no se ve esa fabricación casera. Hay uno que otro que elaboran los rayos y los venden. Ya no se usa el coral para cernir el guarapo, sino que se usa colador normal que uno compra en los supermercados.

¿Y cómo es que se sirve esa preparación? Cuando uno termina de preparar y de elaborar el coconut cake uno lo embaza en botellas o en baldes. **¿Como se sirve?** cuando uno lo va a servir, lo sirven en bolsitas, en tasitas.

¿Dónde cocinas cómo es? ¿Es al aire libre? Uno lo hace al aire libre, en el mismo trapiche, el mismo donde uno procesa la caña para conseguir el guarapo, ahí mismo en el patio del trapiche uno hace lo hace.

Y descríbeme el fogón. Son tres piedras resistentes al calor, eso era antes, pero últimamente se usan las los rieles de carro que son más resistentes al calor y aguantan más el peso de la paila o del caldero porque a veces la piedra si no aguanta el calor se parte.

En la elaboración nos faltó la el palote con que uno menea, antiguamente era la bonga de la palma de coco. **¿Descríbeme el tema de la bonga?** La bonga de la de la de la de la hoja del coco la parte gruesa se quita las hojas y las orillas y se elabora como si fuera un **cucharón**, pues nosotros acá no utilizamos, nuestra familia no utiliza ya eso, usamos un **palote**, que mi papá nos dejó eso herencia un regalo familiar para no que no nos maltratáramos las manos mucho con el bonga porque el bonga maltrata cuando no está bien hecho, **Y eso ayudaba a no cogerle pereza a la preparación?** Exactamente, entonces mi papá en su invento nos elaboró unos palotes para que no maltratáramos la mano. **¿Tienes imágenes de los palotes?** Sí,

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)

Cuéntame de los momentos y las condiciones en que se preparan las bolas de coco, coconut ball o coconut cake. ¿cómo la hacían? Anteriormente se preparaban no más para la Semana Santa. Para compartir. Ya se ha vuelto comercial. nosotros acá la familia mía, desde que comienza la molienda en enero o febrero ya uno comienza a elaborar sus **coconut balls** (bolitas de coco) para comercializar y para uso familiar. A veces lo elaboramos para mantener para todo el año porque eso se conserva.

¿Cómo conservas para seguir haciendo dulces durante el año? Nosotros conservamos el guarapo. Lo metemos en el congelador. **Eso ahora. Anteriormente, ¿cómo se conservaba?** Anteriormente se transformaba en miel. Lo que uno le decía al **sirope (Sorop)**. Porque del **sirope (sorop)** también se puede hacer las bolitas de coco. Que se diluye en agua y se elabora la bolitas de coco también.

¿Los momentos en que se consumían? ¿Aneédotas, historias? Cuando nosotros éramos niños, cuando nos iban a dar un coco para comer, si tú tenías ropa limpia o ropa para salir, te ponían una ropita vieja para que no te ensuciara, especialmente con el dulce de papaya. Porque uno se ensuciaba bastante. Con la miel que le salía de la papaya. La papaya, era sabrosa, la papaya la conservaban y uno lo comía con pan, pan caliente o con el **journey cake**. Ya esa costumbre se perdió. Pues, muy poco lo hacemos. **Porque casi no lo hay.** Casi no lo hay tampoco.

Página 8 de 16

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





Aparte de la época de Semana Santa, ¿los dulces que guardaban, en qué momento volvían a comer? Se consumía en época de lluvia, era cuando más lo consumían. Y mi papá consumía sus bolitas de coco todo el año cuando él iba a recoger sus ganados o iba a hacer siembra, siempre se metía una bolita de coco en la boca, decía que eso le daba energía como a los ciclistas.

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.

Las dinámicas culturales asociadas a la preparación. La dinámica en el trapiche cuando vamos a hacer los **coconut cake** tenemos gente que nos colabora viene la gente a colaborar el que nos trae la leña, el que nos arma el fogón, el que nos ayuda a menear que es la parte más dura, en la bajada del coco hay quien nos trae el coco hay quien nos viene a ayudar a si alguno va pasando vienen a ayudarnos a hacer las bolitas cuando ya está en su punto.

La dinámica es fascinante porque se echa el chiste se pone la música uno baila uno se lo pasa en familia y amigos, se congrega bastante gente alrededor de la elaboración del de las bolitas de coco ya sea para ayudar o para echar su chiste o echar alguna anécdota o para acompañarnos en el momento que estamos elaborando **¿cantan?** Llevan música, anteriormente era con música típica y llegaban, anteriormente se amanecía haciendo bolitas de coco, ya esa costumbre se perdió de dormir en los trapiches en la época de molienda anteriormente se dormía en los trapiches en época de molienda para hacer los dulces y para elaborar la miel de caña ya no.

¿Y la luna llena influía o la aprovechaban? ¿se aprovechaba, pero ya esa costumbre no se hace porque tú piensas que que ya acabó la esa costumbre? creo que como están el ambiente la inseguridad ya no se presta para eso.

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)

Los rituales cotidianos para hacer las cocadas o coconut cake, aquí es la siembra de caña. Por lo general, acá se comienza a sembrar la caña en junio, julio.

Se limpia el terreno bien y se comienza a sembrar. Para cuando comienza la lluvia, tienen el riego de la lluvia. Y la cosecha uno lo recoge de enero a mayo. Todos los años se hace ese ritual.

Pero cuando no había lluvia, mi papá acostumbraba y nosotros todavía seguimos con esa costumbre, no sé si los demás que siembran caña hacen lo mismo. A las botellas plásticas se les hace un huequito en la tapa y se llena de agua. Y esas botellas se siembran, se pone donde uno hace el sembrado. Cuando se seca y eso va goteando, no se bota toda el agua enseguida, eso va goteando.

Uno está pendiente del goteo para cuando termine. Para mantener la tierra húmeda para la cosecha. **¿Y para la cosecha cuando comienzan a crecer?** Uno tiene que mantenerlo limpio. Ir podando las hierbas y la maleza. Hay que mantenerlo limpio para que la caña pueda crecer de una buena manera y la producción sea buena. **¿Ya cuándo van a cosechar esas cañas, cuando se va empezar el proceso de la molienda, lo hacen con luna, en lluvia? ¿Cómo es?** Cuando se va a recoger la cosecha, se corta normal, pero hay que cortar de raíz. Porque si uno

Página 9 de 16

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





lo corta por la mitad o lo parte por la mitad, todo eso se daña. Eso hay que saber cortarlo para no dañar. Y a veces de esa misma raíz que queda, salen retoños.

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

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)

Cuéntame de tu emprendimiento. Mi emprendimiento es el *Fier Table*, pero también tengo emprendimiento de los dulces. El *Fier Table* lo saco todos los domingos en San Luis y los dulces cuando es época de molienda o depende la cosecha o la temporada de frutas que hay. Hago mis dulces y lo saco junto con el *Fier Table* y en época de molienda los vendo, los dulces los saco en el trapiche. A veces hago por encargos porque muchas veces me encargan, entonces los saco por encargos, lo mismo que el *Fier Table*, depende el producto que necesite el cliente, a veces me lo hacen un pedido grande, entonces me toca sacarlo. **Cuéntanos, ¿qué es el Fier Table?** El *Fier Table* es una mesa tradicional, donde se saca comida, los dulces, como el journey cake, los sugar cake, con *plantín tart*, las tortas de ahuyama, de plátano, de batata cuando es la cosecha de batata, de maíz. Entonces uno saca todo eso a la orilla de la carretera y uno va vendiendo y ofreciéndole a la gente, a los locales y a los turistas.

¿Y eso tú lo heredaste? Yo lo heredé de mis abuelos, de mi abuela materna *Willermína* y una tía que lo hacían. Ellas hacían su *Fier Table*, su venta de comida y a uno le lo fueron inculcando a uno para ayudarse económicamente también. **¿Y eso lo haces en cualquier época del año?** Si, lo hago en cualquier época del año, por lo general yo salgo todos los domingos. Y cuando hay algún evento con la secretaria de turismo o con cultura que nos invitan también salimos a esos eventos.

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)

Cuéntame la información nutricional de una bola de coco. Bueno, realmente, básicamente una bola de coco tiene más o menos entre 1000 y 1300 calorías.

Teniendo en cuenta la combinación de la cocción y reducción del jugo de la caña al melado y la cocción del mismo coco, teniendo en cuenta que el coco es coco tierno. Haciendo toda esa mezcla y la cocción hasta el final de la bola de coco tamaño promedio, tiene alrededor más o menos entre 1000 y 1500 calorías.

Ahora, el aporte nutricional de él es básicamente energético. Teniendo en cuenta que son grasas naturales, la grasa del coco y el dulce y el sostenimiento calórico por parte del azúcar de la caña.





