



**UNIVERSIDAD
DE ANTIOQUIA**

**Sabores de la memoria: preservación de las prácticas culinarias tradicionales en el
municipio de Planeta Rica, departamento de Córdoba**

Daniela Botello Rojas

Trabajo de grado presentado para optar al título de Profesional en Gestión Cultural

Asesora

Leydy Adriana Giraldo Zuluaga, Magíster (MSc) en Gestión Cultural

Universidad de Antioquia

Facultad de Artes

Gestión Cultural

Caucasia, Antioquia, Colombia

2026



UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA

Cita	(Botello Rojas, 2026)
Referencia	Botello Rojas, D. (2026). <i>Sabores de la memoria: preservación de las prácticas culinarias tradicionales en el municipio de Planeta Rica, departamento de Córdoba</i> . [Trabajo de grado profesional]. Universidad de Antioquia, Cauca, Colombia.
Estilo APA 7 (2020)	



Centro de Investigación Facultad de Artes.

Biblioteca Seccional Bajo Cauca (Caucasia)

Repositorio Institucional: <http://bibliotecadigital.udea.edu.co>

Universidad de Antioquia - www.udea.edu.co

El contenido de esta obra corresponde al derecho de expresión de los autores y no compromete el pensamiento institucional de la Universidad de Antioquia ni desata su responsabilidad frente a terceros. Los autores asumen la responsabilidad por los derechos de autor y conexos.

Dedicatoria

A quienes cocinan con el alma y guardan en sus ollas los recuerdos de sus orígenes.

A mi mamá, a mi papá y a mis hermanas por ser mi primer hogar y mi sostén en este viaje.

A las mujeres y hombres que, entre sabores y memorias, me enseñaron que la cocina tradicional también es una forma de contar la vida.

Agradecimientos

A Dios, por guiarme en cada paso y darme la fortaleza en los momentos difíciles.

A las cocineras y los cocineros tradicionales que compartieron sus vidas para ser parte de este proyecto. A mis compañeros, colegas y profesores, quienes me brindaron lo mejor de sí para observar y sentir la cultura de diferentes formas. A mi familia, que creyó en mí y siempre me apoyó en este camino. Y, por último, a mi asesora Leydy Adriana Giraldo, gracias por el amor y la dedicación hacia este trabajo de grado, y por acompañarme en la finalización de este sueño. La admiro mucho.

Tabla de contenido

Resumen	12
Abstract	13
Introducción	14
1. Planteamiento del problema	15
2. Antecedentes	16
2.1 Historia del municipio de Planeta Rica	16
2.2 Contexto social	17
2.3 Contexto poblacional	17
2.4 Actividad económica en relación con la alimentación	18
2.5 Contexto cultural	19
2.6 Contexto político	20
2.7 Contexto ambiental	21
2.8 Secretaría de Educación, Cultura y Deporte de Planeta Rica	21
2.9 Contexto de lo gastronómico de Planeta Rica	22
3. Justificación	23
4. Objetivos	26
4.1 Objetivo general	26
4.2 Objetivos específicos	26
5. Marco teórico	27
5.1 Estado del arte	27
5.2 Referente teóricos	29
5.3 Sistema categorial	30
5.3.1 Comida tradicional	30

5.3.2 Cocina	31
5.3.3 Técnicas culinarias	31
5.3.4 Utensilios culinarios	32
5.3.5 Saberes culinarios	33
5.3.6 Ingredientes tradicionales	33
5.3.7 Recetas de la cocina tradicional	33
5.3.8 Territorio y espacio geográfico	34
5.3.9 Comunidad	35
5.3.10 Biodiversidad	35
5.3.11 Cocineras (os) tradicionales	36
5.3.12 Identidad cultural	36
5.3.13 Transmisión de conocimientos	37
5.3.14 Relatos sobre la transmisión de recetas tradicionales	37
5.3.15 Anécdotas familiares relacionadas con la preparación de platos típicos	38
5.3.16 Historias sobre las prácticas culinarias tradicionales	38
5.3.17 Enseñanzas y transmisión de saberes culinarios tradicionales	39
5.3.18 Patrimonio Cultural Inmaterial	40
5.3.19 Globalización	41
6. Metodología	42
6.1 Entrevista semiestructurada	43
6.2 Rastreo documental	44
6.3 Observación participante	44
7. Recetario de cocina tradicional Sabores de la memoria	46
7.1 Glosario de productos clave para las recetas del municipio de Planeta Rica	46
7.1.1 Arroz	46

7.1.2 Árbol De Corozo	46
7.1.3 Bocachico	46
7.1.4 Coco	47
7.1.5 Maíz	47
7.1.6 Ñame	47
7.1.7 Panela	47
7.1.8 Plátano verde	47
7.1.9 Yuca	47
7.2 Platos típicos y tradicionales de Planeta Rica - Córdoba	48
7.3 Los fritos: El dorado sabor de la tradición	49
7.3.1 Arepas de huevo	49
7.3.2 Carimañola	50
7.3.3 José Alfredo Causil- Cocinar desde lo natural, una enseñanza que se convierte en tradición	51
7.3.4 Quibbes	52
7.3.4Patacones	53
7.3.5 Policarpa González- La tradición culinaria, un ejercicio de memoria en cada plato preparado	54
7.4 Los acompañantes de las comidas: Sabores que complementan la mesa	55
7.4.1 Cabeza de gato	55
7.4.2 Bollos	56
7.4.2.1 Bollo limpio	56
7.4.2.2 Elodia Vega - Platos ancestrales, legado que perdura	57
7.4.2.3 Bollo de coco	57
7.4.2.4 Bollo de maíz dulce	58
7.4.3 Arroz con coco	59

7.4.4 Alfredo Díaz- Transmisión de la tradición a través de la cocina.	60
7.5 Platos principales: Comida con tradición, donde el sabor es herencia	60
7.5.1 Bocachico en zumo de coco	60
7.5.2 Viuda de carne salada	61
7.5.3 Uriel López Durango – Cada receta, un acto de preservación	62
7.5.4 Mote de queso	63
7.5.5 Sopa de mondongo	64
7.5.6 Audith Beatriz González – La pasión como ingrediente secreto	65
7.6 Los aderezos: Pequeños detalles, grandes memorias	65
7.6.1 Sofrito	66
7.6.2 Suero	66
7.6.3 Ana Obelissa Pastrana- Cocinar como un acto de herencia ancestral.	67
7.7 Las bebidas: entre sorbos y recuerdos	68
7.7.1 Guarapo de panela	68
7.7.2 Peto	68
7.7.3 Jugo de corozo	69
7.4.4 Elvia Lozano- Transmitir con las manos lo que nunca debe perderse	69
7.7.5 Jugo de patilla (sandía)	70
7.7.6 Chicha de maíz	71
7.8 Postres tradicionales: dulce herencia	72
7.8.1 Enyucado	72
7.8.2 Mongo-Mongo	73
7.8.3 Adelaida Sierra- “El sabor que heredan las generaciones”	74
7.8.4 Dulce de ñame	74
7.8.5 Carlos Arturo Bertel Pérez- “De la infancia al fogón, el arte de aprender cocinando”	75

8. Cocina, memoria colectiva y cultura: La transmisión de los saberes culinarios tradicionales	77
8.1 El proceso de aprendizaje y la influencia de las mujeres en la transmisión del saber	77
8.2 Aprender haciendo: La comunicación oral y práctica de las prácticas culinarias tradicionales	78
8.3 La transmisión de saberes culinarios como sustento de la identidad cultural	80
8.4 La cocina como espacio de encuentro y difusión de conocimientos	81
8.5 La palabra como vehículo de memoria y legado cultural	82
8.6 Resistir desde el sabor: Lo natural como símbolo de autenticidad	84
8.7 La transmisión intergeneracional como medio para preservar la cocina tradicional	86
8.8 Integración de los saberes locales en los entornos digitales contemporáneos	88
8.9 Preparaciones emblemáticas de la tradición culinaria local	90
9. Estrategias de promoción y difusión de las prácticas culinarias tradicionales, con el fin de revalorizar y visibilizar la identidad cultural gastronómica del municipio de Planeta Rica, departamento de Córdoba.	92
10. Resultados	94
11. Hallazgos y conclusiones	97
Referencias	99

Lista de tablas

Tabla 1 <i>Lugares donde se preservan las prácticas culinarias tradicionales en Planeta Rica, Córdoba</i>	95
--	----

Lista de figuras

Figura 1. Sistema categorial de las prácticas culinarias tradicionales	30
Figura 2 . Productos clave de las recetas tradicionales	48

Siglas, acrónimos y abreviaturas

Cms.	Centímetros
Kg	Kilogramos
Kms.	Kilómetros
MSc	Magister Scientiae
Mts	Metros
°C	Grados centígrados
SENA	Servicio Nacional de Aprendizaje
UNESCO	United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization
UdeA	Universidad de Antioquia

Resumen

El presente trabajo de investigación aborda las prácticas culinarias tradicionales del municipio de Planeta Rica, departamento de Córdoba, como una expresión viva de la identidad y del patrimonio cultural inmaterial del territorio. El estudio se orientó a visibilizar estas prácticas con el propósito de resaltar su valor social y cultural a partir de los saberes de sus cocineras y cocineros tradicionales, quienes constituyen los principales portadores de la memoria gastronómica local.

La investigación se desarrolló bajo un enfoque cualitativo con técnicas propias de la etnografía, privilegiando la observación participante, las entrevistas semiestructuradas y el trabajo de campo en contextos domésticos y comunitarios. Estas herramientas permitieron identificar el estado actual de las prácticas culinarias, caracterizar a diez cocineras y cocineros tradicionales del municipio, y documentar veinticuatro recetas representativas que reflejan la diversidad de ingredientes, técnicas y significados culturales presentes en la cocina local.

Como resultado del proceso investigativo, se elaboró un recetario de cocina tradicional local concebido como un insumo de preservación y transmisión cultural. En sus páginas se registran tanto las preparaciones más emblemáticas del municipio como los relatos de vida de quienes las mantienen vigentes. Cada historia se enlaza con una receta específica, tejiendo un diálogo entre memoria, territorio y tradición.

En ese orden de ideas, este trabajo trasciende la simple recopilación de recetas, constituyendo una apuesta por la salvaguardia de los saberes culinarios como parte esencial del patrimonio cultural inmaterial de Planeta Rica. Asimismo, propone estrategias para su promoción y difusión, orientadas a fortalecer la valoración social de la gastronomía tradicional y a reafirmar el sentido de pertenencia e identidad de las comunidades locales frente a los procesos de cambio cultural contemporáneo.

Palabras clave: prácticas culinarias, memoria, cocina, saberes, tradición

Abstract

This research addresses the traditional culinary practices of the municipality of Planeta Rica, in the department of Córdoba, understanding them as a living expression of local identity and intangible cultural heritage. The study aimed to make these practices visible and highlight their social and cultural value through the knowledge of traditional cooks, who are the main bearers of the community's gastronomic memory. A qualitative approach was applied, drawing on ethnographic methods such as participant observation, semi-structured interviews, and fieldwork conducted in domestic and community settings. These techniques enabled the identification of the current state of culinary practices, the characterization of ten traditional cooks, and the documentation of twenty-four representative recipes that reveal the diversity of ingredients, techniques, and cultural meanings present in the local cuisine.

As part of the research process, a traditional culinary recipe book was created as a tool for cultural preservation and transmission. It compiles emblematic preparations of the municipality along with the life stories of the individuals who keep them alive, weaving connections between memory, territory, and tradition.

In this sense, the study goes beyond the mere compilation of recipes and constitutes a commitment to safeguarding culinary knowledge as an essential component of the intangible heritage of Planeta Rica. It also proposes strategies for the promotion and dissemination of this heritage, aiming to strengthen social appreciation for traditional gastronomy and reinforce the community's sense of belonging in the face of contemporary cultural transformations.

Keywords: : culinary practices, memory, cuisine, knowledge, tradition.

Introducción

El presente trabajo de investigación, titulado *Sabores de la memoria: preservación de las prácticas culinarias tradicionales en el municipio de Planeta Rica, departamento de Córdoba*, nació de la necesidad de reconocer y valorar los saberes ancestrales que conforman el patrimonio cultural inmaterial del territorio. En este contexto, la cocina tradicional se comprende como un espacio de encuentro, historia y transmisión de conocimientos, en el que se integran elementos sociales, culturales y simbólicos que fortalecen la identidad local.

Esta investigación surgió como respuesta a la poca documentación existente sobre las recetas locales, las cuales han sido transmitidas principalmente de forma oral. En la actualidad, muchas de estas preparaciones están experimentando transformaciones, lo que pone en riesgo su preservación y la continuidad de estos saberes ancestrales. A partir de esta premisa, el estudio buscó visibilizar las prácticas culinarias tradicionales de Planeta Rica con la finalidad de resaltar su valor patrimonial, social y cultural, tomando como eje principal los saberes y experiencias de cocineras y cocineros tradicionales.

Asimismo, se evidenció que las preparaciones típicas representan una expresión viva del mestizaje entre culturas indígenas, afrodescendientes, árabes y campesinas. Esta diversidad se refleja en la variedad de ingredientes, técnicas y recetas que conforman su repertorio culinario. Teniendo en cuenta lo anterior, se reconoció también que las festividades populares, religiosas y patronales constituyen espacios propicios para la preparación y difusión de estos platos, fortaleciendo el tejido social y dinamizando la economía local.

El estudio se desarrolló mediante una metodología cualitativa que integró entrevistas semiestructuradas, observación participante y rastreo documental. Dichos instrumentos permitieron analizar las dinámicas socioculturales vinculadas con la cocina tradicional y, al mismo tiempo, caracterizar a las cocineras y cocineros tradicionales como portadores de memoria, identidad y conocimientos.

El proyecto propuso la elaboración de un recetario de cocina tradicional que documente las preparaciones emblemáticas del territorio y reúna los relatos de quienes las elaboran. Con esta iniciativa se pretendió generar un espacio de construcción colectiva de saberes y promocionar los procesos de transmisión intergeneracional.

1. Planteamiento del problema

En el municipio de Planeta Rica, departamento de Córdoba, existen prácticas culinarias tradicionales que han sido fundamentales en la construcción de la identidad cultural y social del territorio. Estas prácticas, transmitidas principalmente de manera oral dentro de los hogares y lideradas por cocineras y cocineros tradicionales, representan un valioso patrimonio cultural inmaterial, reflejo de saberes campesinos, árabes, indígenas, afrodescendientes y costeños que han perdurado en la cotidianidad familiar y comunitaria.

Sin embargo, tras la revisión de archivos públicos y documentos institucionales de la Secretaría de Educación, Deporte y Cultura del municipio, se evidenció que estas manifestaciones enfrentan serios riesgos de desaparecer debido a múltiples factores como el desinterés de las nuevas generaciones, la falta de reconocimiento institucional, la escasa documentación, la influencia de nuevos hábitos alimentarios y la transformación de los modos de vida tradicionales, aunque en entrevistas preliminares realizadas con habitantes locales y portadores del saber culinario se identifica que algunas recetas y formas de preparación aún sobreviven en espacios domésticos y en ciertos establecimientos locales.

No obstante, muchas veces permanecen invisibilizadas o sin el debido valor dentro del ámbito cultural y social. Por ende, esta situación demuestra una debilidad en los procesos de transmisión de dichas prácticas culinarias, como lo es la limitada participación intergeneracional y la carencia de estrategias que promuevan su salvaguarda desde la gestión cultural.

En este sentido, surge la necesidad de preguntarse: ¿Cómo preservar las prácticas culinarias tradicionales en el municipio de Planeta Rica, Córdoba a partir de la experiencia de cocineras y cocineros tradicionales para su salvaguarda y valorización como patrimonio cultural inmaterial? Abordar esta inquietud desde una mirada cultural permitirá aportar al fortalecimiento de la memoria gastronómica local y generar procesos de reconocimiento y visibilización de los saberes culinarios como expresiones vivas del patrimonio inmaterial del municipio de Planeta Rica.

2. Antecedentes

2.1 Historia del municipio de Planeta Rica

Planeta Rica fue fundada en 1885 por grupos de colonos, atraídos por la extracción de la quina, el caucho y la ipecacuana¹, conocida también como raicilla, en ese entonces de gran auge comercial. A este grupo de personas se les conoció con el apelativo de raicilleros, y en cuyo honor se celebran actos culturales. Fue elevada a municipio por Decreto No. 81 del 12 de enero de 1954, después de la creación del departamento de Córdoba.

El municipio de Planeta Rica tiene una extensión de 1.148,4 km² y se halla a una altura promedio de 87 mts. sobre el nivel del mar. Se encuentra localizado hacia el suroriente del departamento de Córdoba, limitando al norte con la ciudad de Montería, los municipios de San Carlos y Pueblo Nuevo, al sur con Montelíbano; al oeste con la ciudad de Montería y el municipio de Tierralta y al este con Buenavista y Pueblo Nuevo. Cuenta con nueve corregimientos y 84 caseríos y veredas. Los corregimientos son: Campo Bello, Centro Alegre, Arenoso, El Almendro, Marañonal, Plaza Bonita, Las Pelonas, Carolina y Providencia. Dista de la ciudad capital del departamento que es Montería a 52 kms.

Se dice que Planeta Rica fue un antiguo cementerio indígena, en la parte de su formación “La Plaza de San Roque” comprendiendo cuatro manzanas a la redonda se han podido hallar restos mortuorios y en algunos casos restos de cerámica. Muchos investigadores han llegado a este municipio en busca de evaluar la importancia que tuvo el municipio en el desarrollo de la cultura del bajo San Jorge y Sinú.

Está claro que los indígenas zenúes habitaron esta región, y prueba de ello son las piezas de oro encontradas en una guaca² en providencia -Planeta Rica- en 1990, se describe en el libro “El oro del Gran Zenú” y se exhibe en el Museo de oro de Bogotá, son piezas únicas en el mundo.

¹ Ipecacuana es una planta de la familia de las rubiáceas cuya raíz se utiliza para hacer jarabe de ipecacuana, un emético muy efectivo cuando es necesario provocar el vómito en caso de gran debilidad o en niños. *Ipecacuana* (*Carapichea ipecacuanha*). (s/f). Naturalista Colombia.

² Las guacas indígenas son una tradición ancestral de la cultura prehispánica que se ha mantenido en algunos lugares de América Latina hasta nuestros días. Estas guacas son consideradas como lugares sagrados para las comunidades indígenas, y su importancia radica en que son el hogar de sus deidades y antepasados. (Todo sobre las guacas indígenas: su origen y significado, 2024) DETECTANDO

2.2 Contexto social

El municipio de Planeta Rica posee una estructura social diversificada, donde convergen distintas dinámicas comunitarias. La vida social sobresale por la cercanía entre sus habitantes, el arraigo al territorio y la importancia de las redes familiares y comunitarias. En ese orden de ideas, las relaciones interpersonales se basan en la solidaridad, especialmente ante situaciones que afectan a la comunidad colectivamente.

Por su parte, en las prácticas sociales predominan las tradiciones y costumbres que se han transmitido de generación en generación. Al pasar del tiempo, la convivencia se ha fortalecido por la participación activa en diferentes actividades del contexto, como lo son las festividades, encuentros religiosos, eventos deportivos y culturales, entre otros que refuerzan la cohesión social. No obstante, persisten desafíos en el acceso a servicios básicos como la educación y la salud, especialmente en las zonas rurales del municipio.

2.3 Contexto poblacional

La población total del municipio de Planeta Rica de acuerdo con la ficha técnica del TerriData 2024 era de 68.822 personas, en donde 33.786 personas son hombres que equivalen al 49,1% y 35.036 son mujeres que equivale al 50,9%, en cuanto a la distribución geográfica en la cabecera municipal es de 43,333 que equivale al 63%, mientras que 25.489 equivalente al 37%, lo hacen en la zona rural. (Plan de Desarrollo, 2024-2027. p.39).

El municipio ha cambiado su composición geográfica poblacional en el tiempo, hasta 1973 era un municipio predominantemente rural, pero entre 1973 y 1985 se observa un cambio substancial, observándose en 1985 que la mayor proporción de habitantes se encuentra en la cabecera municipal y esta tendencia se ha mantenido hasta la actualidad. (Plan de Desarrollo, Planeta Rica 2024-2027).

Esta situación no se presenta por un crecimiento vegetativo de la población, sino que obedece a razones de orden político y económico. En la década de los 70 la zona rural de los municipios de Planeta Rica, Montelíbano, Buenavista, Tierralta, Valencia se encontraba azotada por los grupos alzados en armas y a partir de la década de los 90, este ambiente de inseguridad, despojo arbitrario e injusticia unido a la poca presencia en algunos casos del gobierno local,

departamental y nacional inició un proceso de migración del campo a la ciudad que condujo a la modificación de la composición rural y urbana del municipio. (Plan de Desarrollo, Planeta Rica 2024-2027).

En cuanto a la información étnica del municipio de Planeta Rica, para el año 2024, se reportan 3.200 personas, que pertenecen a la etnia indígena y que equivale al 4,65% de la población total del municipio, mientras que la población negra, mulata o afrocolombiana representada 1.109 personas equivale al 1.61% de la población total del municipio. En cuanto a la población gitana y raizal están representadas con 1 y 2 personas que equivalen al 0,0001% y 0,0002% respectivamente, todo esto indica que la población total étnica del municipio es de 4.315 personas que equivalen al 6,27% de la población total. (Plan de Desarrollo, Planeta Rica 2024-2027. p. 41).

Por otra parte, la población específica con la que se pretende desarrollar el proyecto está compuesta por habitantes del municipio de Planeta Rica, departamento de Córdoba, específicamente cocineras y cocineros vinculados a las prácticas culinarias tradicionales locales. Incluirá principalmente a propietarios de pequeños establecimientos de comida tradicional y hogares familiares que preservan estas prácticas. Participarán tanto mujeres como hombres quienes suelen liderar tanto en los comercios como en los hogares. La mayoría de los participantes son adultos entre los 40 y 70 años. Incluir a esta población en el proyecto es esencial, ya que son los principales depositarios del saber culinario tradicional y, al mismo tiempo, su participación permitirá documentar y visibilizar estas prácticas.

2.4 Actividad económica en relación con la alimentación

Debido a las ventajas físicas que brinda el sistema del territorio, la base económica se sustenta desde las actividades relacionadas con la tierra, estas se encuentran distribuidas tanto en las zonas rurales donde se desarrolla principalmente la ganadería, minería y la agricultura, como en las zonas urbanas donde se localizan las actividades comerciales, de servicio e industriales (Cogollo y Petro, 2022).

En primer lugar, la ganadería como su principal actividad se distribuye espacialmente en un gran porcentaje del área rural, donde las condiciones agrológicas y el clima son óptimas para su desarrollo. Igualmente sucede con la actividad minera, el municipio cuenta con unas

formaciones geológicas ideales para la formación de recursos minerales donde se destaca la explotación de ferroníquel³ y carbón (Cogollo y Petro, 2022).

La influencia antioqueña en el territorio ha sido significativa al implementar la ganadería como forma desesperada de seguridad alimentaria debido a que en Antioquia en los territorios colindantes (Bajo Cauca y Nordeste antioqueño) con Córdoba se realizaba la explotación minera y no había producción agropecuaria para sostener la población. Por lo tanto, la cultura creada alrededor de la actividad pecuaria, la falta de inversión y de mejoras para el desarrollo de la agricultura, hizo que se fuera desarrollando el modelo ganadero a través del tiempo y el espacio. Lo anterior, convirtió a los territorios circundantes a Planeta Rica en un área llamativa para los antioqueños y migrantes los cuales muchas veces realizaban compras de una cantidad considerable de hectáreas instalando grandes haciendas con fines ganaderos. (Cogollo y Petro, 2022).

