



## Convocatoria al Banco de Saberes Culturales y Comunitarios

**Nombre del proyecto:** Saberes y sabores ancestrales: los caucanos salvaguardamos y fortalecemos nuestras cocinas tradicionales

**País:** Colombia

**1. Organización cultural comunitaria que propone el taller:** Cooperativa Red de Mesa Larga

**Localidad, Provincia/Región:** Popayán, Cauca

**E-mail:** [coomesalarga@gmail.com](mailto:coomesalarga@gmail.com)

**Teléfono:** +57 3148015328

**Historia y perfil de las actividades que se desarrollan:** La Cooperativa Red de Mesa Larga, fundada en 2009 por un grupo de cocineras y cocineros como una estrategia en la lucha por la plaza de mercado, amenazada con el desalojo.

Desde entonces, la cooperativa ha sido fundamental en la organización del Festival de Cocina Tradicional, que este año celebró su 15º aniversario con una duración de 5 días, apoyado por FONTUR, Ministerio de Cultura y la Alcaldía Municipal. En este festival, se llevó el saber tradicional al Parque Mosquera, destacando las prácticas culinarias que normalmente se realizan en el interior de la plaza.

Además, la cooperativa ha tenido una presencia constante en eventos gastronómicos de relevancia, como el Congreso Gastronómico y el Colectivo Afro, participando en actividades tanto municipales como departamentales. Estas actividades reflejan el compromiso continuo de la OCC/CPO con la preservación y promoción de la cultura culinaria local.

**2. Las personas facilitadoras que estarán a cargo de compartir la experiencia:**

**2.1. Facilitador/a 1:** Jacqueline Urbano

**\*Rol en la organización y/o actividades que realiza:** Fundadora, tesorera y cocinera tradicional

**¿Desde cuándo forma parte de la organización?:** Desde la fundación en el año 2009

**Breve currículum:**

Soy Jacqueline Urbano. Mi tradición y amor por la cocina vienen de mi madre. Llevo 21 años en esta labor, defendiendo la soberanía alimentaria y amando los fogones de leña y carbón en el departamento del Cauca, municipio de Popayán, Colombia. Mi trayectoria es amplia, no tanto por la duración, sino por la experiencia adquirida. He aprendido de muchas señoras

y señores cocineros tradicionales, y aunque mi conocimiento es modesto, siempre he tratado de aportar lo que sé.

Mi experiencia va más allá de la cocina; es un trabajo social y humano con las personas. A veces, venimos con costumbres diferentes o compañeras de otros municipios, con otras formas de ser y, en ocasiones, sin los recursos necesarios. Sin embargo, hemos trabajado para restablecer esa dinámica social, saludando, diciendo buenos días, preguntando cómo están y qué hay de comer. Así comenzó mi recorrido en esta galería.

Desde 2013, nos organizamos como cooperativa para defender la plaza de mercado del barrio Bolívar y darle visibilidad a nivel municipal, departamental, nacional e internacional. Queremos que la gente se dé cuenta de las necesidades en la plaza de mercado a todos los niveles. Este es el recorrido que nos ha llevado hasta donde estamos ahora: en la defensa de la galería física y de la soberanía alimentaria. Los campesinos llegan con sus productos a la galería, y nosotros, como cocineras, los compramos y los incorporamos en nuestras preparaciones. Esta es la conjugación de todas las etnias que llegan a la plaza de mercado.

#### **Experiencia en docencia o espacios de formación:**

- Curaduría de platos del Festival de Mesa Larga por 15 años con Luisa Acosta. Popayán Cauca, Colombia (2009, 2010, 2011, 2012, 2013, 2014, 2015, 2016, 2017, 2018, 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024)
  - Taller de fortalecimiento de política pública de alimentación BPM. Luisa Acosta. Popayán Cauca, Colombia (2014, 2016, 2019)
  - Realicé el taller Plato en Recuperación de la Región: Chulquin en el Festival de Cocina Tradicional Mesa Larga y en el Congreso Gastronómico de Popayán, Colombia (2024).
  - Impartí Taller de Empanadas de Pipián en el Congreso Gastronómico Iberoamericano en Huelva, España, (2023).
  - Realicé Taller de recuperación de platos de la cocina tradicional del Cauca en el SENA, (2023) y en diversas instituciones educativas en Popayán, Cauca, Colombia.
  - Taller de empanadas en Universidad de Robles
  - Taller de Choclo, Parque Caldas. Popayán Cauca, Colombia (2019).
  - Congreso gastronómico. Popayán, Cauca; Colombia.
  - Cocinando por la paz, Laboratorio de cocina, cocineros de todo el país. Bogotá, Colombia (2022).
  - Tejiendo redes. Cali, Colombia (2022).
  - Taller para la construcción de lineamientos de buenas prácticas, Ministerio de Cultura. Popayán, Colombia (2022).
  - Construcción de política pública. Popayán, Colombia (2013).
- \*Luisa Acosta es una líder de educación de Colombia y nos ha acompañado en nuestro proceso de formación.\*

