

## **La Gastronomía Tradicional: Eje del Empoderamiento de la Mujer Istmineña**

Marelys Mosquera Mosquera<sup>1</sup>

### **Resumen**

La gastronomía ancestral es una de las más rica y bella herencia cultural del Municipio de Istmina y, en pro de esa tradición sus mujeres desde la antigüedad hasta hoy la han realizado con una pasión arrolladora, asumiendo con ella un rol de liderazgo y empoderamiento económico desde las épocas de nuestras abuelas hasta hoy. Esta actividad tradicional ha sido la mayor fuente económica de dichas mujeres y, en ellas han desarrollado sus habilidades culinarias; permitido sacar adelante a sus familias de generación en generación.

De allí surge la necesidad de potenciar la gastronomía tradicional como eje fundamental del empoderamiento económico de la mujer Istmineña como lo hicieron en su época grandes matronas de nuestra comunidad entre las que se destacaron mujeres inolvidables como Paulina, Ideliza, Nieves, Pilar y otras que desde este humilde oficio se daban cita en la plaza del mercado ofreciendo su basta experiencias culinarias y, desde allí ofrecían sus servicios a toda la comunidad.

***Palabras Claves*** Gastronomía, empoderamiento, tradiciones, economía, mujer

### **Abstract**

Ancestral gastronomy is one of our richest and most beautiful cultural heritage and in favor of this tradition, Istmineña women from ancient times to today have carried it out with an overwhelming passion, assuming with it a role of leadership and economic empowerment since

---

<sup>1</sup> Marelys Mosquera Mosquera, Formulación De Proyectos SENA, Transferencia Metodológica de Formación a Consultores para la implementación al programa del gremio tendero en la ciudad de Istmina Cámara De Comercio Del Choco, Contador Público de la Universidad Tecnológica del Choco, Atención Laboral en Atención a la Primera Infancia del Instituto Tomas Moro, Diplomado Internacional en Emprendimiento, Innovación y gestión de Proyectos de la Fundación Promover, Seminario Control Administrativo, estudiante de Especialización de Auditoria y Control Fiscal de la Universidad Antonio Nariño, Quibdó Choco, E-mail:marelysmosquera02@gmail.com.

the times of our grandmothers until today. This traditional activity has been the main economic source of these women and, in them, they have developed their culinary skills; allowed to support their families from generation to generation to this day.

From there arises the need to promote traditional gastronomy as a fundamental axis of the economic empowerment of Istmineña women, as great matrons of our community did in their time, among which unforgettable women such as Paulina, Ideliza, Nieves, Pilar and others who from This humble profession met in the market square offering their vast culinary experiences and from there they offered their services to the entire community.

**Key words** Gastronomy, empowerment, traditions, economy, women

### **Introducción**

La gastronomía tradicional es un aspecto fundamental de la cultura Istmineña, con esta labor muchas mujeres han permanecido en el tiempo desarrollando sus saberes y habilidades culinarias de generación en generación, dotadas de sabidurías y técnicas ancestrales que junto a las hortalizas propias de la región, sembradas en azoteas, prepararan los alimentos dándoles un sabor único a diferentes platos típicos, esos que se sazonan al calor de un fogón de leña, por eso es de vital importancia que las entidades gubernamentales y no gubernamentales emprendan acciones que permitan mejorar el empoderamiento económico de la mujer Istmineña desde la gastronomía ancestral y, así potenciar esta actividad tan antigua como eje fundamental de liderazgo, promoviendo la participación y aprovechamiento en las políticas sociales de inclusión que ofrece el Estado.

En estos tiempos modernos es de gran importancia fortalecer y rescatar los saberes típicos de la región en materia culinaria, para que se conserven en el tiempo y no se pierda la identidad; además impulsar la promoción con un enfoque empresarial; ya que esta costumbre ha

sido la fuente de la economía de muchas familias, en la que expertas mujeres preparan deliciosos platos como: arroz atollado, arroz de maíz, envuelto de choclo, sancocho de carne ahumada, sopa de queso, tapao de chere etc. ricos manjares apetecidos por nativos y extraños.

