

Cocina Ancestral y Tradicional
de La Guajira A'lakajawaa

GUAJIRA





**CENTRO NACIONAL DE HOTELERÍA, TURISMO
Y ALIMENTOS REGIONAL DISTRITO CAPITAL**

Servicio Nacional de Aprendizaje Sena Centro Nacional de Hotelería, Turismo y Alimentos; Regional Distrito Capital

Directivas
Director General:
Carlos Mario Estrada

Director Regional Distrito Capital:
Enrique Romero Contreras

Directora Regional Guajira
Linda de Jesus Tromp Villarreal

Subdirector Centro Nacional de Hotelería, Turismo y Alimentos Regional Bogotá:
Carlos Alberto Barón Serrano

Subdirector (E) Centro Agroempresarial y Acuícola Regional Guajira
Carlos Enrique Pardo Andrade

Subdirector Centro Industrial y de Energías Alternativas
Carlos Eduardo Robles Palomino

Coordinadora Sennova
Nancy Briceño Moreno

Dinamizadora Centro Nacional de Hotelería, Turismo y Alimentos:
Luz Angélica Quintero

Dinamizador Centro Agroempresarial y Acuícola Regional Guajira
Edwin Ricardo Garrido Weber

Dinamizadora Centro Industrial y de Energías Alternativas
Esmerlis Camargo Torres

Grupo de Investigación Líder Grupo de Investigación
Ricardo Malagón Barbero

Investigadores de Campo y Comunidades

Ricardo Malagón Barbero
Carlos David Martínez
Luz Angélica Quintero.
Benjamín Cárdenas Valderrama
Robinson Damián Sanabria Marín
Harol Zarate Porras
José Luis Cotes Gutiérrez
Emiro Andrés Mora Caldas
Carlos Cárdenas
Nanci Calderón Triana
Karent Tatiana Medina Peña
Daniela Catalina Contreras León
Yuliana Soto Suárez
Karen Quintero Díaz
Diana O'meara
Angelina Barreto
Nicolás Robles

Investigadores Gastronomía Guajira

Carlos David Martínez
Luisa Acosta
Sandra Rodríguez Torres
Ricardo Malagón Barbero
José Luis Cotes
Harold Zarate Porras
Robinson Sanabria

Apoyo Investigativo Instituto superior Mariano Moreno
Directora Academia
Mónica Lizarralde

Coordinador Semilleros
Emiro Andrés Mora Caldas

Chefs Docentes
Fernando Cerón
Daniel Avellaneda
Emiro Andrés Mora Caldas

Apoyo Botánico

Milton Duque
Robert Maldonado
Mariana Infante Salcedo
Karent Tatiana Medina.

Proceso de Liofilización y Muestras Gastronómicas
Ricardo Malagón Barbero

Creación de Recetas y Montaje

Chef Ricardo Malagón Barbero
Chef José Luis Cotes Gutiérrez
Chef Daniel Avellaneda
Chef Pedro Alberto Morales
Chef Robinson Damián Sanabria Marín
Chef Harol Zarate Porras
Chef Hely Doza
Chef Emiro Andrés Mora Caldas
Chef Mauricio Castellanos
Chef Fernando Cerón

Portadoras de Tradición

María Victoria Tiller Pushina
Sasha Iguarán Tiller
Edelmira Iguarán Epieyú
Carmen Dayana Deluque Iguarán
Magola Ramírez Barrios
Catiluz Cuadrado Beltrán
Dillia Figueroa
Kellys Amaya
Tania Liliana Luna Arevalo
Kiana Arrieta

Semilleros de Investigación

Karen Quintero Díaz
Diana O'meara
Angelina Barreto
Nicolás Robles
Angelina Reyes Rueda
Brayan Alfonso Bandera
Michell Katherine Veloza
Daniel Catalina Contreras
María Alejandra Jiménez

Nanci Calderón Triana
Karen Tatiana Medina Peña
Daniela Catalina Contreras León
Yuliana Soto Suárez
Edwin Castiblanco

Fotografía y Edición Videos

Emiro Andrés Mora Caldas
Karen Quintero Díaz
Gloria Moreno Valoyes

Diseño Libro, Fotografía e Ilustración Científica

Benjamín Cárdenas Valderrama

Diseño Editorial

María Cristina Olivar

Realidad Aumentada

Benjamín Cárdenas Valderrama
Emiro Andrés Mora Caldas



ISBN 978-958-15-0652-1

Prohibida la reproducción por medios electrónicos o análogos cualquier parte de este libro sin previo permiso de los autores. Octubre 2021.

GUAJIRA

ÍNDICE

Prólogo	5	Calendarios productivos	28
<i>Carlos Alberto Barón Serrano</i>		Inventario de cultura alimentaria	30
Introducción	7	Universo espiritual y cultura alimentaria	33
<i>Linda de Jesús Tromp Villarreal</i>		Censo Nacional Población y vivienda 2018	35
La región Guajira	9	Sobre la cultura de la alimentación	36
<i>Carlos David Martínez Ramírez</i>		Sobre contexto general de la comunidad	38
Oferta ambiental	10	Territorio, alimentación y rituales ancestrales	40
<i>Dimas Malagón Castro</i>		<i>Sandra Rodríguez Torres</i>	
Fauna Marina de La Guajira	13	1. El ritual del encierro o volver a nacer	
Ilustración Fauna Marina		2. El ritual de la Yonna o Chichamaya	
Flora de La Guajira	17	3. El ritual de la Dote y el casamineto	
Ilustración Flora		4. El ritual del nacimiento	
La identidad de la cocina Guajira	20	5. El ritual de la muerte o camino a Jepirra	
<i>Robinson Damián Sanabria Marín</i>		Cocina Ancestral Y Tradicional de La Guajira A'lakajawaa	47
<i>Harol Zarate Porras</i>		Ruta dulce en la Guajira	92
Una aproximación a la cultura alimentaria Wayúu en tres municipios de la Guajira:	23	<i>José Luis Cotes</i>	
Manaure, Uribia y Maicao a través de tres comunidades.		Proceso de Liofilización	123
<i>Gabriela Grisales, Johanna Lancheros y Luisa Acosta</i>		Conclusiones	124
Viajeros en el territorio	24	Agradecimiento	
Cultura alimentaria	26	<i>Ricardo Malagón Barbero</i>	
		Referencias	126