**Facilitador/a 2:** Patricia Garcia Varela

**Rol en la organización y/o actividades que realiza:** Cofundadora, Veedora y Cocinera tradicional

**¿Desde cuándo forma parte de la organización?:** Desde la fundación en el año 2009

**Breve currículum:**

Soy cofundadora de la Cooperativa Red de Mesa Larga, veedora y cocinera tradicional. Mi amor por la cocina comenzó con mi madre, una cocinera empírica con un sazón excepcional. La gente la buscaba para preparar comidas para eventos y actividades, y yo, siendo pequeña, la observaba y escuchaba. Su agilidad en la cocina me inspiró a interesarme profundamente en el arte culinario.

Mi pasión por la cocina se fortaleció cuando llegué a la plaza de mercado y vi a las mujeres guerreras cocinando con esmero. Me dediqué a perfeccionar mis habilidades culinarias, especialmente en la comida de mar. Realicé cursos en Cali y me profesionalicé en Popayán.

Una de las enseñanzas más valiosas de mi madre fue la receta de la sopa de ayuno, un plato tradicional que se preparaba especialmente durante la Semana Santa en Popayán, una celebración religiosa muy importante para la ciudad. Esta sopa, ideal para los días en que no se podía consumir carne, se hace con huevo, pan de leche, tortilla, leche, tomate, cilantro y queso campesino. Durante Semana Santa, solíamos vender mucho este producto, aunque lamentablemente hoy en día esta cultura se ha perdido.

Continúo honrando mis conocimientos y raíces a través de la preparación de platos emblemáticos de mar. Las numerosas experiencias que he vivido me han fortalecido tanto personal como profesionalmente, consolidando mi saber culinario y mi compromiso con la preservación de nuestra rica tradición gastronómica.

**Experiencia en docencia o espacios de formación:**

- Curaduría de platos del Festival de Mesa Larga por 15 años con Luisa Acosta. Popayán Cauca, Colombia (2009, 2010, 2011, 2012, 2013, 2014, 2015, 2016, 2017, 2018, 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024).
- Taller fortalecimiento de política pública de alimentación BPM. Luisa Acosta. Popayán Cauca, Colombia (2014, 2016, 2019).
- Taller Plato en Recuperación de la Región: Chulquin en el Festival de Cocina Tradicional Mesa Larga y en el Congreso Gastronómico de Popayán, Colombia (2024).
- Taller de recuperación de platos de la cocina tradicional del Cauca en el SENA, (2023) y en diversas instituciones educativas en Popayán, Cauca, Colombia.
- Taller de Choclo, Parque Caldas. Popayán Cauca, Colombia (2019).
- Congreso gastronómico. Popayán, Cauca; Colombia.
- Taller para la construcción de lineamientos de buenas prácticas, Ministerio de Cultura. Popayán, Colombia (2022).
- Construcción de Política pública. Popayán, Colombia (2013).
- Talleres constantes con la Escuela taller de cocina de Popayán, Colombia.

\*Luisa Acosta es una líder de educación de Colombia y nos ha acompañado en nuestro proceso de formación.\*

### **3. La propuesta para el banco de saberes:**

\* **Título de la propuesta:** Saberes y sabores ancestrales: los caucanos salvaguardamos y fortalecemos nuestras cocinas tradicionales

\* **Breve resumen descriptivo:** Este taller tiene como objetivo preservar y promover la rica herencia culinaria del Cauca, destacando platos tradicionales que representan la diversidad y profundidad de nuestra cultura gastronómica. Entre las preparaciones que se abordarán se encuentran la emblemática empanada de pipián, tamales de pipián y sus derivados, carantanta como entrada, rellena, tripazo, sancocho trifásico, arroz campesino, lengua y sobrebarriga. Además, se destacará el chulquín, un producto tradicional en proceso de recuperación, que simboliza la conexión con nuestras raíces ancestrales.

