



# Recetario

# ¿A qué sabe Colombia?

## Saberres de cocina, sabores del fogón



Escuelas  
Digitales  
campesinas

el campesino.co  
Fundado en 1958  
La voz del campo colombiano

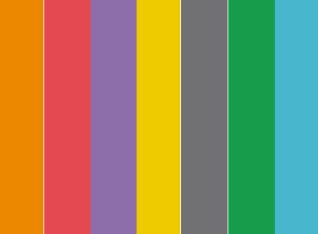


Organización de las Naciones  
Unidas para la Alimentación  
y la Agricultura

RCN  
RCN RADIO

Tierra de  
SUEÑOS

Tolu  
Restaurant



# Organiza:



Fotografía por: Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura-FAO

Acción Cultural Popular - ACPO  
Periódico Elcampesino.co  
Escuelas Digitales Campesinas

# Apoya:

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura - FAO  
RCN Radio

Este documento está bajo la licencia  
Creative Commons Atribución - No comercial - Sin Obra Derivada



Esta obra se encuentra bajo Licencia Creative Commons  
Atribución - No Comercial - Sin Obra Derivada  
4.0 Internacional.

Bogotá D.C.  
Febrero de 2020



# Temática del Concurso



El Día Mundial de la Alimentación, celebrado cada año el 16 de octubre, es un llamado para que los habitantes del mundo reconozcan la importancia de los alimentos y la cadena de producción de lo mismos, pero, sobre todo, de quienes los producen, nuestros campesinos.

Ahora que es imperativa la implementación de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), múltiples organizaciones están buscando estrategias que permitan alcanzar la meta del año 2030. Acción Cultural Popular – ACPO, su periódico El Campesino.co y la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura – FAO, no son ajenos a esa realidad y reconocen en el Hambre Cero, Objetivo de Desarrollo Sostenible número dos, un reto para trabajar en múltiples frentes, entre ellos: la promoción de dietas saludables, la salvaguardia de la biodiversidad del planeta, así como la recuperación de los saberes y la memoria gastronómica que yace en las cocinas de tradición campesina.

Según el informe, Biodiversidad para una agricultura sostenible de la FAO, hoy en día, solo tres cultivos básicos (arroz, maíz y trigo) y tres especies animales (vacas, cerdos y pollos), juntas proporcionan la mayoría de la ingesta de energía alimentaria del mundo. Por ello, la biodiversidad desempeña un papel esencial a la hora de garantizar la idoneidad alimentaria, así como la protección de los recursos naturales; pues esto, es fundamental para la salud de las personas y para la riqueza del planeta.

Esto, en últimas, invita a pensar y ser conscientes de que la alimentación y la Agenda 2030 frente al Hambre Cero, dependen de la agricultura sostenible y de la protección de la diversidad y de los recursos naturales. En razón de eso, ACPO, El Campesino.co y la FAO, lanzan el concurso de recetas ¿A qué sabe Colombia? Saberes de cocina, sabores del fogón, con el firme propósito de dar a conocer los saberes culinarios campesinos que se cocinan en todo el territorio colombiano, de manera sostenible y consciente.

# Jurados

## Luz Dary Cogollo

Vocera presente de las cocinas de plaza de mercado en Colombia, ha podido trasladar todo su conocimiento adquirido en la tradición familiar a emblemáticas plazas de Bogotá como La Concordia y La Perseverancia, en donde navega entre la comida de su natal caribe y la de la zona andina, habiendo ganado el concurso del mejor ajiaco del distrito en el 2016.

Nacida en Montería y criada en los pueblos aledaños, Luz Dary se educa en la gastronomía de su núcleo familiar y se traslada desde su adolescencia a Bogotá donde aprende los sabores de la altiplanicie.

Hoy por hoy ha consolidado un nombre en la cocina tradicional de nuestro país, ganando diferentes premios y nominaciones por su arduo trabajo destacando las plazas de mercado y su importancia en la vida diaria de los colombianos.



## Mariana Córdoba

Abogada con vasta experiencia en desarrollo y gestión de programas socioeducativos. Magíster en Derecho Internacional y especialista en Políticas Socioeducativas. Se desempeñó como Jefe del Área Técnica y Coordinadora de Educación de los programas y proyectos de ACPO. Actual Directora de Acción Cultural Popular - ACPO.



## Ana María Rizo

Comunicadora Social - Periodista con Énfasis en Comunicación Organizacional. Magíster en semiótica con experiencia en redacción para medios digitales, corrección de estilo y posicionamiento en redes sociales. Actual Jefe de Comunicación Estratégica de ACPO.



## Ana Milena Reyes

Comunicadora Social – Periodista, especialista en Género y Políticas Públicas. Profesional especializada de la Oficina de Comunicaciones de la FAO Colombia.



**Yanelda Jaimes**

28 años en el ejercicio profesional, tanto en Radio como Televisión. Los comienzos fueron como reportera y cubrimientos de eventos importantes tanto en el país como en el exterior. Su carrera ha estado marcada por hechos relevantes que han cambiado a Colombia. Ha cubierto desde la Asamblea Nacional Constituyente en 1991, el narcoterrorismo de Pablo Escobar, el proceso ocho mil, los procesos de paz con las Farc, el ELN y la desmovilización de las autodefensas. En Televisión trabajo en el noticiero que tenía Gabriel Ortiz y en RCN Televisión, actualmente, participa en los debates televisivos en temas de actualidad. También presentó a través de RTVC la visita del Papa Francisco en el 2017. Actualmente conduce el noticiero de la madrugada de RCN Radio y forma parte de la mesa de trabajo de Yolanda Ruiz.



**Natalia Jiménez**

Comunicadora Social y Periodista, egresada de la Universidad Politécnico Grancolombiano. Especialista en Comunicación Corporativa. Con más de dos años de experiencia en la creación de estrategias de comunicación. Ha realizado trabajo con comunidades en condición de vulnerabilidad, labores de reportería radial y digital. Es productora radial en RCN Radio y a la par, desarrolla estrategias en el área de mercadeo social.



**Viviana Andrea Higuita**

Nutricionista –Dietista, Magister en Fisiología Humana. Egresada de la Universidad Nacional de Colombia. Consultora de FAO Colombia en Metodologías de Medición del Hambre – ODS 2.