En segundo lugar, la agricultura desempeña un papel importante en la economía local, con cultivos de maíz, arroz, yuca, plátano y ñame siendo una fuente primaria en la alimentación de los habitantes. A su vez, la comercialización de estos alimentos en mercados locales y ferias agropecuarias permite dinamizar la economía, fortaleciendo la conexión entre productores, comerciantes y consumidores. Adicionalmente, el intercambio de productos agrícolas y ganaderos en estos espacios contribuye a la seguridad alimentaria y al acceso a ingredientes frescos y de alta calidad, garantizando la sostenibilidad de las prácticas alimentarias tradicionales en la comunidad.

2.5 Contexto cultural

La cultura de Planeta Rica es una conjunción de tradiciones indígenas, africanas y europeas, que se han fusionado a lo largo del tiempo para crear una identidad única. El municipio se caracteriza por su música folclórica, sus danzas tradicionales, sus artesanías y su gastronomía.

Ahora bien, entre las expresiones culturales más representativas de Planeta Rica se encuentran, el baile de la cumbia y porro, que son danzas alegres y contagiosas que se bailan especialmente en las fiestas populares, también la música vallenata que se ha constituido como un

³ El níquel es un metal de color blanco plateado, duro y resistente a la corrosión, que se utiliza principalmente en la fabricación de acero inoxidable, monedas, baterías y recubrimientos metálicos. Se destaca por ser el mineral más representativo del municipio, se encuentra ubicado en el cerro de la Mula, donde existe una reserva mineral de importante para el país.

elemento fundamental de la música folclórica de la región. De igual forma, las artesanías en madera son un legado de la tradición indígena, que se ha mantenido hasta la actualidad y por último, la gastronomía tradicional con platos como el sancocho, el arroz con coco y la carne asada son parte de la herencia culinaria de Planeta Rica.

Como se mencionó anteriormente, el municipio posee una historia cultural relacionada con la música, esta ha sido tan influyente, que ha determinado el tipo de festividades que se realizan en el territorio, los cuales en su mayoría se relacionan con la música tal como es el caso del Festival Nacional de Intérpretes de la Canción, el Festival de Bandas Folclóricas, Festival del Porro, entre otras. Las festividades son de mucha importancia regionalmente, ya que no solo asisten personas del municipio, sino que también se desplazan de municipios como Buenavista, La Apartada, Ayapel, Pueblo Nuevo, Sahagún e incluso de Medellín y Barranquilla. (Cogollo y Petro, 2022).

Otro de los eventos más representativos que se realizan en este municipio es el Festival Nacional de Bandas Folclóricas Miguel Emiro Naranjo. Este es un evento que se celebra anualmente durante la última semana del mes de noviembre y consiste en el encuentro de bandas folclóricas en los ritmos de porro y fandango provenientes de distintos departamentos, ciudades, regiones y del país.

Durante el festival, las bandas folclóricas participantes se enfrentan en duelos resaltando el talento y la riqueza interpretativa que cada grupo posee. Además, el evento ofrece una variada programación cultural en la que se realizan desfiles de comparsas, presentaciones en vivo, conversatorios y talleres que celebran la riqueza cultural y musical del territorio. Un dato importante es que cada año se rinde homenaje a un personaje artístico o cultural que ha sido importante para la música tradicional y los ritmos artísticos del municipio.

2.6 Contexto político

El municipio de Planeta Rica, Córdoba, se encuentra bajo la administración de Ramón Eduardo Calle Cadavid, elegido alcalde en las elecciones territoriales de 2023. Su gestión lidera el Plan de Desarrollo con la vigencia 2024-2027, enfocado en mejorar la calidad de vida de los habitantes a través de estrategias integrales en salud, seguridad, economía y cultura (Plan de Desarrollo, Planeta Rica, 2024-2027).

La administración municipal ha impulsado la participación ciudadana en la formulación y ejecución de políticas públicas, buscando que las iniciativas respondan de manera efectiva a las

necesidades de la comunidad. Sin embargo, el desarrollo cultural en Planeta Rica enfrenta desafíos debido a la limitada asignación de recursos, lo que impacta la realización de eventos, el mantenimiento de espacios culturales y el apoyo a artistas locales (Plan de Desarrollo, Planeta Rica, 2024-2027).

A pesar de estas dificultades, la comunidad ha demostrado un creciente interés en la preservación de sus tradiciones, con expresiones culturales como la música, la danza y la gastronomía desempeñando un papel fundamental en la identidad del municipio. El respaldo del gobierno municipal y departamental sigue siendo clave para fortalecer el sector cultural y garantizar su sostenibilidad a largo plazo (Plan de Desarrollo, 2024-2027).

2.7 Contexto ambiental

Los ecosistemas de mayor importancia en el municipio de Planeta Rica al que hace referencia es a los humedales que cuenta con un área de 18.583, lo que representa el 16,26% del área de los ecosistemas estratégicos del municipio.

Los humedales figuran entre los medios más productivos del mundo. Son cunas de diversidad biológica y fuentes de agua y productividad primaria de las que innumerables especies vegetales y animales dependen para subsistir. Dan sustento a altas concentraciones de especies de aves, mamíferos, reptiles, anfibios, peces e invertebrados. Los humedales son también importantes depósitos de material genético vegetal.

Se encuentran muchas variedades de peces como lo es el bocachico, la raya, moncholo, mojarra, barbudo, cachama, anguila entre otras. Los reptiles representativos son la babilla, tortuga e hicotea. En cuanto la flora la que prevalece son los árboles madereros como el cedro, roble, polvillo y caracolí, estos son utilizados para darle sombra a los ganados y que puedan sobrevivir a las altas temperaturas que se dan en el territorio.

2.8 Secretaría de Educación, Cultura y Deporte de Planeta Rica

En el programa de gobierno de la Secretaría de Educación, Cultura y Deporte actualmente se ha incluido el fomento de la formación artística como una de sus líneas de acción, también el mejoramiento de infraestructuras y otros servicios de interés cultural. Sin embargo, dentro de sus estrategias no se contemplan iniciativas dirigidas al reconocimiento y fortalecimiento de las prácticas culinarias tradicionales como parte del patrimonio cultural inmaterial del municipio de Planeta Rica.

Actualmente, no existen proyectos orientados a la preservación de la cocina tradicional ni al registro y valoración del conocimiento transmitido por los cocineras y cocineros tradicionales que han desempeñado un papel fundamental en la conservación de las preparaciones típicas, los ingredientes, las técnicas y los saberes asociados a la gastronomía local.

2.9 Contexto de lo gastronómico de Planeta Rica

Planeta Rica es una zona caracterizada por una diversidad cultural influenciada por las tradiciones indígenas, africanas y europeas. Esta mezcla de influencias ha dado lugar a una gastronomía rica y variada, donde se destacan ingredientes locales y técnicas culinarias ancestrales.

Por su parte, la cocina tradicional planetarricense está estrechamente ligada a la ganadería, la agricultura y la pesca, siendo estos sectores los principales proveedores de los alimentos consumidos en la región. La carne de res, el queso costeño ⁴y el suero ⁵son productos emblemáticos que reflejan la fuerte presencia ganadera, mientras que el maíz, la yuca, el plátano y el ñame son la base de muchas preparaciones tradicionales. Además, el pescado de río y algunas especies de caza como lo es la guartinaja, complementan la dieta local.

⁴ El Queso Costeño es un producto lácteo popular de la costa caribe de Colombia que se caracteriza por ser de color blanco, de textura blanda, ser fresco y de un sabor salado; es el acompañante preferido de los desayunos en la costa colombiana. (El Rincón Colombiano, 2022)

⁵ El suero puede clasificarse dentro de la propuesta gastronómica conocida como “dip” y se caracteriza por ser una crema de leche ácida y salada. La idea de esta receta es cortar leche fresca hasta que quede como una especie de cuajo que debe exprimirse hasta que escurra. (Cabarcas, E, 2023)

3. Justificación

Este proyecto de investigación propuso la creación de un recetario de cocina tradicional orientado a documentar las preparaciones tradicionales del municipio de Planeta Rica, departamento de Córdoba. Asimismo, caracterizar a los cocineras y cocineros tradicionales del territorio, destacando sus saberes, trayectoria y experiencias de vida en torno a la cocina tradicional. En este sentido, por medio de estas dinámicas se fomentará el diálogo entre las portadoras y portadores del saber culinario, creando un espacio de construcción colectiva de saberes.

En el municipio de Planeta Rica, departamento de Córdoba, en relación con el ámbito político, existe una débil inclusión de las prácticas culinarias tradicionales en los planes, programas y políticas públicas culturales en el municipio. Por otro lado, desde lo económico, muchas familias dependen de estas prácticas como fuente de ingreso, a través de ventas informales, establecimientos gastronómicos o pequeños emprendimientos, los cuales se relacionan directamente relacionadas con actividades productivas locales como la ganadería y la agricultura de donde provienen ingredientes esenciales para la preparación de los platos tradicionales. Finalmente, el ámbito cultural, cuenta con una diversidad de expresiones culturales y artísticas que de cierta manera se articulan con la preservación y difusión de las prácticas culinarias tradicionales del municipio.

Es importante mencionar que, la administración municipal desde el sector cultural no ha desarrollado estrategias de articulación con cocineros tradicionales, instituciones educativas u organizaciones comunitarias para promover los saberes, técnicas y preparaciones de la cocina tradicional.

A partir de la revisión documental se ha identificado una amplia variedad de investigaciones, libros y proyectos que abarcan las prácticas culinarias tradicionales en contextos internacionales, nacionales y regionales. Estos trabajos han explorado la cocina tradicional desde enfoques culturales, antropológicos, patrimoniales y socioeconómicos, lo cual refleja un interés por su estudio y sistematización en los territorios donde se desarrollan. A nivel local, no se encontraron fuentes documentales que abordan este tema.

Por otro lado, la cocina tradicional del municipio de Planeta Rica representa una riqueza multicultural resultado del mestizaje entre las culturas indígenas, afrodescendientes, árabes y campesinas. Esta diversidad se refleja en la variedad de platos típicos, ingredientes y técnicas de preparación, que dan cuenta de una herencia colectiva forjada desde los hechos históricos que se han vivido en las regiones del país.

A su vez, las celebraciones populares, culturales, patronales y religiosas desempeñan un papel clave para la preparación y promoción de platos y bebidas tradicionales. Durante estas diversas festividades, la comunidad y visitantes se reúnen en torno a la comida, por ende, se reafirma el tejido social y la economía en el municipio, y se revitalizan las prácticas culinarias tradicionales. Por tanto, estos espacios son un medio para la preservación y difusión de estas prácticas.

Las cocineras y cocineros tradicionales del municipio son portadores de la tradición culinaria que va más allá de simples preparaciones típicas y se constituyen como modos de vida, identidad cultural, simbolismo y patrimonio cultural inmaterial. Muchos de ellos aprendieron a cocinar desde temprana edad observando a las abuelas, a las mamás u otros miembros de la familia replicando técnicas y recetas por medio de la práctica cotidiana. Sus saberes se han forjado desde la experiencia y la transmisión oral, lo que les atribuye un papel fundamental en esta investigación, al aportar conocimientos empíricos y vivencias que permiten reconocer y valorar las prácticas culinarias tradicionales del municipio.

En el municipio de Planeta Rica, existe una amplia variedad de preparaciones tradicionales, transmitidas principalmente en contextos familiares y comunitarios que podrán facilitar la realización de un recetario que incluya la documentación de estas prácticas, de esta manera los saberes de cocineros tradicionales asociados a estas contribuyen así a la visibilización y valorización de las prácticas culinarias tradicionales del municipio.

De igual modo, las recetas tradicionales se caracterizan por el uso de ingredientes locales como el ñame, el maíz, el plátano, la yuca, el corozo, entre otros. En este sentido, dichos productos se asocian a conocimientos culinarios ancestrales sobre su cultivo, selección y uso culinario, lo cual refuerza esa relación estrecha entre cocina y entorno natural en el territorio.

Por lo tanto, los hogares familiares desempeñan un papel fundamental en la preservación y transmisión de las prácticas culinarias tradicionales. En estos espacios de encuentro se mantiene una mayor esencia de las preparaciones tradicionales, las técnicas y los ingredientes.

Dicha riqueza gastronómica, sin embargo, aún no ha sido lo suficientemente resignificada ni reconocida como patrimonio cultural inmaterial, lo que limita su valorización y su inclusión en las políticas públicas y dinámicas culturales del municipio. Frente a esta perspectiva, se hace evidente la necesidad de generar estrategias de salvaguardia, como la creación de un recetario tradicional acompañado de una caracterización de las cocineras y cocineros locales que permita visibilizar, valorar y preservar estas prácticas culinarias tradicionales, fortaleciendo su continuidad en el tiempo.

4. Objetivos

4.1 Objetivo general

Visibilizar las prácticas culinarias tradicionales del municipio de Planeta Rica, departamento de Córdoba, con el ánimo de resaltar su valor patrimonial, social y cultural a partir de los saberes de sus cocineros tradicionales.

4.2 Objetivos específicos

Identificar el estado actual de las prácticas culinarias tradicionales del municipio de Planeta Rica, Departamento de Córdoba.

Caracterizar a 10 cocineros tradicionales del municipio de Planeta Rica, Departamento de Córdoba, para la documentación de recetas y técnicas culinarias tradicionales a partir de la descripción y explicación de 24 recetas tradicionales del municipio de Planeta Rica.

Proponer estrategias de promoción y difusión de las prácticas culinarias tradicionales, con el fin de revalorizar y visibilizar la identidad cultural gastronómica del municipio de Planeta Rica, Departamento de Córdoba.

5. Marco teórico

5.1 Estado del arte

Para abordar teóricamente la problemática relacionada con las prácticas culinarias tradicionales en el municipio de Planeta Rica, departamento de Córdoba, se tomó como referencia el estado del arte elaborado previamente. Este incluye diversos trabajos de grado, libros y artículos académicos que profundizan el valor de los saberes culinarios tradicionales, su transmisión intergeneracional y las tensiones entre la cocina tradicional y su preservación en la actualidad.

En primer lugar, desde un enfoque internacional se destaca la investigación realizada por Juana María Meléndez Torres y Gloria María Cañez De la Fuente: “La cocina tradicional regional como un elemento de identidad y desarrollo local. El caso de San Pedro El Saucito, Sonora, México”. En el cual las autoras profundizan sobre cómo el estudio de las cocinas tradicionales permite comprender aspectos fundamentales de la vida social, económica y cultural de las comunidades, al reflejar sus costumbres, saberes y transformaciones a lo largo del tiempo. En este sentido, se destaca cómo los cambios en el estilo de vida influyen en la alimentación y en la posible desaparición o adaptación de prácticas culinarias ancestrales.

Al igual que en el estudio mexicano, en Planeta Rica se observó cómo los procesos de urbanización y la penetración de modelos alimentarios globalizados han provocado un desplazamiento paulatino de las recetas y técnicas ancestrales, principalmente entre las nuevas generaciones. Así, el análisis comparado permite concluir que las cocinas tradicionales enfrentan desafíos comunes en diversos territorios latinoamericanos, lo que refuerza la necesidad de documentar, salvaguardar y visibilizar estas prácticas como parte integral del desarrollo cultural local.

De igual manera, el trabajo de investigación de maestría de María Alejandra Rincón Hurtado es de gran relevancia para este proyecto, puesto que, esta analiza los conocimientos y prácticas de la cocina tradicional en función del fortalecimiento de las dinámicas de la soberanía alimentaria en la población campesina del municipio de Monguí, Boyacá. Como hallazgos, muestran que la cocina tradicional y la soberanía alimentaria mantienen un estrecho vínculo que responde a unas dinámicas del territorio que cobran vida con la experiencia y el saber tradicional

campesino. Además, este trabajo permite establecer una conexión entre los saberes agroalimentarios tradicionales, la identidad territorial y lo que se cultiva, cocina y consume, en el que muchas de las cocineras y cocineros tradicionales entrevistados conservan una relación activa con el entorno rural.

Por otro lado, Jorge Fidel Castro Ruiz en su monografía se centra en las memorias culinarias afrocolombianas de tres matronas cocineras de Turbo, Necoclí y Arboletes, que representan el saber y la tradición culinaria de sus municipios y se destacan por su esfuerzo, constancia y tenacidad. El trabajo propone una reflexión sobre el proceso de configuración culinaria del Urabá costero antioqueño, a partir de conceptos como identidad, patrimonios y saberes culinarios en un contexto marcado por las migraciones, tránsitos, fronteras, diversidad cultural y turismo.

Por su parte, el diseño metodológico del autor, con un enfoque etnográfico basado en entrevistas en profundidad, constituye un referente importante en el marco de esta investigación, ya que ofrece herramientas útiles para la recolección y análisis de narrativas de vida y saberes culinarios en el territorio. Este tipo de enfoque permitirá comprender de manera más integral las formas en que las cocineras y cocineros tradicionales de Planeta Rica construyen, preservan y comunican sus prácticas culinarias.

En este orden de ideas, un referente fundamental en esta investigación es el libro titulado *Mujeres, saberes y sabores*, creado con el acompañamiento del Centro Nacional de Memoria Histórica, la Corporación para el Desarrollo, la Reconciliación y la Reparación (RedConciliar) y la Casa Museo Comunitario CARE (Centro de Acercamiento para la Reconciliación y la Reparación). Este libro documenta la experiencia de 30 mujeres de San Carlos, Antioquia, lideresas que han sido víctimas de desplazamiento forzado. El resultado visibiliza las voces de las participantes y las reflexiones surgidas a partir de un recetario de memoria, el proceso de la siembra y el tejido: saberes resistentes y resilientes que se han transformado y afianzado durante y después del periodo del conflicto armado que vivió el territorio San Carlitano.

De este modo, el referente resulta especialmente significativo en el desarrollo de la investigación, puesto que también se propone la construcción de un recetario como herramienta para preservar, valorar y comunicar las prácticas culinarias tradicionales de un territorio específico. Al igual que en *Mujeres, saberes y sabores*, el objetivo es rescatar no solo las recetas en sí mismas, sino también las memorias, relatos y contextos culturales que les dan sentido.

El libro realizado por el Ministerio de las Culturas, las Artes y los Saberes, la Fundación ACUA, la Fundación Chiyangua y la Comisión de Género del Consejo Comunitario Mayor de la Asociación Campesina Integral del Atrato (COCOMACIA) es una propuesta que, además de recopilar recetas, recoge una gran variedad de voces y reflexiones de los portadores del saber culinario tradicionales que participaron en el proceso, permitiendo conocer de primera mano el conocimiento y el sabor existente en las cocinas del Pacífico colombiano. Esta obra constituye una valiosa muestra de nuestra historia, identidad y riqueza cultural.

Un aspecto de valor que tiene este libro es que ofrece un contexto detallado sobre los ingredientes utilizados en cada preparación, lo que es fundamental, sobre todo para las personas que no son del territorio, dado que les permite entender mejor los platos y conectarse con su origen. No se limitan a dar la receta, sino que explican el entorno geográfico, social y simbólico en el que surgen estas prácticas culinarias. Eso es precisamente uno de los objetivos que también se busca con el proyecto, situar al lector o espectador, ayudarlo a comprender que la cocina tradicional no es solo una técnica, sino una forma de expresar identidad, memoria y vínculo con el territorio.

Por último, Daniel Alberto Gómez Roldán, en su tesis de maestría, desarrolla un recorrido autobiográfico en forma de relato, en el que reflexiona sobre cómo, a través de las ofertas culinarias, las cocinas regionales colombianas se preservan y transforman. Reconoce en ellas valoraciones que fortalecen y mantienen vínculos, los cuales permiten el desarrollo de una gastronomía colombiana significativa tanto para propios como para extranjeros. Aunque se trata de una mirada desde una historia de vida particular, esta perspectiva posibilita la construcción de un contexto y un escenario sobre cómo se ha venido desarrollando este tema en Colombia en los últimos años.

5.2 Referente teóricos

Se identifica al antropólogo Claude Lévi-Strauss como un referente teórico importante puesto que, en su libro titulado *lo crudo y lo cocido* comparte sus estudios enfocados en las prácticas culinarias y de cómo estas revelan su papel como sistemas simbólicos que constituyen lo cultural. Se establece que la cocina funciona como un lenguaje, donde la elección de los ingredientes, métodos de cocción y normas de consumo comunican valores sociales dentro de una comunidad.

Además, Jesús Contreras se considera como un referente teórico clave en esta investigación, debido a que sus estudios antropológicos asociados a la alimentación permiten tener un panorama integral de la cocina tradicional como ese conjunto de recetas, técnicas, también esos patrones culturales, sociales y económicos que moldean estas prácticas culinarias tradicionales en el territorio.

Ahora bien, en respuesta a la problemática sobre las prácticas culinarias tradicionales en el municipio de Planeta Rica, departamento de Córdoba en relación con la falta de reconocimiento y documentación de estos saberes, se construyó un sistema categorial que permitiera fundamentar los conceptos centrales del tema. Las categorías y subcategorías principales que se identificaron para el análisis son: comida tradicional, cocina, técnicas, utensilios, saberes, ingredientes, recetas, territorio, espacio geográfico, comunidad, biodiversidad, cocineros (as) tradicionales, identidad cultural, transmisión de conocimientos, relatos, anécdotas, historias, festividades, enseñanzas patrimonio cultural inmaterial y globalización.

5.3 Sistema categorial

Figura 1.

Sistema categorial de las prácticas culinarias tradicionales



Nota. Fuente Elaboración propia

5.3.1 Comida tradicional

La comida es cultura cuando se consume, porque el hombre, aun pudiendo comer de todo, o quizá justo por ese motivo, en realidad no come de todo, sino que elige su propia comida con criterios ligados ya sea a la dimensión económica y nutritiva del gesto, ya sea a valores simbólicos de la misma comida. De este modo, la comida se configura como un elemento decisivo de la identidad humana y como uno de los instrumentos más eficaces para comunicarla. (Montanari, 2004).

En este sentido, rescatar y valorar las prácticas culinarias tradicionales en el municipio de Planeta Rica permite conservar las preparaciones típicas, ingredientes y experiencias de vida asociadas a estas prácticas, construidas históricamente de generación en generación, fortaleciendo de esta manera el tejido social y la memoria colectiva entre las comunidades del territorio.

5.3.2 Cocina

El término de cocina, se emplea para describir el conjunto de prácticas relacionadas con la alimentación y que son construidas culturalmente, estas prácticas incluyen un número de alimentos que ofrece el medio, los modos o técnicas de preparación y la adopción de un conjunto de reglas adoptadas culturalmente, por ejemplo: el número de comidas que se consumen al día o el uso de algunos alimentos destinados para fines religiosos o rituales (Rozin & Rozin, 1981).

En este sentido, estudiar el concepto teórico de cocina permite reconocer que las prácticas culinarias tradicionales en Planeta Rica no son actividades netamente funcionales o domésticas, sino expresiones de identidad, memoria colectiva y continuidad histórica. Aspectos como el número de comidas diarias, la elección de ingredientes locales, los métodos de cocción heredados de generación en generación, así como los usos rituales o religiosos de ciertos alimentos, reflejan formas de vida particulares que están profundamente arraigadas en el territorio y en las dinámicas sociales del municipio.