El taller se llevará a cabo dentro y fuera del territorio nacional colombiano, en las plazas de mercado de diferentes territorios, además contará con la participación de expertos cocineros tradicionales. Los asistentes tendrán la oportunidad de aprender las técnicas y secretos de estas preparaciones, valorando los ingredientes locales y las prácticas culinarias que han sido transmitidas de generación en generación. Este proyecto no solo busca enseñar recetas, sino también fomentar el orgullo y la identidad cultural a través de la gastronomía.

**Duración prevista para el desarrollo de la propuesta:** 6 días

#### **Fundamentación:**

La cocina tradicional del Cauca es un tesoro cultural que refleja la diversidad y la historia de la región. Platos emblemáticos van más allá de simples recetas; representan prácticas arraigadas, costumbres ancestrales y conocimientos transmitidos de generación en generación. Preservar y promover estos platos y productos en peligro de desaparecer es esencial para mantener viva la identidad cultural y fortalecer el sentido de pertenencia entre las comunidades caucanas.

En un mundo marcado por la globalización y la estandarización cultural, rescatar las tradiciones culinarias adquiere una importancia crucial. La gastronomía no solo es un medio de intercambio cultural, sino también una herramienta para el desarrollo económico sostenible. La revalorización de los ingredientes y las técnicas tradicionales puede impulsar el turismo gastronómico y generar oportunidades económicas. Este taller se enraíza en la necesidad de proteger el patrimonio gastronómico del Cauca. Al proporcionar conocimientos de nuestros sabedores/as, fortalecer la cadena de valor de la gastronomía campesina, desde el cultivo de ingredientes autóctonos hasta el consumo de los alimentos. Además, se pretende sensibilizar a las nuevas generaciones sobre la importancia de la alimentación sostenible y la soberanía alimentaria.

Destacamos el compromiso con la recuperación de la cocina tradicional caucana en peligro de desaparecer, asegurándonos de que las tradiciones sigan siendo parte integral de la

identidad del territorio. Este taller responde a la urgente necesidad de preservar y difundir la cocina tradicional del Cauca, un patrimonio inmaterial invaluable que requiere acciones concretas para su salvaguardia, fortaleciendo los lazos comunitarios y fomentando el orgullo cultural. La plaza de mercado es el encuentro de culturas, donde se conecta la plaza con la ciudad, existiendo diversidades socioeconómicas y de niveles de estudio por lo cual es importante dar a conocer en otros territorios el trasfondo de las comidas tradicionales del Cauca.

### **Objetivos generales y específicos:**

Crear una comunidad de ciudadanos payaneses, a través de seis talleres de cocina, con el objetivo de fortalecer y preservar los conocimientos de las sabedoras de Mesa Larga y de sus cocinas tradicionales campesinas. Salvaguardar la cultura culinaria del bio territorio del Cauca para garantizar su existencia, recalca nuestra identidad cultural. Los beneficiarios participarán en ejercicios de transmisión de conocimientos por parte de los portadores de la tradición campesina de Coomesalarga con el propósito de mantener vivas estas manifestaciones y oficios vinculados.

### Objetivos Específicos:

Comprensión de los Ecosistemas de las Cocinas Tradicionales: Desarrollar un entendimiento profundo del ciclo de acciones que inicia con el cuidado de la tierra y la conservación de los territorios de los campesinos, indígenas y afros. El cual incluye la tierra, fuentes hídricas, semillas y la tenencia de tierras, reconociendo que la cocina no es solo un plato o receta, sino un ecosistema completo donde cada elemento es esencial para la producción de alimentos.

Técnicas y Prácticas Culinarias Ancestrales: Aprender y practicar técnicas culinarias tradicionales y ancestrales, utilizando productos emblemáticos del territorio y promoviendo las prácticas de la cultura indígena, campesina y afro del Cauca.

Fortalecimiento de las Narrativas Culturales: Enriquecer las narrativas culturales a través de las personas, utensilios y espacios significativos, como las casas, resguardos indígenas y montañas. Considerar las instituciones que prevalecen en las comunidades y las diversas narrativas del bioterritorio.

Comprensión Integral del Patrimonio Alimentario: Aprender la manifestación del patrimonio alimentario desde una perspectiva integral, involucrando otros oficios que intervienen en la cultura alimentaria y su conexión con el campo. Esto incluye trabajar con materiales como la madera, el barro, el maceramiento y la piedra, vinculando el arraigo al territorio.

Otras Manifestaciones: Explorar y comprender el conocimiento del universo y la medicina tradicional, las fiestas, el universo simbólico, la imaginaria, la tradición oral, rituales, lenguas indígenas, producción y economías populares rurales, actos lúdicos, eventos religiosos con el fin de mostrar la conexión de la cocina con otros campos del patrimonio inmaterial.