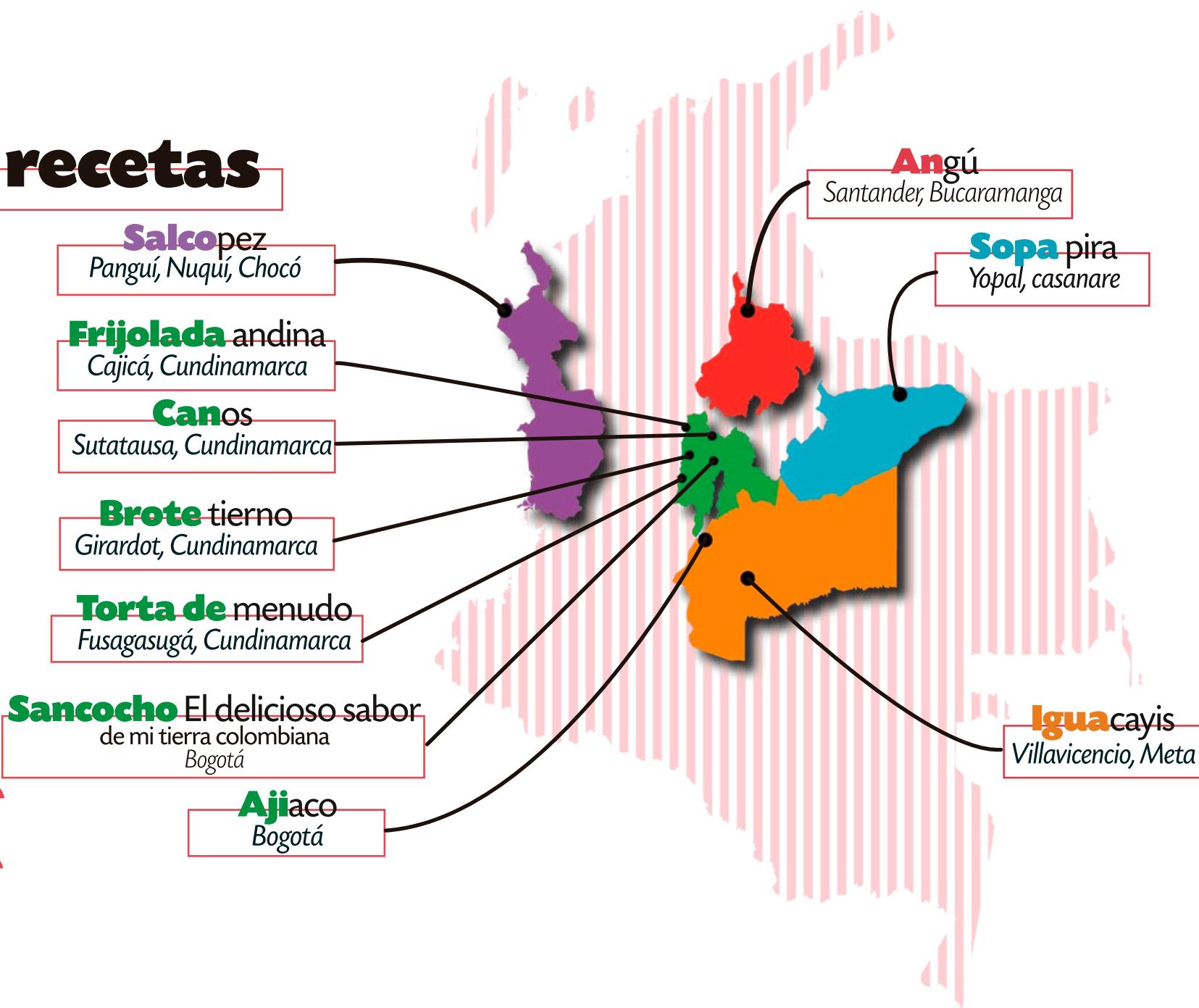
**Manuela Jovel**

Comunicadora Social y Periodista, egresada de la Universidad Santo Tomás. Diseñadora gráfica empírica. Formada en áreas del conocimiento como marketing digital, investigación documental, estructuración y planificación de estrategias empresariales. Con más de dos años de experiencia en el área de publicidad. Ha realizado trabajo con comunidades en condición de vulnerabilidad y labores de reportería radial. En la actualidad, es asistente del área de responsabilidad social de RCN Radio contribuyendo en todos los proyectos que se manejan internamente en la organización.

# Mapa de las recetas



- Salco**pez  
Panguí, Nuquí, Chocó
- Frijolada** andina  
Cajicá, Cundinamarca
- Canos**  
Sutatausa, Cundinamarca
- Brote** tierno  
Girardot, Cundinamarca
- Torta de** menudo  
Fusagasugá, Cundinamarca
- Sancocho** El delicioso sabor  
de mi tierra colombiana  
Bogotá
- Ajiaco**  
Bogotá





# *"Nuestras acciones* **son nuestro futuro"**



Lema de la campaña del Día Mundial de la Alimentación, hace un llamado por reconocer en la alimentación la fuente principal de nutrición, pero también el arraigo que esta conlleva, al construir toda una cultura a partir de las tradiciones culinarias de cada país.

Así, el rescate de alimentos y de formas de preparar y conservar los alimentos, hacen parte importante de cómo nos alimentamos. Con esta campaña, se hace un llamado por volver a lo propio, apoyando a los productores agrícolas a través de la compra directa de los alimentos que producen y buscando el rescate de la tradición de cocinar y comer en familia.

Desde la FAO, y para el caso de Colombia, en cooperación con el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF) se han desarrollado las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABAS), que tienen como propósito impulsar hábitos saludables en la población colombiana sana de acuerdo los requerimientos etarios, de género y ciclo de vida, además son la base para hacer Educación Alimentaria y Nutricional (EAN) a nivel individual y comunitario, adicionalmente se construyen para que junto con otras herramientas de seguridad alimentaria como la Tabla de Composición de Alimentos Colombia (TCAC), las Hojas de Balance de Alimentos (HBA) sirvan para guiar las políticas nacionales de alimentación y nutrición.

Usted puede conocer estas y otras herramientas en el portal del ICBF: Educación Alimentaria y Nutricional.





# Angú

*El plato de  
los recuerdos*

David Santiago Capacho Gómez  
Bucaramanga, Santander



**Angú:**  
**El plato de los recuerdos.**  
**David Santiago Capacho Gómez**

Nacido en Bucaramanga y criado en Barrancabermeja. Soy técnico en Cocina del SENA y actualmente estoy terminando la tecnología en Gestión Gastronómica de la UNAB. Soy cocinero investigador y amante de las cocinas tradicionales.

Trabajé con el grupo de investigación gastronómica de Centro de Servicios Empresariales y Turísticos del SENA en Bucaramanga.

Actualmente estoy trabajando en un proyecto sobre las sopas tradicionales de Santander. Gracias a la cocina tradicional he podido viajar dentro y fuera de Colombia.

# Ingredientes:

**Maíz blanco boludo 250g.**

**Tocino de cerdo 125g.**

**Boquepecho de res 125g.**

**Perejil y cilantro finamente picado 10g.**

**Cebolla junca picada en cuadritos 80g.**

**Papa picada en cubos medianos 125g.**

**Alverja fresca 100g.**

**Tomate maduro en cubos 50g.**

**Ajo finamente picado 10g.**

**Sal y comino al gusto.**

**Agua 1000ml.**

**Pechuga de gallina 200g.**

**Aceite achotado 20ml.**



## Contexto, descripción y preparación de la receta

Es una preparación tradicional de la provincia de Soto en el de departamento de Santander, que se resiste a desaparecer pues tiene dos factores que afectan de manera muy drástica la continuación de su trasmisión a futuras generaciones. El desinterés de las nuevas generaciones hacia las tradiciones locales, pues para estas es más importante el ir y conocer otras culturas dejando de lado la rica e infinita cultura colombiana, dejando así que esta vaya desapareciendo. Lo segundo que afecta esta tradición gastronómica es la agricultura, pues el grano de maíz blanco boludo, que es con el cual se hace esta receta se encuentra en camino a desaparecer, debido a que se está dejando de cultivar pues no es tan rentable para el campesino como la utilización de semillas certificadas, ya que esta semilla no está manipulada genéticamente para resistir las plagas o las condiciones adversas del clima.

# Preparación:

- Tostar el maíz blanco boludo a fuego medio, hasta que esté dorado.
- Moler finamente el maíz y tamizar la harina resultante.
- Con 30g de cebolla, 5g de ajo, la pechuga de gallina y el agua, hacer un caldo.
- Picar en cubos no tan pequeños el tocino de cerdo y el boquepecho de res y colocarlos en una olla a fuego medio bajo, removiendo constantemente hasta obtener unos crocantes chicharrones.
- En un poco de agua hirviendo pre-cocer las alverjas y las papas. Reservarlas.
- En un caldero colocar el aceite achatado, el restante de la cebolla y de ajo, dejar sofreír por 5 minutos y agregar el tomate junto con sal y comino.
- Una vez listo el sofrito anterior, incorporar los chicharrones, las alverjas y la papa. Sofréír todo junto por 5 minutos .
- Incorporar a la preparación la harina e ir removiendo para evitar que se hagan grumos. Después de que la harina se haya integrado ir colocando poco.
- Dejar cocinar a fuego constante.
- Si se seca mucho, se puede agregar más caldo de gallina o agua caliente.
- Añadir cilantro finamente picado y servir en un con un poco de la gallina desmechada.





# Angú

## El plato de los recuerdos

Mijo venga, le dice doña Matilde a su nieto, venga para que conozca y aprenda de la comida que su tatabuela cocinaba, cocina de la cual estoy muy orgullosa, venga mijo, vuelve y le insiste la nona a su nieto. El nieto que está inmerso en el mundo virtual desde su celular, le responde a doña Matilde, que está ocupado y que a él eso no le interesa. La abuela hace su último intento para que el joven vaya a la cocina con ella, pero este es en vano.

Viendo esto, la nona se da media vuelta y se dirige a la cocina, mientras camina piensa en el angú. Plato que a ella le daba su abuela para que lo llevara a la escuela o para que se recomfortara en los días de frío. Mientras recuerda, a doña Matilde se le viene una idea a la cabeza y apura su caminar para llegar a la cocina. Abre la troja, de donde saca un costal de fique lleno de granos de maíz blanco boludo. Prende la estufa, que es de leña y sobre la hornalla coloca un tiesto de barro y sobre este pone los granos de maíz. Busca una cuchara de palo y empieza a mover los granos, los mueve despacio para que se doren y no se quemen. Cuando la nona se da cuenta que el maíz está listo lo saca en una batea de madera para llévarlo a donde está la máquina de moler, la justa lo más que puede y comienza a moler el maíz, mientras hace esto vuelve e insiste, venga mijo. El nieto que ahora tiene puestos audífonos la ignora.