¿Qué acciones se deben implementar desde las instituciones gubernamentales y no gubernamentales para mejorar la calidad de vida y el empoderamiento de la mujer Istmineña? Primero que todo hay que determinar ciertas estrategias necesarias que posibilite el reconocimiento de la gastronomía tradicional como eje fundamental del empoderamiento económico de la mujer de este ente territorial. Actualmente se hace necesario buscar estrategias para incluir y sostener el liderazgo económico de las mujeres para que con buenas herramientas de capacitación y emprendimiento empresarial puedan brindar sus servicios con mayor libertad y profesionalismo en condiciones más dignas y así se puedan posesionar como grandes lideresas con una visión de independencia, progreso y empoderamiento económico.

En el Municipio de Istmina desde la antigüedad hasta hoy en cada familia se han destacado mujeres dedicadas a la sazón ancestral; aquella que se realiza con una práctica, técnica y sabiduría única heredada de las abuelas. Por qué no recordar hoy a grandes matronas aquellas que en la Plaza del mercado los viernes, sábados y domingo competían preparando tan ricos manjares en donde los clientes al percibir los olores se desesperaban en busca de esos platos preparados con el sabor del poleo, la albahaca, orégano y el cilantro cimarrón que despertaban a un voraz apetito que al final no se sabía cuál lugar escoger, pues en cada rinconcito se expandían los olores de las yerbas de azoteas que por mágico instinto atraían hacia ellas. De allí surge la fama del arte culinario de las mujeres de este territorio reconocidas a nivel regional.

Cabe destacar que el desarrollo de esa labor no ha sido fácil para estas mujeres; ya que un alto porcentaje de ellas no cuentan con asesoría ni apoyo de Instituciones no gubernamentales ni

gubernamentales, que les permita ejercer su rol con mayor liderazgo, empoderamiento y estándares de competitividad comercial.

A través de entrevistas y encuestas se indagó a algunas señoras de la plaza de mercado que aún se dedican a este arte y surgieron los siguientes interrogantes: ¿cómo se puede mejorar el empoderamiento económico de la mujer Istmineña desde la gastronomía ancestral? ¿cómo han hecho para conservar esta actividad tan antigua sin muchos recursos ni asesorías? A lo cual respondieron que para ellas no ha sido fácil; puesto que la mayoría no cuentan con apoyo de logísticas, asesorías, capacitaciones entre otros y solo trabajan de manera empírica con el ánimo de sostenerse y solventar de algún modo a sus familias. Oficio que realizan por amor y respeto a sus costumbres; ya que comer en la plaza del mercado es un privilegio y ha sido una tradición de nuestros pueblos con la creencia que la comida y los platos que se preparan en la plaza tienen el sabor de las abuelas, este grupo de mujeres manifiesta que la situación se torna cada día más difícil y viven con el presentimiento que esta riqueza ancestral pueda desaparecer si la situación continua así y no encuentran apoyo.

Por eso es de valiosa importancia que los entes territoriales (municipio, departamento y otras organizaciones no gubernamentales reflexionen y miren este arte ancestral con sentido de pertenencia y gestionen acciones para el fortalecimiento y empoderamiento económico de las mujeres de este Municipio que se dedican a esta actividad tradicional y les brinden acompañamiento y asesorías en todas las áreas necesarias para que puedan asumir su rol con liderazgo dentro de la comunidad, se organicen y se les brinde la oportunidad de formalizarse y sean vistas y tratadas como verdaderas mujeres emprendedoras garantizándoles un mejoramiento en la calidad de vida y sirvan de referentes a la generaciones venideras.

## **Objetivos**

### **Objetivo general**

Fortalecer el emprendimiento de la mujer Istmineña, a través del posicionamiento de la gastronomía tradicional como eje fundamental del empoderamiento económico.

### **Objetivos específicos**

1. Identificar los cinco platos típicos más importantes de la comunidad Istmineña con un enfoque empresarial.
2. Generar espacios de capacitación empresarial a la Mujer Istmineña para que asuma su empoderamiento económico
3. Implementar acciones que conlleven a la creación de la secretaría de la mujer en el municipio de Istmina, donde se valore la gastronomía ancestral, como empoderamiento económico para las mismas.

