



EXPEDICIÓN GASTRONÓMICA

.....

Río Atrato

TOMO 1

ENCUENTROS CULINARIOS

.....

Río Atrato

Encuentros Culinarios: Río Atrato

La primera edición de esta publicación se realizó

en el marco del proyecto Unión Natural, una iniciativa apoyada por el Ministerio de Ambiente y Desarrollo Sostenible, el Fondo Colombia en Paz, Programas de Desarrollo con Enfoque Territorial – PDET, el Fondo Francés para el Medioambiente Mundial – FFEM y el Ministerio de Agricultura y Alimentación de Francia; e implementada por ONF Andina, Cocomacia y Fondo Acción.

Primera edición: Julio 2022

© Fondo Acción

Está prohibida la reproducción de esta publicación para la venta o para otros fines comerciales sin permiso escrito previo de Fondo Acción.

FONDO ACCIÓN

www.fondoaccion.org

Natalia Arango

Directora Ejecutiva

Luis Germán Botero

Director Administrativo
y Financiero

Elizabeth Valenzuela

Directora Técnica

Sofía Cuenca

Directora Jurídica

Luisa Mendoza

Coordinadora de
comunicaciones

Camila Zambrano

Coordinadora de Desarrollo
Rural Sostenible

Diego Moreno

Desarrollo de contenidos

Salomé Sánchez

Diseño y diagramación

Diana Pizano

Angélica del Valle

Lucía Manrique

Ilustración



**UNIÓN
NATURAL**

COMPROMETIDOS
CON EL TERRITORIO

APOYAN



IMPLEMENTAN



ENCUENTROS CULINARIOS

.....

Río Atrato

SOBRE LA COLECCIÓN

Los alimentos están presentes desde los primeros años de nuestra vida; empezamos a familiarizarnos con sabores, texturas, ingredientes que nos conectan con la llegada al mundo, vamos creciendo y hay sabores y aromas que evocan recuerdos, personas y lugares, es como si en el transcurso de los años cada plato fuera el protagonista de pequeñas historias que van quedando en la memoria.

Cocinar es un ritual creativo que pone sobre la mesa no solo ingredientes, sino saberes, diálogo, culturas; la cocina es tan diversa como los mismos contextos que habitamos. Llegar a una preparación final, es recorrer el camino de las manos que hicieron posible la siembra de los alimentos, del suelo que fue preparado y testigo de la cosecha, de preparaciones únicas, de momentos en familia, con amigos o con nosotros mismos.

Los alimentos nos unen, nos emocionan, nos recuerdan nuestras raíces, nos vinculan con conocimientos que han pasado por generaciones y nos posibilitan otro camino para comunicar a través del saber y el sabor.

¡Suelo sano= plantas sanas= personas sanas!¹, una fórmula clave para seguir produciendo mientras se conserva y conservando mientras se produce.

1 Ana María Primavessi (1920-2020)

En Fondo Acción creemos que la cocina es una herramienta poderosa para el desarrollo rural sostenible, por eso hemos recorrido diferentes lugares de Colombia conectándonos con costumbres campesinas, afrodescendientes e indígenas; recorriendo sabanas y selvas, acercándonos a diferentes ingredientes, a sus usos y bondades. Desde Fondo Acción, acompañamos, escuchamos y vibramos con el corazón gastronómico de las comunidades que nos abrieron sus puertas para conversar de la importancia de los productos locales, del cuidado de los suelos para cosechas sanas, del valor de la conservación para la seguridad alimentaria, del poder de sus huertas y cultivos. Una oportunidad para cocinar al son del conocimiento colectivo y el vaivén de los ingredientes en el fogón.

Este recetario es el resultado de una de nuestras expediciones gastronómicas por Colombia donde encontrarán recetas nuevas, fruto de las charlas, las ideas y la creatividad de los encuentros.

Póngase el delantal, prenda el fogón y aventúrese a preparar y disfrutar unos platos deliciosos con alimentos que vienen de nuestro suelo colombiano.