Una vez doña Matilde tiene molido todo el maíz, va en busca del cedazo, que es una herencia de su madre con el cual tamizaban el almidón para hacer tamales o la harina para

hacer pan. Comienza a cernir la harina de maíz blanco boludo, para cerciorarse de que no pasa que ella no desee. Una vez terminado esto, deja la harina cubierta con un trapo. Vuelve a la cocina y atiza el fogón, saca su olla de barro y en ella pone cebolla junca, ajo y gallina y la lleva al fogón. Mientras comienza a hervir el caldo, va y busca unas arepas carisecas que había hecho en la mañana y sirve dos pocillos de leche. Los coloca en una bandeja y va con ella a donde su nieto, quien está sentado en la sala y concentrado en su celular. Pone la bandeja sobre la mesa de centro y dice: mijo, coma, échele algo al buche. El nieto al ver la cara de su nona deja a un lado su teléfono y se acerca para coger una arepa y un pocillo, la muerde, la saborea y exclama: ummm, nona estas galletas están muy ricas. Doña Matilde se sonríe y responde, mijo no son galletas, son arepas carisequas que mi mamá me enseñó a hacer cuando yo era una niña. Al haber escuchado esto, el joven pregunta, ¿nona y cómo le enseñaba mi bisabuela, a usted eso le llamaba la atención? La nona suspira y comienza a hablar, Alejandro mijo, a mí desde muy niña me gustó la cocina y quise ir aprendiendo, mi abuela y mi mamá me fueron enseñando poco a poco todos sus saberes y los secretos, ese sancocho de chorotas que tanto le gusta a usted mijo, se lo aprendí a hacer a mi abuela, y setenta años después lo sigo haciendo igual como ella lo hacía. Los mejores recuerdos que tengo con ellas son en la cocina compartiendo historias y risas.



Al callar la abuela, el olor del caldo de gallina empieza a llenar la sala, Alejandro inhala profundamente y exclama, qué rico huele, nona ¿qué está cocinando? Ella le dice que está cocinando recuerdos, pues el angú le recuerda a su abuela. Matilde aprovecha el interés que su nieto está mostrando y le insiste. Mijo camine vamos y le comarto un poco de mis recuerdos. El joven acepta y va con su nona la cocina.

Al llegar Alejandro se da cuenta que el fogón tiene poca leña y le pregunta a su abuela que si le ayuda a atizar el fogón. Ella asiente con la cabeza. Mientras su nieto revive las llamas, ella toma en sus manos cebolla larga y tomate y con ayuda de su cuchillo comienza a picarlo finamente. Una vez terminada su tarea, el muchacho se da cuenta que hay un tazón con tocino y boquepecho y pregunta si hay que picarlo y que si él puede ayudar. Doña Matilde al ver el interés de su nieto responde un sí, mientras esboza una gran sonrisa.

Mientras Alejandro picaba, doña Matilde que ya terminó de picar la cebolla y el tomate, comienza a pelar unas papas y a picarlas en cubitos, también alista un poco de alverja. Una vez lista la papa saca un poco de agua, en una pequeña olla, del calentador de la estufa y la pone sobre el fogón, que cuando comienza a hervir le echa la papa y la alverja. Le pregunta a su nieto que si ya terminó con los chicharrones y él dice que sí. Pone una olla al fogón y en ella echa lo que su nieto había picado, le entrega una pala de madera al joven y dice. Mijo lo hago responsable de los chicharrones, tiene que estarlos moviendo para que no se peguen.

Alejandro contento toma las instrucciones de su abuela y se pone frente a la olla. Doña Matilde que sabe que con 7 minutos que hierba la papa y la alverja queda lista, la retira del fuego y la pone en un tazón. La abuela que está esperando los chicharrones, se sienta en un banco que tiene en la cocina y contempla a su nieto, y se pregunta si esa misma emoción y felicidad sentía su abuela y su madre cuando le enseñaban a ella a cocinar.





¡Nona, nona! venga y mire, yo creo que ya están listos los chicharrones, dice el muchacho. La abuela que aún estaba sentada contemplando a su nieto, se levanta y revisa la olla. Si mijo ya están, le quedaron muy lindos. Matilde busca una cacerola y la pone al fogón a que se empiece a calentar. Busca de nuevo su cuchara de palo y el recipiente en donde tiene aceite achotado, coloca un poco de este en el perol y le pide a su nieto que alcance la taza con cebolla y ajo. Agrega el contenido de la taza a la olla y los deja sofreír un poco, luego pone el tomate con un poco de sal y comino. Ummm, que rico huelo nona, dice el nieto. Con su cuchara de palo, la feliz nona mueve y mueve lo que hay en la olla para que no se queme.

Ya está listo el guiso mijo, hágame el favor y écheme acá la papa, la alverja y los chicharrones, el nieto obedece y la abuela mezcla para integrar todo. Le pide a su nieto que le cuide el guiso mientras ella va a traer la harina de maíz blanco boludo. Mientras le incorpora la harina al guiso, doña Matilde le pide al muchacho que rebulla para que no se formen grumos y también para que la harina se impregne toda del sabor del guiso. Ahora mijo le voy a echar el caldo, así que me hace el favor y mueva la olla con energía. ¿Cuál es el secreto nona? Pregunta Alejandro y doña Matilde responde: mijo el secreto de toda la cocina es el amor que usted le ponga y en el caso del angú, es que cuando le esté echando el caldo, no se lo eche todo de una vez para que no quede aguado. Échele el caldo poco a poco hasta cuando parezca un puré. Apenas tenga esa textura no le eche más caldo y déjelo cocinar por unos 30 minutos sin dejar de rebullir. Y para que quede más rico cuando lo vaya a servir le desmecha la gallina y se la pone con un poquito de cilantro.

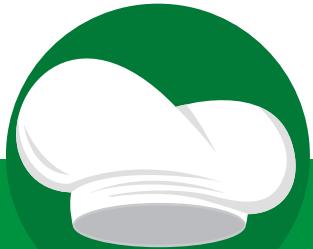
Así entre charla y charla fue estando listo el angú, la nona lo sirvió y el nieto comió. Al probarlo dice Alejandro, gracias nona por regalarme un recuerdo y un delicioso plato.





# Frijolada Andina

Sebastián Rodríguez Cajicá, Cundinamarca



# Perfil

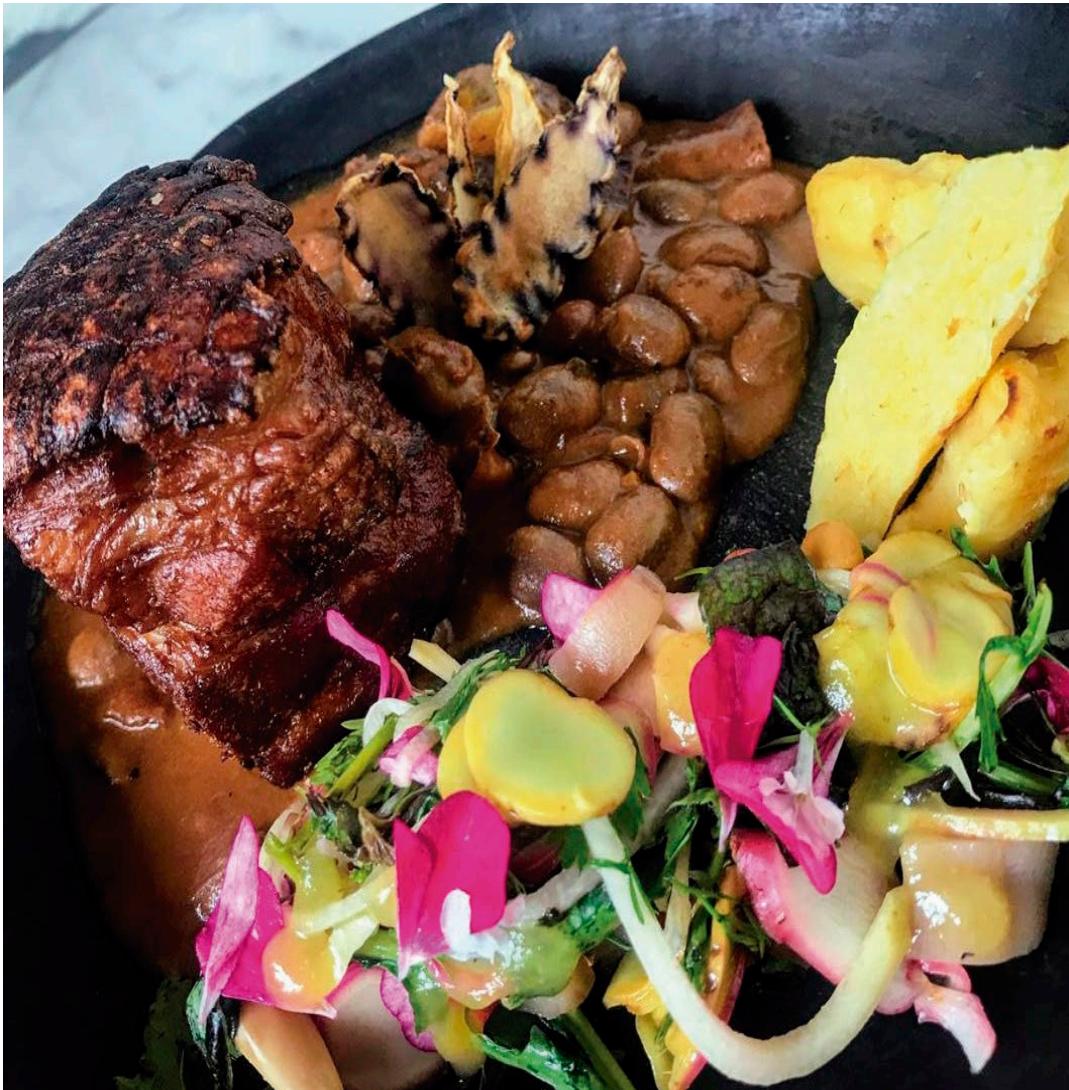
**Frijolada Andina.**  
**Sebastián Rodríguez**