5.3.3 Técnicas culinarias

Las técnicas culinarias constituyen un campo amplio, es decir, el conjunto de actividades prácticas que los cocineros realizan para seleccionar, medir, adecuar, secar, humedecer, cocinar, envolver, guardar, presentar, conservar, revolver y servir los alimentos. Comprende actividades tales como el manejo del fuego y el calor, las formas de cortar, moler, pulverizar, cernir y aliñar

los ingredientes; los sistemas de fermentación y maduración; los modos de cocción y asado y las formas de amasado, entre muchas otras actividades. Es pertinente resaltar que estas técnicas tradicionales se aprenden de manera viva, directa y en la práctica. (Ministerio de Cultura, Dirección de Patrimonio, 2014. p. 27)

Con el tecnema, el autor llama la atención sobre las “maneras de hacer”, las técnicas que una sociedad o un grupo humano definen en su quehacer histórico como aquellas que adquieren sentido y valor en el proceso de preparar sus comidas y sus bebidas.

Hablar de técnicas particulares, tecnemas puntuales, nos hace revisar todo lo construido por una cultura en su dimensión temporal para apropiarse de los insumos provenientes del mundo animal, mineral, vegetal e industrial; transformarlos y combinarlos, y así llegar a la construcción de su universo culinario. (Delgado & Delgado, 2010.p. 129)

Teniendo en cuenta lo que plantean dichos autores, abordar las técnicas culinarias desde una perspectiva transdisciplinar donde convergen diferentes factores sociales y culturales, contribuye a la documentación de un saber ancestral, que también permite valorar y salvaguardar el papel de los cocineras y cocineros tradicionales como portadores de conocimientos importantes para la soberanía alimentaria, la diversidad cultural y la continuidad de las tradiciones gastronómicas del municipio.

5.3.4 Utensilios culinarios

A lo largo de la historia, las preparaciones más icónicas y célebres tienen algo en común, y es que todas han estado acompañadas de diversos utensilios utilizados en el proceso culinario para aportar un sabor o textura especial al alimento preparado, estos son una extensión del talento humano y permiten hacer más fácil y eficiente el desarrollo en la cocina. Algo semejante es lo que dice (Elum, Los utensilios de cocina y mesa en la Baja Edad Media: los materiales empleados en su fabricación .2001).

La palabra utensilio es un sustantivo que se derivó del adjetivo latino “*utensilis*” que puede traducirse como “útil”. El concepto alude a un instrumento manual, que se usa para realizar una tarea, y facilitar con él la realización de la misma, ampliando las posibilidades que brinda el propio cuerpo humano. Utilizando su ingenio y astucia el ser humano fue capaz de experimentar distintas alternativas y técnicas para preparar los ingredientes lo que nos lleva a develar los primeros utensilios de cocina.

En este sentido, estudiar los utensilios permite identificar qué elementos materiales siguen vigentes en los hogares y establecimientos, cómo influyen en la autenticidad del sabor de los platos tradicionales, y qué papel juegan en la transmisión intergeneracional del saber culinario. Además, los utensilios son parte del lenguaje visual y simbólico de la cocina tradicional, lo que los convierte en medios de comunicación que expresan identidad, memoria y resistencia. Por tanto, su análisis es fundamental para entender el valor cultural de la cocina local y cómo esta se comunica y preserva en el tiempo.

5.3.5 Saberes culinarios

Los saberes culinarios se establecen como sustratos inmateriales-subjetivos, no tangibles como las significaciones, representaciones, sentidos de pertenencia, creencias, tabúes, temores, y afectos, además de los conocimientos adquiridos a través de la experiencia directa o mediante la transmisión (transgeneracional, familiar, externa, intragénero o intraclase) de un portador de la cultura culinaria o gastronómica determinada. (Meléndez & Cañez, 2010).

Tal como lo plantean Meléndez y Cañez (2010), los saberes culinarios comprenden significados, creencias, afectos y formas de transmisión intangibles, pero fundamentales para la conservación y reproducción del conocimiento de la cocina tradicional en las comunidades. Este concepto resulta clave porque permite comprender que las recetas, técnicas y formas de cocinar se aprenden mediante la práctica cotidiana, pero que también están cargadas de memorias familiares, sentidos de identidad y vínculos afectivos arraigados.

5.3.6 Ingredientes tradicionales

“Los ingredientes constituyen parte de una red de relaciones culturales, económicas y ambientales que dan sentido a las cocinas regionales, donde cada ingrediente es portador de una historia y de una geografía que configuran su uso y significado” (Montanari, 2004.p.18). Cada ingrediente es resultado de una historia de domesticación, adaptación al entorno y transmisión de conocimientos culinarios, que muestran las dinámicas culturales e identitarias de la región.

En ese orden de ideas, analizar los ingredientes permite rastrear el origen y la evolución de las prácticas culinarias tradicionales en el municipio, demostrando los vínculos entre las comunidades, el entorno y la comida. Asimismo, permite identificar qué ingredientes se han conservado, cuáles han sido sustituidos o transformados, y cómo estos cambios reflejan procesos sociales, ambientales, políticos, económicos o culturales más amplios. De este modo, los

ingredientes se convierten en testimonios vivos de la memoria colectiva, la identidad territorial y la continuidad de los saberes culinarios tradicionales en Planeta Rica.

5.3.7 *Recetas de la cocina tradicional*

Las recetas son la expresión sintética, oral o escrita, de los saberes, ingredientes, cantidades y formas de preparación de los alimentos.

Las recetas a veces se conservan como un patrimonio y un “secreto” en las familias. Algunas se escriben y conservan suspicazmente.

El conocimiento de recetas también es un factor de prestigio, y existe un intercambio de recetas que refuerza alianzas entre personas y familias, y que favorece la pervivencia de los saberes tradicionales.

Las recetas son una valiosa fuente documental de las cocinas tradicionales. (Ministerio de Cultura, Dirección de Patrimonio, 2014.p. 27).

En este sentido, el concepto de receta es relevante en la investigación porque permite sistematizar el conocimiento asociado a las preparaciones típicas, integrando tanto los ingredientes y técnicas empleadas como los saberes, memorias y significados que les dan sentido dentro de la comunidad de Planeta Rica. Así, las recetas se convierten en una herramienta clave para identificar dinámicas de identidad, transmisión y continuidad cultural en relación con las prácticas culinarias tradicionales.

5.3.8 *Territorio y espacio geográfico*

Se define el territorio como un espacio de relaciones sociales, donde existe un sentimiento de pertenencia de los actores locales respecto a la identidad construida y asociada al espacio de acción colectiva y de apropiación, donde son creados lazos de fraternidad entre los actores (Brunet, 1990).

Godelier (1984) resalta en la dimensión cultural del territorio, la relevancia de los elementos inmateriales y significativos, destacando la apropiación simbólica del territorio por parte de una sociedad, comunidad y grupo, incluso de personas e individuos. Por ello, el territorio sólo sería comprensible a partir de los códigos culturales en los cuales se inscribe (Haesbaert, 2007). Por lo tanto, visibilizar las recetas y el conocimiento de los cocineros y cocineras tradicionales en Planeta Rica va más allá de mantener una técnica o receta, implica también conservar una forma específica de vivir y entender el territorio a través de las diferentes prácticas culturales locales, en especial, la gastronomía.

Por otro lado, Para Tuan (1976)

La relación entre el ser y el espacio es una experiencia comprensible en los términos expuestos por la fenomenología, de modo que es posible una fenomenología del lugar como experiencia espacio-temporal de los seres humanos. La geografía es desde este punto de vista, experiencia, vivencia y conciencia intencional de espacio y de lugar; y como ciencia, es un estudio fenomenológico, una hermenéutica del espacio y del lugar vividas cotidianamente por los seres humanos. (Tuan, 1976. p. 105).

El espacio geográfico no se constituye solamente como un soporte físico de las prácticas culinarias, es también un escenario simbólico y cultural donde estas adquieren sentido. Analizar el territorio desde esta perspectiva contribuye al reconocimiento que las recetas, los utensilios, los ingredientes y los saberes no están aislados, sino que están afianzados en un contexto espacial vivido y experimentado. Por tanto, incluir este enfoque permite visibilizar la cocina tradicional como una expresión territorial y cultural, donde el vínculo entre comunidad y lugar asegura la continuidad de dichas prácticas culinarias tradicionales.

5.3.9 Comunidad

Max Weber (1949) define la comunidad como: “(...) una relación social cuando y en la medida en que se inspira en el sentimiento subjetivo (afectivo o tradicional) de los participantes de constituir un todo” (Weber, 1949. p. 15).

En este sentido, la comunidad se constituye como un espacio de interacción social fundamentada en lazos afectivos, históricos, culturales o tradicionales, donde sus miembros comparten una identidad y un sentido de pertenencia que orienta sus relaciones y acciones.

En cuanto al contexto local, las comunidades desempeñan un rol esencial en la transmisión y preservación de las prácticas culinarias tradicionales, considerando que, en ellas a través del diálogo, se intercambian conocimientos, se celebran festividades gastronómicas, se reproducen costumbres culinarias a partir de dinámicas culturales, fortaleciéndose los vínculos familiares y sociales en torno a la comida. Además, es dentro de la comunidad donde se reconoce el valor simbólico de ciertos platos, se validan los conocimientos de las cocineras y cocineros tradicionales y se reproduce el legado cultural vinculado a la cocina. Por ello, comprender las prácticas culinarias desde la perspectiva comunitaria facilita investigar de cómo se sostienen colectivamente, cómo se transmiten entre generaciones y cómo se adaptan a los cambios sin perder su esencia.

5.3.10 Biodiversidad

“La biodiversidad se manifiesta en tres niveles: el ecosistema o zona agroecológica, las especies que hay en el ecosistema y la diversidad genética dentro de las especies” (FAO, 2011. p. 2.) elementos que pueden ser aprovechados para las necesidades nutricionales de una determinada población. De igual manera, la FAO establece que para el reconocimiento de la biodiversidad para la alimentación es necesario tener en cuenta dos aspectos, que son la composición nutricional de los alimentos y el consumo de estos.

Dicho lo anterior, este concepto es clave en esta investigación puesto que, es importante reconocer cómo los ingredientes propios del territorio, entre ellos frutas, hortalizas, granos, condimentos y variedades animales, hacen parte esencial de las preparaciones típicas y de estos también depende la variedad de comidas tradicionales que se consuman en ciertas épocas del año o momentos del día. Por tanto, esta relación directa entre biodiversidad y cocina tradicional evidencia cómo el entorno natural influye en los hábitos alimentarios y en la identidad culinaria de la comunidad.

5.3.11 Cocineras (os) tradicionales

Las cocineras y los cocineros populares cumplen un rol importante dentro de las prácticas culinarias tradicionales, ellos son quienes, en pequeños negocios, puestos de las plazas de mercado, ventas callejeras y las cocinas familiares mantienen y recrean las manifestaciones culinarias del país.

Ellos son los principales protagonistas del conocimiento, salvaguardia y fomento de la alimentación y las cocinas tradicionales de Colombia. (Ministerio de Cultura, Dirección de Patrimonio, 2014.p. 20).

En ese orden de ideas, las cocineras y cocineros tradicionales representan una figura central para comprender cómo se conservan y transmiten los saberes relacionados con ingredientes, recetas, técnicas y rituales de la cocina tradicional en el municipio de Planeta Rica. En trabajos de campo realizados previamente, se ha evidenciado que su papel va más allá de lo gastronómico, generando tejido social, fortaleciendo los lazos familiares y comunitarios, y dinamizando la economía local desde un enfoque culinario.

5.3.12 Identidad cultural

La identidad ha de ser explicada a partir de sus manifestaciones en la cotidianidad poblacional, donde puede interpretarse como una variable explicada o dependiente, cambiantes

en sus expresiones concretas: lenguaje, instituciones sociales, idiosincrasia, cultura popular, relaciones familiares, arte y literatura, entre otras.

Ellas están en función de un conjunto de variables independientes, entre las cuales resultan sumamente interesantes: el tiempo o momento histórico, espacio geográfico, estructura socio clasista, etnicidad, migraciones, género y generaciones humanas (Fernández, Fernández, 2012).

En este sentido, se puede decir que las cocinas, reflejan las sociedades. Cada grupo social posee un cuadro de referencias que guía la elección de sus alimentos, algunos de estos son compartidos con otros grupos, otros son exclusivos, cuyo conjunto constituye un corpus más o menos estructurado de criterios que le corresponden y, por esta razón, le confieren una particularidad sea diferencial, sea distintiva (Calvo, 1982.)

En ese orden de ideas, aplicando lo que mencionan los distintos autores en el contexto de Planeta Rica, Córdoba, las prácticas culinarias tradicionales se constituyen como una forma viva de identidad cultural, puesto que, a través de sus alimentos típicos, técnicas heredadas, portadores del saber y rituales asociados a la cocina, además de satisfacer necesidades nutricionales, transmiten valores, memorias colectivas y modos de vida propios del territorio.

5.3.13 Transmisión de conocimientos

Se comprende por conocimientos de la cocina tradicional a las bases no tangibles, inmateriales y subjetivas, como las representaciones, significados, creencias, afectos, sentidos de pertenencia y todos aquellos saberes adquiridos por medio de la experiencia (Ya sea directa o transmitida), esta transmisión puede ser familiar, externa o transgeneracional de un portador de la cultura alimentaria o culinaria determinada en un grupo social (Meléndez & Cañez, 2009).

En ese sentido, este proceso de transmisión es clave para conservar y promover la identidad gastronómica local. Muchos habitantes del municipio han aprendido a cocinar observando a sus madres, padres, amigos, abuelas o vecinas, en un contexto cotidiano donde la enseñanza ocurre de manera orgánica, oral, práctica y afectiva. Por lo tanto, este tipo de transmisión garantiza la preservación de recetas y técnicas, la continuidad de valores, memorias y formas de vida asociadas a la cocina.

5.3.14 Relatos sobre la transmisión de recetas tradicionales

La tradición culinaria es transmitida oralmente o mediante la práctica, lo cual convierte las comidas en relatos vividos, donde se entrelazan las primeras etapas de la vida, las memorias

familiares, métodos de enseñanza, saberes empíricos y experiencias emocionales. (Montanari, 2004). Detrás de cada preparación de la cocina tradicional hay una historia sobre cómo y por qué se cocina de ciertas formas. Además, cada persona que se dedica a esta práctica lleva consigo un relato personal ligado a su vida y a su relación con la cocina que, a su vez, se van transmitiendo a las nuevas generaciones.

El relato es un componente clave en el marco de este proyecto, ya que refleja el modo en que las personas se relacionan emocional y culturalmente con los alimentos y con quienes les enseñaron a cocinar. Escuchar y recopilar estos relatos permite visibilizar los procesos de aprendizaje culinario, el cual muchas veces se ha transmitido oralmente y en entornos familiares como se ha identificado en el municipio de Planeta Rica.

5.3.15 Anécdotas familiares relacionadas con la preparación de platos típicos

Las anécdotas relatan historias reales que ya ocurrieron y que pueden ser divertidas, emocionantes o incluso tristes, se suelen contar de manera informal y puede extenderse a muchos ámbitos diferentes a través de situaciones típicas de la vida cotidiana desde la familia hasta el lugar de trabajo (Castillo, 2022. p. 26).

La cocina tradicional es un espacio donde se articulan memorias, sentimientos y vivencias. Las anécdotas facilitan dar un sentido más profundo a estas prácticas vinculadas a momentos significativos, celebraciones familiares y comunitarias, incluso a situaciones difíciles (Contreras & Gracia 2005. p. 182).

En relación con lo mencionan los autores sobre las anécdotas, éstas permiten explorar la dimensión humana, afectiva y narrativa de la cocina tradicional, y entender cómo estos relatos personales también son vehículos de transmisión cultural, fortaleciendo el arraigo, la pertenencia y la continuidad de los saberes culinarios en la comunidad. Asimismo, las anécdotas permiten dar un sentido más profundo a las prácticas culinarias, dado que muchas de ellas están ligadas a celebraciones, aprendizajes, dificultades superadas o momentos especiales vividos en torno a la comida.

A su vez, las festividades constituyen momentos significativos donde se expresa con fuerza la tradición culinaria local en el territorio. A través de ellas se articulan conocimientos, costumbres, ingredientes propios del territorio, el tiempo en familia y sentido de pertenencia, lo que las convierte en un espacio físico simbólico para el análisis de las dinámicas culturales asociadas a la cocina tradicional. Es por esto que es necesario destacar la importancia de las

festividades que se realizan en todo el año como encuentros que refuerzan el valor de las prácticas culinarias tradicionales.

5.3.16 Historias sobre las prácticas culinarias tradicionales

La cocina tradicional por su parte, tiene asociado un acervo narrativo muy valioso. Desde las historias de origen de los pueblos indígenas, africanos, árabes, entre otros y preparación de los alimentos, hasta las narraciones familiares sobre cómo llegó esa tradición culinaria a los distintos territorios que conforman el país (Ministerio de Cultura, Dirección de Patrimonio, 2014.p. 34).

En la mesa, cuando se comparten los alimentos, se recrean historias de los ancestros que fortalecen ese tejido social en torno a las prácticas culinarias tradicionales.

Las historias se relacionan con los conceptos de relatos y anécdotas. Las historias documentan la trayectoria de una receta o ingrediente constituyendo también la memoria, identidad y pertenencia. En contextos como el de Planeta Rica, Córdoba, donde la tradición culinaria forma parte del patrimonio cultural inmaterial de las comunidades, las historias permiten reconstruir los vínculos entre generaciones, territorios y saberes transmitidos. Cuando los alimentos pasan por todo ese proceso de preparación y se comparten en el entorno familiar o comunitario, se activan relatos que recuerdan a los ancestros, celebraciones pasadas y aprendizajes transmitidos desde la infancia.

5.3.17 Enseñanzas y transmisión de saberes culinarios tradicionales

La transmisión de las prácticas culinarias tradicionales constituye un proceso de apropiación social del saber gastronómico, estrechamente ligado a la vida cotidiana, a los juegos infantiles y a los roles de género que históricamente han constituido la dinámica familiar. La cocina se aprende haciendo: jugando, colaborando en las tareas del hogar y participando en la preparación de alimentos junto a madres, padres, abuelas y otros miembros de la comunidad.

En este sentido, se trata de una pedagogía viva, natural y espontánea, que se desarrolla en contextos de interacción primaria como la familia, los encuentros festivos y los mercados locales. Tal como lo plantea el Ministerio de Cultura (Dirección de Patrimonio, 2014. p. 32), las cocinas artesanales conservan una relación de enseñanza de maestro a aprendiz, donde el conocimiento se preserva y se transmite a través de la práctica compartida.

Por lo tanto, este enfoque se alinea con lo que Freire (1997) plantea al referirse a una pedagogía activa y praxeológica, en la que el conocimiento se concibe una construcción colectiva que surge de la práctica, el diálogo y la reflexión crítica sobre la realidad. Así, aprender implica

transformar y transformarse. En esta misma línea, Meirieu (2001) profundiza en la noción de aprender en situación, enfatizando que el conocimiento cobra sentido cuando se adquiere en contextos auténticos, donde las experiencias tienen relevancia para la vida del aprendiz. En el caso de los saberes culinarios tradicionales, esta perspectiva reconoce que su transmisión no se da en el hacer cotidiano: en la cocina, junto al fogón, en la interacción con quienes poseen la memoria viva de las recetas, lo que permite la adquisición de técnicas, como también, la apropiación cultural y afectiva de la tradición.

Para terminar, en base a lo que plantean los diferentes autores y el Ministerio de Cultura, incorporar este aspecto en la investigación resulta fundamental para identificar cómo se produce la apropiación social del saber culinario, quiénes son los actores clave en su preservación y qué espacios favorecen la transmisión intergeneracional de estos conocimientos en entornos como la cocina familiar, los encuentros festivos, los mercados locales, entre otros.

5.3.18 Patrimonio Cultural Inmaterial

El patrimonio cultural inmaterial comprende también tradiciones o expresiones vivas heredadas de nuestros antepasados y transmitidas a nuestros descendientes, como tradiciones orales, artes del espectáculo, usos sociales, rituales, actos festivos, conocimientos y prácticas relativas a la naturaleza y el universo, y saberes y técnicas vinculadas a la artesanía tradicional (UNESCO, 2003).

Para la antropóloga (González, 2010) el patrimonio alimentario engloba, además de los alimentos, objetos, espacios, prácticas, representaciones, expresiones, conocimientos, y habilidades, fruto de la acción histórica continuada de comunidades y grupos sociales. De cualquier modo, en dichos procesos existen negociaciones de prácticas y significados, relaciones conflictivas entre sectores de la sociedad, y también el hecho de que la comida sirve para marcar distinciones entre generaciones, géneros, clases y pueblos, distinciones identitarias.

En este sentido, parece más que evidenciada esta relación entre patrimonio y comida, donde sus valores culturales inherentes a este ámbito social conforman claros modos de vida y visiones específicas del mundo de sociedades concretas. Es así como, a partir de la íntima relación entre comida y cultura, podemos vislumbrar cómo saberes y prácticas de la alimentación llegan a ser tomados como manifestación de Patrimonio Cultural Inmaterial. (Universidad de Antioquia, 2013. p. 104)

A pesar de que organizaciones gubernamentales y diversas investigaciones académicas han reconocido ampliamente el valor de las prácticas culinarias tradicionales como parte fundamental del patrimonio cultural inmaterial, en muchos territorios como Planeta Rica, estas manifestaciones aún no reciben la atención, protección ni la valorización que merecen. Las recetas y los saberes culinarios locales están en riesgo de desaparecer por la también por la falta de políticas públicas que reconozcan la cocina tradicional como un eje de identidad y desarrollo cultural en el territorio.

5.3.19 Globalización

La globalización se comprende como el fruto de los procesos de internacionalización y la intensificación de la dependencia económica y cultural a una escala mundial (García, 1999; Contreras, 2019). Este fenómeno, caracterizado por acentuar los focos distantes de producción, de circulación y consumo, en un proceso que puede catalogarse como interdependiente y complejo, como lo afirma Bertran, 2017. p. 126), genera consecuencias directas en las prácticas culinarias tradicionales locales.

Además, autores como Montanari (2004) y Contreras & Gracia (2005) señalan que la globalización tiende a homogeneizar los hábitos alimentarios, donde las cocinas tradicionales dejan de ocupar un lugar central en la vida cotidiana, siendo reemplazadas por modelos gastronómicos estandarizados que priorizan la rapidez, la producción en masa y la uniformidad de sabores. Esto provoca una disminución en la diversidad gastronómica y contribuye al desplazamiento de técnicas, ingredientes y saberes transmitidos de generación en generación, afectando así la memoria y la creatividad culinaria heredada.

En ese orden de ideas, la globalización en el marco de este proyecto de investigación, permite entender el porqué del debilitamiento de las prácticas culinarias tradicionales, como también, resaltar la necesidad de fortalecer acciones culturales que afiancen el arraigo territorial, la soberanía alimentaria y el reconocimiento del patrimonio cultural inmaterial desde una perspectiva local y participativa.

6. Metodología

En primer lugar, el paradigma que se adoptó para realizar esta investigación fue el interpretativo, puesto que estas prácticas culinarias constituyen una parte esencial de la identidad cultural y se transmiten, modifican y resignifican al pasar de los años mediante las interacciones sociales y culturales.

Esta idea se reforzó con el enfoque epistemológico del construccionismo de Seymour Papert, que sostiene que las personas aprenden a través de las interacciones que entablan con el entorno físico, social y cultural. En ese orden de ideas, las prácticas culinarias tradicionales en el municipio de Planeta Rica, Córdoba, se entendieron como el resultado de una construcción colectiva que refleja la historia, las experiencias y el contexto de las personas involucradas, en lugar de simplemente un conjunto de técnicas establecidas.