### **Contenidos a desarrollar:**

Seis unidades que se desarrollarán en 6 jornadas de 5 horas cada una.

Unidad I: Comprensión de los Ecosistemas de las Cocinas Tradicionales

Unidad II: Técnicas y Prácticas Culinarias Ancestrales

Unidad III: Fortalecimiento de las Narrativas Culturales:

Unidad IV: Comprensión Integral del Patrimonio Alimentario:

Unidad V: Otras Manifestaciones Culturales

Unidad VI: El arte de cocinar con amor

**Programación de cada una de las jornadas:**

Unidad I: Comprensión de los Ecosistemas de las Cocinas Tradicionales

El Sabor de la niñez de doña Hilda en su territorio

Introducción a la cocina tradicional del Cauca desde la perspectiva de la infancia y con el enfoque del ecosistema de las cocinas tradicionales.

Iniciación en el conocimiento del chulquín: origen y significado en la cultura local.

Ingredientes y preparación.

Unidad II: Técnicas y Prácticas Culinarias Ancestrales

Historia y significado de la Sopa de ayuno con doña Patricia.

Ingredientes tradicionales

Técnicas de elaboración

Unidad III: Fortalecimiento de las Narrativas Culturales:

Samba de zapallo de doña Luz Dary

Narrativas locales y tradición oral

Ingredientes

Preparación

Unidad IV: Comprensión Integral del Patrimonio Alimentario:

Entre cuentos y risas con la vecina Olga

Relato de la experiencia de aprendizaje con la vecina Olga.

Preparación del pipián en empanadas y tamales, según la tradición transmitida por Olga.

Ingredientes y su selección cuidadosa.

Unidad V: Otras Manifestaciones Culturales

Tripazo con Sabor a Amor: Diálogo con Shirley

Historia personal de Shirley y su conexión con el plato "Tripazo".

Descripción de los ingredientes esenciales y su preparación adecuada.

Pasos detallados para cocinar el "Tripazo", enfatizando la importancia del cuidado y la dedicación en la cocina.

Unidad VI: El arte de cocinar con amor

Innovando lo Inesperado con Maicitos y Maduro, con doña María

Presentación del plato "Arroz Campesino" como ejemplo de innovación culinaria.  
Identificación de los ingredientes principales y su origen local.  
Instrucciones paso a paso

### **Bibliografía sugerida, vídeos e otros recursos:**

- Cocinas Regionales- Relatos y Sazones payaneses – libro Podcast Jacqueline Urbano  
[https://www.youtube.com/watch?v=A7\\_4lsWHL0&ab\\_channel=EinerCasanova](https://www.youtube.com/watch?v=A7_4lsWHL0&ab_channel=EinerCasanova)
- Cocinas Regionales- Relatos y Sazones payaneses – Libro Podcast Shirley Tamayo  
[https://www.youtube.com/watch?v=ESOV-zLAI&ab\\_channel=EinerCasanova](https://www.youtube.com/watch?v=ESOV-zLAI&ab_channel=EinerCasanova)
- Cuadernillo. Metodologías populares para pensar nuestros sistemas alimentarios:  
<https://rosalux-ba.org/wp-content/uploads/2023/11/liviano1-METODOLOGIAS-POPULARES-PARA-PENSAR-NUESTROS-SISTEMAS-FINAL.pdf>
- Sabor a comida, sabor a libertad. Sidney W. Mintz:  
[https://drive.google.com/file/d/1PAXIMitEVRaoLaY7\\_0Yf3Xda2Yz8MeIF/view](https://drive.google.com/file/d/1PAXIMitEVRaoLaY7_0Yf3Xda2Yz8MeIF/view)
- Cocinas parentales de Popayán:  
[https://gastronomico.org.co/wp-content/uploads/2020/02/cocinas\\_parentales\\_popayan.pdf](https://gastronomico.org.co/wp-content/uploads/2020/02/cocinas_parentales_popayan.pdf)
- Cartilla. Fortalecimiento de la red de señoras cocinera de la plaza de mercado del Barrio Bolívar "Mesalarga" de Popayán, Cauca 2013.:  
[https://patrimonio.mincultura.gov.co/SiteAssets/Paginas/Publicaciones-biblioteca\\_cocinas/Plaza%20de%20Mercado%20Popay%C3%A1n.pdf](https://patrimonio.mincultura.gov.co/SiteAssets/Paginas/Publicaciones-biblioteca_cocinas/Plaza%20de%20Mercado%20Popay%C3%A1n.pdf)
- Política pública de cocinas:  
<https://popayan.gov.co/NuestraAlcaldia/Normatividad/Acuerdo%20013%20de%202014.pdf>

### **Necesidades de la propuesta:**

\* Técnicas: Proyector y Pantalla: Para la proyección de presentaciones, videos o imágenes relacionadas con la cocina tradicional del Cauca y la preparación de los platos.