Cuéntame el aporte en la seguridad alimentaria. Bueno, en cuanto a la seguridad alimentaria, yo miraría por la parte energética. Teniendo en cuenta que si dado el caso se venga la situación y les voy a poner un ejemplo factible, un día atareado, no he tenido tiempo de comer. Al consumir una de estas bolas de coco, incluso un pedazo de estas bolas de coco, voy a tener la energía suficiente para continuar con mi labor hasta poder realmente sentarme a consumir mis alimentos debidos. **Cómo lo hacía tu papá.** Si como lo hacía mi papá.

Mi papá se iba en la mañana y él se llevaba una bola de coco en los carrillos del de las mejillas y él regresaba con la mitad de esa bola de coco y hacia toda su jornada en la finca con los animales, arreglaba cercas y hacia de todo un poquito, incluso en los días lluviosos se llevaba dos. Y él se iba desde las 8:00, 9:00 de la mañana o al mediodía y regresaba a las 7:00, 8:00 de la noche. Y eso le rendía todo el día porque él decía que eso le daba energía.

P.D: Información suministrada por el medico Emiro Baldonado Bryan hermano menor de Miss Rosmira.

Especifica cada uno de los procesos que conozca de la cadena de valor de la preparación o producto que quieres referenciar en el inventario.	
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.?	Se limpia el terreno para cuando comienza la lluvia, tienen el riego. Y la cosecha uno lo recoge de enero a mayo.
b. Cosecha ¿Qué particularidades presenta la cosecha de los ingredientes?	
c. Previa preparación. ¿Se realiza algún proceso antes de iniciar la preparación o producto?	
d. Preparación ¿Cómo se hace la preparación del plato?	<ul style="list-style-type: none"> • En un fogón de leña, colocar el guarapo en una olla grande. • Agregar el jengibre para darle sabor. • Incorporar los cocos, rallados o en trozos, según prefiera. • Añadir las hojas de menta y la fomenta. • Cocinar a fuego lento, mezclando constantemente, hasta obtener la mezcla adecuada para formar los coconut cake o coconut ball.
e. Servir el plato ¿Cómo debe ser servido el plato?	No hay recomendaciones específicas.





<p>f. Comer el plato. Indica todo lo que contempla el hecho de comer, una oración, un rito, música, etc.</p>	<p>No hay recomendaciones específicas.</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 José rey (raimundo) lo cultiva en su casa, y los demás ingredientes se consiguen en las tiendas)</p>	<p>Los ingredientes para preparar los coconut cake o coconut ball , se realiza a través de una combinación de producción de autoconsumo y compra.</p> <ul style="list-style-type: none"> • La caña de azúcar se cultivada en el Ground de la familia Baldonado Bryan. • El guarapo de caña es de producción propia que se obtiene en el trapiche de la familia. • El coco lo compran directamente a un agricultor.

<p>Mencione que otras prácticas y conocimientos se asocian a la preparación del plato y descríbalas.</p>	Artesanías	
	Productos relacionados	
	Música	
	Poesía	
	Uso de la biodiversidad	
	Empaques y envoltorios	
	Otros. ¿Cuales?	

<p>¿Ha enseñado su oficio asociado a la cocina tradicional a otras personas?</p>	<input checked="" type="checkbox"/>	Si	<p>¿Cuál es su relación con estas personas?</p>		Hijas
		<input checked="" type="checkbox"/>		Hijos	
				Nietos/as	
	<input type="checkbox"/>	No		<input checked="" type="checkbox"/>	Vecinos
				<input checked="" type="checkbox"/>	Hermanos/as
				<input checked="" type="checkbox"/>	Otros: Particulares y familiares

¿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)

La señora **Margarita Jay**, que ella todavía sigue con sus costumbres tradicionales. Ella elabora sus dulces, los sábados hace sus tortas como se hacían antes, sus *panes, el bunns, los sweet bread*. Y la comida tradicional de la isla, ella hace *su rondón, sus albóndigas de pescado, todo lo tradicional* ella todavía lo conserva y también lo transmite a las personas que van donde ella a preguntar, ella no es egoísta y ella también va enseñando. Le enseña a uno también cositas y secretos que uno no sabe.

Otra persona que recuerdo es **Miss Trigidia Chow**. Pues ahora mismo ya está un poquito enferma, pero ella es una de las sabedoras de la isla. La recuerdo porque ella fue mi profesora y me enseñó muchas cositas y también muchos *tips* de la cocina tradicional. **¿Qué recuerdas que ella preparaba y que te gustaba?** Ay, recuerdo las tortas. Ella elaboraba unas tortas deliciosas, especialmente esas *tortas de fruta*. Excelente.

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)

Cuéntame tus acciones para la salvaguarda. Pues las acciones de nosotros como familia para salvaguardar la tradición esta del Coconut cake. Nosotros sembramos la caña, mantenemos el trapiche y tratamos de expandirlo, como de incentivar y aconsejar a otras personas para que sigan la misma ruta y no pierdan ese esa tradición y ese legado que nos dejó nuestros ancestros. Y para mantener vivo la tradición y cultura enseñamos a mucha gente viene y nos preguntan cómo hacer, les explicamos, les enseñamos, les colaboramos también para que aprendan, porque así uno va manteniendo la ancestralidad y la cultura.

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.

Insumos, preparaciones y frutas Perdidas:

- Mussa: Harina de maíz cocida con leche de coco y especias al gusto.
- Kuncante: colada de harina de plátano o bosco
- Copra: pulpa seca de coco de donde se saca el aceite de coco
- Mada Betty Dumpling: masa de harina de bosco o plátano
- Tasajo: carne salada y secada por ahumado de leña y al aire libre.
- Corn fish: Pescado salado
- Cuoco: Mafafa
- Bitan sweet: Naranja amarga y dulce
- El argodon : se utilizaban sus hojas como medicina

Frutas que se están perdiendo:

- Sweet saap (Anon)

Página 13 de 16

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





- Soba saap (Guanábana)
- Rose apple (Pomarosa)
- Coco
- Stinkin tuo (Caña fistula)
- Yumbalin(Grocella)
- Butter pear (Aguacate mantequilla)
- Bread fruit (Pan de fruta)

Nota:

El cultivo y la ganadería se han perdido El cultivo y la ganadería se han perdido

Los humedales desaparecieron

No existen arias protegidas

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

Pues las prácticas culinarias para mí que se han perdido cómo se conservaban los alimentos, especialmente las carnes, el pescado. cómo se horneaba anteriormente. Ya todas esas prácticas se han perdido, de pronto por la modernización. **¿Qué otra cosa podría ser?** Y el ambiente también, no da, mucha gente no tiene el suficiente espacio para seguir elaborando o seguir con esas costumbres. Ni el tiempo tampoco hay. Anteriormente se horneaba, el que no tenía horno, horneaba afuera, en calderos, se tapaban y se ponían tapas de aluminio o láminas de zinc, con candela arriba, ya nadie quiere hacer eso. Entonces todas esas prácticas se han ido perdido o se han perdido totalmente. **¿Y tú crees que se pueden recuperar, y cómo?** No, no creo que se pueda recuperar, porque los poquitos que todavía elaboran esas y hacemos esas cosas, no creo que se pueda se pueda volver otra vez a esas costumbres. **¿Y tú consideras que se deberían de rescatar?** Pues de rescatar deberían de rescatarlo. Pero ya el medio ambiente no da tampoco. Anteriormente salaban una carne, prendían la candelita para eso. prendían el humo y esa carne duraba ahí, no había moscas. Hay mucha contaminación ahora para para hacer esas cosas. Demasiada contaminación. Entonces no se puede. Por la contaminación del ambiente no se puede.