Nací en Cajicá, Cundinamarca. El propósito por el que estoy trabajando con más pasión en mi profesión, se ha ido moldeando a medida del conocimiento brindado y las personas que he encontrado en el restaurante Balú. Este propósito es el de cambiar el concepto de la cocina colombiana, ella no tiene que ser sustentada por grandes industrias, la sostenibilidad es un cambio necesario para una mejor economía; trabajar sobre el triángulo de la sostenibilidad (Económico- ambiental- social), el reconocimiento a los productos locales, nativos y cultivos libres de químicos, el reconocimiento a los campesinos y su labor, la innovación en preparaciones a productos que tienen un potencial “bajo” y se han dejado atrás. La recolección, documentación de datos en general de la gastronomía colombiana, del mundo y el trabajo en grupo del gremio nacional.

## Ingredientes:

### Frijolada

**150 gr Frijoles verdes nativos**  
**80 gr Papa nativa**  
**150 gr De tocino pechero de cerdo**  
**4 Tallos de cilantro de castilla**  
**10 gr Poleo**  
**1 Diente ajo**  
**80 gr Tomate**  
**80 gr Cebolla larga**  
**5 gr Ají zanahoria**  
**60 gr Aceite vegetal**  
**Sal a gusto**  
**Pimienta a gusto**  
**Comino a gusto**  
**5 unidades de nabos deshidratados**



# Envueltos de mazorca



**100 de Mazorca dulce desgranada**  
**50 Cuajada**  
**25 Mantequilla**  
**Sal a gusto**  
**Azúcar a gusto**  
**Ameros 3**  
**Tusas (suficientes para el cubrir el fondo de la olla y hacer un baño de maría)**



**Ensalada de tubérculos frescos y en conserva con vinagreta de papayuela**

**3 Unidades de nabos encurtidos**  
**30 gr Nabos frescos**  
**15 gr Habas en salmuera**  
**30 gr Ibias**  
**30 Chuguas**  
**20 gr Guatila**  
**1 Papayuela**  
**50 gr De panela**  
**Zumo de limón**  
**10 gr Hojas de nabos**  
**10 Kale**  
**2 Rama de mitsuna verde y morada**  
**10 gr Lechuga roble morada**  
**Flores de la huerta**  
**3 Uchuvas**



# Contexto, descripción y preparación de la receta

En la Cordillera Oriental de los Andes Colombianos existen dos grandes relieves, por un lado, está la Sierra Nevada del Cocuy y por otro el Altiplano Cundiboyacense. En este momento nuestro interés se centra en este segundo relieve, porque es el lugar donde habitamos, es el territorio donde nuestros ancestros han echado raíces, cultivado alimentos y construido comunidades, en últimas es parte de lo que somos. Esta geografía favorecida por sus pisos térmicos, fertilidad en las tierras y biodiversidad, fue alguna vez hogar de quienes enseñaron a labrar la tierra a nuestros campesinos, guardianes de alimentos ancestrales. Sobre sus suelos han pasado multiplicidad de eventos históricos, comunidades que sobre todo han demostrado valentía, resistencia y compromiso por su territorio.

Turmequé es el fiel ejemplo de ello, en una minga con algunos campesinos, quienes nos compartieron su alimento, sus historias y sus luchas, nos manifestaron que un hito trascendental en su vida y sus prácticas fue el Paro nacional agrario del 2013, donde los motivos principales de dicha movilización fueron el Tratado de Libre Comercio con Estados Unidos que traía consigo políticas nefastas para los campesinos nacionales (Tasa de impuesto 0 en la importación de alimentos y uso exclusivo de semillas certificadas para sus cultivos), falta de una política pública agraria que los incluyera como actores de cambio, despojo territorial y concentración de tierras.

Lo que generó el Paro a algunos fue la unión entre ellos, el interés por volver a las prácticas de cultivos limpios, la recuperación de semillas nativas (maíz, papa, frijoles, ibias, chugua, nabos, habas y frutas) y la documentación del estudio del proceso de cambio hacia la soberanía alimentaria; pilares con los que trabaja AITAB (Asociación Innovadora de Tubérculos Andinos de Boyacá), grupo de campesinos y cocineros que están dispuestos a cambiar su modelo de vida, con valentía, resistencia, compromiso y objetividad, trabajando de la mano, intercambiando conocimientos y experiencias.

Nuestra propuesta está basada en trabajar con estos productos, exaltándolos y cambiando la perspectiva gastronómica, como el aprovechamiento total del alimento y la descontextualización de la tradición de este, para así dignificar el producto y el productor colombiano.



# Descripción

Mi infancia entre pequeños campos cultivados con maíz, papa, frijoles, y más productos según la temporada, uno que otro animal domesticado para nuestro sustento alimentario, lo necesario; una pequeña granja donde vivíamos alrededor 15 personas que nos reunimos en la gran cocina de mi bisabuela para probar todos los productos cultivados por nosotros respetando la tierra; con los conocimientos, historias y sazón de mis generaciones pasadas. Todos estos hermosos recuerdos se han vuelto a encender gracias a la labor de ser un cocinero curioso y echar una mirada hacia atrás, buscando esos sabores característicos, a las personas protagonistas que hacen aún brillar a estos, esos actores son los campesinos con su característica berraquera.

Al entender la alimentación de los campesinos con los productos locales,

alta en carbohidratos para realizar las tareas de trabajar el campo y la tradición en nuestra gastronomía del altiplano cundiboyacense, hemos querido representar arriesgarnos, más allá de interpretar una receta, destacar la recuperación, diversidad, trabajo de los agricultores como lo hace la profesora María Graciela, miembro de AITAP, creando nuevos conceptos, entendiendo la implementación de los Objetivos de Desarrollo Sostenible, cultivos limpios y mejor aprovechamiento de la tierra, trabajar con el producto local y dando vuelta a nuestras vidas con el triángulo de la sostenibilidad (social, ambiental y económico).

La siguiente receta es un tributo a esos productos, campesinos, a los andes y generaciones pasadas, a las recetas y sabores caseros que tuvimos y llevamos en nuestra niñez. Frijoles, papas, cerdo, frutas, aromas serán los protagonistas.

## Frijolada

Cortar el ajo, la cebolla larga y sofreír en una olla con el aceite. Agregar los frijoles nativos junto con el tocino pechero de cerdo para que suelte sus jugos.

Picar el tomate en concase y agregar a la olla. Cuando se haya concentrado la preparación adicionar las papas nativas cortadas en cuartos y agua hasta tapar el tocino.

Unir el poleo, los tallos de cilantro y el ají zanahoria para aromatizar la preparación y condimentar con sal, pimienta y comino.

Dejar en cocción baja por 30 minutos, mezclando ocasionalmente.

Al ver que se va espesando la preparación sacar el tocino y dorarlo en una sartén.