Un viaje por el **RÍO ATRATO**

Como parte del Proyecto Unión Natural y de las estrategias planteadas por Fondo Acción para promover la producción y consumo de alimentos locales y ecológicos en las comunidades de Vigía del Fuerte, se han realizado a la fecha tres encuentros culinarios en las comunidades de Palo Blanco, Buchadó, Santa María, Padua, San José de la Calle, Arenal, Vuelta cortada y San Martín.

A través de estos encuentros buscamos llevar la experiencia de comer más allá de la cocina, para que los participantes entendieran que alimentarse es un proceso que implica mucho más que llevarse algo de comer a la boca; es un proceso que incluye diferentes pasos, La preparación del suelo en las fincas, el cuidado de los cultivos y la cosecha. Pasos fundamentales y que están relacionados directamente con cocinar y sentarse a comer juntos; entender esto hace que sea imposible desvincular el cuidado del suelo y los cultivos de nuestros cuerpos.

Los encuentros permitieron comprender que la cocina está estrechamente relacionada con el uso y la conservación de la biodiversidad, pues es un oficio que depende de la flora y la fauna locales. Así, la aproximación a la cocina desde una perspectiva amplia, incentiva la producción y reproducción de conocimientos y prácticas en torno a dicha diversidad.

Dentro de estos encuentros, se creó un espacio fértil para la transmisión e intercambio de saberes; que permitió que se hablara, entre otros temas, sobre semillas nativas y criollas, los usos y propiedades de las plantas cultivadas y aquellas que crecen espontáneamente en los patios, la parcela y el bosque. También se habló sobre las técnicas y preparaciones tradicionales e, incluso, acerca de la experimentación a base de ingredientes locales.

La oportunidad de hablar de todos estos temas promovió el reencuentro entre personas, la participación activa y el goce de familias enteras. La cocina, en este sentido, alimentó el tejido social de las comunidades que hacen parte del proyecto. De cara al futuro, esperamos que, como fruto de esta experiencia, las mujeres, hombres, jóvenes, niñas y niños del Río Atrato sigan trabajando por el cuidado mutuo del territorio y de sus cuerpos.

A continuación, encontrará un recetario con las preparaciones elaboradas en la primera fase de encuentros culinarios realizados de septiembre a diciembre de 2021. Son, por tanto, el resultado del intercambio, la colaboración y la creación colectiva con ustedes, las familias que participaron en el Proyecto Unión Natural.

¡Buen provecho!

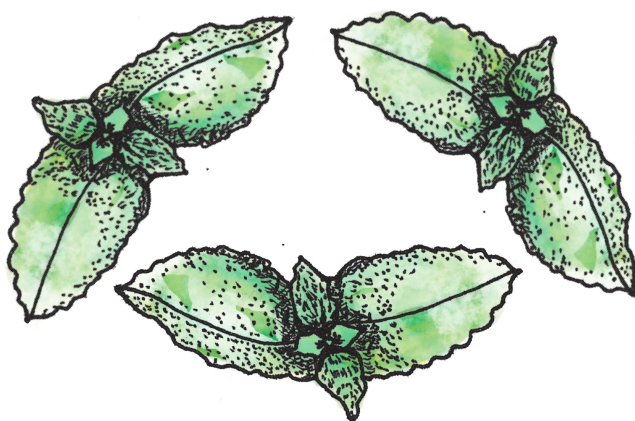
[illegible]



Cilantro cimarrón

Eryngium foetidum

Es una especie nativa de Centroamérica que encontramos en distintas regiones de Colombia, aunque con nombres diferentes como cilantro de monte, cilantrón, culantro, maminteca o chiyagua. Crece silvestre en zonas bajas y preferiblemente húmedas. También se cultiva en los patios, como en el caso de las azoteas, que son las huertas elevadas de las comunidades del Pacífico. Además de ser un condimento fundamental en diferentes preparaciones, el cimarrón tiene propiedades medicinales.