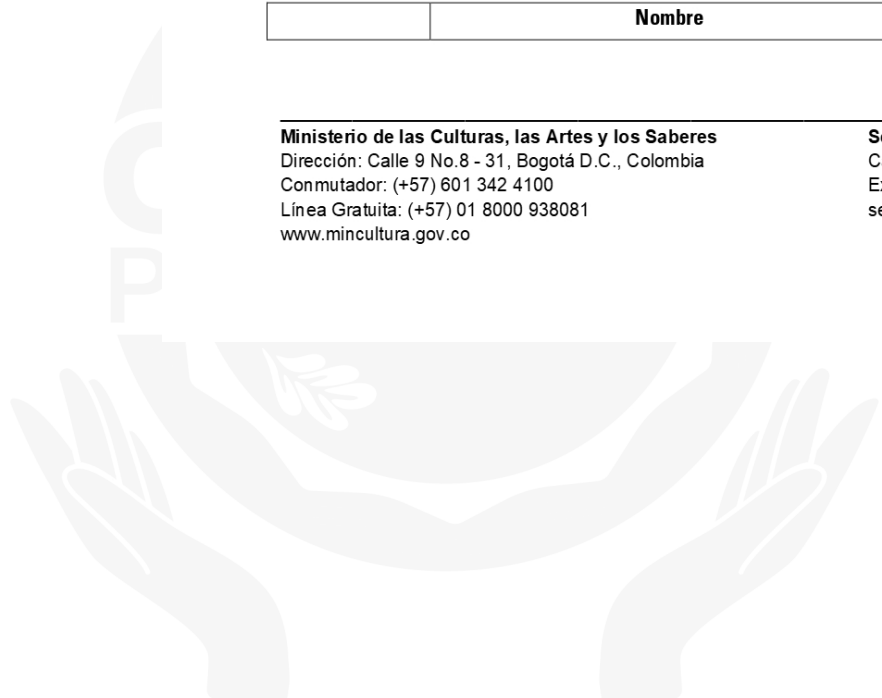
¿Qué acciones considera necesarias para rescatar esos saberes y que no se pierdan otras preparaciones y productos?

La acción principal es la enseñanza desde casa y pienso que debería extenderse a las instituciones educativas. En particular, los colegios públicos deberían incluir un área específica dedicada a las enseñanzas tradicionales y ancestrales. De esta manera, se puede garantizar la conversión de estas prácticas culturales, evitar que se pierdan y fomentar su puesta en práctica.

	Nombre	Rol en la práctica
--	--------	--------------------

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





Mencione otras personas que hacen parte de la práctica culinaria que usted realiza (familiares, vecinos, amigos, describe su rol por favor)	Alejandro Baldonado "Juny" (Hermano)	Provee la caña, el guarapo y menea el punto.	
	Lourdes baldonado (Hermana)	Ralla el coco	
	Edacia Henry Forbes (Prima)	Armas bolas y embaza mermeladas	
	Ervina Henry Forbes (Prima)	Armas bolas y embaza mermelada	
	Edwin Pomare	Arma el fogón de leña, busca la leña	
Forma de transmisión	<input checked="" type="checkbox"/> Oral <input type="checkbox"/> Escrita	¿Cuenta con fotografías de la preparación y/o producto?	<input checked="" type="checkbox"/> Si <input type="checkbox"/> No

Observación:

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

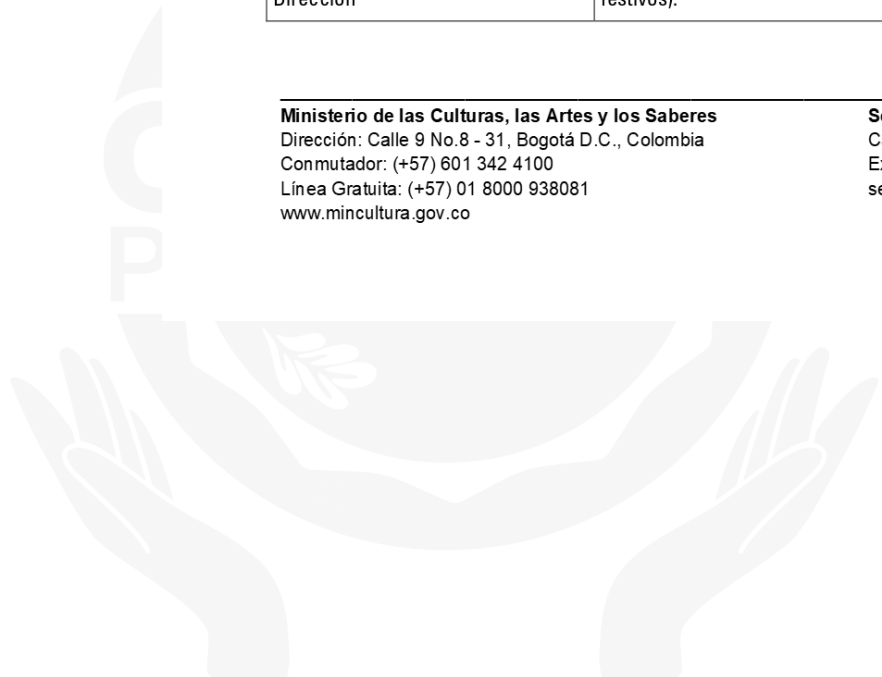
Si la respuesta es "Si" por favor inclúyelas en esta ficha al final o envíalas al asesor del Ministerio de Cultura a los correos electrónicos mpulido@mincultura.gov.co y gastroherencia@mincultura.gov.co, explicando claramente a qué cocinero o cocinera y plato corresponde.

4. INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA.

¿Cuenta con una iniciativa asociada a su práctica alimentaria y/o culinaria que le permita generar un ingreso? (restaurante, producción de insumos para llevar a vender a las plazas de mercado, rutas culinarias, eventos, puesto de venta en otros espacios como las calles, etc.)	
Tipo de iniciativa (restaurantes, escuela de saberes, punto de venta móvil, etc)	Fair Table
Teléfono	314 355 4880
Dirección	Sound Bay – Frente al restaurante "Los Bohíos"
¿Cuenta con productos a la venta?	
Nombre de productos que ofrece	Coconut Cake or Balls, Steew Plum, Yumbalin, June Plum, Coco Plum, Papaya, Marañón, Trambrand Balls y otros frutos de temporada.
Presentación del producto	En recipientes de plástico de diferentes tamaños
Dirección	Sound Bay – Frente al restaurante "Los Bohíos" (Fair Table domingos y festivos).

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





	Barrio obrero sector Zuotas detrás de talleres parra (Entre semana despacha desde casa)
Teléfono	314 355 4880
Cuenta con Registro INVIMA	Si: ___ No: <input checked="" type="checkbox"/> No me interesa: ___
Si realiza procesos de formación, transmisión de saberes y/o capacitaciones sobre cocinas tradicionales, por favor descríbalos.	
Dirección	Para los familiares en su casa y las personas particulares en el espacio escogido por ellos.
Teléfono	314 355 4880
¿Tiene límite de edad?	No
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.	<p>Capacita ocasionalmente a jóvenes y adultos de diferentes edades y género, a particulares y familiares.</p> <p>En estas clases y talleres brindo contenidos como:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Recetas tradicionales • Uso de ingredientes locales • Preparación de platos típicos <p>Oportunidades:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Preservación de la cocina tradicional • Intercambio de experiencias <p>Necesidades.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Que promocionen más la cocina tradicional. • Que nos reconozcan y apoyen a las cocineras tradicionales.

¿Tiene alguna observación adicional?

Me gustaría que todos los padres trataran de preservar y transmitirle a sus hijos para que no se pierda.

¡Fin de la ficha!

Página 16 de 16

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



FICHA INVENTARIO DE COCINAS TRADICIONALES

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

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

DATOS DE IDENTIFICACIÓN

Información general del portador o portadora del sistema culinario (Agricultor, pescador, cocinera-o tradicional, artesano de utensilios de cocina, propietario de restaurante)		
Nombre completo:		FRANCISCO ESCALONA FORTH
Edad: 61	Género: Masculino: <input checked="" type="checkbox"/> Femenino: <input type="checkbox"/> Otro: <input type="checkbox"/>	Nacionalidad: Colombiano
Seleccione la comunidad a la que pertenece	Negra Afro Raizal X Palenquero Rrom Indígena Campesina Otra, ¿Cuál?	
Departamento	Archipiélago de San Andrés, Providencia y Santa Catalina	
Municipio	San Andrés	
Corregimiento/ Vereda		
Información de contacto		
Celular:	316 556 3574	
Email:	Francisco.escalona.forth@gmail.com	
Dirección de residencia:	Carrera 4 frente al colegio modelo adventista Macca Ground (mal llamado Hong Kong)	

Página 1 de 16

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





Redes sociales:	(Si cuenta con ellas)
Instagram	Francisco Escalona
Facebook	Francisco Escalona
Linked.in	No
YouTube	No

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

1. Dentro de los siguientes oficios que hacen parte de la cocina tradicional seleccione en el que usted se desempeña. Puede seleccionar todas la que considere usted hace parte.	Agricultor	
	Pescador	
	<input checked="" type="checkbox"/> Cocinera-o tradicional	
	Artesano de utensilios de cocina	
	Productor de bebidas tradicionales	
2. Seleccione el momento y espacio representativo en el que comenzó su interés por el oficio asociado a la cocina tradicional	<input checked="" type="checkbox"/> En la niñez	
	En la adolescencia	
	En la adultez	
	<input checked="" type="checkbox"/> Hogar-Familia	
	Con la comunidad	
	Escuela de cocina	
3. Mencione la preparación de cocina o producto alimenticio que considera representativo/importante para usted, según la categoría mencionada en cada fila.	Primera preparación/ producto que recuerda realizó/cultivo	Rice Bread bake on fire (Torta de arroz horneada en leña)
	Preparación o producto más difícil	Yuca cake (Torta de Yuca)
	Preparación o producto favorita	Crab Soup (Sopa de Cangrejo)