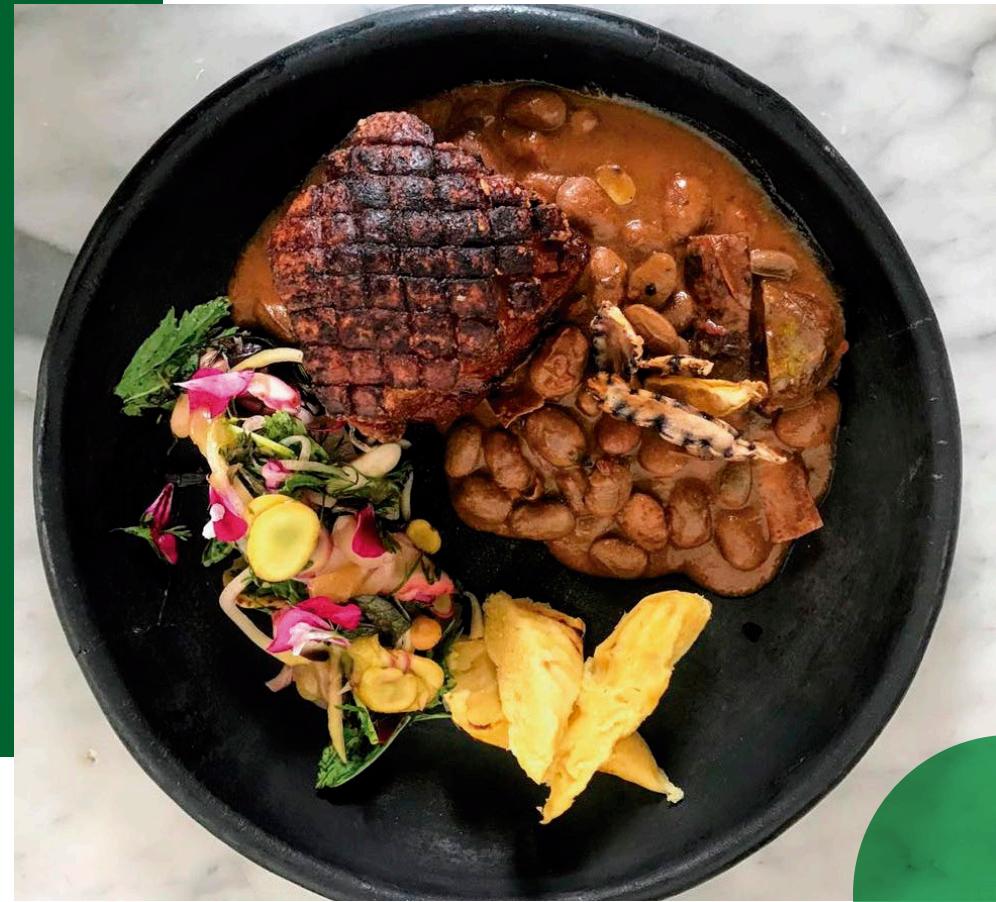


## Envueltos de mazorca

- En un molino de granos procesar los granos de maíz junto a la cuajada y mezclar hasta que esté homogénea.
- Derretir la mantequilla en una sartén e incorporar a la mezcla junto a el azúcar y la sal.
- Colocar las tusas de mazorca en la olla y adicionar agua 2 cm antes del cubrirlas, hervir a fuego medio.
- Tomar los ameros y ubicar 50 gr de mezcla en cada uno, envolver adecuadamente.
- Cuando ya se tengan todos los envueltos armados, disponerlos a cocción en la olla tapada por 1 hora, agregando regularmente agua caliente hasta la marca dada.

## Ensalada de tubérculos frescos y en conserva con vinagreta de papayuela con panela

- Después de lavar muy bien los tubérculos frescos, cortar las chuguas en rodajas delgadas, las ibias en cuartos, los nabos y la guatila en julianas finas.
- Cortar en cubos los nabos encurtidos en cubos, las uchuvas y las habas por mitad.
- Lavar y trocear las lechugas a mano. Lavar las hojas de nabos junto a las flores de la huerta. Mezclar todos los ingredientes dichos hasta este punto.
- Para la vinagreta; cortar y cocinar la papayuela en agua hasta que esté tierna, procesar con un poco de agua fría, zumo de limón, una pizca de sal a gusto y la panela. Reservar hasta emplatar.



## Emplatado

- En un plato de barro curado, colocar una buena porción de frijoles y papas nativas con su salsa, decorar con los nabos deshidratados y al lado el tocino de cerdo.
- Tomar 3 mitades de envuelto de maíz y ubicar el plato.
- Emplatar la ensalada, decorar con un par de flores y dejar caer puntos de la vinagreta de papayuela en esta.



# Salcopez

**Pescado en salsa de coco**

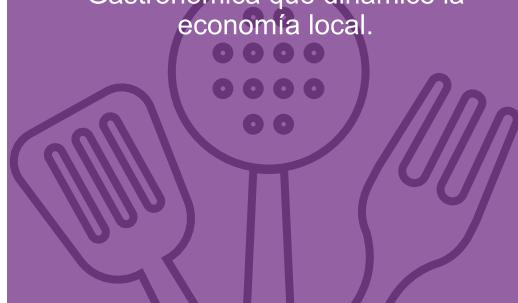
Ruth Nibeth Martínez  
Panguí, Nuquí, Chocó



# Perfil

**Salcopez**  
**Pescado en salsa de coco.**  
**Ruth Nibeth Martínez**

Nací en Panguí, Nuquí choco. La cocina es mi pasión, el valor agregado de mi proyecto (Posada Ecoturística Chachita). Aprendí a cocinar desde muy pequeña, es algo que viene por herencia. Mi mamá era una gran cocinera y eso aprendí de ella, aprovecho los productos que hay en el medio, es mi fortaleza a la hora de preparar un plato. Me gusta cocinar, he implementado talleres de la cocina tradicional del Pacífico, lo tengo implementado como actividad turística, en la Posada. Mi sueño es posicionar una Ruta Gastronómica que dinamice la economía local.



## Ingredientes:

**Coco**

**Sal**

**Vinagre orgánico y/o limón**

**Ajo**

**Cebolla de cabeza**

**Ají dulce**

**Habichuelas**

**Aceite de coco**

## Reparación

Se organiza el pescado, se desmarisca con sal y se deja por 15 minutos, luego se lava retirando toda la sal, luego se le echa el vinagre orgánico y/o limón y se deja curtir un poco.

Se ralla el coco y se saca el zumo, luego se ralla o machaca el ajo, la cebolla de cabeza, habichuelas, el ají dulce.

Se mezcla en solo recipiente y se pone a fogón se le echan las habichuelas partidas en dos, se le aplica el zumo de coco y se deja sofreír hasta la salsa se compacte.

El pescado se sella con aceite de coco u oliva y se echa a la olla.

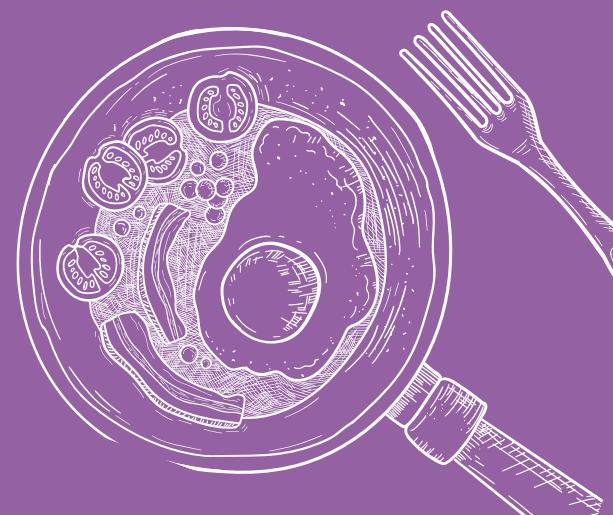
Se deja cocinar hasta que el pescado quede mojado en la salsa de coco

Se realiza el emplatado de acuerdo al tipo de exclusividad que vaya a manejar.

## Contexto, descripción y preparación de la receta

Es una receta de la gastronomía tradicional del Pacífico Chocoano, su preparación con productos de nuestra región, permite que sea una gastronomía totalmente orgánica y a su vez nutritiva con sabores característicos de las hierbas de la huerta tradicional, que determinan los sabores en el momento de la preparación, esta huerta es la base de la alimentación en nuestra región.

Es una receta fácil y rápida de preparar porque sus ingredientes son productos de primera mano que se consiguen en nuestro entorno a la hora de la preparación, como es el coco, el pescado, las hierbas de azotea. Este plato se puede servir estilo gourmet o de forma tradicional con arroz y patacones.



# *La importancia de alimentarnos de manera consciente e informada*

La alimentación saludable deberá basarse en alimentos lo menos procesados posible, esto implica, preferir los alimentos sin etiquetado nutricional, ni empaque. Hablar de alimentos saludables, ancestrales y tradicionales, nos invita a descubrir y consumir aquellos que carecen de empaque y etiquetado, y guardan en su ser una cantidad inmensurable e invaluable la tradición local, las buenas prácticas agrícolas, el origen del sabor, una lucha o una conquista. Estos alimentos se podrían definir como los alimentos vivos y sin etiquetado nutricional (frutas, verduras, cereales enteros y granos esteros, quesos tradicionales) por mencionar algunos ejemplos.