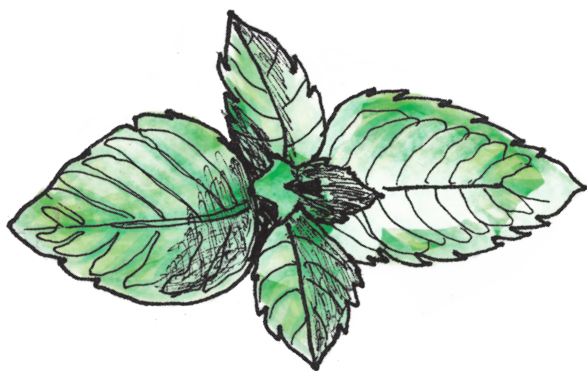


Orégano

Plectranthus amboinicus

Esta planta herbácea nativa de Asia tropical y África, hace parte fundamental de la cocina chocoana y es muy común en las azoteas. Las hojas son lavadas y se pueden emplear enteras o picadas en la preparación de sopas, sancochos, salsas para pescados, mariscos y ensaladas.

En infusión ayuda a aliviar la tos crónica, bronquitis, asma. También es desparasitante, antiinflamatoria, sedante y ayuda a tratar infecciones causadas por hongos y bacterias

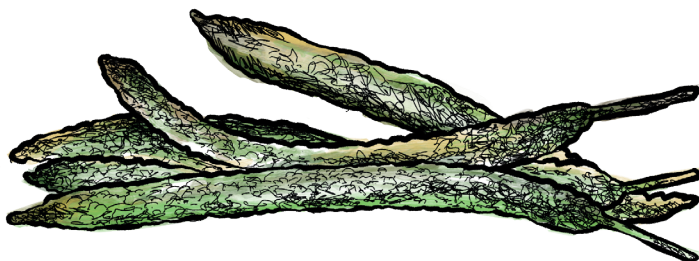


Poley

Mentha pulegium

Esta planta rastrera con hojas lanceoladas y dentadas de color verde oscuro y con aroma mentolado, es nativa de la cuenca del Mediterráneo en Europa y es infaltable en la cocina chocoana, esta presente en casi todas las azoteas.

Es usada para condimentar guisos y sopas. También es muy empleada como infusión para eliminar flemas, facilitar la expulsión de gases intestinales, tratar indigestiones y relajar.



Pipilongo

Piper tuberculatum

Esta variedad de pimienta larga, crece en zonas inundables como el Pacífico colombiano. Por ser cercana a la pimienta es un poco picante, pero se caracteriza por brindar un aroma mentolado, suave y a frutas cítricas a las bebidas.

Para algunas comunidades del Pacífico el pipilongo es medicinal, pues ayuda a sanar y curar resfriados, cólicos, presión arterial y hasta afecciones renales; pero una de sus beneficios más importantes para las comunidades del Chocó es que lo consideran afrodisíaco.



Santa María de anís

Piper auritum

Este arbusto, nativo de América tropical, se caracteriza por sus hojas de hasta 40 cm con forma de corazón y su olor anisado penetrante.

Sus hojas han sido usadas en la medicina tradicional chocoana para tratar problemas de la piel, inflamación, diarrea y otros trastornos del sistema digestivo y respiratorio, como la bronquitis y la tos.

Aunque en la cocina del Chocó no es muy empleada, en países centroamericanos es muy común, especialmente para envolver tamales o pescados y carnes en sus hojas fragantes para cocinar exquisitos platillos.



Achiote

Bixa orellana

Este arbusto originario de Suramérica, es una planta de uso ancestral en las comunidades del Pacífico colombiano. Es muy apreciado en la cocina y se puede usar en polvo o en pasta, para brindar color, o las semillas como tal, para elaborar aceites.