## **Metodología**

La metodología utilizada para la elaboración de este artículo fue pre- experimental, puesto que se tomó como base las experiencias previas, tomando como técnica de investigación la entrevista para la recolección de datos. En la recolección de la información intervinieron diversos actores tales como: mujeres conocedoras de temas de empoderamiento de la mujer, mujeres que ejercen el trabajo de la culinaria en la plaza de mercado y la investigadora.

## **Marco Contextual**

Son muchos los estudios que se han realizado sobre el empoderamiento de las mujeres en diferentes roles en los que se han venido desempeñando. Al escribir este artículo, es válido tomar en cuenta algunos antecedentes que seguramente servirán como base para seguir aportando en la

construcción de este conocimiento. Tomando como punto de partida lo anterior cabe resaltar los siguientes aportes:

“La ONU plantea entre otros los siguientes principios para el empoderamiento de las mujeres”

Los Principios para el Empoderamiento de las Mujeres” —La igualdad es buen negocio, (Kell, 2011. Pag16).

Empoderar a las mujeres para que participen plenamente en todos los sectores y a todos los niveles de la actividad económica resulta fundamental para: construir economías fuertes; establecer sociedades más estables y justas; alcanzar los objetivos de desarrollo, sostenibilidad y derechos humanos acordados internacionalmente; mejorar la calidad de vida de las mujeres, de los hombres, de las familias y de las comunidades; y promover las prácticas y objetivos empresariales. Aún hoy, garantizar la incorporación de los talentos, aptitudes, experiencias y energías de las mujeres requiere la puesta en marcha de acciones.

De otro lado las Leyes 19-89 del 2 de agosto de 2019 y 1955 de 2019- pacto por la equidad de la mujer, plantean una serie de argumentos sobre el empoderamiento de las mujeres, en el artículo 3° el plan se basa en tres pactos estructurales. Es de resaltar el numeral 2, el cual hace referencia al emprendimiento, más exactamente sobre el sustento de la legalidad, el plan plantea expandir las oportunidades de los colombianos a través del estímulo al emprendimiento, la formulación de trabajo y las actividades económicas y el fortalecimiento del tejido empresarial en las ciudades y en el campo.

Paula Marcela Moreno Zapata presidenta de la Corporación Manos Visibles es una gran exponente del liderazgo y el rol de la mujer colombiana con su Corporación, desarrolla acciones

en pro de organizaciones urbanas, de jóvenes en riesgo y mujeres, resaltando que los cambios sociales responden a acciones programáticas que han definido como practica de inclusión efectiva.

El ministerio del Interior a través de la dirección de asuntos para las comunidades negras del 01 de noviembre de 2019 articula para el fortaleciendo de las mujeres de fe de comunidades negras cuyas funciones es llevar el registro único nacional de los consejos comunitarios, organizaciones de base y representantes de las comunidades negras afrocolombianas, raizales y palanqueras, su función primordial es propiciar el empoderamiento de las comunidades con una gran comunicación asertiva para la garantía de sus derechos con todas estas herramientas podemos canalizar asesorías y gestionar apoyo económico a los entes territoriales (Municipio, Departamentos, otras organizaciones como fundaciones que promueven el fortalecimiento de la economía de la Mujer Istmineña de igual manera generar espacios de capacitación empresarial para que la mujer Istmineña asuma su empoderamiento económico desde la gastronomía ancestral.




## **Resultados**

### **Cinco platos típicos de la gastronomía Istmineña**

La gastronomía ancestral del Municipio de Istmina es muy amplia, rica y nutritiva, ya que es muy común degustar diversos platos sazonados en fogón de leña con esos secretos de las abuelas que fueron transmitidos de generación en generación. En ellos se puede apreciar su exquisito sabor a hierbas hortalizas que son agregadas momento antes de terminar su cocción, entre ellas se puede destacar el cilantro, la albahaca, el poleo, orégano que además de sus aromas tienen su valor nutricional, medicinal y hasta afrodisiaco. Movido por todo ello se realiza la feria

gastronómica de los cinco platos más apetecidos por los comensales Istmineños como se observa distribuido en la siguiente tabla 1.