Mesas de Trabajo: Espacio adecuado para que los participantes puedan realizar las actividades prácticas de preparación de los platos, equipadas con utensilios de cocina necesarios.

Materiales de Cocina: Ingredientes frescos y de calidad para la elaboración de los platos tradicionales, así como utensilios de cocina como cuchillos, tablas de cortar, ollas, sartenes, etc.

Sillas: Para que los participantes puedan sentarse durante las sesiones teóricas y prácticas del taller.

Micrófonos y Sistema de Sonido: Para garantizar una buena calidad de audio y que todos los participantes puedan escuchar las explicaciones y demostraciones durante el taller.

Material Didáctico: Folletos, recetarios impresos o materiales de apoyo visuales para complementar las explicaciones y ayudar a los participantes a seguir las instrucciones.

Equipamiento de Cocina: Estufas, hornos, licuadoras u otros electrodomésticos necesarios para la preparación de los platos, dependiendo de la complejidad de las recetas.

Adecuaciones Espaciales: Asegurarse de contar con un espacio amplio y bien ventilado, con iluminación adecuada y condiciones higiénicas óptimas para la manipulación de alimentos.

Estos recursos técnicos y materiales son fundamentales para garantizar el desarrollo efectivo y exitoso del taller culinario, permitiendo una experiencia completa y enriquecedora para todos los y las participantes.

#### **\*Espacial:**

Dimensiones Adecuadas: El espacio debe ser lo suficientemente amplio para albergar a todos los participantes cómodamente y permitir movimientos libres durante las actividades prácticas. Se deben considerar dimensiones mínimas de acuerdo al número de asistentes y la disposición de las mesas de trabajo.

#### **Espacio Cerrado**

Iluminación Natural o Artificial: Se debe garantizar una iluminación adecuada en todo el espacio, ya sea mediante luz natural proveniente de ventanas o tragaluces, o a través de iluminación artificial con lámparas y focos. Una buena iluminación es esencial para facilitar la realización de las actividades prácticas y garantizar la seguridad alimentaria.

Ventilación: Es importante asegurar una buena circulación de aire en el espacio para mantener una temperatura confortable y una adecuada ventilación durante la preparación de los alimentos. Esto es especialmente relevante en espacios cerrados para evitar la acumulación de humo o vapores.

Adecuaciones para la Cocina: adecuaciones específicas para la cocina, como estufas, hornos, fregaderos, mesas de trabajo y espacio de almacenamiento para utensilios y alimentos.

Condiciones Higiénicas: El espacio debe mantenerse limpio y ordenado en todo momento, con facilidades para la higiene personal y la manipulación segura de alimentos. Se deben proporcionar instalaciones sanitarias adecuadas, como lavamanos con agua corriente y jabón.

Al considerar estas características espaciales, se garantizará un entorno seguro, cómodo y funcional para la realización del taller culinario, promoviendo una experiencia enriquecedora y satisfactoria para todos los participantes.

#### **Destinatarios:**

\* Franja etaria a la que está destinada la propuesta: Hombres y mujeres mayores de 18 años. Gestores, maestros, líderes comunitarios.

\* Comunidad específica a la que está dirigida la propuesta:

La propuesta está dirigida a la comunidad en general, sin restricciones específicas de género.

La propuesta no está limitada a una comunidad específica, se puede adaptar para atender

las necesidades e intereses de grupos específicos dentro de la comunidad, como mujeres, niños, jóvenes o adultos mayores.

**Número mínimo y máximo de participantes:** Mínimo 15 participantes y máximo 30 participantes. Pueden ser 15 jóvenes o adultos de la comunidad y 10 líderes o maestros.

**¿La propuesta incluye perspectiva de género de forma transversal?**

La propuesta puede integrar la perspectiva de género de forma transversal para garantizar la equidad y la inclusión en todas las actividades del taller. Esto implica considerar las diferentes experiencias, roles y necesidades de hombres y mujeres en relación con la cocina tradicional del Cauca, así como promover la participación activa de ambos géneros en igualdad de condiciones.