A la infusión de sus hojas se le atribuyen muchos beneficios medicinales: es anticoagulante, ayuda a reducir la posibilidad de infecciones, antibacterial, cicatrizante, purgante, diurético, humecta la piel, antioxidante, expectorante, reduce la fiebre, digestivo, antidiarreico, diurético, antigonorreico, desinflamatorio, reduce el azúcar y la grasa en la sangre, entre otras.



Plátano

Musa paradisiaca

El plátano es de origen asiático, en el momento de la llegada de los esclavos a América ya hacía parte fundamental del paisaje agrícola africano y de su dieta. La estrecha relación con este cultivo hizo que los esclavos guardaran semillas de esta planta para sembrarla en su lugar de destino; es así como esta se extendió y se integró en los sistemas de cultivo americanos.

En Colombia comemos el plátano verde, maduro, cocido, crudo; además, sus hojas son usadas como envoltorio de tamales, fiambres, pasteles, quesos y otros alimentos. Su flor también es comestible.



Coco

Cocos nucifera

Esta planta es considerada la palma más cultivada en todo el mundo. El origen del coco es muy incierto, discutiéndose si es originaria de las costas tropicales asiáticas o de las americanas. Hoy se encuentra distribuido por las costas intertropicales de todo el mundo, incluyendo las colombianas.

Es muy empleado en la cocina del Pacífico colombiano para elaborar arroz con coco, encocados, salsas, sopas, y dulces.



Borojó

Borojoa patinoi

Esta planta originaria de los bosques húmedos tropicales del Pacífico colombiano, crece silvestre y en plantaciones familiares y comerciales a lo largo de la región. Se utiliza para preparar compotas, mermeladas, caramelos, vino y el famoso jugo del amor, con supuestas propiedades afrodisíacas.

En la medicina tradicional se utiliza para tratar las afecciones bronquiales, la desnutrición, la hipertensión, el cáncer, erisipela. También se usa como energizante y tratamiento capilar.



Milpesos

Oenocarpus bataua

El milpesos es una de las más de cien palmas nativas de la selva amazónica y chocoana. Los indígenas extraen aceite de su fruto y lo utilizan con fines medicinales, ya que este tiene propiedades expectorantes.

Así mismo, con el fruto preparan bebidas frescas y fermentadas. El tallo y las hojas, como sucede con la mayoría de las palmas, también funcionan como material de construcción y para elaborar artesanías.

**RECETAS QUE
NACEN DE
LA HUERTA**



Abreviaturas utilizadas en las recetas

cda. cucharada

cdta. cucharadita

g gramo

kg kilogramo

l litro

lb libra

ml mililitro

RECETAS BASE

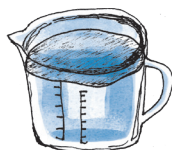
A lo largo del recetario, encontrarás algunos ingredientes que requieren una preparación previa. Aquí te explicamos como hacerlos.

Leche de coco

Para 1 taza



Coco 1 unidad



Agua tibia 2 tazas

1. **Raye el coco.**
2. **Añádale dos tazas de agua tibia** y pase la mezcla por una tela limpia, usada a modo de colador,

exprimiendo con fuerza para extraer la leche del coco.

3. **Guarde el afrecho** para otras preparaciones.

Si quiere que el sabor sea más intenso, usa más rayadura de coco.

Si quiere que el sabor sea más suave, usa más agua.

La leche de coco puede durar en la nevera guardada en un recipiente hermético entre 4 y 7 días. Si se separa la grasa en el envase, agítelo antes de usarla nuevamente.

Aceite achiotado

Para 1 taza



Aceite neutro 1 taza



Semillas de achiote 1 cada

1. **Ponga el aceite con las semillas** en una olla a fuego bajo, entre 5 y 10 minutos.
2. **Cuando el aceite adquiriera un tono**

rojizo, retírelo del fuego y déjalo enfriar.

3. **Cuele las semillas del aceite** y envíalo en un recipiente de vidrio.