Por otra parte, se utilizó un tipo de investigación de carácter cualitativo. Esta investigación tuvo como finalidad la comprensión de las personas y sus realidades cotidianas en su contexto, para poder dar cuenta de sus sistemas de relaciones, de sus representaciones e imaginarios y la percepción que tenían de sí mismas, de sus grupos, su entorno, y su hacer. En la misma línea, Galeano (2012) afirmó que los estudios cualitativos ponen especial énfasis en la valoración de lo subjetivo y lo vivencial y en la interacción entre sujetos de la investigación; privilegian lo local, lo cotidiano y lo cultural para comprender la lógica y el significado que tienen los procesos sociales para los propios actores, que son quienes viven y producen la realidad sociocultural.

Asimismo, se empleó la etnografía como estrategia de investigación. Galeano (2004) la define como la descripción, registro sistemático y análisis de un campo de la realidad social específica, de una escena cultural, de patrones de interacción social. En ese sentido, esta estrategia permitió la inmersión en la vida cotidiana de los participantes, identificando las prácticas culinarias tradicionales, sabores y saberes de las cocineras y cocineros y su significación en la cultura del municipio de Planeta Rica, Córdoba. Este panorama de análisis se convirtió en un ejercicio reflexivo que permitió captar la interacción entre la cocina y la comida en su ambiente cotidiano y proyectar este quehacer desde el universo culinario, describiendo prácticas derivadas de la tradición oral transmitida de generación en generación.

En base a lo planteado por Galeano, se validó este enfoque social cualitativo como la herramienta que posibilitó salvaguardar el conocimiento de las comunidades. En el caso particular del proyecto, se visibilizó la voz de mujeres y hombres que dieron cuenta de los conocimientos culinarios y del valor de la comida tradicional como eje fundamental para construir formas de integración social, entendidas como parte del patrimonio cultural inmaterial local.

para la recolección de la información se utilizaron las siguientes técnicas y herramientas:

6.1 Entrevista semiestructurada

La entrevista semiestructurada fue aplicada a cocineras y cocineros tradicionales. Se diseñó una guía de entrevista que permitió obtener información detallada sobre cómo se aprendieron, transmitieron y preservaron las recetas y prácticas culinarias tradicionales a lo largo de los años en el territorio. La entrevista estuvo guiada por un conjunto de preguntas previamente diseñadas, pero con suficiente flexibilidad para que los entrevistados pudieran exponer libremente sus experiencias y puntos de vista. Esto facilitó la exploración de nuevas ideas que surgieron durante la conversación y permitió una comprensión más natural de lo investigado.

Las entrevistas se llevaron a cabo en entornos familiares y cómodos para los entrevistados, como sus hogares o lugares de trabajo. Se solicitó el consentimiento informado de cada participante, explicando claramente el propósito de la investigación y obteniendo su autorización para grabar las conversaciones. Asimismo, el uso de las grabaciones permitió conservar la información importante de las respuestas y facilitó el proceso de análisis posterior. En algunos casos, se complementó con notas tomadas durante las entrevistas.

Se realizaron las siguientes preguntas:

1. ¿Cuál es su nombre completo?
2. ¿Cuántos años tiene?
3. ¿Cuál es su ocupación actual?
4. ¿Cómo aprendió usted a cocinar los platos tradicionales de Planeta Rica?
5. ¿Cuáles considera usted que son los platos típicos o tradicionales del municipio?
6. ¿Recuerda quién le enseñó a cocinar? ¿Cómo fue ese proceso de aprendizaje? ¿Era una enseñanza formal o más bien algo que se aprendía de forma natural en casa?
7. ¿Los productos con los que se preparan estos platos tradicionales se producen en la región? ¿Dónde los compra o adquiere?

8. ¿Considera usted que es fácil o difícil enseñar a las nuevas generaciones las técnicas tradicionales de cocina?
9. ¿Considera usted que las recetas que ha aprendido han cambiado con el tiempo?
10. ¿Qué significado tiene para usted preparar estos platos tradicionales?
11. ¿Por qué cree usted que es importante preservar estas recetas?
12. ¿Considera usted que la comunidad de Planeta Rica valora estas prácticas culinarias?
13. Si tuviera que destacar un aspecto clave que le gustaría transmitir a las futuras generaciones sobre la cocina tradicional, ¿cuál sería?
14. ¿Estaría usted dispuesto (a) a participar más adelante en una investigación sobre las prácticas en torno a las cocinas tradicionales en el municipio? ¿conoce a otros cocineros tradicionales del municipio que se unirían a esta investigación?
15. ¿Cuál es esa receta o recetas principales que usted ha heredado de su familia, o que ha pasado de generación en generación y qué es lo que la hace especial?

6.2 Rastreo documental

El rastreo documental se llevó a cabo con la finalidad de contextualizar las prácticas culinarias tradicionales en el municipio de Planeta Rica, identificando antecedentes e investigaciones previas relevantes para el tema. Se consultaron fuentes que incluyeron libros, artículos académicos, recetarios, tesis de maestrías y documentaciones nacionales producidas por el Ministerio de las Culturas, las Artes y los Saberes. Esta etapa permitió establecer un marco teórico y contextual que sustentó la pertinencia de la investigación para la cocina tradicional del territorio.

6.3 Observación participante

En un primer momento, se realizó una aproximación para la descripción inicial de las recetas tradicionales mediante conversaciones informales con miembros de la familia y personas cercanas, quienes estuvieron dispuestos a compartir sus conocimientos en torno a la preparación de diversos platos típicos. Estas consultas permitieron identificar las preparaciones significativas, los ingredientes requeridos, los métodos de preparación, así como el contexto cultural asociado a cada bebida y plato tradicional.

Posteriormente, la observación participante se implementó como herramienta clave para comprender las dinámicas de la cotidianidad de preparación, transmisión, simbolismo y consumo de las prácticas culinarias tradicionales. Esta técnica permitió involucrarse de manera directa en

los espacios donde se llevaban a cabo dichas prácticas, como hogares y establecimientos gastronómicos. A través de esta inmersión, se lograron captar elementos simbólicos, afectivos y culturales, favoreciendo así una comprensión más profunda de los saberes culinarios del territorio.

7. Recetario de cocina tradicional Sabores de la memoria

El presente recetario de cocina tradicional surgió como resultado del proceso investigativo desarrollado en el municipio de Planeta Rica, departamento de Córdoba, con el propósito de preservar, valorar y difundir los saberes culinarios que constituyen parte esencial de su patrimonio cultural inmaterial.

En sus páginas se documentan las 24 recetas más representativas del territorio, recopiladas a partir del diálogo con cocineras y cocineros tradicionales que han mantenido viva la memoria gastronómica del municipio. Cada apartado dedicado a las recetas incluye, además, los relatos de los diez portadores de tradición que participaron en las entrevistas, cuyas experiencias, historias y aprendizajes se entrelazan con una preparación específica. De esta manera, el recetario reúne ingredientes locales y procedimientos, como también las voces, afectos y vivencias que dan sentido a la cocina como expresión de identidad y herencia colectiva.

7.1 Glosario de productos clave para las recetas del municipio de Planeta Rica

Este glosario reúne los productos clave utilizados en la elaboración de las recetas típicas del municipio de Planeta Rica, con la finalidad de reconocer sus raíces y contribuir a la preservación del saber culinario.

7.1.1 Arroz

El arroz es un cereal básico en muchas gastronomías del mundo y un pilar fundamental en la dieta de muchas culturas, especialmente en Asia, América Latina y África.

Este alimento es esencial al almuerzo y comida de los habitantes, se prepara de varias formas y de acuerdo a las variaciones en la preparación, recibe también diferentes nombres.

7.1.2 Árbol De Corozo

El corozo es el fruto de una palma llamada *Bactris Minor*, silvestre nativa del país, que crece en las zonas bajas y secas de la región caribe colombiana y también en el sur de Santander. Se caracteriza por ser un fruto seco y duro, por lo que antes de realizar cualquier preparación con este fruto debe lavarse y ponerse a cocinar en agua caliente. (Rodríguez Cure, 2025).

7.1.3 Bocachico

Es una especie de pescado de agua dulce, originario de los ríos Magdalena y Sinú. Forma parte de la dieta alimentaria de los habitantes del municipio, por ende, es muy apreciado y consumido en la región por su sabor y textura. Este es un testimonio vivo que representa las historias de los ríos y tradiciones pesqueras.

7.1.4 Coco

El coco es una fruta, la cual es obtenida de la especie tropical cocotero. En el municipio de Planeta Rica, es muy cultivada en las áreas rurales. Se destaca por su cáscara dura y fibrosidad. El coco se emplea en preparaciones dulces como el enyucado, al igual que en platos salados donde se utiliza su leche o ralladura para dar sabor a arroces, guisos y pescados.

7.1.5 Maíz

Es un cereal ancestral indígena, proveniente de la planta gramínea que produce mazorcas con granos gruesos y amarillos. Es la base de múltiples preparaciones típicas en el territorio como los bollos, las empanadas y las mazamorras.

7.1.6 Ñame

Es un tubérculo de forma redondeada, de cáscara rugosa y por dentro puede ser blanca o amarilla. Es ampliamente cultivado en el municipio. Posee un gran valor nutricional, rico en carbohidratos. Su sabor suave y su capacidad para espesar caldos lo convierten en un ingrediente esencial para preparaciones como sopas o el mote de queso.

7.1.7 Panela

La panela es un producto natural que se obtiene de la caña de azúcar, la cual se hierve y se solidifica sin pasar por procesos de refinación o adición de químicos. Se presenta en bloques, discos o en polvo y es ampliamente utilizada como endulzante en diversas preparaciones.

Su color varía entre amarillo y marrón oscuro, dependiendo del tipo de caña y del proceso de elaboración. Su textura puede ser dura y compacta en bloques o granulada cuando se muele. Su sabor es dulce. En el municipio es utilizada principalmente para preparar guarapo o aguapanela, una infusión caliente o fría que se suele tomar sola o con limón, se emplea también en la elaboración de postres, dulces y panes.

7.1.8 Plátano verde

Es un fruto tropical, alargado y de cáscara gruesa, que se consume cuando aún no ha madurado, es decir, en su estado verde. Es un alimento básico en la dieta diaria y un pilar de la cocina tradicional. Se emplea en preparaciones como patacones, sancochos o sopas.

7.1.9 Yuca

Es un tubérculo de raíz apreciada por su sabor neutro y suavidad, se destaca por ser un alimento fundamental en la cocina tradicional del municipio, consumido hervido, frito o como base de preparaciones típicas.

Figura 2 .
Productos clave de las recetas tradicionales



Nota: Fuente: Elaboración propia.

7.2 Platos típicos y tradicionales de Planeta Rica - Córdoba

La gastronomía del municipio de Planeta Rica, departamento de Córdoba, es un pilar de su identidad cultural, resultado de la fusión de tradiciones indígenas, africanas y españolas.

Sus platos típicos, elaborados con ingredientes locales, representan un legado culinario que ha sido transmitido de generación en generación, preservando técnicas ancestrales.

Además de su riqueza histórica y cultural, la cocina tradicional es un espacio de encuentro comunitario, donde las costumbres y saberes se mantienen vivos a través de la cocina.

7.3 Los fritos: El dorado sabor de la tradición

Los alimentos que se realizan mediante fritura profunda en aceite caliente, se denominan popularmente en Colombia “fritos”. Más que una simple técnica de cocción, los fritos representan una tradición culinaria profundamente arraigada en las diferentes regiones de Colombia.

7.3.1 Arepas de huevo

La arepa de huevo es un ícono de la gastronomía costeña y, aunque su origen se atribuye principalmente a la región de Luruaco, Atlántico, su consumo se ha expandido por todo el caribe colombiano, incluyendo el municipio de Planeta Rica, donde ha sido adoptada y adaptada a las costumbres locales.

La arepa de huevo es una opción popular en desayunos y meriendas. Además, es un producto clave en la economía local, ya que muchas familias dependen de su venta para su sustento diario, tanto en puestos callejeros como en establecimientos de comida.

Ingredientes

- 2 tazas de masa de maíz pilado (250 gr aprox.)
- 8 huevos
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de azúcar
- Abundante aceite para freír (aprox. 1 litro, según el tamaño del caldero)

Preparación

1. Se lava el maíz pilado para quitar impurezas. Luego se cocina en una olla con suficiente agua hasta que los granos estén tiernos al morder.

2. Se procede a moler o licuar el maíz cocido con parte del agua de cocción hasta obtener una masa espesa y homogénea (Si queda grumosa, pasar por molino o colador).

3. En un recipiente grande se combina la harina de maíz precocida con la sal y el azúcar. Se agrega gradualmente el agua tibia mientras se mezcla la masa con las manos. La consistencia debe ser suave y maleable.

4. Luego, se divide la masa en bolas del tamaño que se desea y se deja reposar unos minutos.

5. Se toma una bola de masa y se aplastan cuidadosamente en la palma de las manos. Asegurarse de que tengan un grosor uniforme.

6. Se calienta abundante cantidad de aceite en un caldero grande y se sumergen las arepas, cuidando que tengan espacio suficiente en la olla. Se cocinan por alrededor de 2 minutos hasta que se inflen. Se retira con cuidado y se deja enfriar unos minutos.

7. Luego, se hace un agujero pequeño en un extremo de la arepa, después se pone un huevo crudo en un recipiente que tenga pico, en lo posible, como una jarra o vaso angosto, y se añade el huevo dentro de cada arepa. Se cierra con cuidado.

8. Se sumerge nuevamente cada arepa en aceite y se deja cocinar por 2 ó 3 minutos más.

9. Finalmente, se retiran las arepas de huevo del caldero y se colocan sobre papel absorbente. Se deja que reposen durante unos minutos antes de servir.

7.3.2 Carimañola

Es consumida principalmente en el desayuno acompañada de café o avena. La carimañola también se disfruta como merienda en las tardes, especialmente para quienes buscan un alimento práctico y rápido de consumir. Es común encontrarla en cafeterías o vendedores ambulantes, lo que la hace accesible para toda la comunidad.

Ingredientes

- 1 kilo de yuca pelada, cocida y molida
- 300 gr de carne de res, picada y sofrita (o, si prefieres, 200 gr de queso costeño rallado)
- 1 litro de aceite vegetal (para freír)
- 1 cucharadita de sal (o al gusto)
- 1 cebolla cabezona mediana, picada finamente
- 2 tomates maduros, picados finamente
- ½ cucharadita de pimienta
- ½ cucharadita de comino

Preparación

1. Se procede a picar finamente la cebolla cabezona y se crea un sofrito con esta y con el tomate también picado, se le añade el comino, la pimienta y sal al gusto, se procede a incorporar la carne de res previamente cocida y se deja durante unos minutos a fuego lento.

2. Se amasa la yuca con sal al gusto y se toman porciones de manera alargadas o redondas

3. Se presiona con el dedo pulgar en el centro y se pone el relleno de carne, se cierran. (Se pueden rellenar también con queso costeño rallado).

4. Después se ponen a freír en el aceite a alta temperatura hasta que se doren. A la masa de yuca se le puede agregar un poco de masa de maíz para evitar que al freír queden demasiado embebidas en aceite.

5. Después, se procede a servir.

A lo largo de los distintos apartados de este recetario se comparten fragmentos en primera persona de cocineras y cocineros tradicionales entrevistados, quienes, a través de sus palabras, revelan parte de sus experiencias, su vínculo con la cocina y la manera en que han mantenido vivas las preparaciones típicas de su comunidad. Estas voces acompañan las recetas y ofrecen una mirada cercana y significativa sobre el valor cultural de la cocina tradicional.

7.3.3 José Alfredo Causil- Cocinar desde lo natural, una enseñanza que se convierte en tradición

Procedencia del municipio de Planeta Rica, departamento de Córdoba.

Barrio Centro

Edad: 50 años

“Me gustaría que no se perdieran estos platos típicos, porque representan una tradición del municipio y son comidas naturales.” (J. Causil, comunicación personal, 25 de septiembre de 2025).

Llegué a la casa de mi esposa y ya tenían estas tradiciones de fritos, y ahí fui aprendiendo. Me dieron un puesto: cada quien tenía su lugar y su tarea, y así fui cogiendo la práctica. Aprendí a hacer carimañola, empanada común, la papa, el jugo... todo eso lo hago yo. Si tú vieras cómo queda la carne para las carimañolas, esa carne molida, ¡uff!, eso pega el olor y enamora a cualquiera.

Esto es una tradición de unos fritos que son buenos, naturales. Aquí no vas a encontrar promasa, ni harina comprada. Nosotros tenemos molinos para moler, compramos el maíz diario y el maíz se muele fresco cada día. Esa es la diferencia, lo natural. Me gustaría que no se perdieran estos platos típicos, porque es una tradición, unas comidas sanas. La tradición aquí siempre ha sido de lo natural, incluso a pesar de los químicos y las cosas modernas que quieren meter.

7.3.4 Quibbes

El quibbe es un pasaboca elaborado a base de harina de trigo, cebada, carne molida y relleno con cebolla.

Los quibbes tienen su origen en la cultura de medio oriente, especialmente en la cultura libanesa, en esos países se les conoce como *kibbes*, llegaron a Colombia debido a la migración sirio-libanesa que se dio hacia el país a finales del siglo XIX, lo que permitió que parte de su cultura se uniera a la de Colombia, especialmente en la costa caribe del país. (El rincón colombiano, 2023).

Hoy en día, los quibbes se consideran una preparación autóctona dentro del territorio colombiano y son el abrebocas más popular en las mesas de fritanga.

En Planeta Rica, Córdoba, su consumo forma parte de la rutina diaria de los habitantes. Se suelen disfrutar a media mañana, cuando trabajadores y comerciantes se reúnen en espacios donde son vendidos, y también en la tarde como aperitivo o acompañamiento. Además, son una opción frecuente en eventos familiares y ocasiones especiales.

Más allá de su sabor y versatilidad, los quibbes representan un símbolo de identidad gastronómica local. Su preparación sigue siendo artesanal, con recetas transmitidas entre generaciones, manteniendo viva la tradición culinaria de la región.

Ingredientes

- 500 gr de carne pulpa de res molida
- 250 gr de trigo partido, remojado en agua durante 30 minutos y bien escurrido
- 1 cebolla cabezona mediana, picada finamente
- 2 cucharadas de hierbabuena fresca picada
- 1 cucharadita de sal (o al gusto)
- ½ cucharadita de pimienta de olor
- ½ cucharadita de pimienta picante (o al gusto)
- 500 ml de aceite (para freír)

Preparación

1. Se toman la hierbabuena y las especias y se revuelven con un poco de agua fría
2. Luego se mezclan con la carne, el trigo y la cebolla cabezona.
3. Se muelen y se amasan muy bien.

4. Para la preparación del relleno se toman porciones del tamaño de un huevo grande y se forman bolas un poco ovaladas; en una de las puntas se hace un orificio por donde se introduce un poco del relleno y se cierra.

5. Se fríen en aceite muy caliente hasta que se doren. También se puede extender una capa de la carne con el trigo en un molde, encima se coloca el relleno bien distribuido, se cubre con otra capa de carne con trigo y se corta con un cuchillo como si fueran una torta.

6. Por último, se procede a freírlos en aceite bien caliente hasta que queden dorados.

7.3.4Patacones

Los patacones son un complemento esencial en platos típicos como el sancocho, la carne asada, el queso costeño y el suero. Debido a la disponibilidad del plátano verde en la región, los patacones forman parte de la alimentación diaria, consumiéndose ya sea en el desayuno, almuerzo, cena o como merienda en las tardes. Además, son infaltables en festividades locales y reuniones familiares. En este sentido, en las celebraciones del municipio, se ofrecen en restaurantes y ventas callejeras como una opción rápida y tradicional.

Ingredientes

- 4 plátanos verdes grandes
- 2 tazas de aceite (aprox. 500 ml, para freír)
- 1 cucharadita de sal (o al gusto)
- 2 tazas de agua (500 ml) con 2 dientes de ajo machacados

Preparación

1. Primero se pelan los plátanos, la manera más fácil de pelar un plátano verde es hacerle un corte longitudinal en uno de los ángulos, el corte debe ser de la profundidad de la corteza, sin tocar el interior del plátano. Luego se usa el cuchillo para levantar la piel y con los dedos se quita la corteza.

2. Se corta el plátano en rodajas gruesas de 2 cm o más.

3. Luego, se calienta el aceite a fuego medio en una sartén, se debe usar suficiente aceite para que las rodajas de plátano estén casi cubiertas, se fríen los plátanos hasta que empiezan a ponerse amarillos, pero que no se doren.

4. Se retiran los plátanos y se usa una pataconera, o un mortero o el fondo de un vaso, para aplastarlos con cuidado para que no se despedacen.

5. Para darles un mejor sabor, se sumergen los patacones en agua de ajo. Posteriormente, se guardan los patacones hasta que estén listos para freír por segunda vez.

6. Se vuelve a calentar el aceite a fuego alto, se fríen las rodajas de plátano aplastado hasta que estén doradas, aproximadamente 1-2 minutos por cada lado.

7. Finalmente, se retiran los patacones del aceite, se colocan sobre toallas de papel para absorber la grasa, y se agrega sal para que no queden simples.

7.3.5 Policarpa González- La tradición culinaria, un ejercicio de memoria en cada plato preparado.

Procedencia del municipio de Planeta Rica, departamento de Córdoba.

Barrio El Prado

Edad: 70 años

“El consejo sería que no pierdan la tradición de esas comidas que nos enseñaron nuestras mamás, nuestras abuelas, que eso es lo que es saludable.” (P. González, comunicación personal, 11 de septiembre de 2025).

Yo aprendí viendo a mi mamá cocinar y, con el tiempo, he ido ingeniándome otras cosas por mi cuenta. Aquí en mi casa, la gente siempre viene a buscar las sopas de gallina, las sopas de carne salada, el arroz con coco, el mote de queso, el guiso de gallina con coco, el cerdo sofrito, el arroz con cerdo, el arroz con gallina y muchos otros platos que ya son parte de la tradición.

Así como aprendí yo, viendo, también hay quienes se copian fácilmente de las cosas, aunque otras personas son más duras para aprender y toca enseñarles con más paciencia. Para mí, todo esto tiene un gran significado, porque lo que hago es lo que realmente me gusta. Me llena ver a la gente complacida con mis comidas, que me las piden una y otra vez. Siempre digo que lo más importante es no perder la tradición de esas recetas que nos dejaron nuestras mamás y abuelas, porque además de ser nuestra herencia, son saludables. A la gente todavía le gusta mucho lo casero, lo tradicional, esas comidas de antes, en contraste con tantas cosas modernas llenas de salsas y condimentos que al final resultan hasta dañinas para la salud. Y si algo puedo decir de mí, es que desde niña todo lo que hacía en la cocina me salía bien. Siempre he tenido ese don.

7.4 Los acompañantes de las comidas: Sabores que complementan la mesa

Los acompañamientos tradicionales forman parte esencial en las preparaciones típicas del municipio, resaltando sabores y técnicas culinarias en cada plato. Estos acompañamientos son infaltables al momento de complementar desayunos, almuerzos o cenas.

7.4.1 Cabeza de gato

Se sirven generalmente para el desayuno acompañado con queso costeño rallado, berenjena, huevos, habichuela, suero o pescado frito. El curioso nombre de esta receta proviene de la forma de bola que tiene. Es de aclarar que en ningún momento se usa gatos en esta receta. Su facilidad de preparación lo hacen ideal para compartir en desayunos familiares en el municipio, especialmente los fines de semana.