Página 2 de 16

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

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

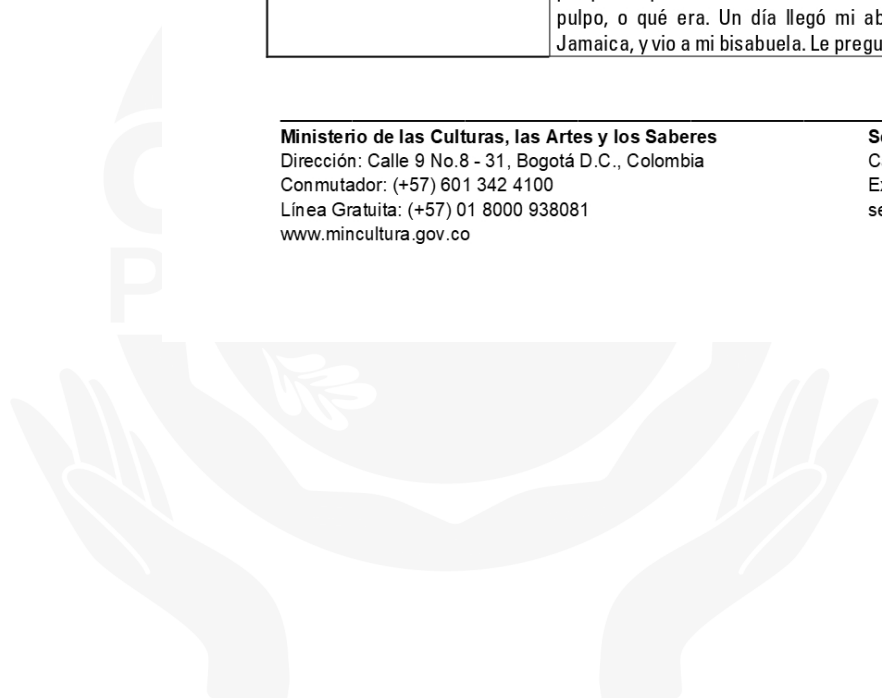




<p>4. Experiencias como agricultor, pescador, cocinero-a en la infancia o adolescencia. (Historia de vida, si cuenta con registros fotográficos). Preguntas guía: ¿cómo aprendió?, ¿de quién?, ¿dónde?, ¿cuéntenos un poco de su familia?</p>	<p>Desde muy niño, yo me interesé mucho por la cocina tradicional. Miraba a mi nana, a mi mamá, y a las personas mayores de la familia hacer todo tipo de preparaciones, de recetas que pasaban de generación en generación. Escuchaba cómo hablaban de la tía tal, de la prima tal, o de las amigas de la familia, que también tenían sus recetas y sus técnicas. La cocina era muy importante en mi casa, éramos nueve hijos, y todo giraba alrededor de ella: comer, preparar, cocinar, aprender.</p> <p>Yo quería aprender, pero en esos tiempos, ellas no querían que tocara mucho, solo me dejaban observar. Yo trataba de meterme en la cocina y en el patio, donde la nana preparaba el cerdo, el chivo, la tortuga... Yo quería ser parte de esas cosas, de esas elaboraciones. Entonces, mi mamá, que siempre quería enseñarme, me decía: "Para aprender la cocina de verdad, primero tienes que aprender a hacer un buen <i>fogón de leña</i>." Y así fue. Ella me explicó las diferentes formas de hacer un fogón, y yo escogí una y armé mi propio fogón. La primera cosa que hice fue una <i>torta de arroz</i>. ¡Y qué orgulloso me sentí cuando la preparé y la llevé al horno!</p> <p>Una de las cosas que más me enseñaron en esa época era a sentir cuándo la mezcla estaba lista. Mi mamá me decía: "Lo vas a sentir en tus manos, en esa cuchara de palo, cuando ya esté en su punto. Cuando tú le hagas vueltas, vas a sentir que ya no necesita más harina, que está perfecta." Y eso todavía ahora lo hago, lo siento en las manos, y sé cuándo está listo para hornear.</p> <p>Esos días para mí eran muy felices. Cuando llegaba el sábado, yo ya estaba emocionado porque sabía que iba a estar metido en la cocina, rallando coco para preparar la leche, pensando qué dulce íbamos a hacer, qué fruta había en la despensa, y así íbamos armando nuestros desayunos, tortas, dulces, con mucha alegría y sin nada de complicación. La verdad, todo era tan fácil para nosotros, porque mis padres y abuelos sabían cómo hacerlo: rayar la yuca, sacar el almidón, moler, colar, preparar miel... nada nos parecía difícil, solo parte de la vida y la cultura.</p> <p>Mi mamá, Miss Olive Forth, fue una mujer muy trabajadora. Ella aprendió esas recetas de su madre y de su abuela, y las repitieron muchas veces. Como esa torta de ahuyama que hacía Miss Emma, que era famosa por su sabor. Ella me enseñó muchas cosas y también historias, como la de cómo conocieron a mi abuela.</p> <p>La historia es que mi bisabuela tenía una barriga muy grande, como si estuviera embarazada. Un día, le dijeron que no podía caminar por esa calle en particular, porque lo que tuviera dentro se revolvió mucho, y no sabían si era un hijo, un pulpo, o qué era. Un día llegó mi abuelo, que era un <i>médico yerbatero</i> de Jamaica, y vio a mi bisabuela. Le preguntó qué pasaba y ella le dijo que no sabía</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
servicioalciudadano@mincultura.gov.co





qué tenía, solo que estaba muy grande. Él le dio un remedio, porque era *experto en hierbas*, y entre ellos empezó esa historia de amor. Al final, mi abuelo, que venía de Jamaica, se enamoró de mi abuela y nació mi mamá Olive.

Pero también hubo momentos tristes en esa historia. Cuando mi abuela y mi mamá estaban en Cartagena trabajando con los gringos como cocineras, allá en medio de la Segunda Guerra Mundial, mi abuela murió en un hundimiento de un barco. Ella soñó esa noche en que uno de los barcos no iba a llegar, y no se vino en ese, pero mi mamá sí llegó sana y salva a la isla. Cuando ella volvió, se dedicó mucho a su familia y a la cocina. Cocinaba en grandes cantidades, hacía panes, dulces, para regalar a todos. Siempre todo en mucho, para que nadie nos faltara nada.

Y así, con mucho amor, mi mamá, mi familia, y toda esa tradición, hoy seguimos haciendo la comida con esa misma pasión, transmitiendo las historias, las recetas, y recordando siempre que la cocina tradicional es nuestro valor más bonito.

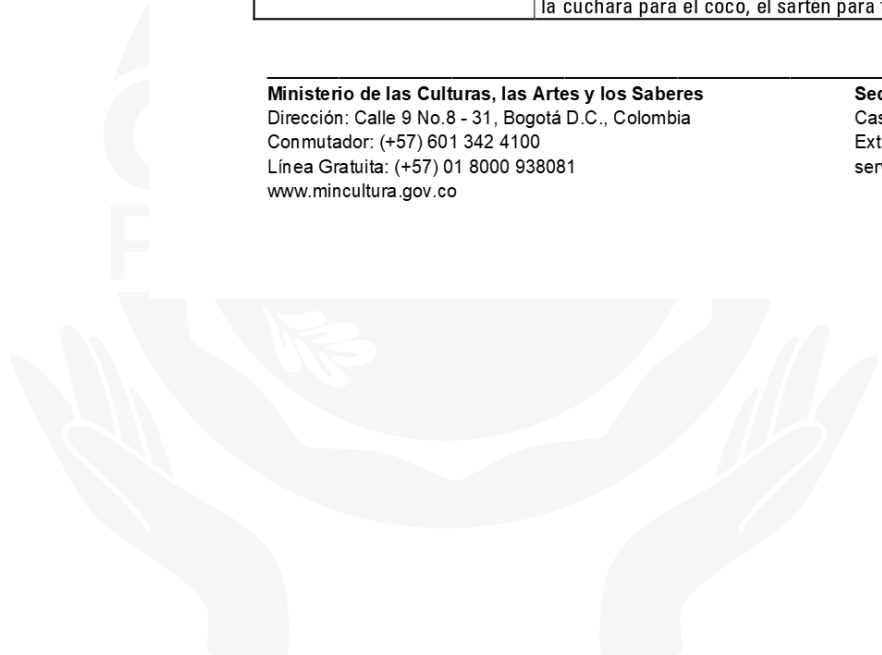
5. Realice una descripción de la cocina tradicional y las prácticas asociadas de su región. Incluya datos asociados a la cosmovisión, a los momentos especiales, datos curiosos que poco se conozcan. Descripción de las dinámicas culturales y lugares de aprendizaje y transmisión de conocimientos asociados a cocinas. Descripción espacial de la comunidad con la que se identifica el plato o los productos que hacen parte de su cultura culinaria.