## *¿Qué es el etiquetado de los alimentos?*

Es la información presentada en los productos alimentarios sobre los ingredientes, la calidad o el valor nutricional. De allí la importancia, no solo que los productos alimentarios la tengan, sino que los consumidores la lean.

Para aprender a leer las etiquetas nutricionales, es importante que se tome el tiempo de revisar los ítems que deben aparecer siempre en el rotulado de cualquier producto: nombre del alimento, lista de ingredientes, contenido neto y peso escurrido, nombre y dirección del fabricante, envasador o reempacador, identificación del lote, fecha de vencimiento e instrucciones para la conservación, instrucciones para el uso y registro sanitario.

# ¿Y qué significa cada ítem? Pasos para la lectura de la tabla nutricional

**Peso neto:** Significa la cantidad real del producto que se va a consumir.

## Listado de ingredientes:

Parte de la calidad de un alimento está definida por el número de ingredientes de este, si usted dirige la mirada a esta lista y encuentra muchas palabras desconocidas, de difícil interpretación, y un número excesivo de ingredientes, seguramente el producto que observa es altamente procesado lo cual corresponde en un alimento de baja calidad nutricional. Este ítem señala la presencia de alimentos para su elaboración, los conservantes, saborizantes y preservantes (que son añadidos para dar sabor, aumentar el tiempo de vida del producto, pero que son dañinos para la salud humana).

La anterior regla general ayuda al consumidor a identificar fácilmente los nutrientes que debe reducir: por ejemplo, grasa, grasa saturada, azúcar, colesterol y sodio para preferir los alimentos que contengan 5% o menos de estos nutrientes. También los nutrientes que debe aumentar: como fibra, calcio, Vitamina A, Vitamina C o hierro, para seleccionar aquellos alimentos que contengan 20% o más de estos nutrientes.

Es clave no consumir alimentos cuyos porcentajes de los valores diarios sean moderados o altos para los nutrientes críticos asociados a enfermedades crónicas relacionadas con la alimentación como la diabetes mellitus, la hipertensión arterial, las enfermedades cardiovasculares, entre otras.

El Tiempo: Qué Te Comes. 2019.



Tomado de: #QuéTeComes, alianza FAO – El Tiempo[1]

[1] El Tiempo. 2019. ¡No coma cuenta! Así es como debe leer las etiquetas de los alimentos. Alianza Qué te comes, El Tiempo – FAO. Edición en línea de El Tiempo, 27 de marzo de 2019. (Disponible en: <https://www.eltiempo.com/salud/como-se-leen-las-etiquetas-de-los-alimentos-337560>).



# Sopa pira

Francy Smith Cuta  
Yopal, Casanare

# Ingredientes:

**Carne seca de res**

**Ahuyama**

**Yuca**

**Plátano verde**

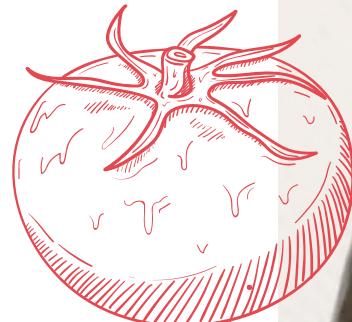
**Malanga**

**Mazorca**

**Topocho**

**Cilantrón**

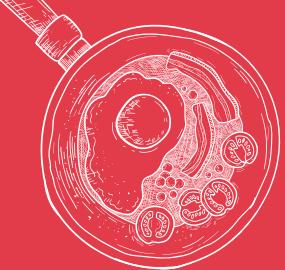
**Cebolla larga**



Para conocer el origen y la composición de la gastronomía llanera, es importante, para una mejor comprensión, tener conocimiento de su historia. No mucho antes de la popular invasión española a los territorios americanos, existían los caminos aborígenes, que con el tiempo se convirtieron en caminos para intercambiar alimentos entre la altillanura y la planicie llanera, que posteriormente los investigadores le dieron el nombre de caminos indigenistas, refiriendo quizás su hechura a partir de la época americana de la Conquista, desconociendo así que los caminos ya estaban hechos, eran y servían para el intercambio alimenticio entre aborígenes de abajo y de arriba, o entre los de la cultura de la chicha y la papa, con los de la cultura del casabe, la fariña y el mañoco.

## Contexto, descripción y preparación de la receta





## Sopa pira - Francy Smith Cutá

Es así como, los unos suben manteca de tortuga, huevos de terecayes, pieles y con el tiempo ya en la Colonia y en la República, la carne seca salada de res y chigüiro. Ese intercambio también llamado trueque, bajaba tabaco, carne de camuro, proveniente de Santander, trigo, verduras nativas de Boyacá, telas y otros bienes. Ese intercambio o ejercicio de compra y venta alimenticia se arraiga a partir de 1625 aproximadamente, cuando ya el ganado se había establecido, entrado por el Orinoco, río Meta y fortalecía la economía de las cuatro haciendas fundadas por los Jesuitas: Caribabare, Tocaría, Cravo y Apiay.

Es de anotar que esas haciendas y los cuatro pueblos fundados con anterioridad: Támará, Pore, Santa Rosa de Chire y Moreno, fue básicamente donde se establecieron estas prácticas mercantiles o mejor este tipo de comercio y acopio, que sirvió para la selección de insumos del inicio y uso de los caminos indigenistas, que sirvieron para fundamentar la gastronomía llanera como intercambio entre indígenas y españoles, que hoy en día persisten y lo cual hoy llamamos gastronomía llanera.

El llanero salaba y secaba la carne como mecanismo de conservación, la misma era dispuesta en la tasajera (un travesaño sostenido por dos horquetas), la carne se complementaba con lo producido en el conuco (huerta), el cambullón o en el paradero del ganado (se aprovechaba el estiércol como abono).

La sopa de pira es la fiel representación de los productos que por las condiciones del terreno se producen en el Llano. Se dice que se tomaban los saldos de yuca, plátano o topocho, ahuyama, mazorca, malanga y carne de la tasajera, al mezclarlo quedaba esta deliciosa preparación.





# Preparación



Como primer paso de esta receta debemos colocar la carne seca en una olla con agua hasta que la cubra, la ponemos al fuego hasta que hierva, esto con el fin de sacarle un poco la sal. Luego, se cambia el agua y se coloca nuevamente al fuego, se va incluyendo cada uno de los ingredientes teniendo en cuenta incluir desde los de mayor a menor cocción para ablandar, por eso primero incluimos la mazorca, luego el plátano o topocho, yuca y malanga, y por último la ahuyama.

Apenas hierva, se incluye el cilantro y cebolla larga como adobo. Esta preparación no incluye sal porque la misma la aporta la carne seca. El éxito de este plato tradicional radica en que la yuca, el plátano, la malanga y la ahuyama no deben ser cortados con cuchillo, sino partidos con cuchara para que den el espesor necesario a la sopa.

Se puede acompañar de cascajos de plátano verde, arroz y ensalada de aguacate, tomate bañado con un rocío de mañoco. Sin duda el sabor de este manjar se lo da el punto de la carne y nuestro aliño principal, que es el cilantro.





**Sancocho:**  
*El delicioso sabor  
de mi tierra  
colombiana*

Cristian Camilo Moreno  
Bogotá

# Ingredientes:

**Plátano verde**

**Yuca**

**Mazorcas, jojoto, maíz**

**Papa**

**Pollo**

**Cebolla larga**

**Cilantro**

**Sal**

**Amor**

**Nota: Las cantidades van de acuerdo  
al número de personas.**

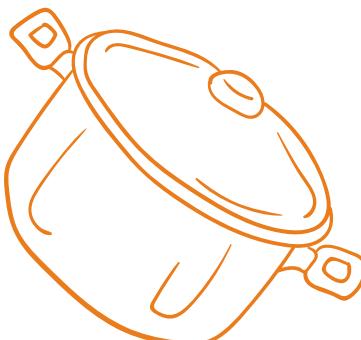


**Sancocho: El delicioso sabor de mi tierra colombiana -  
Cristian Camilo Moreno**

## Contexto, descripción y preparación de la receta

Esta receta la hace especial que todos sus ingredientes provienen del cultivo y cría de animales en el campo. Por esta razón es autosostenible y es un alimento para todo tipo de población, no discrimina edad, religión, estrato social ni tipo de comunidad. El fomentar la práctica del cultivo en familias de nuestro campo, la responsabilidad de la cría de animales para el alimento y distribución en pueblos y ciudades. El uso del fogón en leña reúne la familia y enseña a los niños para que esto trascienda por generaciones, conservando el sabor particular que nos representa a nivel mundial.