*Tabla 1*  
*Platos Típicos de la Gastronomía Istmineña*

<u>Nombre del Plato</u>	<u>Fotografía</u>	<u>Características únicas</u>	<u>Valor</u>
Arroz Atollado,		Arroz, aceite, carne ahumada, carne caleña, carne de cerdo fresca, queso, cebolla, pimentón, tomate, ajo, sal, agua, achote, cilantro, albahaca, orégano, poleo	\$26.000
Arroz de Maíz,		Maíz, carne ahumada, carne de cerdo fresca, cebolla, pimentón, tomate, ajo, sal, achote, agua, cilantro, albahaca, poleo, orégano	\$25.000
Sopa de Queso,		Queso, pastas, papa, cebolla, tomate, ajo, sal, agua, cilantro, albahaca	\$15.000



Sancocho de Carne Ahumada,		Carne ahumada, queso, plátano, papa, banano, ñame, cebolla, tomate, pimentón, ajo, sal, agua, achote, cilantro, albahaca, orégano, poleo	\$18.000
Tapao de Chere		Pescado salado, queso, plátano, cebolla, tomate, pimentón, ajo, sal, agua, achote, cilantro, albahaca, orégano, poleo	\$25.000

Nota: el secreto de estos platos radica en el uso de las hortalizas y la cocción en fogón de leña

*Fuente: Elaboración propia*

Mediante una feria gastronómica se presentó los cinco platos típicos de la región, los cuales son: arroz atollado, arroz de maíz, sancocho de carne ahumada, sopa de queso y tapao de cheré que aquellos que generan mayor ingreso a las mujeres Istmineñas.

### **Capacitación empresarial a la mujer Istmineña.**

Si bien existen entidades gubernamentales en generar emprendimientos y empresas en las mujeres Istmineñas, a través de la asistencia del SENA, Secretaria de Educación Municipal, Cámara de comercio del Chocó, ASOCOI, fundaciones, Diócesis Istmina- Tadò, Gestora social del Municipio, Universidad Tecnológica del Chocó, entre otras. Es importante la capacitación empresarial en legalidad comercial, manipulación de alimentos, emprendimiento, empoderamiento, competitividad. La capacitación empresarial, hace referencia a desarrollar unas habilidades específicas que conlleven a el cumplimiento de unos objetivos puntuales, es ampliar más el conocimiento, es innovar, es ir más allá de lo cotidiano, lo cual permite ser más productivos y tener mejores resultados. Lo legal se adentra al ámbito de estar a la vanguardia en el cumplimiento de las exigencias emanadas por las leyes, en este caso es formalizarse en las

diferentes entidades que regulan las empresas, lo anterior permite que a través de diferentes entes puedan acceder a contrataciones con diferentes entes, trabajar con proveedores para la obtención de suministros, evitar sanciones, tener mejores oportunidades de financiación para la empresa, seguridad social, entre otros. la manipulación de alimentos, por otro lado, ofrece herramientas que le permiten al empresario validar o certificar la calidad higiénica y sanitaria para garantizar la seguridad alimentaria. Hablar de emprendimiento es mostrar esa actitud o aptitud que se posee para abrirse a nuevos desafíos, a nivel empresarial es creer en lo que se va a hacer, es estar dispuesto a los cambios, un buen emprendedor seguramente podrá alcanzar el éxito. El emprendimiento debe ir de la mano con el empoderamiento, puesto que facilita el liderazgo, el trabajo en equipo, promueve el buen ambiente laboral, los cuales son básicos a la hora de sacar un proyecto a flote. Por último, es indispensable el factor de competitividad, ya que este permite mejorar cada vez más los productos que se ofertan, la calidad de un buen producto es su carta de presentación,

### **Importancia de la creación de la oficina de la mujer**

La secretaría Municipal de la mujer busca brindar oportunidades de participación que permitan un desarrollo integral a las mujeres mediante distintas redes existentes en las comunidades, que a través de talleres las fortalezca y capacite sobre temas importantes para ellas como también en su autoestima hasta lograr el empoderamiento de las mismas tanto individual como colectivo, reconociendo y defendiendo sus derechos, participen en la toma de decisiones e igualdad de oportunidades en diversos espacios. De este modo se cuenta con el apoyo que en este caso se hace referencia, el empoderamiento de la mujer Istmineña desde la comercialización de la gastronomía ancestral para el mejoramiento de su economía y la conservación de la tradición.