Puede agregar otras hierbas o ingredientes para darle otros sabores a tu aceite, como ajo, romero, tomillo, albahaca, entre otros.

Puede guardar las semillas para hacer pasta de achiote.

El aceite achiotado puede durar en la nevera más de 3 meses. Si lo guardas por fuera de la nevera, mantenlo en un sitio fresco sin contacto directo con el sol.

pasta de bija o achiote

Para 1 taza



1. Remoje las semillas de achiote en 2 tazas de agua durante un día.
2. Al día siguiente, cuele las semillas y reserve el agua.
3. Ponga las semillas en 2 tazas de agua tibia y **restriegue las semillas para soltar el color o hasta que el agua quede roja.**
4. Cuele las semillas y mezcle las 2 tazas de agua nueva con el agua reservada en el paso 2.
5. Repita los pasos 3 y 4 hasta que las semillas queden limpias y no suelten más color.
6. Ponga a cocinar las tazas de agua roja a fuego medio para que empiece a evaporar.
7. Cuando la pasta alcance la consistencia deseada, agregue 3 cucharadas de aceite y sal al gusto.

Usa la pasta para dar color a tus comidas de manera natural.

Puede agregar otras hierbas o ingredientes para darle otros sabores a tu pasta, como ajo, romero, tomillo, albahaca, entre otros.

DORADA ENVUELTA EN HOJA DE PLÁTANO

a la brasa

Para 4 porciones



Doradas 4 unidades
(Pargo dorado)



Pasta de bija 1 ccha



Cilantro cimarrón 4 hojas



Hoja de plátano 4 hojas



Cebolla cabezona 1 unidad



Albahaca 4 hojas



Limón 2 unidades



Poleo 2 ramas



Ajo 2 dientes

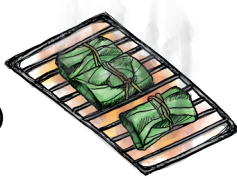
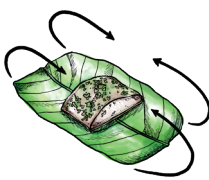
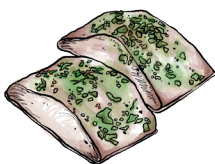
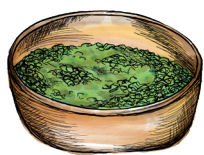


Aceite



Cebolla de rama 1 unidad

PREPARACIÓN



1. Limpie el pescado retirándole las esca-mas y las vísceras.
2. Soase las hojas de plátano y resérvelas.
3. Para crear el adobo, pique finamente las cebollas, el ajo, la albahaca y el poleo. Mézclelos o licúelos con la pasta de bija, un chorrito de aceite y una taza de leche de coco. Agregue sal y pimienta al gusto.
4. Adobe muy bien los pescados con el adobo, sumer-giéndolos en éste dentro de un tazón.
5. Tape el tazón con hojas de plátano y déjelos en el adobo por lo menos media hora.
6. Saque los pesca-dos y póngalos cada uno sobre una hoja de plátano soasada.
7. Rocíelos con adobo y cierre la hoja formando un sobre.
8. Ponga los sobres en una parrilla so-bre una brasa suave por media hora aproximadamente, dándole vuelta para que la cocción sea uniforme.