Mi cocina siempre ha estado cerca del mar, y la verdad es que en mi casa la cocina es bien amplia. Pasábamos mucho tiempo allí, porque preparar comida era parte de nuestro día a día, y para mi mamá, era muy importante conservar y mantener nuestras costumbres y tradiciones de las islas.

Recuerdo que, en épocas de molienda de caña, nos organizábamos todos. Ese día, que llamábamos el día del señor Chuleta —porque así le decíamos a un vecino—, ya sabíamos que llegaría Miss Olive con sus hijos, los amigos de sus hijos, y toda la caña que cortáramos se convertía en dulces. Nos íbamos desde muy temprano a hacer dulces de papaya, de icaco si había, y también hacíamos bolas de coco. La miel era fundamental en esos momentos; la usábamos de caña, y cuando llegaba la época del tamarindo, nos sentábamos a pelarlo y a sumergirlo en miel de caña para conservarlo.

Otra tradición que no podía faltar era la Semana Santa. Cuando llegaba esa fecha, en mi casa se preparaba *el bunn de Pascua*, que era un dulce especial con frutas y queso amarillo, que comíamos en domingo de resurrección. Siempre respetamos esas tradiciones, y lo que preparábamos ese día tenía que ser especial: sopa cangrejo, rondón, o algún plato del mar, pero nada de sangre ni cosas que no fueran apropiadas para esa semana sagrada. Todo eso se hacía con mucho respeto y en familia, sin salir, en silencio y en unión.

En mi cocina, también guardo mucho respeto por los utensilios. Cuando vienen amigos a cocinar, les digo: "Aquí no se coge cualquier cuchara o cualquier tabla", porque en mi casa todo tiene un propósito. La tabla para amasar el pan, la cuchara para el coco, el sartén para freír pescado, todo tiene su lugar y su





uso, y hay que preguntar antes de usarlo. Yo así sigo haciendo, porque eso me lo enseñó mi mamá, y no me gusta que hagan trampa o usen las cosas para lo que no son. Cada utensilio tiene su función, y eso hay que respetarlo.

Los domingos, también, eran días especiales. Íbamos a misa y después la comida era muy importante. Siempre preguntan: "¿Qué hay hoy para comer?" porque, para nosotros, la comida del domingo es la más especial, igual que cuando mi mamá la preparaba. Yo suelo decir: "Hoy hay pollo isleño, ensalada, arroz de frijoles, tajadas amarillas", y así todo se comparte en familia, con alegría y gratitud.

Además, en los cayos del norte, en cierta época del año, llegaban muchas aves que ponían huevos y los pescadores lo traían en cajas y también recibíamos tortugas, pescado salado y ahumado, que guardábamos en barriles para conservar. La técnica de salar y ahumar era muy importante para mantener los alimentos, porque entonces, no había tanto acceso a cosas frescas todos los días.

Todo eso forma parte de mi historia, de lo que aprendí en mi hogar, y por eso siento tan arraigada la tradición y la cocina tradicional. Porque en cada receta, en cada técnica, está toda la historia de mis raíces y de lo que me enseñaron mis propios abuelos y mi mamá.

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)	SOPA DE CANGREJO Plato fuerte
Nombre en su lengua de su preparación (Si es un ingrediente y/o producto alimenticio incluirlo)	CRAB SOUP Main Dish

Tipo de preparación	Acompañantes	Técnica de Cocción <small>Si se utiliza más de una técnica de cocción por favor menciónelas</small>	Ahumado	Dulce
	Antojos		Moquiado	Fermentado
	Amasijos		Madurado	<input checked="" type="checkbox"/> Hervido
	Tentempiés		<input checked="" type="checkbox"/> Amasado	Guisado
	<input checked="" type="checkbox"/> Sopas		Envoltorio	Salmuera
	Arroces		Almíbar	Jugo de frutas
	Aperitivos		Frito	Patarasca

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





	Ingrediente básico		Asado	Tostado
	Platos fuertes		Batido	Salsa
	Postres		Colada	Rallado
	Otra. ¿Cual?		Conserva	Otro. ¿Cual? Desmenuzar

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

- Los cangrejos enteros que vamos a utilizar, se pasan por agua hirviendo, y se sacan cuando se ponen de color rojizo.
- Separamos el cuerpo (las extremidades) del caparazón y se coloca en un recipiente a un lado.
- Separamos la grasa que se encuentra dentro del caparazón, y se guardan en un recipiente a un ladito y esa es la grasa de cangrejo que vamos a utilizar en nuestra sopa. (tener mucho cuidado porque hay una parte que es amarga y no debemos tocar esa parte para no dañar la sopa)
- Lavamos muy bien las extremidades, eliminamos todas las partes no comestibles y reservamos.
- El pigtail (rabo de cerdo en salmuera) se cocina para sacarle la sal, se hace cuantas veces considere necesario y reservamos.
- Rallar el coco exprimir la leche y reservar.
- En la estufa o fogón de leña, lo que debemos hacer primero es colocar una olla con agua a hervir.
- Luego, los primeros ingredientes que agregamos a esa olla son el plátano verde y el pig tail (rabo de cerdo salado). Los dejamos cocinar y que hiervan juntos.
- Después, añadimos cebolla roja y ajo, y vamos cocinando poco a poco. Agregamos el ñame cortado en pequeños trozos. Esto es importante porque el ñame se deshace y ayuda a que la sopa tenga cuerpo y espesor.
- Luego, echamos la yuca y el ñame (que va como bastimento) para que se vayan cocinando bien.
- Luego, agregamos el cangrejo entero, que ya tenemos preparado anteriormente.
- A continuación, añadimos la grasa de cangrejo que reservamos y también la pulpa de cangrejo, albahaca y el basket peper. Después, verificamos el punto de sal.
- Luego preparamos los pequeños dumpling mezclando harina de trigo sal y un poco de agua o en su efecto leche de coco hacemos el amasijo que le vamos a agregar a la sopa de cangrejo en forma alargada.
- Luego, batimos un poquito la grasa de cangrejo con la crema de la leche de coco que tenemos a un lado, y la agregamos a la sopa al final. La dejamos cocinar, y le damos vueltas para que se mezclen bien todos los sabores.
- Por último, dejamos que la sopa reduzca un poco, para que tenga más sabor y cuerpo.





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

INGREDIENTES
(10 porciones)

- 3 libras de cangrejo desmenuzado
- 2 docena de cangrejo y crudo
- 3 libras de pigtail (rabo de cerdo salado) - (opcional)
- 3 libras de yuca
- 4 libras de ñame (Cuoco o Mafafa)
- 3 plátanos verdes
- ½ de harina (para el dumpling)
- 6 litros de agua
- ½ Libra de cebolla roja o 3 unidades medianas
- 1 unidad de coco
- 1 cabeza de ajo
- 4 tazas de leche de coco
- Pimienta negra al gusto
- 2 unidades Basket peper al gusto
- Albahaca al gusto

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)

Cuando las noches están oscuras, o cuando cae un poquito de lluvia en la tarde, decimos que es momento de salir a buscar cangrejos. Entonces, uno se apura, agarra el machete, los sacos y los baldes. Antes, también usábamos antorchas para buscarlos por toda la isla. Solo recogíamos los cangrejos que íbamos a usar para hacer la sopa, nada más.

Lo más importante para hacer la sopa es tener un buen caldero o paila y un cucharón. A veces, si estamos en un lugar abierto y no tenemos cucharón, hacemos uno con la parte más gruesa de la hoja de palma de coco, que llamamos bonga spoon. Pero si estamos en la casa, usamos el cucharón de siempre. La sopa la preparamos en una olla grande o paila, y cuando ya está lista, la servimos en un bowl grande.

Además, debemos tener un rallos artesanal para rallar los cocos y sacar la leche que se necesita.

Todo eso es sencillo, no necesitamos muchos utensilios ni cosas complicadas. Cuando está todo listo, en el bowl ponemos un poco de yuca, ñame, plátano, el cangrejo troceado, y luego le echamos la sopa por encima. Y así queda una sopa deliciosa, llena de sabor y tradición.