Es importante que la mujer se reconozca, se valore, se respete y acepte con sus debilidades y virtudes, es decir que tenga una buena autoestima, pues ello le permite tener seguridad de lo que realmente quiere y disminuye las posibilidades de fracaso, partiendo de esas fortalezas individuales, es pertinente trabajar la colectividad, ya que las políticas del gobierno apuntan a el fortalecimiento del trabajo en equipo, a organizarse, a halar para el mismo lado, a perseguir un mismo fin, según sus necesidades y sus metas. En la actualidad hay muchas entidades tanto Nacionales como internacionales que ofrecen beneficios que sirven de apoyo a mujeres que estén organizadas legalmente, es allí cuando juega un papel importante la oficina de la mujer, la cual sirve como enlace directo para tener información de cómo acceder a dichos beneficios; además de realizar acuerdos Municipales, intermunicipales y Departamentales con empresas que puedan aportar suministros a través de proyectos, al igual que obtener información de otras experiencias que se tengan, con el ánimo de ser utilizadas como insumo para no repetir el fracaso, y, por el contrario reorientarse para alcanzar el éxito.

### **Conclusiones**

Se fortaleció el emprendimiento de la mujer Istmineña, tomando como base la gastronomía ancestral para el empoderamiento económico. importante que en el futuro se rescate y fortalezca la preparación de los platos típicos ancestrales para que esos saberes perduren en el tiempo y sobre todo reconocer que, con esta práctica, la mujer Istmineña ha desarrollado sus habilidades culinarias en una sabiduría y técnica heredada de sus mayores; por lo tanto, se requiere del seguimiento continuo a las acciones y estrategias implementadas desde lo gubernamental y no gubernamental.

Se hizo reconocimiento a los mejores cinco platos típicos de la gastronomía ancestral Istmineña. Se capacitó a la mujer Istmineña en temas de empoderamiento y emprendimiento para que sus saberes perduren en el tiempo y mejoren su calidad de vida.

Se creó la oficina de la mujer en el Municipio de Istmina, como apoyo al fortalecimiento, comercialización y tecnificación de los saberes ancestrales desde la gastronomía y, a otras emprendedoras.

### Referencias

- Kell, G. (2011). *Los Principios para el Empoderamiento de las Mujeres —La igualdad es buen negocio*. (segunda edición 2011).
- Moreno, J. (2018). *Choco: mujeres, paz y seguridad*.
- Bravo, C. (2017). *Empoderamiento femenino: 5 razones para comenzar desde la infancia*
- Anaya, M. (2016). *ventajas al obtener carnet de manipulador oficial*. Recuperado el 23 de junio de 2020, de seguridad e higiene alimentaria: <https://www.manipulador-de-alimentos.es/blog/ventajas-curso-online/>
- Giron, J. C. (2019). *competitividad empresarial: ¿ que es? y ¿ como funciona?* Recuperado el 23 de junio de 2020, de D-evolutions: <https://devolutionsca.com/competitividad-empresarial-que-es-y-como-funciona/>
- Icid. (sf). *red departamental de mujeres chocoanas*. Recuperado el 23 de junio de 2020, de <https://www.asociacionicid.org/index.php/colombia/36-red-departamental-de-mujeres-%20%20chocoanas>
- Moreno, J. (2018). *mision de verificacion de la onu en Colombia*. Recuperado el 23 de junio de 2020, de Choco: mujeres,paz,seguridad: <https://colombia.unmissions.org/choc%C3%B3-mujeres-paz-y-seguridad>

Olmos, A. A. (sf). *el futuro es de todos*. Recuperado el 23 de 06 de 2020, de Mininterior:

<https://www.mininterior.gov.co/ministra/ministra-del-interior-alicia-arango-olmos>