Ingredientes

- 4 plátanos verdes grandes
- 1 ½ litros de agua (suficiente para cocinarlos)
- 1 cebolla roja mediana, picada finamente
- 2–3 cucharadas de mantequilla (al gusto)
- Sal al gusto
- Opcional: 2 dientes de ajo finamente picados para añadir a la mezcla

Preparación

1. Primero se preparan los ingredientes; los plátanos se lavan, luego se pelan y se cortan en trozos medianos; después se colocan a cocinar en suficiente agua con sal.

2. La cebolla se pica finamente y se reserva hasta que termine de cocinarse el plátano. (De manera opcional puede usar un par de ajos finamente picados y añadirlos a la hora de hacer el puré).

3. Una vez los plátanos están blandos se retiran del fuego, se saca el agua y se colocan en un recipiente, allí se le añade mantequilla al gusto y un poquito de sal; luego con una cuchara o un majador se procede a aplastar los plátanos junto con la mantequilla hasta formar un puré.

4. Luego se procede a añadir la cebolla picada y se mezcla bien, se deja reposar por unos minutos.

5. Luego con las manos se procede a formar unas bolas con el puré.

7.4.2 Bollos

Los bollos son un alimento de origen indígena a base de masa de maíz, de forma redondeada, envueltos en hojas de mazorca o de plátano y cocidos o sancochados. La masa puede ser de yuca, maíz o de plátano. Reciben diferentes nombres según haya sido trabajada la masa; se consumen durante todo el año.

En cuanto a su sabor, pueden ser salados o dulces, dependiendo de los ingredientes y la preparación. Los bollos son versátiles y pueden consumirse en distintos momentos del día, ya sea en el desayuno, acompañados con queso, chicharrón, suero costeño, café o chocolate caliente.

También se consumen durante el almuerzo o cena como acompañamiento de carnes, pescados y guisos. Por último, los bollos dulces suelen disfrutarse en la tarde con bebidas calientes o frías. Estos suelen prepararse en casa o venderse en plazas de mercado o en calles.

Existen varios tipos de bollos que se hacen en Planeta Rica:

7.4.2.1 Bollo limpio

Es de consumo cotidiano como parte del desayuno o la merienda en cualquier época del año, su sabor queda ligeramente dulce. Por otro lado, es común en festividades como la Semana Santa, las fiestas patronales y reuniones familiares, ya que es un alimento práctico para compartir. Se consiguen fácilmente en tiendas de barrio y plazas de mercado. Además, son vendidos a orillas de las carreteras en las rutas que conectan las ciudades de la costa caribeña ofreciendo bollos a viajeros.

Ingredientes

- 1 kilo de maíz blanco cocido
- 3 cucharadas de mantequilla derretida (40 gr aprox.)
- 1 cucharada de sal (o al gusto)
- 16 hojas de bijao limpias y pasadas por agua caliente (para ablandarlas y evitar que se rompan)

Preparación

1. Se coloca el maíz, la mantequilla derretida y la sal en el procesador de alimentos y se mezcla hasta que el maíz esté en puré.
2. Luego, se coloca la mezcla en un tazón y se deja reposar por 15 minutos.
3. Para armar cada bollo, organizar 2 hojas de bijao en una superficie de trabajo. Se divide la mezcla uniformemente y se coloca en el centro de las hojas.

4. Se enrollan las hojas de bijao para que el relleno esté completamente cerrado. Se gira y se atan los extremos.

5. En una gran olla se colocan los bollos en agua que los cubra completamente. Se ubica la olla en la estufa a fuego alto hasta que el agua esté hirviendo. Luego, se reduce el fuego y se cocina por unos 40 a 45 minutos.

6. Se retiran del fuego, se sacan y escurren bien, pero solo se abren cuando se van a comer con algún plato principal. De lo contrario, se reservan en la misma hoja para comer después.

7.4.2.2 Elodia Vega - Platos ancestrales, legado que perdura

Procedencia del municipio de Planeta Rica, departamento de Córdoba.

Barrio El Prado

Edad: 75 años

“Estas recetas son importantes porque son de antes, sanas y reales, muy diferentes a las de ahora que llevan tanta cosa procesada”. (E. Vega, comunicación personal, 18 de septiembre de 2025).

Yo aprendí a cocinar los platos tradicionales de Planeta Rica gracias a la experiencia de unas mayores que me fueron instruyendo, poco a poco, hasta que me fui defendiendo con mis propios platos. Aprendí principalmente con las instrucciones de mi mamá, con ella empecé a preparar mondongo, sopas y muchas otras comidas. Ella me enseñaba, pero también era necesario tener empeño y disposición para aprender.

Antes uno mismo tenía su huerta en la casa y de ahí sacaba todo, ahora ya más que todo hay que comprarlos en las verdulerías y en los mercados. También aprendí a hacer muchos bollos: el bollo poloco, el de maíz enharinado, el de maíz limpio, hasta uno que le decían cafongo. A mí me gustaría mucho que las nuevas generaciones aprendieran estas preparaciones anteriores para que tuvieran una base real.

7.4.2.3 Bollo de coco

El bollo de coco es una variante del bollo tradicional, se combinan ingredientes autóctonos como el maíz y el coco, dando como resultado un sabor dulce. Al igual que el bollo limpio, este se consume principalmente en el desayuno o la merienda, acompañado de queso costeño. Se pueden servir calientes o a temperatura ambiente.

Ingredientes

- 1 kilo de maíz blanco cocido

- 2 tazas de coco rallado fresco (aprox. 200 gr)
- 1 taza de azúcar (o al gusto)
- 16 hojas de bijao (limpias y pasadas por agua caliente para que se ablanden)
- Agua (cantidad necesaria)

Preparación

1. Se cocina el maíz de 15 a 20 minutos.
2. Se muele.
3. Se procede a revolver con el coco rallado y el azúcar.
4. Luego, se agrega agua y se mezcla, se amasa hasta formar una masa compacta sin grumos.
5. Con las hojas de bijao se hacen conos y se agrega dos cucharadas de la mezcla y se envuelve.
6. Se calienta agua y cocina durante una hora.
7. Una vez cocidos, se retiran del agua y se dejan enfriar.

7.4.2.4 Bollo de maíz dulce

Su origen está relacionado con las técnicas indígenas de procesamiento del maíz, un ingrediente fundamental en la dieta prehispánica. Este bollo se caracteriza por su sabor suave y ligeramente dulce. Por otra parte, la elaboración del bollo de maíz dulce suele ser un proceso comunitario o familiar, donde se comparte el trabajo de moler el maíz, envolver en hojas y cocinar en ollas grandes.

Se consume durante cualquier momento del día generalmente solo o acompañado de queso costeño. En algunas ocasiones, también se sirve junto con comidas saladas, como pescados fritos o guisos. Finalmente, se prepara en grandes cantidades para reuniones familiares, festivales gastronómicos o Semana Santa.

Ingredientes

- 6 a 8 mazorcas frescas
- ½ taza de azúcar (o al gusto)
- Sal al gusto
- Hojas de maíz (lavadas y secas, de las mismas mazorcas)
- Agua suficiente para la cocción

Preparación

1. Inicialmente lo que se hace es lavar las mazorcas y luego proceder a desgranarlas con la ayuda de un cuchillo, una vez que se hayan retirado todo el maíz, se procede a molerlos con un molino.

2. A la mezcla resultante se le añadirá el azúcar al gusto, y un poco de sal, luego se mezcla muy bien todo.

3. Después se procede a armar los bollos, se colocan las hojas de maíz en la palma de la mano y se colocan en el centro $\frac{1}{4}$ de la mezcla de maíz en cada tira, se envuelven como si fueran sobres, doblando la parte superior e inferior.

4. Una vez estén bien armados, se procede a colocarlos a cocinar en una olla con mucha agua, deben quedar sumergidos, se dejan cocinar por unos 40 minutos a 1 hora dependiendo del fuego

7.4.3 Arroz con coco

Se consume en diversas ocasiones como celebraciones familiares, festividades religiosas y encuentros comunitarios. Es un plato que no suele faltar en fiestas patronales, reuniones en la playa y eventos culturales, donde se comparte como símbolo de hospitalidad y tradición. Se sirve principalmente durante el almuerzo con pescados, carnes asadas o preparaciones típicas como el sancocho.

Ingredientes

- 1 coco seco
- 400 gr de arroz crudo.
- 4 tazas de agua (para extraer la leche de coco)
- 2 a 3 cucharadas de azúcar (o al gusto)
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal (o al gusto)

Preparación

1. Se parte el coco con mucho cuidado, se retira el agua, se procede a pelarlo, luego se ralla y licua con un poco de agua para que quede la leche de coco.

2. Luego, se cuele la leche de coco muy bien y se reserva.

3. Se agregan las tazas de leche de coco a una olla, se cocina a fuego lento hasta que rompa el hervor, se añade el azúcar y la sal al gusto.

4. Finalmente, se añade el arroz y se cocina a fuego medio hasta que se evapore la leche de coco. Se tapa y se continúa con la cocción a fuego muy bajo durante 30 minutos más.

7.4.4 Alfredo Díaz- Transmisión de la tradición a través de la cocina.

Procedencia del municipio de Planeta Rica, departamento de Córdoba.

Barrio Los Ángeles

Edad: 42 años

“Hoy en día todo lo hacen desechable, por eso hay que enseñar en los hogares, para que no se acabe la tradición” (A. Díaz, comunicación personal, 25 de agosto de 2025).

Aprendí a cocinar a los 14 años. Recuerdo que en ese tiempo todo era distinto a como es ahora. Antes se aprendía en los hogares o en el SENA, y ese conocimiento se transmitía directamente, con práctica y dedicación. Hoy en día la gente busca todo en *YouTube* y ya no se dejan enseñar de la manera como lo enseñaron a uno.

Yo pienso que antes todo era realmente mejor, porque los alimentos eran más saludables. Ahora todo es desechable, lleno de químicos, y se ha perdido mucho de lo natural. Sin embargo, a mí me alegra ver cómo la gente todavía disfruta de los platos que preparo. Lo importante es que las nuevas generaciones vayan aprendiendo las recetas que uno enseña en los hogares, para que la tradición no se acabe. Siempre tiene que haber cocineros y aprendices en la cocina, porque esa es la manera de mantener viva nuestra tradición culinaria. Que no sean los de afuera quienes vengan a enseñarnos a nosotros, sino que seamos nosotros los que mostremos a los de afuera lo que tenemos.

7.5 Platos principales: Comida con tradición, donde el sabor es herencia

Los platos típicos tienen una gran importancia cultural y tejido social entre sus habitantes. Históricamente han trascendido de ser simples preparaciones a representar toda una identidad cultural en el territorio.

7.5.1 Bocachico en zumo de coco

El bocachico es un pez emblemático de los ríos de la región. Se cocina a fuego lento, permitiendo que los sabores del pescado se mezclen con el coco, reflejando el uso de ingredientes autóctonos y técnicas ancestrales. Se prepara en casa y durante eventos culturales locales. Se suele vender bocachico por las mañanas en las calles, lo que facilita su preparación para el almuerzo, siendo este el momento principal en el que se sirve el bocachico en zumo de coco. Se acompaña con arroz con coco, patacones y ensalada.

Ingredientes

- 2 bocachicos medianos (aprox. 1,5 kg en total), cortados en trozos

- 1 coco seco grande (o 2 tazas de leche de coco, 480 ml)
- 3 tazas de agua (720 ml)
- Jugo de 2 limones
- 200 gr de habichuelas cocidas y picadas
- 2 cebollas cabezonas medianas, peladas y finamente picadas
- 2 ajíes criollos, picados finamente
- 3 tomates maduros medianos, pelados y picados
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 cucharadita de comino en polvo
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto

Preparación

1. Primero, se sazona el pescado con sal, pimienta y jugo de limón, aparte, se licúa el coco con el agua, se pasa por una coladera y se exprime muy bien hasta obtener la leche de coco, esto se va a reservar.

2. Luego, en una olla, se calienta el aceite y se sofríe la cebolla, el tomate y los ajíes. Se agrega el pescado y la leche de coco.

3. Se tapa, baja el fuego y se cocina hasta que esté listo (aproximadamente 20 ó 30 minutos).

4. Algo muy importante: el bocachico suele tener muchas espinas, por lo que es recomendable hacer finos cortes a lo largo del pescado para no tener problemas cuando se vaya a consumir.

7.5.2 Viuda de carne salada

Se caracteriza por ser una preparación sencilla pero llena de sabor, en la que la carne salada es la protagonista. La carne salada surge como una técnica de conservación tradicional, desarrollada en tiempos donde no existía refrigeración, permitiendo a las comunidades aprovechar al máximo sus recursos cárnicos. Su nombre, "viuda", hace referencia a que se sirve sin acompañamiento de salsas o guisos, resaltando los ingredientes principales de forma natural. Es un plato común en el desayuno con familiares los fines de semana, donde las personas se reúnen para compartir.

Ingredientes

- 1,5 kg de carne salada (un poco gorda)
- 1 kg de yuca, pelada y cortada en trozos grandes
- 800 gr de ñame, pelado y cortado en trozos grandes
- 3 plátanos maduros enteros, partidos a la mitad (con cáscara)

Preparación

1. Primero, se lavan muy bien las porciones de carne salada para eliminar el exceso de sal.
2. Se procede a pelar y cortar la yuca, el ñame en trozos grandes y se parten los plátanos maduros y se dejan con su cáscara.
3. Se colocan palitos cerca del fondo de una olla grande para crear una especie de rejilla. Alternativamente, se puede utilizar una olla a presión.
4. Se coloca la vitualla (yuca, ñame y plátanos) en la olla.
5. Sobre la vitualla, se colocan capas de carne salada entreveradas.
6. Se tapa la olla y se cocina a fuego medio durante 3 horas, permitiendo que todos los ingredientes se cocinen al vapor.

7.5.3 Uriel López Durango – Cada receta, un acto de preservación

Procedencia del municipio de Planeta Rica, departamento de Córdoba.

Barrio: Santander

Edad: 57 años

“A pesar de los avances tecnológicos y de los cambios que trae el tiempo, la cultura culinaria no puede perderse” (U. López, comunicación personal, 29 de octubre de 2024).

Aprendo mucho a través de *Youtube*, allí encuentro la posibilidad de mezclar productos, de ir innovando y de probar nuevas combinaciones. Si algo no resulta como esperaba, sigo buscando y recorro a páginas brasileñas, argentinas o uruguayas, de donde voy sacando mis recetas. Yo mismo las preparo y, como siempre digo, yo mismo les doy el toque personal.

Para mí, el verdadero significado de la cocina es preservar la idiosincrasia de nuestra tradición, especialmente la caribeña en este entorno, la de nuestra región. Colombia está dividida en varias regiones, y cada una tiene sus propias costumbres y comidas. En mi caso, manejo la cocina de la región caribeña, pero también me he apropiado de recetas de otras regiones. Esto se debe a que en los eventos siempre se recibe gente de diferentes lugares del país y es necesario conocer sus preferencias, saber cuál es el punto de cocción de una carne, si es término medio, tres cuartos o término azul. Uno debe estar preparado para responder a esas exigencias.

Considero fundamental preservar las costumbres que vienen de nuestros abuelos y abuelas, quienes eran cocineros empíricos. A pesar de los avances tecnológicos y de los cambios que trae el tiempo, la cultura culinaria no puede perderse. La gente aprecia nuestro sabor, ese sabor que viene acompañado del amor que uno pone en cada preparación. Creo también que sobre la cocina tradicional hay mucho por investigar. Existe un gran conocimiento que merece ser explorado y llevado a la práctica

7.5.4 Mote de queso

Es considerado una insignia culinaria de la costa caribe colombiana, se caracteriza por su textura cremosa, gracias al ñame cocido que se deshace al hervir, combinado con el queso costeño salado que aporta un sabor único. La preparación del mote de queso se ha transmitido de generación en generación, principalmente dentro de los hogares. Por otra parte, el almuerzo es el momento más común para consumirlo, ya que es un plato fuerte. También, se encuentra fácilmente en el menú de establecimientos que ofrecen comida tradicional en el municipio. Al ser un plato tradicional, el mote de queso se consume de manera constante en el municipio.

Ingredientes

- 2 litros de agua
- 500 gr de queso costeño, picado en cuadritos
- 1 kg de ñame, pelado y picado en trozos medianos
- 1 taza de suero costeño (240 ml aprox.)
- 4 ramas de cebolla larga picadas
- 2 cebollas cabezonas medianas, peladas y picadas finamente
- 2 ajíes criollos (o al gusto), picados
- 4 dientes de ajo, machacados
- 2 cucharadas de aceite o manteca para el sofrito
- Jugo de 1 limón
- Sal al gusto

Preparación

1. En primer lugar, se pone en una olla, agua con el ñame pelado y picado, la mitad del ajo (Se machacan previamente, la mitad de las cebollas en rama picadas, sal y los ajíes). Se pone a hervir durante unos 45 minutos.

2. Durante el hervido de los primeros ingredientes se prepara un sofrito en la sartén con el resto de las cebollas en rama, las cebollas cabezonas, (cortados en trozos pequeños) y el resto del ajo. En 15 minutos estará listo y se reserva.

3. Luego, se añade a la olla la mitad del queso costeño cortado en cuadritos y el jugo de limón. Se deja hervir todo por otros 10 minutos.

4. Se procede a agregar el suero costeño a la olla donde se está cocinando el mote.

5. Finalmente, se añade a la olla el sofrito, el queso costeño frito (Opcional) y se deja cocinando todo en la olla por otros 5 minutos adicionales.

7.5.5 Sopa de mondongo

Sopa hecha con el mondongo (estómago de la res). Es una sopa espesa con aires españoles, de contenidos diversos, y muy sazónada, pero de sabor único. En el territorio, es común encontrarla en carretillas y pequeños puestos de venta ambulante en las mañanas, especialmente en mercados y zonas de alto tránsito. Históricamente en el municipio se ha consumido por los habitantes después que salen de fiestas y esto les sirve como revitalizante y también suele consumirse en el almuerzo. Por otra parte, durante festividades locales y reuniones comunitarias, la sopa de mondongo se prepara en grandes cantidades para compartir entre familiares y vecinos. Su elaboración suele ser colectiva, fortaleciendo los lazos entre quienes participan en su cocción

Ingredientes

- 2 litros de agua
- 1 kg de mondongo (estómago de res)
- 4 papas medianas (aprox. 500 gr), peladas y picadas en trozos
- 500 gr de yuca, pelada y picada
- 2 cebollas cabezonas medianas, peladas y picadas
- 3 tomates maduros grandes, picados
- 1 cucharadita de pimienta molida
- 1 manojo pequeño de cilantro fresco, picado
- Jugo de 2 limones
- 1 cucharada de sal (ajustar al gusto)
- ½ cucharada de bicarbonato de sodio.

Preparación

1. El mondongo se lava muy bien, se frota con limón y se pone a cocinar en agua (Que lo cubra) y un poco de bicarbonato.
2. Se deja cocinar por 45 minutos en olla a presión (o 3 horas en olla corriente).
3. Se baja y se bota el agua.
4. Se saca y se pica en trocitos.
5. Se ponen juntos el mondongo, las cebollas, los tomates y el resto de los aliños a cocinar en el agua por 30 minutos.
6. Se le agrega las papas y la yuca y se deja hervir hasta que todo esté blando (unos 30 minutos).
7. Se sirve con cilantro rociado por encima y limón al gusto.

7.5.6 Audith Beatriz González – La pasión como ingrediente secreto

Procedencia del municipio de Planeta Rica, departamento de Córdoba. - Barrio el Prado

Edad: 64 años

“A todo hay que ponerle un ingrediente que se llama amor. Porque si las cosas no se hacen con amor no sale nada.” (A. González, comunicación personal, 24 de octubre de 2024,).

Me considero una mujer apasionada por la cocina. Nuestra gastronomía es muy variada, está el mondongo, el sancocho de gallina criolla, el mote de queso, la carne en viuda, el sancocho de pescado... Son tantos los platos que forman parte de nuestra tradición. Lo más bonito es que aquí mismo en la región producimos de todo, si quiero preparar un sancocho de gallina, voy a la tienda y allí encuentro el ñame, el plátano, el ajo, la cebolla, todo está al alcance de la comunidad.

Yo me siento feliz cuando enseño estas recetas, porque a muchos de los jóvenes no les gusta cocinar. Para mí transmitir ese conocimiento es un acto de pasión y de amor. Si a uno no le gusta, nada le sabe, en cambio, cuando se cocina con gusto, con cariño, la comida queda distinta. Es cierto que la alimentación ha cambiado, sobre todo en las nuevas generaciones, se inclinan por las comidas rápidas o por preparaciones que vienen de otros lugares. Sin embargo, yo siento que aún se valoran nuestras recetas tradicionales. Y lo más importante para mí es conservar la forma natural de cocinar, es decir, no usar químicos, porque un buen sancocho de gallina se hace sabroso con lo que da la tierra, sin más secretos. Yo lo preparo así y me queda delicioso.

7.6 Los aderezos: Pequeños detalles, grandes memorias

Los aderezos son complementos que realzan los sabores característicos o aportan un sabor único que hace más gustosas las distintas preparaciones típicas. Muchas veces son elaboradas de

manera artesanal en los hogares o establecimientos gastronómicos, suelen aplicarse a la preparación de ciertos platos o acompañar carnes y fritos típicos.

7.6.1 Sofrito

El sofrito es una mezcla de vegetales como cebolla, ajo, pimentones y tomates, finamente picados y cocidos lentamente en aceite o mantequillas hasta que estén suaves. Esta técnica permite que los sabores de los ingredientes se mezclen y se intensifiquen, formando una base rica en sabor para muchos platos, desde arroces hasta guisos y salsas.

Ingredientes

- 2 cebollas cabezonas medianas, peladas y picadas finamente
- 3 tomates maduros, picados en cubitos
- 3 dientes de ajo, machacados o finamente picados
- 3 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cucharadita de sal (ajustar al gusto)
- Jugo de 1 limón

Preparación

1. Se coloca una sartén a fuego medio y se agrega el aceite.
2. Se añade la cebolla, el ajo y el tomate. Revolver constantemente hasta que la mezcla comience a ablandarse y a soltar sus jugos.
3. Luego, se agrega la sal y unas gotas de jugo de limón, lo que intensifica el sabor del sofrito.
4. Se deja cocinar hasta que los ingredientes se fundan en una salsa espesa, con un color rojo brillante y aroma intenso.

7.6.2 Suero

El suero es el producto higienizado obtenido a partir de leche entera o descremada, fermentada por bacterias acidófilas y mesofílicas, con adición de sal y otros ingredientes permitidos (Ministerio de Salud, 1986). Su consistencia es cremosa y el sabor queda algo ácido, pero delicioso y perfecto para acompañar el arroz, los patacones, la yuca, el ñame, entre otros productos. Se usa porque su sabor salado les da un gusto único a las preparaciones típicas de Planeta Rica, por lo que no puede faltar en la mesa.

Principalmente, es preparado en las fincas con la leche recién ordeñada, pero también se hace en los hogares y es vendido en estos. También se ha incorporado en empresas lácteas donde

es comercializado en el mercado. No obstante, de esta manera, su creación es con más conservantes. Por otra parte, este producto tiene un valor cultural para el territorio, ya que su preparación y consumo han sido transmitidos de generación en generación.

Ingredientes

- 2 litros de leche pura (sin pasteurizar)
- 2 limones (su jugo)
- 1 cucharadita de sal (o al gusto)

Preparación

1. Primero se coloca la leche pura en un recipiente plástico de boca amplia y se deja en reposo a temperatura ambiente por 12 horas.