LA SOPA DE YUYA

Para 4 porciones



Bagre 500 g
cortado en trozos



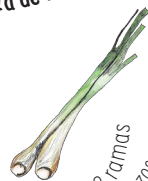
Leche de coco 1 taza



Cilantro cimarrón 3 hojas



Pasta de bija 1 cda



Limoncillo 2 ramas
cortado en trozos



Cebolla a cabezona 1 unidad
finamente picada



Albahaca 6 hojas



Limón mandarino 2 unidades



Cebolla de rama 1 unidad
finamente picada



Ajo 2 dientes
finamente picado



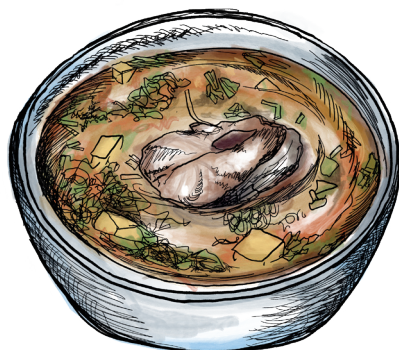
Aceite



Plátano 2 unidades
cortado en trozos

PREPARACIÓN

1. Ponga a saltear el pescado en una olla con aceite bien caliente.
2. Añada las cebollas, luego el ajo y las hojas de cilantro cimarrón picadas.
3. Déjelo saltear por unos minutos y agregue el plátano cortado, las ramitas de limoncillo y un litro de agua.
4. Mezcle todo muy bien y cocínelo a fuego medio durante media hora aproximadamente.
5. Cuando el plátano este blando, agregue la leche de coco, las hojitas de albahaca, la pasta de bija.
6. Pruebe como está de sal y déjelo al fuego por otros diez minutos.

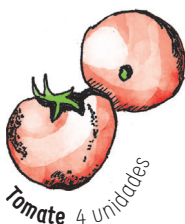
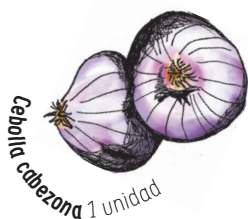
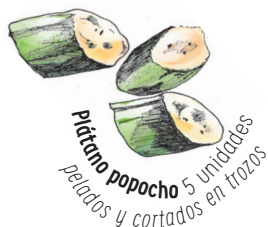


7. Adiciónéle el jugo de los limones al momento de servir.

EMPANADAS DE POPOCHO RELLENAS

de bocachico

Para 10 empanadas



PREPARACIÓN

Para la masa:



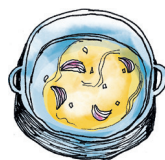
1. **Ponga a cocinar los plátanos** en agua con sal y hojas de cilantro cimarrón.
2. **Cuando los plátanos estén cocinados**, sáquelos y licúelos hasta obtener un puré bien fino.
3. **Agregue al puré** 1 cucharadita de sal, 2 cucharadas de aceite de bija y lentamente la leche de coco amasando hasta formar una masa homogénea que no se pegue a las manos.

Para el relleno:

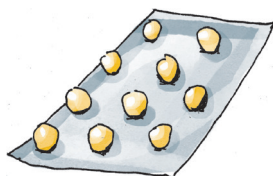
1. **Cocine el pescado en agua** con sal y hojitas de cilantro cimarrón y orégano. Una vez cocinado, desmenúcelo y reserve.
2. **En un sartén con aceite de bija**

caliente, sofría las cebollas, el tomate, el ajo y la cúrcuma finamente picados.

3. **Añada el pescado desmenuzado** y las hojitas de azotea picadas.



Para armar las empanadas:



1. **Forme una bolita con la masa** y estírela entre dos trozos de plástico con ayuda de un plato, rodillo o botella, debe quedar como una arepa redonda delgada.
2. **Ponga 1 cucharada de relleno** sobre la masa.

Doble la masa a la mitad para formar una media luna. Presione los bordes de la masa con la punta de un tenedor, para sellar y dar forma a la empanada.

3. **A medida que arme las empanadas**, fríalas en aceite bien caliente (180°C) hasta que estén doradas y póngalas sobre servilletas para absorber el exceso de aceite.

Sírvelas con aji picante, guacamole o alguna salsa al gusto.

Otra forma de armar las empanadas es sellando el borde con los dedos y luego doblarlo hacia adentro para asegurar el cierre.