Nuestra tierra, el clima y en especial nuestros campesinos, son los que dan vida, sabor y vivencia única al probar nuestro menú. Una experiencia que todos quieren repetir cuando visitan nuestro país, porque se familiarizan con Colombia, asociando el sabor con gente amable, y olvidan por un momento la creencia de un país en guerra.





La conexión entre el campesino y la receta es clave para lograr un resultado favorable y exquisito en nuestras casas, pues sin ellos no se logaría su preparación y estriamos perdiendo nuestra esencia y prácticas en lo rural.

Es momento de velar por el bienestar y derechos tanto de los campesinos como de los ciudadanos, ser uno solo y de esta manera evitar el hambre, la guerra, el desplazamiento y los sueños de miles de personas que amamos nuestras tradiciones. Sin estos cultivos, siembras, crías de animales se multiplicaría la contaminación, el desempleo, malos hábitos y enfermedades.

Es fundamental dar la importancia que merece este tipo de receta, para fomentar prácticas de nuestros campesinos y así todos beneficiarnos de una alimentación saludable, generar bienestar, igualdad y el sabor que reúne un país.



Sancocho: El delicioso sabor de mi tierra colombiana -  
Cristian Camilo Moreno

# Preparación

Agregar a la olla el pollo despresado, ramas de la cebolla larga, cilantro de manera entera, mazorca picada, sal al gusto. La cantidad del agua debe cubrir los ingredientes, llevándola al fuego de la leña.

Al momento de hervir se debe incorporar plátano rallado y de esta manera generar espesor. Igualmente añadir plátano picado, yuca y la papa. Se deja hervir hasta que espese y se haya ablandado la yuca, el plátano y la papa.

Al momento de servir no se debe olvidar en un plato aparte el arroz, rehogado y el acompañante importante el aguacate. De esta manera se disfrutará de la mejor receta colombiana preparada a fuego de leña y los mejores chefs de nuestra región, el campesino. Toque secreto: sazón del campo y amor.





# Brote tierno

Yissel Contreras  
Girardot, Cundinamarca

# Ingredientes:

**30 gr de durazno**

**20 gr de poleo**

**40 gr de zumo de limón**

**40 gr de agua**

**120 gr de hidromiel**

**Receta para 1 persona.**

## Contexto, descripción y preparación de la receta

En el Altiplano cundiboyacense se encuentra Turmequé, un pequeño pueblo donde encontramos una variedad increíble de alimentos y de campesinos que nos brindan saberes y sabores; entre ellos está Visitacion, Agustín y Gerardo, en sus fincas encontramos lo que necesitábamos para realizar esta bebida que identifica al pueblo turmquence por su frescura, su mejora al pasar del tiempo y lo bien que trabajan estando unidos.

# Preparación

- Se lava y lamaña el durazno
- Se mezcla el durazno junto con las ramas de poleo, el zumo de limón y el agua
- Impregnar
- La hidromiel la obtenemos de la fermentación controlada de una mezcla de agua y miel usando así un tercio de miel sobre agua para su elaboración.
- En un vaso se colocan las láminas de durazno, 20gr de líquido de gobierno o líquido de impregnación, 100 gr de hielo, 115 gr de Hidromiel y se finaliza con ralladura de limón.





# ¿Cómo construir una dieta saludable? (1)

Todos necesitamos alimentos para vivir y crecer, es una realidad. Estos nos proporcionan la energía y los nutrientes que necesitamos para llevar una vida sana y activa. Pero no es suficiente comer, más importante aún es nutrirnos, dos verbos que en apariencia son sinónimos pero que al revisarlos con detenimiento tienen grandes diferencias.

Mientras que comer implica el hecho de ingerir alimentos, nutrirnos va más allá, trasciende a pensar qué comemos y qué nutrientes contienen los alimentos para saber si nos hará bien, si más allá de generar bienestar también nos alimentarán de acuerdo con nuestras necesidades. Es allí donde surgen las dietas saludables.

Una dieta saludable significa comer suficientes alimentos nutritivos, inocuos y variados todos los días para poder crecer y vivir de forma sana y activa. Aquí algunas recomendaciones para llevar una dieta saludable y sostenible en el tiempo. Incluya en su alimentación:

1. Frutas y verduras de temporada, esto facilitará el acceso a alimentos en oferta y asequibles durante todo el año, las frutas y verduras son una importante fuente de vitaminas, minerales, fibra. Se recomienda consumir :
2. Cereales (trigo, arroz, avena, maíz, cebada u otros granos). Se les llama “alimentos básicos”, ya que se comen todos los días. Contienen hidratos de carbono, que son fuente de energía. Elija los menos procesados, por ejemplo: prefiera arroz, derivados del maíz como las arepas básicas, el pan de buena calidad que no sea empacado, la avena en hojuelas, y evite al máximo galletas, tortillas de trigo, panes industrializados y el maíz dulce en conserva, por mencionar algunos ejemplos. cinco porciones al día.



3. Los tubérculos y plátanos, incluidos las papas, el ñame y la yuca, entre otros, también son una fuente de carbohidratos, vitaminas y minerales, pero sobretodo representan uno de los grupos de alimentos más biodiversos para los colombianos, la promoción del consumo de estos alimentos nos conecta con nuestra raíz campesina y el trabajo de los agricultores.

4. Las legumbres y frutos secos, fuentes esenciales de proteínas. Provienen de las plantas, cuestan menos que otros alimentos ricos en proteínas, son ricos en fibra, tienen otros minerales y vitaminas esenciales. Los frutos secos constituyen una excelente fuente de grasas saludables y antioxidantes útiles para el mantenimiento de las membranas celulares.

5. Productos lácteos, derivados de la leche de vaca, cabra u oveja (leche, queso, yogur natural sin dulce, ni mermelada agregada, cuajada y suero de leche), contienen calcio, proteínas y grasas de buena calidad.



6. La carne, el pescado y los huevos contienen hierro y proteínas, que ayudan al mantenimiento de nuestro cuerpo; adicionalmente las proteínas constituyen una parte fundamental de la buena salud porque a partir de ellas el cuerpo sintetiza sustancias útiles para el metabolismo, hormonas y regeneración celular.

7. Las grasas y aceites ayudan a nuestros cuerpos a mantenerse sanos, pero sólo si son del tipo correcto. Elija aceites vegetales de calidad, como por ejemplo el aceite de oliva, aguacate o ajonjolí, y en la medida de lo posible diversifique su consumo, incluya mantequillas de frutos secos sin azúcar añadida, y aguacate en lugar de grasas animales, mantequilla, nata o aceite de palma, y evite los alimentos fritos con alto contenido de grasas.

# Canos

Gloria Cecilia Sánchez  
Sutatausa, Cundinamarca





Canos - Gloria Cecilia Sánchez

## Contexto, descripción y preparación de la receta

# Ingredientes:

Receta para 4 personas

500 gr de papa criolla  
500 gr de papa pepino  
250 gr de trigo  
125 gr de mantequilla de vaca  
250 gr de queso campesino  
1 Cucharadita de sal  
1 Pizca de azúcar

Lo especial de la receta es que es la recuperación de las recetas de los abuelos. Para elaborar los canos se debe tostar el trigo, cuando esté tostado debe quedar blanco, una vez tostado se muele finamente hasta lograr una harina bien pulverizada (los abuelos molían el trigo en piedra de moler).

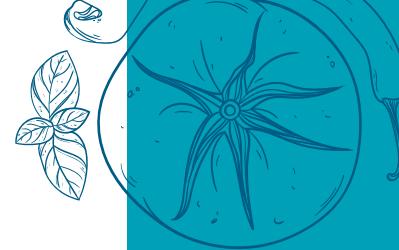
- Pelar la papa y ponerla a cocinar con  $\frac{1}{4}$  de cucharadita de sal, hasta que ablanden. Luego se machacan las papas y se va adicionando la harina poco a poco, se le adiciona la mantequilla y el queso, la sal y el azúcar se amasa, luego se realizan rollitos y se llevan al horno (de la estufa de carbón) durante 12 minutos.
- ¿Qué hace especial a esta receta? Que es la recuperación del conocimiento de recetas de los ancestros.
- ¿Alguno de los ingredientes recupera alguna práctica popular? La integración de la harina de trigo y la papa proporciona un elemento valor proteico y energético.
- ¿Qué relación tiene la receta con el territorio donde se elabora? Se producen todos los ingredientes necesarios.
- ¿Contiene ingredientes que están en riesgo de desaparecer? La papa pepino y el trigo ahora es importado.