2. Después de pasado ese tiempo se revuelve y se vuelve a dejar en reposo por otras 12 horas más. (Se puede usar jugo de limón para cortar la leche.)

3. Una vez hayan pasado las 24 horas, la leche tendrá en su superficie una masa blanca y al fondo un agua amarillo-verdosa llamada espiche, que con ayuda de un cucharón se separa de la leche que se ha solidificado.

4. Cuando se haya terminado de sacar todo el espiche, se procede a licuar los sólidos de la leche, se añade la sal y se continúa licuando hasta que no tenga grumos.

5. Debe quedar como resultado una salsa espesa un poco ácida.

7.6.3 Ana Obelissa Pastrana- Cocinar como un acto de herencia ancestral.

Procedencia del municipio de Planeta Rica, departamento de Córdoba.

Barrio San José

Edad: 59 años

“La cocina tradicional es la cultura, la tradición.” (A. Pastrana, comunicación personal, 28 de agosto de 2025).

Lo que aprendí en la cocina lo aprendí desde casa, con mi mamá. Yo la observaba mientras hacía las cosas y así fui entendiendo. Ese conocimiento me ha servido de mucho, porque gracias a él hoy puedo emprender con lo que hago. Empecé a cocinar más o menos a los 18 años, siempre recordando sus enseñanzas.

Mi proceso de aprendizaje fue algo natural en la casa: mi mamá me explicaba cómo se hacían los platos, me decía “esto lo vas a hacer así”, y yo me guiaba con lo que ella me mostraba, porque la tenía ahí mismo, cerquita. Así fue como adquirí lo que sé. Y hoy me pasa lo mismo, me

ha tocado enseñar a otros, a los más jóvenes, de la misma forma en que a mí me enseñaron, porque al final el que quiere aprender lo hace, siempre que se ponga a disposición. Entre los platos típicos que más reconozco están el mote de queso, las sopas de gallina, las sopas de pescado frito y el arroz de cerdo, entre otros. Para mí, preparar estos platos significa mucho, porque más allá de la comida en sí, representan la cultura y la tradición que nos identifica.

7.7 Las bebidas: entre sorbos y recuerdos

Las bebidas tradicionales del territorio se caracterizan por ser una combinación de ingredientes autóctonos con técnicas de preparación heredadas de generación en generación. Muchas de ellas tienen como base productos naturales como el maíz, el arroz, la caña de azúcar y diversas frutas tropicales, lo que les otorga sabores únicos y refrescantes.

7.7.1 *Guarapo de panela*

Es una bebida energética y económica, ampliamente consumida por trabajadores del campo. Además, se suele consumir fría a menudo durante la hora del almuerzo debido al clima caluroso del municipio.

Ingredientes

- 1 litro de agua
- 250 gr de panela partida en trozos
- Jugo de 4 limones medianos
- Hielo al gusto

Preparación

1. Se revuelve la panela en el agua hasta que quede disuelta y se le agrega el jugo de limón. Se le agrega hielo al gusto para que quede refrescante.

7.7.2 *Peto*

El peto suele tomarse caliente, especialmente en las noches como un simple refrigerio o postre y alrededor de este las familias se reúnen en las casas a conversar. Es tan popular el peto entre los planetarricenses que hay numerosos vendedores ambulantes que lo ofrecen por las calles. Lo transportan en ollas con una hornilla de carbón adherida a la base para que siempre esté caliente y lo venden a la comunidad servido en vasos plásticos pequeños.

Ingredientes

- 250 gr de masa de maíz de cabecita
- 6 tazas de leche fresca (1 ½ litros)

- ½ taza de azúcar (100 gr, ajustar al gusto)
- 1 astilla de canela o 1 cucharadita de canela en polvo

Preparación

1. Se pone a cocinar la leche y cuando esté caliente se le agrega la masa.
2. Se deja cocinar a fuego lento por 30 minutos, revolviendo suave y constantemente.
3. Se le agrega el azúcar y la canela.
4. Una vez diluido el azúcar, se sirve frío o, más frecuentemente, caliente.

7.7.3 Jugo de corozo

Es una bebida que se realiza con el fruto del árbol de corozo. Tradicionalmente, en el municipio se elabora jugo, chicha, vino, mermelada, gelatina y hasta helado con el corozo hervido en agua con azúcar o panela. Si se deja fermentar esta mezcla, entonces se convierte en un vino típico de corozo. Por su parte, el jugo tiene un sabor agridulce y refrescante, perfecto para los días calurosos; suele tomarse con el almuerzo o también en las tardes. Además, el corozo es rico en antioxidantes, lo que convierte a esta bebida en una opción saludable y deliciosa.

Ingredientes

- 500 gr de corozos maduros
- 1 litro de agua (para cocinar y licuar)
- ½ taza de azúcar (100 gr, ajustar al gusto)
- Hielo al gusto

Preparación

1. Se preparan los ingredientes, lavando muy bien los corozos.
2. Se llevan a cocinar a una olla con agua que los cubra por completo por unos 25 minutos hasta que la cáscara quede blanda.
3. Pasado ese tiempo se llevan los corozos a la licuadora y se le añade el agua donde se cocinaron, se licua por 3 minutos, haciendo pausas constantes cada cierta cantidad de segundos.
4. Luego se cuela y se le añade el azúcar y el hielo al gusto.
5. Después se procede a servir.

7.4.4 Elvia Lozano- Transmitir con las manos lo que nunca debe perderse

Procedencia del municipio de Planeta Rica, departamento de Córdoba.

Barrio San José

Edad: 80 años

“Las recetas han cambiado, pero lo importante sigue siendo conservar el sabor y la tradición.” (E. Lozano, comunicación personal, 29 de septiembre de 2025).

Aprendí a cocinar viendo a mi mamá y a mi abuela. De ellas fui aprendiendo poco a poco, porque antes era en la casa donde las abuelas enseñaban y después las mamás, y así uno iba aprendiendo todo. Desde niña me ponían a ayudar, y ya cuando tenía 12 años ordeñaba vacas, y a los 15 ya ordeñaba hasta 25, así que la cocina también llegó temprano a mi vida. En Planeta Rica siempre hemos comido carne asada, mote de queso, arroz con coco, pescado y la comida de Semana Santa. También están los tamales, que, aunque se hacen en muchos lugares, aquí tienen su toque.

Las recetas han cambiado un poco con el tiempo, porque no todas las personas cocinan igual, pero sobre todo porque antes todo era más natural. Hoy en día se usan muchos químicos, y eso marca la diferencia. Sin embargo, lo importante sigue siendo conservar el sabor y la tradición. Yo quisiera que mis nietos y las generaciones que vienen detrás, sigan cocinando como lo hacíamos antes, porque ahí está nuestra verdadera tradición.

7.7.5 *Jugo de patilla (sandía)*

Es una bebida refrescante hecha con patilla (sandía) que normalmente se consigue en puestos de jugos. Es una fruta ampliamente cultivada en la región. Su consumo es frecuente durante todo el año y a cualquier hora del día, aunque su demanda aumenta en temporadas de calor intenso, cuando se convierte en una opción ideal para hidratarse y refrescarse.

Ingredientes

- 1 sandía mediana (Aprox. 2 kg), bien madura, pelada y cortada en trozos grandes
- 1 litro de agua fría
- Hielo al gusto
- Azúcar (Opcional, 2 a 3 cucharadas si la fruta no está muy dulce)

Preparación

1. Se parte la patilla y se retira la cáscara y las semillas más grandes.
2. Luego, se corta la pulpa en trozos medianos y colocándola directamente en una jarra grande.
3. Se agrega el litro de agua fría y se machaca suavemente la patilla con un cucharón o mazo de cocina, hasta que suelte su jugo natural y se mezcle con el agua.

4. Es opcional si se desea endulzar con un poco de azúcar (aunque lo ideal es disfrutar su dulzura natural).

5. Se agrega hielo al gusto y se mezcla bien.

6. Se sirve de inmediato

7.7.6 Chicha de maíz

Es una bebida tradicional refrescante, ligeramente fermentada a base de maíz y de consistencia espesa. A diferencia de la chicha que se prepara en otras regiones de Colombia, la de Planeta Rica se elabora de manera artesanal y sin alcohol. Su consumo está estrechamente ligado a la Semana Santa, constituyéndose en un símbolo de identidad y tradición familiar. Se disfruta frío en cualquier momento del día.

Ingredientes

- 2 tazas de maíz (Puede ser molido o en harina)
- 2 litros de agua
- 1 batata pequeña, pelada y picada en trozos (Opcional, para darle sabor y ayudar a la fermentación)
- 2 astillas de canela o 4 clavos de olor
- ½ taza de azúcar (o más al gusto)

Preparación

1. Primero, se lava el maíz.
2. Se cuela el maíz en el cedazo y con esa agua se cocina el maíz.
3. Se toma una olla y se pone a hervir el maíz. Este puede ser en harina, o molido.
4. Se debe buscar otra olla y hervir de nuevo un poco de agua. Aquí se va a agregar la canela, bien sea en polvo o en clavos para luego sacar.
5. Cuando el maíz está listo, se corta la chicha con batata o azúcar para que coja un mayor sabor y no se dañe.
6. Al estar lista, reservar y dejar varios minutos en reposo.
7. El siguiente proceso es comenzar la fermentación. Los tiempos pueden variar, algunos lo prefieren de 2 a 5 días.
8. Una vez transcurrido el tiempo de fermentación, se procede a colar toda la mezcla, se endulza con azúcar al gusto.

7.8 Postres tradicionales: dulce herencia

Los postres típicos del municipio de Planeta Rica, Córdoba, reflejan esa parte de la tradición culinaria a través de lo dulce. Estos son elaborados con ingredientes como coco, panela, yuca y frutas locales. Son una muestra del ingenio y la identidad cultural del municipio.

Entre los más representativos se encuentran el enyucado, el dulce de ñame y los bolis, los cuales no sólo deleitan el paladar, sino que también forman parte de celebraciones y encuentros familiares, preservando así el patrimonio culinario del territorio.

7.8.1 *Enyucado*

El enyucado es un dulce tradicional del municipio de Planeta Rica, elaborado principalmente con yuca rallada y coco. Es un producto horneado con una textura suave y ligeramente húmeda. Se consume principalmente como merienda o postre, en las tardes o después de una comida. Si bien, es un dulce que se puede consumir en cualquier época del año, suele prepararse con más frecuencia en la Semana Santa o en Navidad.

Ingredientes

- 240 gr de yuca rallada
- 100 gr de coco rallado
- 200 gr de panela en melado (Panela derretida en un poco de agua caliente)
- 1 cucharadita de canela en polvo
- ½ cucharada de clavos de olor molidos
- 1 pizca de sal

Preparación

1. Se pone la yuca rallada en una batea.
2. Se le agrega el coco rallado (se mezcla bien).
3. Luego, la canela, los clavos de olor molidos, el melado y la sal.
4. Se amasa todo bien y se vierte en un molde previamente engrasado.
5. Se lleva al horno precalentado a 350 °C, por 20 minutos, hasta que pase la prueba del cuchillo.

La prueba del cuchillo es una técnica tradicional utilizada en la repostería y panadería para verificar si una preparación horneada está completamente cocida. Consiste en introducir un cuchillo (O un palillo) en el centro del producto horneado y luego retirarlo para observar su estado:

Si el cuchillo sale limpio, significa que la preparación está bien cocida y lista para retirarse del horno, en cambio, si el cuchillo sale con masa cruda o húmeda, indica que la preparación necesita más tiempo de cocción.

6. Dejar reposar unos minutos antes de desmoldar y servir.

7.8.2 *Mongo-Mongo*

El mongo-mongo es un dulce que se suele preparar tradicionalmente durante la Semana Santa. En este dulce se suelen mezclar varias frutas que al final se transforman en un delicioso manjar. Es frecuente que se prepare en grandes cantidades y se disfrute en familia o con amistades, especialmente después del almuerzo o en encuentros al final del día, cuando las personas se reúnen a conversar.

Ingredientes

- 2 litros de agua
- 1 kg de plátanos maduros (aprox. 6–7 unidades)
- 500 gr de mangos maduros
- 500 gr de piña
- 500 gr de papaya madura
- 300 gr de coco rallado fresco (1 coco)
- 500 gr de panela rallada
- 6 clavos de olor enteros
- 2 ramas de canela (o 1 cucharadita de canela en polvo)
- ½ cucharada de pimienta de olor molida
- ½ cucharada de pimienta negra molida.

Preparación

1. Primero se pelan los plátanos maduros y se les saca la parte central donde están las semillas.

2. Luego se muelen los plátanos maduros y se reservan.

3. Después se procede a pelar cada una de las frutas por separado (piña, papaya, coco y el mango), una vez que estén todas peladas, se ralla o pasa por la licuadora cada una (sin mezclar ninguna) y se reservan.

4. Luego, sigue la panela la cual también se debe rallar y reservar.

5. Después en una olla grande se coloca a fuego alto las frutas que previamente se rallaron o licuaron, junto con los plátanos, la panela y las especias (clavos de olor, pimienta negra, canela y los granos de pimienta de olor molido), con una cuchara de palo se debe ir mezclando y revolviendo todo.

6. Cuando la mezcla hierva se le baja la intensidad y se pone a fuego lento y se continúa la cocción por un tiempo mínimo de un día y medio, se debe ir revolviendo constantemente para que no se pegue o se ahúme. (Si es muy difícil hacer este proceso durante un día y medio seguido, se puede apagar la llama y dejar la mezcla reposar durante la noche y volver a iniciar durante el día, existen mongo-mongo que se demoran hasta 2 o 3 días en prepararse.)

7. El dulce estará listo cuando la mezcla tenga un color café oscuro y un olor muy agradable.

8. Finalmente, se deja enfriar y se puede guardar en la nevera para consumirlo después.

7.8.3 Adelaida Sierra- “El sabor que heredan las generaciones”

Procedencia del municipio de Planeta Rica, departamento de Córdoba.

Barrio: Las Palmas

Edad: 49 años

“Son comidas que no se deben dejar perder, porque eso es lo que nos representa.” (A. Sierra, comunicación personal, 01 de octubre de 2025).

Aprendí viendo a mi mamá. Ella cocinaba con leña, allá en el patio, y el olor a comida se sentía por todo el barrio. No había medidas, era todo al tanteo, pero le quedaba sabroso. Así fui aprendiendo, mirando y ayudando a moler, a pelar, a revolver la olla. Era bonito ver cómo todos colaboraban, unos picando, otros sirviendo, y al final nos sentábamos a comer juntos.

Me gusta hacer sancocho, dulce de ñame, mote de queso y arroz con coco. Son comidas que no se deben dejar perder, porque eso es lo que nos representa. Antes la gente cocinaba más natural, sin tanto condimento “ni cosa comprada”. Ahora todo es rápido, pero el sabor ya no es el mismo. Yo siempre les digo a mis hijos que aprendan en la cocina, con paciencia y cariño.

7.8.4 Dulce de ñame

El dulce de ñame es una preparación tradicional en el municipio. Se elabora a base de ñame, panela o azúcar, canela y clavos de olor, logrando una textura suave y un sabor dulce. Por otro lado, se consume especialmente en Semana Santa, ya que es una alternativa dulce dentro de

la alimentación tradicional de la época. Generalmente, el dulce de ñame se consume en la tarde o en la noche, como merienda o postre después del almuerzo o la cena. Es común acompañarlo con galletas saladas.

Ingredientes

- 1 kg de ñame
- 500 gr de coco fresco (para extraer aprox. 500 ml de leche de coco)
- 400 gr de azúcar (puede ser blanca o morena/panela rallada)
- 1 astilla grande de canela o 1 cucharada de canela en polvo
- 100 g de uvas pasas (opcional)
- 2 litros de agua para la cocción del ñame

Preparación

1. Primero, se procede a pelar el ñame y luego partirlo en varios pedazos, el coco entero se raya para sacar la leche de coco.

2. Luego, se pone a cocinar el ñame en agua hasta que quede blando.

3. Después, se procede a molerlo o tritararlo.

4. Se debe mezclar el ñame molido con la leche de coco y se adiciona el azúcar, se mezcla todo muy bien.

5. Se pone a cocinar esta mezcla junto con una astilla de canela o una cucharada de canela en polvo, en este proceso de cocción es importante tener en cuenta que se debe mover la mezcla en todo momento con una cuchara de madera, para evitar que el dulce se pegue o se queme, se podrá saber que el dulce está en su punto cuando al pasar la cuchara se puede ver el fondo de la olla fácilmente.

6. Si se desea, puede añadirse al dulce uvas pasas de forma opcional.

7.8.5 Carlos Arturo Bertel Pérez- “De la infancia al fogón, el arte de aprender cocinando”

Procedencia del municipio de Planeta Rica, departamento de Córdoba

Barrio: Centro

Edad: 86 años

“Cuando uno cocina con lo que da la tierra, la comida sale más sabrosa y más sana.” (C. Bertel, comunicación personal, 30 de septiembre de 2025).

Yo aprendí a cocinar trabajando en el campo. Desde pequeño me tocaba madrugar a ayudar con los animales y después preparar algo para comer. Viendo a mi mamá y a mis

hermanas, fui aprendiendo cómo se hacía el arroz, las sopas y el guiso. Antes uno mismo sembraba la yuca, el maíz, el ají, y con eso se hacía todo. No era como ahora, que todo viene empacado. Cuando uno cocina con lo que da la tierra, la comida sale más sabrosa y más sana.

Me gusta preparar sancocho de gallina criolla, enyucados, arroz de cerdo y guiso de pescado, esos platos que son tradición. Cocinar me recuerda a mi infancia, a cuando todo era más sencillo. Eso es lo que quiero que la gente joven aprenda, a valorar el esfuerzo que hay detrás de cada plato.

8. Cocina, memoria colectiva y cultura: La transmisión de los saberes culinarios tradicionales

Este capítulo se ofreció como una reflexión analítica que dialoga con el sistema categorial establecido en el desarrollo de la investigación y con los hallazgos obtenidos a través de las entrevistas realizadas a diez cocineras y cocineros tradicionales del municipio de Planeta Rica, y su experiencia propia frente a las prácticas culinarias.

En este apartado, se aborda el rol que desempeñan los sabedores y sabedoras en la preservación de esta manifestación como patrimonio cultural inmaterial. A través de los testimonios recogidos durante el proceso investigativo, se busca resaltar la cocina popular como un espacio que trasciende su función alimentaria para convertirse en un entorno simbólico de transmisión de saberes, construcción de identidad y preservación de recetas.

8.1 El proceso de aprendizaje y la influencia de las mujeres en la transmisión del saber

En primer lugar, se evidenció el papel protagonista que poseen las cocineras y cocineros tradicionales, el cual ha sido clave en la documentación de las recetas del municipio. Por medio de sus saberes empíricos ha sido posible recuperar conocimientos que no figuran en registros escritos o audiovisuales, pero que se constituyen en parte fundamental del legado cultural local. Desde sus hogares, puestos de comida o restaurantes, estas personas cocinan y también mantienen vivas prácticas heredadas entre generaciones, sosteniendo así una tradición culinaria que fortalece la memoria colectiva. En este contexto, se destacan como agentes culturales esenciales, cuya labor trasciende la mera transmisión de recetas. Como expresó Uriel López uno de los cocineros que hizo parte de esta investigación:

El significado es preservar la idiosincrasia de nuestra cocina, la caribeña, la de nuestra región. Eso que yo hago es lo que en realidad a mí me gusta, porque yo veo que la gente queda complacida, me solicita con las comidas que yo hago (Comunicación personal, 29 de octubre de 2024).

Este testimonio permite reafirmar que la cocina tradicional no solo implica la elaboración de alimentos, sino que engloba una forma de vida, una manera de mantener la identidad cultural y de fortalecer los lazos comunitarios. A través de sus relatos, se revela un entramado de

conocimientos que incluye técnicas ancestrales, visiones del entorno y modos particulares de apropiación del territorio.

Ahora bien, en el desarrollo de las entrevistas se reconoció el papel relevante que las mujeres han desempeñado en la conservación y transmisión de las prácticas culinarias en el municipio de Planeta Rica. Históricamente, la cocina ha sido un espacio ligado a la vida doméstica y comunitaria, donde ellas preparan alimentos simbólicos y actúan como guardianas de la tradición. La cocinera entrevistada Policarpa González relató:

Sí, la enseñanza era en la casa, las abuelas le enseñaban a uno y después eran las mamás, y así iba aprendiendo todo. Tamales, sopas de gallina, todas esas cosas vienen de la anterioridad que nos enseñaron y que ya hoy no se están realizando por muchos motivos (Comunicación personal, 11 de septiembre de 2025).

Este fragmento ilustra cómo la enseñanza culinaria se ha transmitido de manera intergeneracional y femenina, consolidando una red de saberes que fortalece el tejido social y cultural. Comprender la importancia de lo femenino en el fogón conlleva reconocer que este espacio ha sido un lugar de resistencia y creación, donde las mujeres han contribuido significativamente a la preservación de la diversidad gastronómica que caracteriza al país.

Cada preparación que realizan se convierte en un acto simbólico que une pasado y presente, revelando una forma peculiar de concebir la vida basada en la cooperación, el cuidado y la memoria. En palabras de Ana Obelissa Pastrana, cocinera tradicional:

Bueno, aprendí, o sea, más que todo, lo que aprendí, lo aprendí desde casa, con mi mamá, viendo cómo hacía ella las cosas. Ella me explicaba cómo los iba a hacer, esto lo vas a hacer así, y pues ya yo me guiaba y como era mi mamá, la tenía ahí mismo (Comunicación personal, 28 de agosto de 2025).

Este testimonio revela cómo la apropiación de lo culinario se transmite a través del vínculo afectivo y la convivencia cotidiana, aspectos que se inscriben en lo que el antropólogo Tim Ingold (2000) denomina *aprendizaje situado*, es decir, un proceso en el que el conocimiento se adquiere por medio de la observación y la participación activa en contextos familiares femeninos y comunitarios.

8.2 Aprender haciendo: La comunicación oral y práctica de las prácticas culinarias tradicionales

Por otro lado, se obtuvo como resultado que el aprendizaje de las técnicas culinarias en Planeta Rica constituye un proceso vinculado con la rutina diaria y la transmisión oral. Elementos que, en conjunto, reflejan un saber vivo presente durante la elaboración de recetas. En este sentido, los relatos de las cocineras y cocineros permiten comprender que la cocina se configura como un espacio de formación práctica, donde el conocimiento no se enseña de manera formal, sino que se adquiere haciendo, mirando y repitiendo, bajo las orientaciones de figuras familiares.

Asimismo, los testimonios coinciden en que la formación comienza desde la infancia, cuando los niños y niñas observaban a sus madres o abuelas mientras ayudaban en las labores domésticas o jugaban alrededor del fogón. De esta manera, el entorno hogareño se convierte en un escenario dinámico, donde se aprenden las técnicas culinarias, incluyendo preparación y cocción de los alimentos.

Así que aprender a cocinar supone reconocer el contexto del territorio, los tiempos del fuego y los sabores propios de los ingredientes locales. Finalmente, las técnicas tradicionales son un conocimiento esencial y complejo que combina la experiencia práctica, la memoria compartida y la identidad cultural de la comunidad. Además, estas experiencias demuestran que este aprendizaje después de adquirirse, se comparte activamente a las nuevas generaciones, como uno de los entrevistados, José Alfredo Causil, compartió con orgullo:

La hija mía la enseñé desde pequeña, le dije: -Aquí no me vas a venir con el cuento de que vas a casarte y no vas a saber ni hacer un arroz. Yo las verduras se las separo y le digo -Mira, esto es así, y esa mujer te hace cualquier comida. (Comunicación personal, 25 de septiembre de 2025).