Página 7 de 16

Ministerio de las Culturas, las Artes y los Saberes

Dirección: Calle 9 No.8 - 31, Bogotá D.C., Colombia
Conmutador: (+57) 601 342 4100
Línea Gratuita: (+57) 01 8000 938081
www.mincultura.gov.co

Sede Correspondencia

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





Describir 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 sopa de cangrejo siempre fue un plato de la vida cotidiana del hombre raizal. Pero hay momentos en que uno sabía que ese plato iba a estar en la mesa fijo era un plato para la Semana Santa, el Viernes Santo, no podía faltar. Era algo de ley, en todas las casas la preparaban. Todo el mundo sabía que ese día se comía sopa de cangrejo, como una tradición que no se rompe.

Otra época en que se consumía mucho era cuando las iglesias hacían fairtable y vendían sopa de cangrejo para recaudar fondos.

Y había también momentos en que uno hacía sopa de cangrejo para vender y sacar unos pesos, cuando la familia estaba pasando por un mal momento y necesitaba ayuda. Era un recurso para esas ocasiones especiales, y en esas ventas, la sopa siempre era un éxito.

Pero hay que tener cuidado. Cuando los cangrejos estaban desovando, que ya no tenían carne buena (amarga), no se podía comer. Se dejaba pasar un tiempo hasta que la carne volviera a estar buena, para volver a disfrutar de esa sopa tan rica. En todo el año, se podía comer cualquier día, si había cangrejo, pero en realidad, en toda esa época, lo que más se hacía era en Semana Santa.

Y en las fiestas patrias, sobre todo el 7 de agosto, la gente se iba mucho a San Luis. Allá, en esa época, se vendían muchas cosas tradicionales. La sopa de cangrejo, el rondón, el caracol frito, y otros guisos que forman parte de nuestra cultura. En esas fiestas, todo eso se juntaba y era lo que uno buscaba para celebrar con sabor raizal.

Pero, en realidad, esa sopa siempre estuvo presente en las casas, en cualquier momento del año, pero de forma especial, en 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.

Las dinámicas culturales para preparar la sopa de cangrejo, sobre todo, se transmiten de generación en generación de boca en boca. Yo aprendí a hacer la sopa de cangrejo de mi mamá, de mi nana, y ellas a su vez aprendieron de sus padres, de sus abuelos, y así sucesivamente. Esa misma tradición de padres a hijos es lo que más vale en esta cocina tradicional, esa transmisión oral que no falla.

Bueno, en esas noches oscuras, que estaban muy negras, nos aprovechábamos y salíamos a recoger cangrejos. Cuando la noche se serenaba, sabíamos que los cangrejos salían y nosotros íbamos también. Entonces, preparábamos las antorchas, llamamos *backlight*, con las que alumbrábamos el camino para ir a buscar los cangrejos. Llevábamos sacos, machete y todo lo necesario.





Era toda una rutina: en esas noches en que el ambiente estaba oscuro, todos con esa ilusión de pescar los cangrejos en la zona llamada *la rocosa*, que era el lugar donde salían. Después de recoger los cangrejos, los traíamos a la casa en los sacos, y al día siguiente, comenzábamos con la preparación para hacer la sopa.

Primero, poníamos los cangrejos en un caldero grande, en un fogón de leña. Cuando el agua tomaba el color rojizo, ya sabíamos que estaban listos. Entonces, los sacábamos, los enfriábamos y lo separamos –muela, patas y cuerpo – se le saca la carne, que era lo más importante. Es decir, hacer “pick crab” (procesar el cangrejo), despulpar quitarle la carne del caparazón, que allí estaba la grasa y la carne que usaríamos en la sopa.

La época del año en que se hacía era antes de la Semana Santa, cuando había mucho cangrejo por la zona. La gente iba a buscarlo y recogía buenos sacos llenos.

Hoy en día, hay vedas que protegen al cangrejo, empezando desde el primero de abril hasta julio, para que esta especie no se desaparezca. Hay que respetar esas fechas para que los cangrejos sigan vivos y podamos seguir disfrutando de ellos en nuestras recetas tradicionales.

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)

Cuando uno decide ir a coger cangrejos, las noches tienen que estar muy oscuras. Si la noche está bien negra, sin luna ni nada, ya sabemos que los cangrejos van a salir a buscar agua, y entonces es buen momento para ir a buscarlos. También, cuando ha llovido en la tarde y escampa un poco, eso nos dice que esa noche ellos van a salir a tomar agua.

Por eso, uno dice que las noches muy oscuras son las mejores. A veces, hay que llevar antorchas, para alumbrar el camino y ver bien dónde están los cangrejos. Cuando llueve en la tarde o serena un poco, uno ya se sabe que los cangrejos van a salir, a buscar agua, y entonces nos vamos a buscarlo, con paciencia y cuidado, a meternos en la oscuridad, pero con la esperanza de que se va a traer buena cantidad para después hacer la sopa. Es parte de la tradición, y de la magia que tiene esa tarea de ir por los cangrejos cuando la noche está bien oscura.

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)

En tiempos de antes, los picnics eran una tradición muy bonita. Siempre pensábamos en los músicos, en tener un grupo tocando música típica, mientras preparábamos la sopa de cangrejo, ese *crab soup* que tanto nos gusta. Íbamos a esos picnics y siempre invitábamos a los músicos, y la música sonaba, a veces bailábamos, y charlábamos entre todos. Era un momento bien alegre, donde la música, la comida y la compañía se juntaban en una sola cosa.

Lo que más se hacía era eso, los picnics con *música*, y *la sopa de cangrejo* era uno de los platos estrellas que se compartían en esos encuentros.

Pero ahora, en la actualidad, esa costumbre se ha perdido. Ya no hacemos picnic así. La verdad, esa forma de reunirse en campo, con música y todo eso, se ha ido. Ya no hay picnic como antes, pero igual seguimos haciendo





la sopa de cangrejo, y eso también se ha vuelto especial. Ahora la hacemos para compartir entre amigos, en otra forma, con un poquito de nostalgia, pero con mucho amor por las tradiciones que quedan en el corazón.

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)

Mi emprendimiento es desde mi casa. Yo preparo la comida tradicional en mi cocina y hago encargos. También, a veces, vendo crab soup y otros platos típicos cuando me piden. Además, preparo comida para eventos, como un buffet para celebraciones, congresos o actividades donde quieran mostrar lo que es nuestra cultura. Llevo mi comida, la monto en mesas.

Cuando hay un evento especial, por ejemplo, un congreso, y quieren una muestra de nuestra comida, yo preparo cosas como crab back, fish ball, conhs ball, soda caké, sugar caké, patty. También hago dulces y postres como torta de yuca, de plátano, de maíz. Son actividades que hacemos en ocasiones muy importantes, para que todos puedan probar nuestra gastronomía.

Y en esas actividades, también llevo refrigerios típicos de la isla, como fish ball, conhs ball, sugar caké, soda caké y diferentes tipos de jugos con frutos locales como el sorryl (flor de Jamaica con jengibre), june plum, mimbro, entre otros.

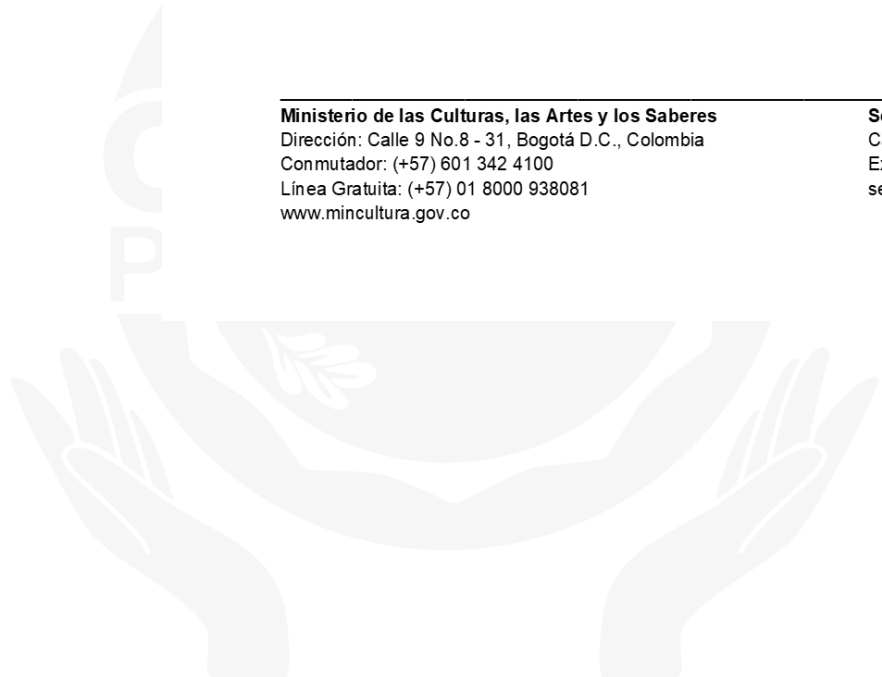
¿Y cuáles son los platos más pedidos generalmente? La gente más pide rondón y crab soup, esos son los más favoritos. De vez en cuando, también piden un bailón, para variar un poquito.