JUJÚ CON COCO Y CIMARRÓN

Para 4 porciones



Cebolla de rama 1 unidad
finamente picada



Aceite de bija ½ taza



Cilantro cimarrón 6 hojas



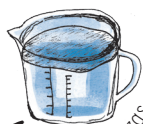
Plátano popocho 4 unidades
pelados y cortados en trozos



Ajo 1 diente
finamente picado



Coco 1 unidad



Agua tibia 2 tazas

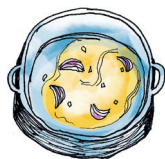


Poleo 1 ramas



Aji 1 unidad

PREPARACIÓN



1. Ponga los plátanos a cocinar en agua con sal y unas hojitas de cilantro cimarrón.
2. Aparte saltee la cebolla y el ajo, finamente picados, en un poco de aceite de bija.

3. Cuando los plátanos estén blandos retírelos del agua y vuélvalos puré.
4. Agregue al puré una taza de leche de coco, una taza del afrecho del coco, el sofrito de

cebolla y ajo, el aceite de bija y las hojitas de poleo y cilantro cimarrón.

5. Amase la mezcla con las manos para incorporar muy bien todos los ingredientes

- hasta obtener una masa homogénea.
6. Forme bolitas del tamaño de un limón y sirva.

Puede acompañar con hogao de tomate y cebolla.

DOLMAS DE ARROZ CON BAGRE ENVUELTAS

en hoja de Santa María de Anís

Para 40 bocados



Arroz 500 g



Bagre 500 g



Pasta de bija 1 cda



Cebolla de rama 3 unidades



Ajo 3 dientes
finamente picado



Hojas de Santa María
de Anís 20 hojas



Tomate 5 unidades

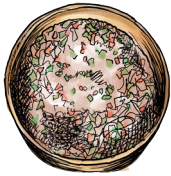


Cebolla cabezona 3 unidades



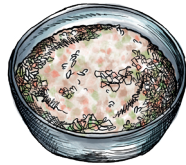
Hierbas de azotea
albahaca, cilantro cimarrón,
poleo, orégano

PREPARACIÓN



1. Pique el pescado muy finamente. Reserve los huesos y la piel del pescado.

2. Adobe el pescado con la pasta de achiote, las cebollas, el ajo y los tomates finamente picados, hojitas picadas de cilantro cimarrón, orégano, albahaca, poleo y sal.



3. Pase las hojas de Santa María por agua hirviendo y reserve el agua.

4. Prepare un arroz blanco de la manera habitual y déjelo enfriar.

5. Mezcle el arroz con el pescado.

6. Haga bolitas con la mezcla y envuélvalas en las hojas de Santa



María de anís, formando tabaquitos.

7. En un caldero grande ponga un poco de aceite y saíte los huesos y la piel del pescado hasta que se forme un caramelo en la base del caldero.

8. Agregue un chorrillo de viche y el agua por donde pasó las hojas de



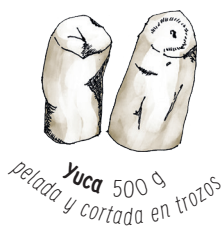
Santa María.

9. Acomode los tabaquitos dentro del caldero y cocínelos por unos quince minutos y sirva.

Acompañe las dolmas con un hogao o una salsa de ají.

BUÑUELOS DE YUCA

Para 20 buñuelos



Queso 125 g
rallado



Leche de coco 1 taza



Clara de huevo 1 unidades



Ajo 1 diente
machacado



Perejil 1 cda
finamente picado



Aceite para freír 500 ml



Harina de trigo 2 tazas



Sal al gusto



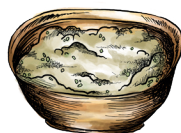
Orégano 2 hojas

PREPARACIÓN



1. **Cocine la yuca** en agua con un poco de sal y unas hojitas de orégano.

2. **Cuando la yuca esté cocinada**, déjela enfriar y pásela por un molino hasta formar una masa.



3. **Ponga la masa de yuca en un tazón grande** e incorpore la clara de huevo, el ajo machacado, el perejil picado, el queso rallado y la leche de coco, hasta lograr una masa homogénea que



no se pegue a las manos.