Como señalan el Ministerio de Cultura (2014) y Delgado y Delgado (2010), esta afirmación refuerza la idea de que la transmisión de técnicas culinarias compone una forma de herencia viva, sostenida por la enseñanza familiar, la disciplina y la responsabilidad. Donde cocinar, enseñar y difundir se conecta con las configuraciones culturales que se dan en el municipio.

Por otra parte, en diálogo con esta perspectiva, Meléndez y Cañez (2010) profundizan que los saberes culinarios se han establecido como un elemento representativo de la cocina tradicional, ya que en ellos convergen la destreza, las emociones y los acontecimientos históricos que han moldeado la labor de las cocineras y cocineros tradicionales. En ese orden de ideas, cada preparación que realizan está llena de significados, memorias y experiencias que se han comunicado, lo cual refleja sus patrones de comprender y vivir la comida. Por tanto, se ligan al ser y al quehacer cotidiano, constituyendo la esencia que los hace auténticos, enriqueciendo de este modo el valor cultural de la tradición gastronómica local.

8.3 La transmisión de saberes culinarios como sustento de la identidad cultural

En esa misma línea, las prácticas culinarias tradicionales representan en considerable medida, la identidad cultural dentro del territorio. A través de las preparaciones ancestrales y los saberes culinarios es posible conocer las características que hacen único a Planeta Rica, es decir, aquello que lo distingue de otros lugares. En cada testimonio, los entrevistados expresaban con claridad cuáles eran los platos típicos que se elaboraban anteriormente y cuáles siguen vigentes en la actualidad, lo cual evidencia un proceso constante de aprendizaje y transmisión. Esto se sustenta con lo que dice Ana Obelissa Pastrana, una sabedora que conoce la variedad gastronómica que existe:

Pues yo diría, uno de ellos es el mote de queso, las sopas de gallina, las sopas de pescado frito, hablando de sopas, también el arroz de cerdo, que son arroces trifásicos que llevan cerdo, pollo, también comidas típicas de semana santa como el mote de pescado, el mote de bagre, el arroz de frijolito, el arroz con coco y el fricaché de bagre (Comunicación personal, 28 de agosto de 2025).

En este testimonio se manifiesta cómo las comidas tradicionales actúan como un marcador de identidad. Al enumerar las preparaciones típicas y asociarlas con momentos específicos, como la Semana Santa, plantea claramente la relación entre la cocina y los valores culturales que cohesionan a la comunidad, evidenciando que las prácticas culinarias son también una forma de preservar y transmitir la memoria colectiva del territorio.

Asimismo, este proceso demuestra que la identidad tal como lo mencionan los autores Fernández (2012) y Calvo (1982), se va instaurando tanto en la práctica directa de la cocina tradicional como también en los aspectos patrimoniales, ambientales, políticos, económicos y sociales que la rodean. A pesar de las transformaciones que han ocurrido con el paso del tiempo, la continuidad de estas costumbres dentro de la región ratifica que el carácter cultural no se ha perdido. Por el contrario, se adapta, evoluciona y se resignifica, pero continúa siendo un eje fundamental para las comunidades.

En medio de los cambios sociales contemporáneos, las voces de los entrevistados confirman que las prácticas culinarias tradicionales mantienen su vigencia gracias al compromiso de quienes reconocen en su oficio una forma de preservar la identidad local. Como lo expresó Elodia Vega, cocinera de Planeta Rica “El consejo sería que no pierdan la tradición de esas comidas que nos enseñaron nuestras mamás, nuestras abuelas, que eso es lo que es saludable” (Comunicación personal, 18 de septiembre de 2025). En ese sentido, visibilizar y valorar a las cocineras y cocineros tradicionales es una tarea necesaria para asegurar la continuidad de estos saberes que, más allá de la cocina, conservan la historia, la memoria y la cultura del territorio.

8.4 La cocina como espacio de encuentro y difusión de conocimientos

Desde una mirada pedagógica, Freire (1997) y Meirieu (2001) permiten comprender la transmisión de conocimientos culinarios como un proceso fundamental para la conservación y revitalización de la herencia cultural. A través de ella, se preservan recetas, técnicas e historias asociadas a la cocina, permitiendo que estos saberes perduren a lo largo del tiempo. En el contexto de esta investigación, dicho concepto se hizo tangible mediante las experiencias compartidas por cocineras y cocineros tradicionales. Sus perspectivas evidencian cómo influye este quehacer directamente en los procesos de enseñanza y aprendizaje, nutriendo lo que ya se conoce empíricamente para ser impartido a los más jóvenes. De este modo, la transmisión cumple una función esencial al asegurar la continuidad de las prácticas culinarias y reforzar los rasgos simbólicos en torno a la comida.

Lo que hace pertinente este proceso no es el compromiso de quienes la practican. Muchas veces, este acto de compartir experiencias ocurre de manera casi involuntaria, motivado por el simple gusto de transmitir lo que se sabe y de ver cómo otros aprenden. Las y los sabedores tradicionales, a lo largo de sus vidas, se han dedicado a compartir su proceso de aprendizaje con intención, entusiasmo y responsabilidad. Se consolida esta idea con este fragmento de entrevista:

Si, pues el que quiere aprender se las coge como dice uno, si pone la disposición, eso va en la disposición de la persona si quiere aprender, porque, por ejemplo, uno a las personas, ya a mi edad las personas jóvenes a mí me han tocado enseñarles cómo hacer las cosas, así como a mí me enseñaron pues yo también. (A. Pastrana, comunicación personal, 18 de agosto de 2025).

Más que una etapa formal, esta transmisión de conocimiento se trata de una enseñanza que surge de la disposición y el interés por aprender, lo que demuestra el carácter comunitario y relacional de estos saberes tradicionales. En consecuencia, esta entrega consciente convierte a la cocina en un espacio de salvaguardia, especialmente frente a la pérdida de identidad que puede generar la modernidad a largo plazo.

8.5 La palabra como vehículo de memoria y legado cultural

Otro aspecto que cabe resaltar es que la cocina tradicional se expuso como una forma sensible de expresar los relatos de vida de cada persona y de manifestar cómo sus experiencias aportaron a la construcción de saberes culinarios. Por medio de sus voces surgieron memorias que mostraron la relación cercana que hay entre el acto de preparar alimentos y las vivencias personales. Igualmente, estas narraciones constituyeron una forma de creación cultural que ha perdurado hasta la actualidad gracias a la oralidad y a la práctica cotidiana. Esto se reafirma con algo que mencionó esta cocinera tradicional Elodia Vega:

Me gustaría enseñarles las preparaciones anteriores para que por ahí tengan mucha base y sean muy reales, por lo menos empecemos por un mote de queso, una sopa de carne que uno le echa las verduras, ají, todas esas cosas, bien preparaditas... también hacer un guiso de cerdo, como en la anterioridad (Comunicación personal, 18 de septiembre de 2025).

Estas palabras se relacionan con la noción de relato en tanto que constituye una forma de transmisión oral del saber. A través de su narración, la persona reconstruye las prácticas culinarias del pasado y las proyecta hacia el presente, reafirmando el poder del relato como vehículo de memoria y como medio para conservar y resignificar la cocina tradicional.

Además, Contreras y Gracia (2005) afirman que los relatos cumplen una doble función, una de ellas es que preservan la identidad cultural y la otra es que configuran vínculos afectivos y

de pertenencia entre quienes los comparten. Por ende, en cada historia relatada se evidenciaron distintos métodos de enseñar, aprender y recordar, donde la palabra se transformó en una herramienta de durabilidad que ha venido nutriendo la transmisión intergeneracional de saberes. En ese orden de ideas, los relatos escuchados y recopilados en las entrevistas revelaron un modo propio de comunicar y aprender en comunidad. Por ello, escuchar, recolectar y difundir estas voces permitió reconocer lo significativo de la cocina tradicional, haciendo visible que detrás de cada plato existe un relato que mantiene presente la herencia del territorio.

Las anécdotas, al igual que los relatos, permitieron adentrarse en la dimensión más íntima y humana de las personas, puesto que, a través de ellas, revivieron momentos que marcaron su aprendizaje. Recordaron con emoción aquellos tiempos en los que las preparaciones surgían entre conversaciones familiares, juegos, curiosidad y acompañamiento en los oficios del hogar. Estas narraciones desde el sentir ayudaron a comprender cómo se aprendía a cocinar, y de qué manera se tejían los vínculos afectivos y los valores que dieron sentido a la vida cotidiana en aquella época. La cocinera tradicional Audith González compartió este recuerdo:

Aprendí desde niña, sola, viendo, por las circunstancias de la vida. Muchas veces me tocaba quedarme sola en la casa y aprendí a matar una gallina, a hacer queso, a hacer de todo, pero eso lo aprendí sola. La misma intuición va llevando a uno a hacer las cosas (Comunicación personal, 24 de octubre de 2024).

Este testimonio se relaciona con el concepto de anécdota, ya que constituye un relato personal a través del cual la cocinera revive una experiencia significativa de su vida. En su narración se hace visible cómo, a partir de la intuición y las circunstancias cotidianas, se construyeron saberes culinarios que forman parte de su historia.

Se debe agregar que las anécdotas funcionaron como un hilo que unió la memoria individual con la colectiva, mostrando que detrás de cada plato existe una historia que conserva parte ancestral del municipio. A diferencia de los relatos, que suelen expresar una visión más reflexiva o simbólica, las anécdotas trajeron al presente los detalles cotidianos, las emociones y los gestos que dan vida a la tradición culinaria. En conjunto, ambas formas narrativas ofrecieron una mirada más completa sobre cómo se transmiten los saberes y cómo la palabra se transforma en un ingrediente esencial de la cultura.

Por otro lado, evocan con nostalgia un tiempo en el que la enseñanza se daba por medio de la convivencia sana, frente a la era moderna donde el ritmo de vida y las nuevas costumbres han ido desplazando esos espacios de encuentro. De manera que las anécdotas y los relatos se convirtieron en testimonios que invitan a reflexionar sobre la importancia de mantener vivas las prácticas culinarias tradicionales. Además, resulta significativo que las y los portadores hayan abierto su corazón y su memoria para compartir estas experiencias. En ese gesto se corrobora el valor de la palabra como un puente de transmisión cultural y como acto de confianza hacia quien escucha y documenta.

Ahora bien, las historias que acompañan a las recetas, los ingredientes y las formas de preparación constituyen una pedagogía cotidiana que se imparte a través de la experiencia compartida, el apego desde la infancia y la celebración comunitaria. Una de las cocineras tradicionales compartió “Antes lo ponían a trabajar a uno desde pequeño, a cocinar, por lo menos yo cuando tenía 12 años ya ordeñaba y ya cuando tuve 15 años por ahí me ordeñaba 25 vacas”. (E. Lozano, comunicación personal, 29 de septiembre de 2025).

Este fragmento puede entenderse como una historia de vida que refleja las dinámicas de aprendizaje en contextos rurales. Por medio de las palabras la entrevista logra reconstruir una etapa de su niñez marcada por el trabajo y las responsabilidades comunes, las cuales también estaban ligadas a la cocina y al cuidado del hogar. Estas historias permiten comprender cómo, en generaciones anteriores, las prácticas culinarias no se daban de manera aislada, sino como parte de una experiencia de vida integral donde el trabajo, la familia y la alimentación estaban conectados.

Por otra parte, las festividades, ya sean religiosas, patronales o familiares, ocupan un lugar clave como escenarios de transmisión oral e intergeneracional, en los que el saber culinario se reactiva y se comparte de forma colectiva. Durante estas celebraciones, se narran memorias, se reviven los sabores, los olores y los rituales del cocinar. Por ejemplo, en Semana Santa, las abuelas cuentan la historia de cómo preparaban el dulce de ñame en tiempos de escasez, mientras los tíos evocan la tradición del mote de queso, infaltable en esas fechas. A su vez, los niños participan en actividades como pelar o moler ingredientes, al tiempo que escuchan con asombro historias que no aparecen en los libros, pero que dan a conocer sobre el origen, la resistencia y el sentido de pertenencia.

En tal sentido, las festividades actúan como espacios intensivos de intercambio cultural, donde el entendimiento se conserva, se transforma y se proyecta hacia el futuro. Este proceso formativo va más allá de lo culinario, también enseña principios, historias locales y formas de interacción entre pares. Por ende, estas historias y prácticas protegen lo local y lo ancestral, otorgando reconocimiento a aquello que podría considerarse “simple” o “cotidiano”, pero que en realidad encierra una gran riqueza simbólica.

8.6 Resistir desde el sabor: Lo natural como símbolo de autenticidad

La cocina tradicional trasciende la convicción de ser una actividad orientada únicamente a la preparación de alimentos. En Planeta Rica, esta práctica abarca una carga significativa que revela formas de vida, saberes heredados y vínculos afectivos con el territorio. Durante la investigación surgió una preocupación recurrente entre las cocineras y los cocineros tradicionales, y es la transformación de los alimentos por el creciente uso de productos industrializados. Tal como la manifestó la cocinera tradicional Elodia Vega, “Los alimentos son más procesados, tienen más químicos; antes todo era natural y ahora hay mucho químico” (Comunicación personal, 18 de septiembre de 2025). Con ello señalaron un cambio en los ingredientes, en la sazón de las comidas, al igual que una ruptura con el modo de habitar el mundo.

Esta percepción de lo natural como sinónimo de autenticidad no es casual. Está directamente relacionada con la manera en que las costumbres alimentarias han sido construidas culturalmente, haciendo uso de productos locales, cultivados en la región y preparados mediante técnicas transmitidas de generación en generación. Cocinar con lo propio, con lo que ofrece el entorno inmediato, garantiza un sabor particular y también remite a la infancia, a la casa materna, al fogón como centro del hogar y del encuentro comunitario.

De esta manera, el arte culinario local se proyecta como una expresión de identidad que resiste ante la homogeneización impuesta por la modernidad alimentaria, caracterizada por su velocidad, sus aditivos y su desconexión con el origen de los productos. Frente a esta lógica industrial, en Planeta Rica se reivindica lo heredado, la conexión con la agricultura, el valor de lo hecho a mano y el tiempo compartido alrededor de una olla.

Esta idea se conecta con lo planteado por Montanari (2004), quien sostiene que la comida se configura como un elemento decisivo de la identidad humana, ya que al comer no solo se satisface una necesidad biológica, sino que se expresan valores patrimoniales y simbólicos. En el

caso de Planeta Rica, esta dimensión cultural se evidencia en las palabras de la Cocinera Policarpa González quien, al comparar las comidas de antes con las actuales, destaca la preferencia por lo casero y lo saludable, “Sí, a la gente le gusta mucho esas comidas de tiempo antes, como lo casero, lo tradicional, porque ahora todo es a peso de salsas, de cosas que son hasta perjudiciales para la salud”. (comunicación personal, 11 de septiembre de 2025).

El hecho de que los adultos mayores y las generaciones más jóvenes continúen cocinando con ingredientes naturales y métodos tradicionales representa un elemento de valor para el patrimonio cultural inmaterial. En medio de los cambios del mundo contemporáneo, estas prácticas siguen estando en el corazón de la comunidad. La cocina, al mismo tiempo, mantiene viva la costumbre de reunirse en torno a la mesa para compartir los alimentos y las experiencias de la vida. En este sentido, preparar los alimentos se convierte en una forma de comunicación que expresa historia, saberes y maneras de relacionarse con el entorno. Estas manifestaciones permanecen vigentes, fortalecen los vínculos sociales y ofrecen una experiencia genuina que incluso quienes llegan de fuera pueden sentir y valorar.

8.7 La transmisión intergeneracional como medio para preservar la cocina tradicional

La comunidad se construye a partir de vínculos sociales históricos y culturales que generan entre sus miembros un sentimiento de pertenencia y cohesión. En este sentido, las prácticas culinarias tradicionales se consolidan como una de las manifestaciones más visibles de esa unión comunitaria, puesto que alrededor de la comida se tejen relaciones, se refuerzan identidades y se comparten memorias colectivas. La cocina establece un espacio material donde se preparan alimentos, al igual que un ambiente seguro donde se transmiten valores, saberes y emociones que afianzan las relaciones entre las personas.

En el contexto local, la labor cotidiana de las sabedoras y sabedores en torno al fogón mantiene vivas las costumbres que identifican a la comunidad y permiten que esta práctica se reproduzca de manera colectiva. De esta manera, la cocina tradicional se instaure como un lenguaje común que une a generaciones, clases y géneros bajo el mismo reconocimiento del sabor propio, ese que simboliza la identidad planetarricense.

La relación entre comunidad y cocina tradicional también se manifiesta en el diálogo constante que se produce en los espacios de preparación y consumo. Allí, los saberes se intercambian, se aconseja, se prueba, se evalúa y se celebra el resultado. Estas interacciones, que

ocurren en un ambiente de cercanía y amabilidad, son las que sostienen la continuidad de las prácticas culturales. Tal como lo evidencia el cocinero Uriel López que afirma que

Las comunidades las valoran un 100%, lo digo y lo compruebo porque hago eventos donde a uno le piden un menú X o Y cuando uno se da cuenta de que todo se consume es porque a la gente le gusta y me parece que la gente degusta el sabor, lo que es nuestro sabor, y el amor que uno le pone a la comida (Comunicación personal, 29 de octubre de 2024).

Esto muestra cómo la comunidad reconoce y valida los saberes culinarios de sus cocineros, generando una ruta de confianza y admiración recíproca. En este marco, la comunidad no solo es receptora de las prácticas culinarias, sino también protagonista activa en su conservación y divulgación. Cada vez que una familia prepara un plato tradicional o un grupo de vecinos se reúne a cocinar, se reactiva una cadena de significados que da continuidad a la tradición. Este proceso refuerza la idea de que el patrimonio culinario es una construcción colectiva, sostenida por la participación poblacional que lo practica, lo consume y lo celebra.

Por otro lado, en el ámbito de la enseñanza, las prácticas culinarias tradicionales se configuran como un proceso formativo estrechamente ligado a la vida cotidiana, donde el saber surge de la experiencia compartida y del contacto directo con quienes conservan la memoria viva de la cocina. Tal como lo plantea Freire (1997), el conocimiento se construye en la práctica y en el diálogo; en este contexto, la cocina se convierte en un escenario pedagógico donde se aprende observando, haciendo y habitando.

Una cocinera, Elvia Lozano, lo expresa con claridad al afirmar que “sí es fácil, bueno después que se deja la persona llevar, claro, es más fácil que aprendan después que tengan la disposición” (Comunicación personal, 29 de septiembre de 2025). Esta afirmación permite reconocer que la enseñanza culinaria tradicional se fundamenta en la disposición, la voluntad y la apertura del aprendiz, más que en métodos formales o estructurados.

De igual manera, aprender a cocinar en este contexto implica participar activamente en los procesos, asumir responsabilidades y reproducir prácticas que contienen significados culturales. En muchas familias, la enseñanza culinaria ocurre de manera espontánea, en medio de las tareas

del hogar o durante la preparación de las comidas diarias, donde la cocina se transforma en un espacio de creación. Una cocinera relataba en la entrevista:

Bueno, pues, lo que pasa es que eso es como todo, hay personas que, así como aprendí yo, que, viendo, ellas se copian de las cosas, como hay otras que hay que enseñarles porque esas son como más duritas para cogerse las prácticas. (P. González, comunicación personal, 11 de septiembre de 2025).

Este testimonio visibiliza la diversidad de formas en que se enseña y se aprende, mostrando cómo el aprendizaje culinario tradicional se adapta a los ritmos y capacidades de cada persona, manteniendo siempre la práctica como eje central del proceso. A partir de ello, el cocinar con otros, de mostrar cómo se prepara un plato o cómo se seleccionan los ingredientes, se convierte en una estrategia de compartir la historia del territorio y los saberes heredados de generaciones anteriores. Así lo expresa otro entrevistado al manifestar su deseo de “enseñarles, que aprendan a cocinar las recetas” (A. Díaz, comunicación personal, 25 de agosto de 2025). Evidenciando un compromiso por formar a las personas en las bases de la cocina local. Este gesto trasciende el ámbito doméstico y se proyecta hacia la comunidad, donde enseñar se entiende como una acción de preservación cultural frente a los cambios que impone la globalización.

En ese orden de ideas, la práctica diaria, la constancia y la fidelidad hacia los modos tradicionales de preparar los alimentos garantizan la permanencia de estos saberes. Moler el maíz, encender la estufa, el fogón de leña o preparar el arroz con coco y la sopa de carne son acciones que fortalecen la conservación y la difusión de los conocimientos ancestrales.

Un cocinero dijo “Todas las veces allá nosotros tenemos un molino para moler, compramos el maíz diario y el maíz se muele diario a las ocho, vas allá para que veas tú que se está moliendo el maíz” (J. Causil, comunicación personal, 25 de septiembre 2025). Lo que revela cómo la enseñanza se mantiene viva a través del ejemplo y la repetición, asegurando que las enseñanzas se preserven y se sigan conociendo como un legado cultural transmitido entre generaciones.

Ahora bien, las prácticas culinarias como parte del patrimonio cultural inmaterial, se presentan como un espacio privilegiado de cohesión, donde se materializan prácticas heredadas que resisten al paso del tiempo. En el caso de Planeta Rica, Córdoba, las cocineras y cocineros

tradicionales personifican de manera tangible este principio, al conservar saberes transmitidos por los antepasados. De hecho, un cocinero entrevistado expresó que “la importancia es preservar estas costumbres de nuestros abuelos que esto viene de nuestros abuelos, nuestras abuelas que eran cocineras empíricas. Hoy en día, con tanta tecnología y tanto avance, todo se supera, pero hay que preservar nuestra cultura.” (U. López, comunicación personal, 29 de octubre de 2024).

Este fragmento pone de relieve la conciencia de permanencia cultural, ya que manifiesta cómo el saber culinario se transmite mediante la oralidad. Asimismo, la mención de los abuelos y abuelas como figuras transmisoras del saber reafirma el carácter intergeneracional del patrimonio inmaterial, en el cual las cocinas familiares funcionan como verdaderos espacios de enseñanza y resistencia frente a los cambios tecnológicos y las transformaciones del estilo de vida moderno.

De manera que las prácticas culinarias tradicionales se mantienen vigentes precisamente porque son reconocidas como parte del patrimonio cultural inmaterial, lo que otorga sentido a su preservación y transmisión. Cada receta, técnica o experiencia compartida en los hogares de Planeta Rica representa un testimonio de legado histórico que no puede dejarse perder. Por ello, registrar estas manifestaciones mediante relatos, recetarios e investigaciones se convierte en una forma de salvaguarda, ya que permite que las nuevas generaciones accedan a esa herencia y comprendan su trascendencia cultural. Este tipo de documentación garantiza la memoria de las preparaciones y fortalece la valoración social de quienes las mantienen vivas.

8.8 Integración de los saberes locales en los entornos digitales contemporáneos

Las prácticas culinarias tradicionales en la actualidad se encuentran en constante diálogo con las dinámicas contemporáneas, especialmente a través del acceso a las tecnologías digitales y las redes sociales. Espacios como *YouTube*, *Facebook*, *TikTok* o *Instagram* se han convertido en herramientas que permiten visibilizar, intercambiar y recrear saberes gastronómicos locales, nacionales e internacionales, integrando lo ancestral con las tendencias globales. Por esta razón, la cocina ancestral se ha adaptado sin perder su esencia, y se convierte en un espacio de experimentación, intercambios y resistencia cultural.