Así es como sigo compartiendo y promoviendo nuestras tradiciones, con mucha pasión y cariño por lo nuestro.

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 carne de cangrejo es baja en grasa, su sabor es dulzón y es un alimento que contiene mucha proteína, su consumo sirve para restablecer la masa muscular. Bajo en calorías. Algunas personas pueden ser alérgicas al cangrejo.

Mencione que otras prácticas y conocimientos se asocian a la preparación del plato y descríbalas.	Artesanías	La artesanía era muy importante en la preparación de la sopa de cangrejo. ¿Por qué digo esto? Porque toda esa comida se hacía en el patio, en un fogón de leña afuera. Cuando preparábamos la sopa, antes usábamos el rayo para rayar el coco, eso era algo muy artesanal, hecho a mano. Y cuando llegaba la hora de servir, la sopa la poníamos en vasijas hechas en totumo, y también
---	------------	--





		usábamos cucharas de totumo para comer allí afuera, en el patio, bien natural.
	Productos relacionados	
	Música	
	Poesía	
	Uso de la biodiversidad	<p>También, si la sopa era mucha, en vez de usar una cuchara grande para revolver, usábamos un bongaspún, que era una especie de cuchara hecha con la palma del coco. Esas eran cosas hechas a mano, con mucho cuidado y cariño.</p> <p>Y el fogón de leña, ¿sabes qué? Esa también tiene su historia. Cuando la sopa ya estaba lista y el fogón se iba apagando, si había un niño que se orinaba mucho en la cama y ya era grandecito, lo ponían a orinar en el fogón de leña. Decían que eso ayudaba a que dejara de mojar la cama.</p> <p>Otra cosa importante, las cenizas del fogón se recogían si íbamos a hacer puzol. Y también, cuando alguna mujer tenía inflamación o dolor, orinaban encima del fogón de leña y eso las ayudaba a sanar.</p>
	Empaques y envoltorios	
	Otros. ¿Cuales?	

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





¿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)

Quiero hablarles de algunas señoras que todavía guardan en el corazón y en las manos la memoria de nuestra cocina tradicional.

Una de ellas es **Miss Marilyn Manuel**, que a sus 74 años todavía sabe mucho de la comida de antes. Ella aprendió todo eso de su mamá, también de su esposo, y con los años uno va guardando esos saberes en la memoria. A veces uno le llama y le dice: "Marilyn, ¿tú te acuerdas cómo se hacía ese plato que hacía tu mamá?" Y ella te dice: "Claro, Francisco, eso se hacía así, así y así". Entonces uno le vuelve a preguntar y ella te refresca el recuerdo. Y así, entre llamadas y risas, volvemos a sacar esas recetas adelante, las probamos juntos, y quedamos felices de tener esa herencia en nuestras manos. Ella siempre dispuesta a compartir, a contar cómo se hacía lo del sazón, sin prisa, con cariño y muchas veces recordando la forma en que su madre y su esposo lo hacían.

Otra señora que también tiene mucho que contar es **Miss Arlina Jay**, ella vive en el sector del Cove. Ella dice que no vivía en la parte alta de la loma, que después que se casó, fue a vivir allá en el Cove, ella nació en el sector de Elsy Bar en San Luis y que fue aprendiendo de sus ancestros todo lo que sabe. **Miss Arlina** siempre abierta a enseñar y a contar, si uno llega con alguna duda, ella se pone alegre y nos refresca la memoria. Ella dice que le encanta preparar *fry and steew cochns el (caracol frito y guisado)*, un plato que le hacía su esposo y que ella siempre se lo hacía. Ella dice que ese caracol, ella lo doraba bien doradito, bien sabroso, y que a su esposo le encantaba. Pero también dice: "*Pero no es como el que hacen hoy en día, yo lo dejaba bien doradito*". Y uno se queda escuchando, aprendiendo y sabiendo que esa tradición todavía vive en su historia y en sus manos.

Y qué decir de **Miss Lucy Trigidia Chow**, otra mujer sabia y valiente, que también comparte sus secretos, sus recuerdos y su forma de hacer las cosas. Yo he compartido con ella en varias ocasiones, y cada vez que llegamos a hablar, ella me recuerda cómo lo hacía su mamá: "*Mi mamá le agregaba esto y aquello, y así me enseñó a mí*". Ella con tanta humildad y tanta sabiduría, nos ayuda a mantener viva esa cocina de antes de antes.

Esas señoras, esas sabedoras, son las verdaderas guardianas de nuestra cultura popular, y su ejemplo nos enseña que hay que seguir valorando y respetando lo que nos han legado y que, con cariño y paciencia, podemos seguir aprendiendo y disfrutando de esa comida que sabe a historia y a amor del pueblo.

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)

Para salvar y mantener viva nuestra cocina tradicional, yo he hecho varias cosas. Primero, he dado talleres de cocina, donde enseñé a los niños y a los jóvenes cómo hacer nuestras recetas, cómo preparar esos platos que heredamos de nuestros abuelos. Les comparto mis conocimientos para que no se pierdan esas recetas y esas formas de cocinar que son tan nuestras.

Página 12 de 16

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





También he participado en conversatorios, en donde hablo de nuestra comida, de esos sabores y olores que nos caracterizan. Es importante que la gente sepa qué es lo nuestro, y que valore todo ese trabajo y esa cultura que llevamos en la comida.

Y, además, he tenido la oportunidad de ser invitado a eventos nacionales e internacionales. Ahí, hablamos sobre nuestra cocina, sobre esas recetas tradicionales que guardamos con tanto cariño.

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.

Hay muchas cosas que antes usábamos en la cocina y que hoy se están perdiendo o ya casi no se ven. Como esas *tortas de yuca*, que uno hacía con cariño y que eran un manjar en las casas. También estaban el *doff*, un postre bien tradicional que se hacía para los domingos o en fechas especiales. Y hay otra que se llamaba *yuca pone*, que también ya casi no se hace, igual que la *torta de arroz*, que antes en muchas casas la preparábamos porque la harina de arroz se hacía en casa y era deliciosa. Pero todo eso requiere tiempo, y hoy en día la gente se busca lo más rápido, lo que no les quite tanto esfuerzo, y esas recetas llevan más paciencia y dedicación.

Y hay algo que también se ha perdido mucho: los productos. Antes, usábamos mucho coco fresco en las preparaciones, rallado, licuado, haciendo leche de coco. Pero ahora, la mayoría utiliza *leche enlatada o leche evaporada* porque resulta más fácil. Eso sí, no es igual, no tiene ese sabor ni ese aroma que da el coco natural.

También estamos perdiendo el *cangrejo negro*, que era un plato muy nuestro y que ahora escasea mucho. La sobreexplotación, la pérdida de su hábitat, y que en realidad todos quieren exportarlo, hacen que ya no quede casi ninguno para nuestras comidas tradicionales.

Antes abundaba el *coco plum*, esa fruta que mi mamá mandaba a buscar en San Luis, y yo iba por todos lados buscando coco plum para traerlo a la casa. Pero ahora, ya no hay tanto. Donde antes había cocoteros grandes y frondosos, hoy casi no hay ninguno. Solo algunos palitos dispersos, nada como antes.

Las frutas también se han ido reduciendo mucho. El *cashu* o marañón, que antes estaban en abundancia, ahora casi no se ven. La *guinda*, esa fruta dura y dulce, también esta escasa. Y las naranjas dulces y bittan sweet, que antes tenían en los patios (Yard), ahora casi no se consiguen.

En pescado pasa igual, antes traían muchos tipos diferentes, y uno pescaba variedad en el mar. Ahora, para conseguir lo mismo, hay que ir lejos, buscar en otros lados.

Y el caracol, que siempre fue parte de nuestra comida, está en peligro también. Lo que antes consumíamos en cantidades normales, ahora exportan mucho más y el caracol se está acabando.

Todo eso que digo, son cosas que en el pasado estaban por todos lados y que hoy en día se ven cada vez menos.





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

Mire, hay muchas cosas que antes hacíamos en la cocina, pero hoy en día ya no se usan tanto. Una de esas es la técnica del salado, que era muy importante para cuando íbamos a los cayos a pescar. Los pescadores salían unos días a pescar y traían el pescado salado. El pescado y las carnes los ahumábamos para que se conservaran mucho más tiempo. Eso nos servía para cuando no había nada fresco, tener algo listo en la cocina y no perderlo rápido.