4. **Arme bolitas del tamaño de un limón**, páselas por harina de trigo y póngalas a freír en aceite bien caliente.



5. **Saque los buñuelos** y póngalos en una bandeja con servilletas para que absorban el exceso de aceite y los buñuelos queden con una textura crocante.

CHICHEME DE BOROJÓ

Para 8 porciones



Arroz 2 tazas



Leche 3 tazas



Agua 2 tazas



Panela molida 1 taza



Yerbabuena 1 rama



Canela 1 astilla



Limoncillo 1 rama

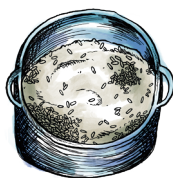


Borojó 1 unidad

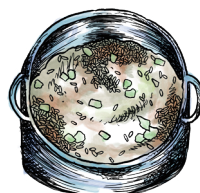
PREPARACIÓN



1. Disuelva la pulpa del borojó en 2 tazas de agua y reserve.
2. Ponga a cocinar el arroz en dos tazas de agua.



3. Cuando el arroz comience a abrir, baje el fuego y agregue tres tazas de leche, la panela, la pulpa del borojó disuelta,



- las ramitas de canela, limoncillo y yerbabuena.
4. Cocine a fuego medio revolviendo constantemente



hasta que el arroz adquiera una textura cremosa.

LIMONADA DE SANTA MARÍA DE ANÍS

Para 1 litro



PREPARACIÓN



1. Ponga el agua a calentar y justo antes de que empiece a hervir bájela del fuego y agregue las hojas de Santa María de anís.
2. Tape el recipiente y deje enfriar.
3. Agregue el jugo de los cuatro limones y la miel de caña.

JUGO DE BOROJÓ VICHE

Para 1 litro



Leche 2 tazas



Borojó viche o verde 1 unidad



Agua 3 tazas



Canela 1 astilla



Panela molida 1 taza

PREPARACIÓN



1. **Pele el borojó,** córtelo en cubos y póngalo a cocinar en las 3 tazas de agua con las astillas de canela y la panela.
2. **Cuando el borojó esté blando,** bájelo del fuego y déjelo enfriar.
3. **Licue el borojó** junto con el agua en la que se cocinó y las 2 tazas de leche.

JUGO DE ARROZ CON CARAMBOLO

Para 1 litro



Arroz $\frac{1}{2}$ taza



Carambolo 4 unidades



Agua 3 tazas



Panela molida 4 cdas



Leche 2 tazas

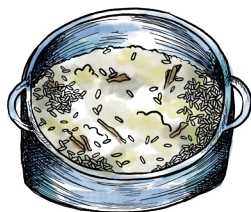


Canela 1 astilla



Nuez moscada al gusto

PREPARACIÓN



1. Cocine el arroz con 3 tazas de agua, junto con la pulpa del carambolo y las astillas de canela a fuego medio.



2. Cuando el arroz esté blando, déjelo enfriar y licúelo con el agua que aún tenga, la leche, la panela rayada y una pizca de nuez moscada rayada.

[illegible]

¡GRACIAS!

Petronilo
Luis Gilberto
Liun Farid
Jose Eulalio
Tiberia
Noris
Ernelio
Francisco
José
Gabriel
Yusiri
Isidoro
Ana Cecilia
Veneranda
Rubilda
Filomena
María Herminia
Juán Ramón
Yolima
Luz Didamia
Yisney
Katia
Juana María

Luz Marina
Leanny
Ana Niver
Seleni
Patricia
Inor
Marcial
Yoider
Ernesta
Luis Alfonso
Yavleicy
Gernacia
Ángel
Jhon de Jesús
María
Filomena
Armando
María
Jefferson
Juan José
Rosabelina
Gerbacia

Por **creer en los sabores de sus
huertas** y crear territorios posibles
desde sus comunidades.















UNIÓN NATURAL

COMPROMETIDOS
CON EL TERRITORIO