Se demuestra este análisis con lo que expresó el sabedor Uriel López:

Sí, sí han cambiado, sí, pero yo en lo particular siempre, siempre investigo: hoy en día, por la tecnología lo que es el celular, entiende, uno va buscando nuevas recetas, por ejemplo, en YouTube, aprendo a mezclar los productos, voy innovando, hago esto, que no

me da, voy buscando y me busco por páginas brasileñas, páginas argentinas, páginas uruguayas y voy sacando mis recetas. (Comunicación personal, 29 de octubre de 2024).

Este testimonio revela cómo la globalización, entendida como un proceso de interdependencia cultural y económica a escala mundial (García, 1999; Contreras, 2019), influye directamente en la forma en que las cocineras y cocineros se relacionan con su oficio. El cocinero reconoce el cambio, pero lo asume desde la exploración y la innovación, utilizando herramientas digitales para ampliar sus conocimientos. Al acceder a contenidos internacionales, su práctica se enriquece y se resignifica, construyendo un puente entre lo local y lo global. Este fenómeno, lejos de implicar la pérdida de identidad, muestra cómo las comunidades reinterpretan la globalización desde una perspectiva creativa, reforzando su autonomía.

Ahora bien, en este diálogo con la modernidad tecnológica y la circulación global de recetas, la biodiversidad sigue siendo el pilar que sostiene la autenticidad de las cocinas tradicionales. Los ingredientes naturales del territorio, granos, hortalizas, hierbas, frutas y carnes criollas, continúan definiendo el sabor y el carácter de las preparaciones, reafirmando el vínculo con la naturaleza.

De esta manera, mientras la globalización amplía los horizontes de intercambio cultural, la biodiversidad sostiene la práctica culinaria, garantizando su sostenibilidad y singularidad. En el contexto actual, parte de las cocineras y cocineros tradicionales manifiestan que es posible habitar ambos mundos: el digital y el natural, donde sus prácticas se ajustan a las nuevas formas de aprendizaje sin limitarse al conocimiento heredado, manteniendo vivo el patrimonio culinario como una manifestación dinámica y en constante transformación.

8.9 Preparaciones emblemáticas de la tradición culinaria local

Los utensilios culinarios son instrumentos manuales, como lo señala Elum (2001), que facilitan la preparación de los alimentos y son utilizados como herramientas que potencian las habilidades humanas, permitiendo que las técnicas culinarias se desarrollen de manera más eficiente y creativa. En el contexto de Planeta Rica, las ollas de barro, cucharas de madera, morteros y cuchillos artesanales están presentes tanto en hogares como en establecimientos locales, evidenciando la conservación de saberes ancestrales. Dado que su uso como objetos históricos aporta a la autenticidad del sabor de los platos típicos y comunica visual y culturalmente la historia de la comunidad al pasar de los años.

En cuanto a los ingredientes tradicionales, estos representan un vínculo directo entre la gastronomía y el territorio. Como señala Montanari (2004), cada ingrediente es portador de historia y geografía, reflejando procesos de domesticación y adaptación al entorno. Esto se refuerza en una narración que compartió la cocinera Audith González:

Aquí mismo en la región, nuestra región produce de todo: si vas a hacer un sancocho de gallina, tú vas a la tienda y ahí te consigues el ñame, el plátano, el ajo, la cebolla... Son productos que están asequibles para nuestra comunidad; se producen en la región, el 70, 80% se produce en la región... (Comunicación personal, 24 de octubre de 2024).

Este fragmento evidencia cómo los ingredientes autóctonos fortalecen la identidad culinaria, al mismo tiempo que permiten la perdurabilidad de prácticas culinarias vinculadas al territorio, incluso cuando algunas familias han pasado de cultivar huertas caseras a adquirir productos en mercados locales: “Anteriormente uno mismo tenía una huerta casera en la casa... pero ya más que todo los adquiero en las verdulerías” (E. Vega, comunicación personal, 18 de septiembre de 2025). Por tanto, los ingredientes funcionan como testimonios vivos de la adaptación cultural frente a cambios socioeconómicos y ambientales en cultivos de productos alimentarios.

En relación con las recetas de la cocina tradicional, estas sintetizan los conocimientos, técnicas y significados asociados a los alimentos. Son, además, instrumentos de transmisión intergeneracional que refuerzan la cohesión social y la identidad territorial (Ministerio de Cultura, 2014). En Planeta Rica, los platos emblemáticos como el sancocho de gallina criolla, el arroz con coco, el guiso de gallina con coco, la carne en viuda y el sudado de gallina hacen visible la diversidad culinaria, al igual que la importancia de compartir y preservar saberes a través de la oralidad y la práctica diaria.

“Bueno, aquí donde mí, la gente viene por las sopas de gallinas, sopas de carne salada, arroz con coco, guiso de gallina con coco, cerdo sofrito, arroz con cerdo, arroz con gallina... muy variada la gastronomía aquí” (P. González, comunicación personal, 11 de septiembre de 2025). Por ende, las recetas funcionan como herramientas comunicativas, permitiendo que los conocimientos culinarios se mantengan vivos y se transmitan de manera coherente entre generaciones.

Finalmente, el territorio y el espacio geográfico juegan un rol inseparable de estas prácticas culinarias. Como señalan Brunet (1990) y Haesbaert (2007), es un espacio de relaciones sociales y culturales, donde los actores locales desarrollan un sentido de pertenencia y apropiación simbólica. En Planeta Rica, los ingredientes, utensilios y recetas no existen de manera aislada, sino que están enlazados a la vivencia cotidiana de la comunidad y al entorno regional: “Se producen en la región... se consiguen en plazas de mercado, legumbrerías, verdulerías...” (C. Bertel, comunicación personal, 30 de septiembre de 2025). Esta relación demuestra que la cocina tradicional es una expresión de la región, donde la geografía, los recursos naturales locales y la cultura se relacionan para garantizar la permanencia de los saberes culinarios.

9. Estrategias de promoción y difusión de las prácticas culinarias tradicionales, con el fin de revalorizar y visibilizar la identidad cultural gastronómica del municipio de Planeta Rica, departamento de Córdoba.

Las prácticas culinarias tradicionales de Planeta Rica, Córdoba, han sido abordadas desde diversas perspectivas que destacan su relevancia cultural, social y territorial. Las investigaciones, diagnósticos locales y trabajos etnográficos realizados en el marco de este proyecto han demostrado que estos saberes representan una manifestación tangible e intangible de identidad y memoria colectiva, ya que integran experiencias de vida de las personas que han ejercido esta labor transmitiendo esos conocimientos sobre las preparaciones heredadas que se mantienen a pesar de no tener registros escritos o audiovisuales de estas.

Ante estas falencias emergentes, se hace necesario implementar estrategias de promoción y difusión que permitan visibilizar y revalorizar la identidad gastronómica del municipio. Estas estrategias buscan fortalecer la transmisión intergeneracional de los saberes, sistematizar recetas emblemáticas, incentivar la participación de los hogares y establecimientos locales, y consolidar la cocina tradicional como un recurso cultural y patrimonial significativo, capaz de reforzar la identidad y cohesión social de Planeta Rica.

En ese orden de ideas, a partir de los hallazgos obtenidos durante el proceso investigativo se plantean las siguientes estrategias de promoción y difusión de las prácticas culinarias tradicionales:

- Elaboración de un recetario de cocina tradicional del municipio de Planeta Rica.

El recetario se propone y ejecuta como una estrategia de difusión que trasciende el plano gastronómico para convertirse en un instrumento de salvaguardia del patrimonio cultural inmaterial. Su creación permite registrar de manera sistemática las preparaciones, ingredientes, técnicas y relatos que acompañan cada receta, evidenciando la relación entre el acto de cocinar y las memorias colectivas del territorio.

Este material en formato físico y digital, además de conservar el conocimiento culinario, facilita su circulación en espacios educativos, comunitarios y turísticos, fortaleciendo el sentido de pertenencia hacia la identidad gastronómica de Planeta Rica. La incorporación de testimonios orales de cocineras y cocineros tradicionales otorga al recetario un valor simbólico y cultural, visibilizando los saberes heredados y su vínculo con la cotidianidad de la comunidad.

- Continuidad en los procesos de enseñanza y transmisión a las nuevas generaciones.

La sostenibilidad de las prácticas culinarias tradicionales, como se pudo evidenciar en el transcurso del trabajo de campo, depende de la capacidad de transmitir los saberes y técnicas a quienes conforman las nuevas generaciones. Por ello, se propone la consolidación de espacios pedagógicos que integren el aprendizaje práctico con la reflexión sobre la memoria y la identidad. La enseñanza en torno a la cocina puede desarrollarse mediante actividades en escuelas, programas intergeneracionales o proyectos comunitarios donde las cocineras y cocineros actúen como portadores de conocimiento. Así, se convierte en un medio de educación cultural que fortalece los vínculos familiares, refuerza la cohesión social y permite mantener latente la relación entre tradición y alimentación.

10. Resultados

Esta investigación permitió obtener información significativa sobre las prácticas culinarias tradicionales en el municipio de Planeta Rica. A través de la metodología aplicada, se logró diagnosticar el estado actual de la cocina, donde posteriormente se logró identificar y sistematizar 24 recetas típicas, estas fueron clasificadas en seis categorías, fritos, acompañantes, platos fuertes, aderezos, bebidas y postres tradicionales. Cada preparación fue contextualizada culturalmente, según el momento del día en que se consume, su relación con las festividades, las épocas del año y las costumbres asociadas a su elaboración. Además, se logró caracterizar a 5 cocineras y 5 cocineros tradicionales cuyas experiencias y conocimientos representan un testimonio valioso de la identidad cultural del territorio.

En ese orden de ideas, el análisis de todo lo recopilado durante el proceso, evidenció que las prácticas culinarias tradicionales se mantienen como una manifestación viva de la memoria colectiva y del vínculo entre territorio, saberes y cultura. Se constató la necesidad de conservar las recetas, técnicas de preparación y formas de transmisión de conocimientos que se sostienen principalmente por medio de la oralidad. Por tanto, la enseñanza de la cocina se da en contextos familiares, donde los hogares desempeñan un rol fundamental como espacio de aprendizaje, experimentación y lazos afectivos, puesto que en estos escenarios es donde inicialmente se cultiva la pasión por cocinar, la cual se va comunicando entre generaciones.

Los resultados demostraron, también, que los ingredientes naturales locales, los utensilios tradicionales y las condiciones del entorno ambiental, como el clima, la tierra y la disponibilidad de productos, influyen directamente en la configuración de las preparaciones. En ese sentido, esta relación con el territorio refuerza la idea de que la cocina ancestral del municipio no puede entenderse aislada de su contexto geográfico ni de la cotidianidad de las personas que la practican.

Otro aspecto que es pertinente abordar es el rol de género, ya que la investigación permitió observar transformaciones reveladoras. Las mujeres han sido quienes han aprendido y enseñado el arte culinario por décadas. Si bien históricamente la cocina fue asociada de manera exclusiva a las mujeres, en la actualidad también los hombres participan activamente, reconociendo en esta práctica una expresión de gusto, pasión y herencia cultural transmitidas por las figuras femeninas de sus familias y círculos cercanos. Esta resignificación contribuye

positivamente a desmontar imaginarios machistas y abre paso a una visión más inclusiva de la tradición culinaria.

La participación de los cocineras y cocineros tradicionales en la construcción del recetario fue esencial. Su contribución permitió que el resultado final trascendiera el ámbito documental para convertirse en un ejercicio de reconocimiento colectivo. A través del dialogo, se fortaleció la comprensión de la cocina local como patrimonio cultural inmaterial, cargado de significados y valores.

En conjunto, los resultados revelan que en Planeta Rica las prácticas culinarias tradicionales, la identidad y el sentido de pertenencia conforman una tríada inseparable. La cocina desde el acto de la alimentación trae consigo una manera de habitar el territorio, de recordar y de mantener viva la memoria colectiva. Constituyen, por tanto, un patrimonio cultural inmaterial que merece ser valorado, protegido y transmitido a las futuras generaciones.

Tabla 1

Lugares donde se preservan las prácticas culinarias tradicionales en Planeta Rica, Córdoba

Tipo de lugar	Nombre o descripción	Ubicación aproximada	Tipo de práctica que se conserva	Observaciones
Hogares familiares	Cocinas de madres y abuelas que preparan comidas típicas en reuniones familiares.	Planeta Rica.	Transmisión intergeneracional de recetas como el sancocho, el arroz con coco y el mote de queso.	Espacios íntimos donde prevalece la oralidad y el aprendizaje por observación.
Restaurantes locales	Restaurante de Mamá Pola y otros que mantienen el menú tradicional.	Zona céntrica de Planeta Rica.	Preparación de platos representativos con técnicas tradicionales.	Combinan métodos antiguos con adaptaciones modernas sin perder la esencia local.
Eventos comunitarios	Ferias gastronómicas, fiestas patronales y celebraciones locales.	Parques principales y veredas rurales.	Presentación de platos típicos, venta de dulces tradicionales y bebidas artesanales.	Espacios de socialización y visibilización pública de la cocina tradicional.

Nota. Elaboración propia

El análisis de la información contenida en la tabla evidencia que la preservación de las prácticas culinarias tradicionales en el municipio de Planeta Rica se sustenta en una red de espacios complementarios donde convergen lo doméstico, lo comunitario y lo comercial. Los hogares familiares continúan siendo el núcleo principal de transmisión, ya que en ellos se reproducen los saberes por medio de la oralidad y la práctica cotidiana. En estos espacios se aprende observando y haciendo, lo que refuerza el carácter afectivo y pedagógico de la cocina tradicional.

Por otra parte, los restaurantes locales, por su parte, desempeñan una función social relevante al mantener en circulación preparaciones emblemáticas que reafirman la identidad gastronómica del territorio, combinando la tradición con pequeñas innovaciones que garantizan su permanencia en el tiempo. Finalmente, los eventos comunitarios se consolidan como escenarios de encuentro y reconocimiento colectivo, donde la cocina se convierte en un vehículo de expresión cultural, cohesión social y fortalecimiento de la memoria local. Integrados, estos espacios constituyen un entramado que permite comprender la cocina tradicional como una práctica dinámica, que se adapta a los cambios sin perder su raíz.

11. Hallazgos y conclusiones

Para concluir, en esta investigación, se lograron recopilar experiencias de vida de cocineras y cocineros tradicionales, ligadas a las prácticas culinarias tradicionales. Además, se realizó la documentación de recetas representativas. En este sentido, como respuesta a las prácticas, sabores y saberes ancestrales, fue pertinente visibilizar todo el entramado social, histórico, ambiental y político-económico que conforma la cocina tradicional y que la comunidad vive en su día a día, como parte de su tradición cultural y memoria colectiva.

Asimismo, el rastreo documental, la recolección de testimonios y el análisis interpretativo de las entrevistas mostraron cómo las preparaciones típicas del municipio son el resultado de una mezcla de influencias indígenas, africanas, campesinas, árabes y libanesas. Estas dan cuenta de una herencia colectiva forjada desde los hechos históricos que se han vivido en las regiones del país, donde confluyen productos locales, técnicas heredadas y prácticas adaptadas al contexto contemporáneo.

Durante el trabajo de campo, el contacto con las cocineras y cocineros tradicionales permitió identificar y reconocer la conexión que existe entre sus conocimientos, la transmisión intergeneracional y la vida cotidiana del hogar. Las voces de las portadoras y portadores de saber revelaron la necesidad de ser escuchados y sobresaltados por la comunidad, de manera que su conocimiento pueda trascender y ocupar el lugar que merece dentro de la historia cultural de Planeta Rica.

Es relevante mencionar que a pesar de los avances tecnológicos y del surgimiento de nuevas tendencias culinarias y químicas, la cocina tradicional continúa conservándose como una manifestación viva del patrimonio cultural inmaterial. Si bien la modernidad ha transformado las dinámicas de producción y consumo, los saberes transmitidos mantienen su esencia en los ingredientes, las técnicas y los significados asociados a cada preparación. Por lo tanto, la tradición culinaria se mantiene vigente, adaptándose sin perder su identidad.

De igual manera, se evidenció que, en muchos de los establecimientos gastronómicos del municipio, las prácticas culinarias tradicionales no son suficientemente destacadas ni comunicadas como elementos representativos del potencial cultural e histórico del territorio. Esto sugiere la importancia de promover una mayor apropiación de la cocina tradicional como

expresión identitaria y como recurso que puede contribuir al fortalecimiento del sentido de pertenencia y al reconocimiento del valor simbólico de la comida local.

Por otro lado, se identificó la necesidad de un mayor reconocimiento institucional y comunitario que garantice la preservación de estos saberes. En este sentido, la ausencia de programas permanentes de documentación y difusión limita su continuidad. Por ello, se requiere la articulación de acciones que integren la gastronomía tradicional dentro de la oferta cultural del municipio. De igual manera, el fortalecimiento de espacios de formación, ferias gastronómicas y proyectos de salvaguardia permitiría que los jóvenes se involucren activamente en la transmisión y resignificación de estas prácticas. En relación con esto, el producto derivado de la investigación, el recetario de cocina tradicional en formato físico y digital busca aportar a este proceso de circulación, al establecerse en una herramienta que visibiliza los saberes locales, facilita su transmisión, promueve el reconocimiento de la cocina local y de las sabedoras y sabedoras que se dedican a esta labor.

Ahora bien, desde la mirada de la Gestión Cultural, este proceso hace hincapié del papel del gestor como mediador entre la tradición, la identidad y lo comunitario. De este modo, la investigación se convirtió en una experiencia formativa que fortaleció la sensibilidad hacia el patrimonio cultural inmaterial y generó un vínculo más cercano con el territorio de origen. Trabajar de la mano junto con las personas que cocinan permitió comprender que cada receta encierra una historia, una memoria y una emoción que va más allá de lo alimentario, convirtiéndose en un acto de resistencia cultural y en un símbolo de identidad colectiva.

Finalmente, se propone continuar este camino mediante iniciativas que visibilicen a las cocineras y cocineros tradicionales, promuevan su reconocimiento como portadores de saberes y fomenten la co-creación de programas de formación y documentación constante de más recetas. En conclusión, las prácticas culinarias tradicionales constituyen un legado que debe ser salvaguardado, valorado y transmitido, como una manifestación cultural, al igual que como un elemento fundamental para la cohesión social y el reforzamiento del sentido de pertenencia al territorio.

Referencias

- Alcaldía municipal de Planeta Rica. (2024). *Plan de desarrollo, primero la gente. 2024-2027*
- Castro Ruiz, J. F. (2022). *Memorias culinarias afrocolombianas de tres matronas cocineras de Turbo, Necoclí y Arboletes. Bertilda Murillo Amaranto, Georgina Ceren Morelo y Vicenta Berrío Mendoza* [Tesis de maestría]. Universidad de Antioquia, Medellín, Colombia.
- Centro Nacional de Memoria Histórica. (2022). *Mujeres, saberes y sabores*. <https://centrodememoriahistorica.gov.co/mujeres-saberes-y-sabores/>
- Contreras, J., & Arnaiz, M. G. (2005). *Alimentación y cultura: perspectivas antropológicas* (Vol. 392). Ariel.
- De Marinis, P. (2010). *La comunidad según Max Weber: desde el tipo ideal de la Vergemeinschaftung hasta la comunidad de los combatientes*. Papeles del CEIC. International Journal on Collective Identity Research, (1), 1-36.
- Delgado, R. S., & Delgado, M. G. (2010). *De Gustemas y Tecnemas. Identidades culinarias de sabores y saberes. Maguaré. Homenaje a Claude Lévi-Strauss, 123-135*.
- El rincón colombiano. (2023). *El Rincón Colombiano - turismo, cultura, arte y tradición*. <https://elrinconcolombiano.com/>
- FAO. (2011). *Consulta de expertos sobre indicadores de nutrición para la biodiversidad 2. Consumo de alimentos*. <https://www.fao.org/4/i1951s/i1951s00.htm>
- Flores, M. (2007). *La identidad cultural del territorio como base de una estrategia de desarrollo sostenible*. Revista Opera, (7), 35-54.
- Galeano, M. E. (2012). *Estrategias de la investigación social cualitativa: El giro en la mirada*. Medellín, Colombia: La Carreta.
- García, J. J. R. (2012). *Territorio, territorialidad y multiterritorialidad: aproximaciones conceptuales*. Centro Cultural Universidad del Tolima, 11(22), 119.

- Godelier, M. (1984). *Lo ideal y lo material: pensamiento, economías, sociedades*. Taurus Ediciones.
- Gómez Roldán, D. (2014). *La valoración de las cocinas regionales colombianas para la proyección y el fortalecimiento de las gastronomías nacionales: Las ofertas culinarias regionales en Medellín como punto de partida* [Tesis de maestría]. Universidad de Antioquia, Medellín, Colombia.
- Ministerio de Cultura, Dirección de Patrimonio. (2014). *Política para el conocimiento, la salvaguardia y el fomento de la alimentación y las cocinas tradicionales de Colombia*. Bogotá.
<https://mng.mincultura.gov.co/ministerio/politicas-culturales/Pol%C3%ADtica%20de%20las%20cocinas%20tradicionales%20de%20Colombia/Documents/pol%C3%ADtica-julio%205%202013%20BBCC-%20final%20imprensa.pdf>
- Ministerio de Cultura, Dirección de Patrimonio. (2015). *Sabores y saberes del Pacífico Colombiano* Guapi- Quibdó.
<https://patrimonio.mincultura.gov.co/SiteAssets/Paginas/Publicaciones-biblioteca-cocinas/Libro%20Paci%CC%81fico.pdf>
- Ministerio de Salud. (1986). *Resolución 2310 de 1986: Por la cual se establecen las normas para la producción, procesamiento, transporte y comercialización de la leche y sus derivados*. Diario Oficial de la República de Colombia.
<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/OT/Resolucion-2310-de-1986.pdf>
- Montanari, M. (2024). *Comida como cultura*. Editora Senac São Paulo.
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). (2011). *Consulta de expertos sobre indicadores de nutrición para la biodiversidad. 2. Consumo de alimentos: Informe resumido*. <https://www.fao.org/4/i1951s/i1951s.pdf>
- Ortiz Ortiz, J. C. (2019). *Proyecto de investigación rescate cultural de Santa Cruz de Mompox para incentivar el turismo gastronómico*.

https://repository.unab.edu.co/bitstream/handle/20.500.12749/11995/2019_Tesis_Juan_Camilo_Ortiz_Ortiz.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Pedrosa, J. M. (2003). *Lo crudo y lo cocido: teoría, símbolo, texto (de Lévi-Strauss al cuento tradicional)*. Revista de folclore, (266), 39-54.

Rincón Hurtado, M. (2023). *Cocina tradicional, una alternativa para el fortalecimiento de la soberanía alimentaria en la población campesina del municipio de Monguí, Boyacá. Universidad Nacional de Colombia*.
<https://repositorio.unal.edu.co/items/a16fa624-d76a-475e-8aec-99e053b91e78>

Rodríguez Cure, D. (2025). *Obtención de un concentrado para bebida aromática con propiedades antioxidantes a partir de corozo chiquito (Bactris minor/guineensis)*. Universidad de Córdoba. <https://repositorio.unicordoba.edu.co/handle/ucordoba/8963>

Ruiz Expósito, M. D. (2003). La gastronomía en las fiestas. En J. M. Martínez López (Coord.), *Historia de la alimentación rural y tradicional: Recetario de Almería* (pp. 111-123). Instituto de Estudios Almerienses.

UNESCO. (2003). *¿Qué es el patrimonio cultural inmaterial?*
<https://ich.unesco.org/es/que-es-el-patrimonio-inmaterial-00003>