Otra cosa que se ha perdido por completo es cuando había la cosecha de tamarindo. Antes, íbamos a recoger el tamarindo, lo sentábamos, lo limpiábamos bien y lo que hacíamos era guardarlo en miel de caña. Así, cuando queríamos hacer agua de tamarindo o alguna bebida, solo sacábamos un poco de esa miel con tamarindo y ya estaba listo para usar. No hacía falta estar frotando o esperando mucho, porque ya estaba preparado y listo para echar en el agua.

Y qué decir del *limón*, que antes sobraba mucho y lo que hacíamos era *exprimirlo, colarlo y guardarlo en frascos de vidrio en un lugar oscuro*. Le poníamos tapa y así duraba varios meses, como unos 6 o 7, sin que se dañara ni se fermentara. Nosotros lo usábamos cuando hacía falta para las ensaladas, los guisos y el jugo siempre quedaba fresco y rico como recién hecho.

También estaba *la harina de yuca que preparábamos y la guardábamos en latas* en la casa. Cuando queríamos hacer una torta de yuca, simplemente la sacábamos y la usábamos. O si íbamos a preparar el bambí, también la teníamos lista en la despensa y así no teníamos que estar picando y preparando desde cero siempre.

Esas técnicas y maneras de conservar y preparar las cosas, que antes hacíamos con mucho cariño y paciencia, hoy en día ya casi no se usan. Pero eso no quiere decir que no sean importantes, porque esas formas son parte de nuestra historia, de nuestra cultura, y hay que recordar siempre cómo lo hacían nuestros viejos.

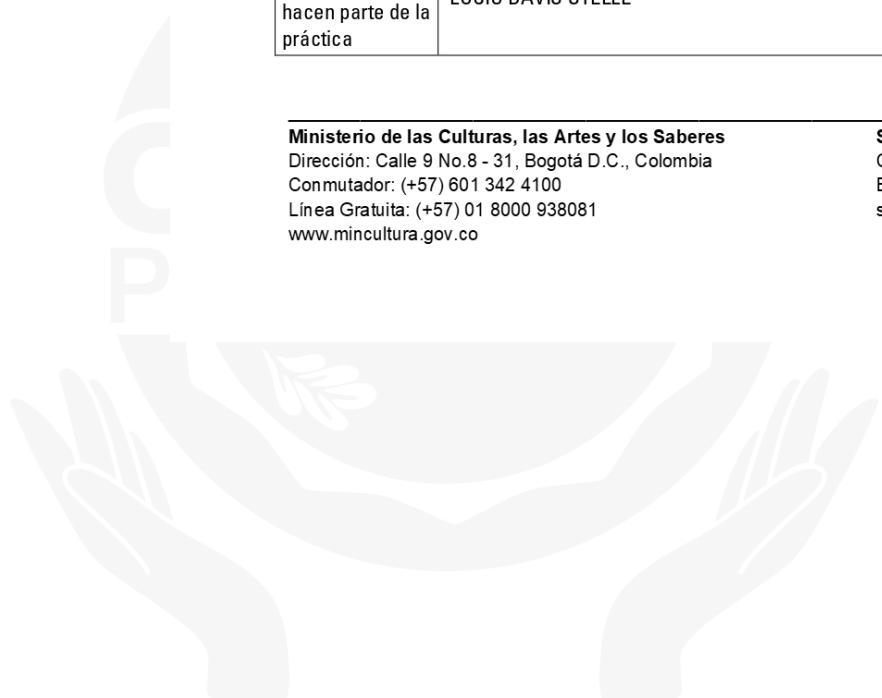
¿Qué acciones considera necesarias para rescatar esos saberes y que no se pierdan otras preparaciones y productos?

Para que no se pierdan nuestras recetas y saberes, creo que lo primero es hacer talleres de cocina tradicional. Allí, los jóvenes y los que quieren aprender, pueden hacerlo cómo se hace todo y sin complicaciones.

También es importante rescatar las recetas antiguas, esas que nos dejaron nuestros abuelos y nuestras madres, para que no se olviden y sigan viviendo en nuestras mesas.

Y, por último, hay que concientizar a los abuelos y a los padres sobre lo valioso que es transmitir ese conocimiento. Ellos tienen las historias y las recetas en la memoria, y si enseñan, vamos a mantener viva nuestra cocina de siempre.

Mencione otras personas que hacen parte de la práctica	Nombre	Rol en la práctica
	LUCIO DAVIS STEELE	Realiza las compras de insumos. Pela los cocos (Chip coconut)





culinaria que usted realiza (familiares, vecinos, amigos, describe su rol por favor)	ODALDO JAMES BARKER (Keg)		Agricultor provee de batata, yuca.
	DANILO PUSEY		Provee los cocos
	ANITA FORBES		Provee el cangrejo
	BILL MARTINEZ		Provee de ahuyama, bosco, banano verde.

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 type="checkbox"/>	No

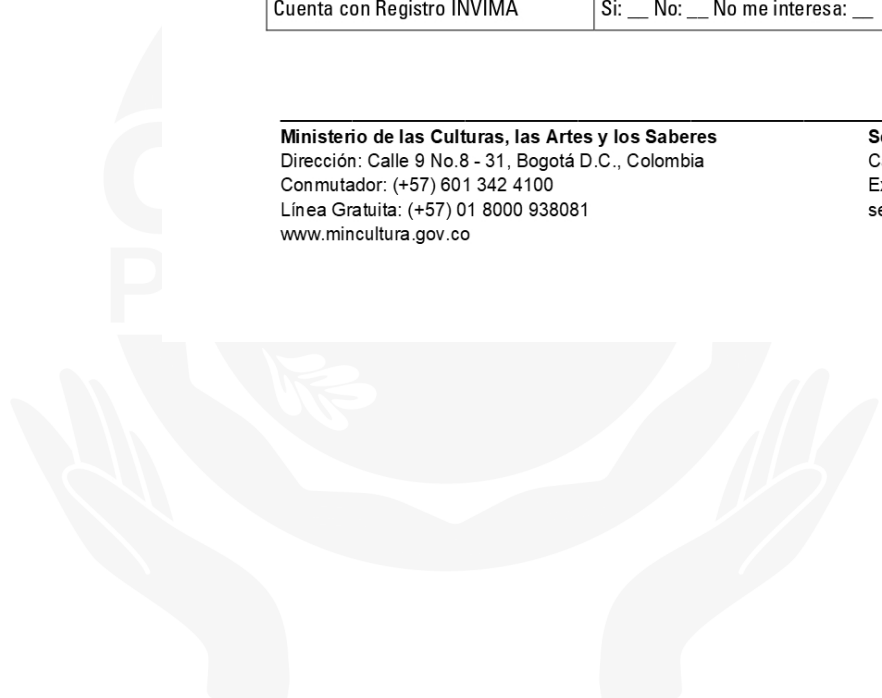
Observación:

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

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

4. INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA.

¿Cuenta con una iniciativa asociada a su práctica alimentaria y/o culinaria que le permita generar un ingreso? (restaurante, producción de insumos para llevar a vender a las plazas de mercado, rutas culinarias, eventos, puesto de venta en otros espacios como las calles, etc.)	
Tipo de iniciativa (restaurantes, escuela de saberes, punto de venta móvil, etc)	Cocina en casa por encargos
Teléfono	316 556 3574
Dirección	Carrera 4 frente al colegio modelo adventista Macca Ground (mal llamado Hong Kong)
¿Cuenta con productos a la venta?	
Nombre de productos que ofrece	No
Presentación del producto	No
Dirección	No
Teléfono	No
Cuenta con Registro INVIMA	Si: __ No: __ No me interesa: __





Si realiza procesos de formación, transmisión de saberes y/o capacitaciones sobre cocinas tradicionales, por favor descríbalos.	
Dirección	
Teléfono	316 556 3574
¿Tiene límite de edad?	No
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.	<p>He participado en procesos para transmitir estos saberes a los niños, niñas y adolescentes de la comunidad Raizal.</p> <p>Lo que hago es que me traslado a los barrios más tradicionales, donde todavía se conserva mucho de nuestra cultura. Ahí consigo una cocina y, con la ayuda de la comunidad, trabajamos juntos.</p> <p>Lo que buscamos es que los niños aprendan cómo se hacen nuestras recetas, cómo se preparan, con cariño y de la forma más tradicional. Así, vamos fortaleciendo nuestras raíces y asegurándonos de que estas tradiciones no se pierdan.</p>

¿Tiene alguna observación adicional?

¡Fin de la ficha!