# Torta de menudo

José David Guarín  
Fusagasugá, Cundinamarca



# Preparación

## Ingredientes

1 Libra de menudo o callo

1/2 Libra de arroz

1 Libra de longaniza o chorizo

1/2 Libra de garbanzo

1 Pimentón asado

- Sofrito u hogao criollo

2 Huevos

- Miga de pan o calado

- Poner a pitar el callo y cuando esté blandito y frío cortarlo en cuadritos pequeños como de 2 centímetros.
- Cocinar el arroz común y corriente.
- Pitar los garbanzos que estén blanditos.
- Cortar el chorizo o la longaniza, previamente cocida, en cuadritos igual que el callo.
- Hacer el sofrito criollo, (cebolla larga, cebolla cabezona, ajo, tomate).
- Batir los huevos como para pericos.
- Azar los pimentones a fuego vivo y quitarles el cuero.
- En un recipiente lo suficientemente grande poner los callos, la longaniza o chorizo, el arroz, los garbanzos, el pimentón asado y cortado en tiras, el sofrito y revolver todo hasta que quede uniforme.
- Poner la mezcla en un molde o refractaria, bañar con el huevo revuelto (crudo), esparcir por encima el pan o calado rallado que quede uniforme y llevar al horno por unos 20 minutos a 170 grados centígrados, (como cuando se va a gratinar), y a disfrutar la deliciosa torta de menudo.





# Iguacayis

con  
cilantrón cimarrón

Maria Genith Cifuentes  
Villavicencio, Meta

## Contexto, descripción y preparación de la receta

# Ingredientes

- 1 Iguacayis.
- 4 Hojas de cilantrón cimarrón.
- 1 Ajo.
- 1 Cebolla cabezona.
- 1 Cebolla larga.
- 1 Tomate maduro.
- 1 Huevo (Opcional).
- Sal al gusto.

## Preparación

- Lavar las hojas de guacayis muy bien.
- Picar el ajo y el cilantrón y sofreír, luego incorporar los demás ingredientes para terminar la cocción.
- Picar y pasar por agua caliente las Iguacayis.
- Agregar las iguacayis picas y escurridas, mezclar bien y terminar la cocción.

Si prefiere se puede agregar pollo desmechado o carne.



Las iguacayis, es una planta que se encuentra en los cultivos de caña, maíz, frijol, cacao, café, rivera de las quebradas, etc.

Se encuentra en la región noroccidental de Cundinamarca. Utilizada por nuestros antepasados en la alimentación cotidiana.

# Ajiaco

Luis Ernesto Forero  
Bogotá, Cundinamarca



# Preparación ajíaco

**Fogón de leña**  
**Olla con agua**  
**Papa criolla**  
**Papa pastusa**  
**Papa sabanera**  
**Guascas**  
**Cebolla**  
**Sal**  
**Pimienta**  
**Pollo desmenuzado**  
**Olleta para el tinto**  
**Fuego**  
**Arroz como acompañamiento.**  
**Tapa de olla para avivar el fuego**  
**Cucharon de palo para servir**  
**Parrilla para las ollas.**



**Tiempo de cocción aproximadamente 45 minutos.**



# Los 20 cultivos a punto de desaparecer

La biodiversidad en la alimentación y la agricultura es indispensable para la seguridad alimentaria, el desarrollo sostenible y la prestación de muchos servicios ecosistémicos vitales.

La diversidad de cultivos en los campos de los agricultores ha disminuido y las amenazas están aumentando. Se estima que de las 6.000 especies de plantas cultivadas destinadas a la alimentación, tan solo 9 representan el 66% de la producción de cultivos total en el mundo.

En el caso de Colombia, “de acuerdo con la Corporación Colombiana de Investigación Agropecuaria, Agrosavia, alrededor de 22 productos, entre frutas y tubérculos, tradicionales se han perdido a través de los años”[1]. Esta situación se presenta por varios factores, pero guarda una fuerte conexión con el cambio que ha tenido la vocación por el campo.[RA(1)]

Así, pese a que Colombia cuenta con más de 111 millones de hectáreas aptas para el cultivo de alimentos, en la actualidad empleamos tan solo 26 millones de ellas, es decir, el 23,4%[2].

Esta situación representa un reto importante para todos: volver a los cultivos tradicionales, rescatando además las costumbres alimentarias. De esta manera, no solo estaremos honrando las tradiciones colombianas, sino que las mantendremos vivas, generando beneficios para la salud de las personas, los animales y del ambiente, y el desarrollo rural del país.

[1] *El Tiempo*. 2019. Edición digital de *El Tiempo*. Los 22 cultivos tradicionales que están desapareciendo en Colombia. 15 de julio de 2019. (Disponible en: <https://www.eltiempo.com/colombia/otras-ciudades/especies-de-papas-en-peligro-de-desaparecer-en-colombia-387312>)

[2] *El Tiempo*. 2019. Especiales *El Tiempo*: El campo agoniza: 22 cultivos están desapareciendo en todo el país. Edición en línea de *El Tiempo*, 15 de julio de 2019. (Disponible en: <https://www.eltiempo.com/colombia/otras-ciudades/campo-colombiano-historias-de-cultivos-que-estan-desapareciendo-386222>).

[RA(1)] Propongo este texto, sujeto a su revisión, y lo que podemos hacer es citar el informe digital de *El Tiempo*.

## Anón



## Cubio



## Motilon



## Guama



**Badea**



**Granada**



**Nispero**



**Granadilla**



**Chirimora**



**Icaco**



**Oca**



**Papayuela**



**Ciruela jobo**



**Olluco**



**Promarrosa**



**Pepino**



**Lima dulce**



**Madrono**



**Piñuela**



**Papa china**



# *Doña Tulia, una custodia de semillas nativas en Duitama – Boyacá*

Una custodia de semillas nativas en Duitama – Boyacá, en la vereda San Luis del municipio de Duitama-Boyacá, vive doña Tulia Álvarez, custodia de semillas nativas y criollas. Ella conoció las semillas en su infancia y desde entonces las ha conservado, las ha sembrado en su huerta para reproducirlas y recolectarlas para luego repetir el ciclo y llevarlas a los encuentros e intercambios de semillas.

Esta práctica, que la aprendió de su abuela, ha formado una mujer llena de vida, de amor y respeto a la naturaleza. Aprendió el valor nutricional y cultural de los alimentos orgánicos y la vida que se reproduce gracias a su labor y sus conocimientos para seguir generando vida. Conoce todas las plantas de su huerta, en la que ha creado diversidad y conoce los ciclos de cada una.

Fotografía :Andrés Carreño



Fotografía :Andrés Carreño

# Transmisión de conocimientos

Así como doña Tulia viven en el campo de Colombia y en Latinoamérica mujeres que continúan transmitiendo sus conocimientos. A través de sus prácticas ancestrales dan ejemplo a sus hijos y nietos sobre sus costumbres. Ella lo ha hecho, no solo con sus familiares, ha compartido con toda la comunidad la importancia de la agricultura orgánica, el respeto por la naturaleza y el amor por una tradición que queremos defender de las leyes que la criminaliza. Ellas cumplen un papel trascendental en la trasmisión de prácticas ya que muchas veces no se heredan y se pierden.

Doña Tulia representa los saberes de nuestros ancestros y los reproduce a diario en su hogar, al preparar alimentos a base de maíz como la sopa de chorotas para compartir con su familia, cuando aconseja remedios caseros con plantas que tiene en su huerta para dolores y males, y al conservar en su casa, reproducir en su huerta e intercambiar semillas nativas y criollas cuando van a visitarla o en los encuentros.

De esta forma no solo se está generando diversidad de semillas nativas y criollas; en una mirada más amplia de esta práctica, se comparte y se crea conocimiento en comunidad. Creando redes de personas, colectivos, universidades y organizaciones que tienen un fin común, conservar sus tradiciones agrícolas y recuperar e implementar sus semillas para crear territorios libres de transgénicos.

**Por: Fabio Andrés Hernández. Fundación Artística y Cultural Cacique Tundama.**

**Fotografía :Andrés Carreño**



**Fotografía :Andrés Carreño**



*¡Somos lo que comemos! Así como las costumbres, los alimentos  
y cómo los preparamos, construyen nuestra historia*

**Publicación a cargo de**  
Acción Cultural Popular - ACPO

**Desarrollo de contenidos**  
Acción Cultural Popular - ACPO  
Organización de las Naciones Unidas para  
la Alimentación y la Agricultura - FAO

**Diseño**  
Alejandro Ortiz  
Santiago Amado  
Acción Cultural Popular - ACPO

**Este documento está bajo la licencia**  
Creative Commons Atribución - No comercial - Sin Obra Derivada



---

**Organiza:**



---

**Apoya:**



Organización de las Naciones  
Unidas para la Alimentación  
y la Agricultura