PRÓLOGO

POR: CARLOS ALBERTO BARÓN SERRANO
SUBDIRECTOR DEL CENTRO NACIONAL DE HOTELERÍA, TURISMO Y ALIMENTOS

Este libro recopila tradiciones ancestrales de la gastronomía en La Guajira, una región al norte de Colombia llena de historia y belleza, cargada de contrastes, con acceso al mar Caribe, playas paradisíacas, bosque seco tropical, bosque húmedo tropical, sabanas y desiertos, habitada principalmente por comunidades aborígenes, zambas y afro, pueblos reconocidos como gente de arena, sol y viento.

Por medio de esta investigación, el Servicio Nacional de Aprendizaje (SENA) y el Centro Nacional de Hotelería, Turismo y Alimentos (CNHTA) continúan aportando al rescate de las culturas ancestrales de Colombia mediante la divulgación de sus tradiciones gastronómicas, contribuyendo al desarrollo de economías circulares, de emprendimientos culinarios, así como a la incorporación de tecnologías de punta para la conservación de alimentos, facilitando también el análisis y la actualización de políticas públicas que apuesten por la soberanía alimentaria de las regiones.

En línea con lo anterior, conviene destacar que este trabajo es el resultado de un esfuerzo institucional de largo aliento, teniendo como antecedentes destacables las investigaciones adelantadas en el sur del país, específicamente en el trapecio amazónico colombiano, recopilando y haciendo viable la incorporación de frutos del bosque amazónico en la gastronomía colombiana, así como en diversas regiones en las que se ha logrado divulgar esta obra.

Recientemente, la publicación *Saberes y senderos gastronómicos del pacífico chocoano*, también desarrollada por el SENA, obtuvo reconocimientos nacionales e internacionales por su calidad investigativa y editorial, así como por su aporte al fortalecimiento del turismo gastronómico de esta región en el occidente de Colombia y el rescate de la gastronomía local.

Algunos elementos transversales a estas investigaciones son la incorporación de tecnologías de punta para la conservación de los alimentos, especialmente la liofilización, a través de la cual es posible disminuir el peso de los productos alimentarios al extraer el agua mediante sublimación, sublimación. Lo anterior, controlando variables físicas como la presión atmosférica y la temperatura, sin adicionar conservantes químicos, facilitando su transporte y exportación, conservando en una proporción muy alta el potencial nutricional de los prototipos alimenticios desarrollados y encapsulando su sabor para proporcionar una experiencia gastronómica integral.

La incorporación de estas tecnologías ha permitido conservar las preparaciones ancestrales por periodos prolongados de tiempo, garantizando su inocuidad, impulsando el desarrollo de prototipos gastronómicos con fines de divulgación y de emprendimiento, y facilitando su comercialización en diferentes mercados, nacionales y extranjeros.

De esta manera, estas experiencias se circunscriben en el desarrollo de la economía naranja, en la medida que incorporan tecnologías de punta, gestión cultural e intelectual al servicio de las comunidades locales beneficiadas, permitiendo el desarrollo de economías circulares respetuosas de la sostenibilidad que requiere los territorios, al mismo tiempo que se conservan y promueven tradiciones ancestrales.

Presentamos así esta nueva entrega que busca aportar a la recuperación de la memoria gastronómica ancestral, en esta oportunidad en La Guajira. Asimismo, permite visualizar alternativas de desarrollo económico, promoviendo la actualización de políticas que hace viable la soberanía alimentaria de la región.



INTRODUCCIÓN

POR: LINDA DE JESÚS TROMP VILLARREAL
DIRECTORA DEL SENA REGIONAL GUAJIRA

La auténtica cocina guajira está dotada de sabores y texturas que la anclan a la cultura. Desde el norte hasta el sur de La Guajira, se puede descubrir prácticas gastronómicas exquisitas, saberes que han viajado desde nuestros antepasados y que hoy hacen parte de la cotidianidad.

Desde una perspectiva histórica, es posible afirmar que la comida indígena Wayúu es el origen de la cocina guajira, que posteriormente se complementó con costumbres africanas y europeas. En su artículo *Alimentación y cocina en la península de La Guajira: una aproximación histórica*, el antropólogo e historiador Weidler Guerra Curvelo mencionó que en la “cocina guajira actual se entremezclan aportaciones indígenas, hispánicas, afrocolombianas y otras provenientes de Venezuela y el Caribe holandés”, lo que da cuenta de una heterogeneidad y un intercambio de saberes ancestrales especial.

El maíz, por ejemplo, es uno de los alimentos de pancoger más representativos de la cocina guajira, es la base de la tradicional arepa, hecha ya sea con maíz blanco, amarillo o morado; también de los bollos y de bebidas como la chicha y la mazamorra.

En las comunidades Wayúu, donde es propio el pastoreo de chivos y ovejoes, encontramos la preparación del Friche o Juriche, una técnica ancestral para preparar la carne de chivo en sofrito. Esta técnica se ha extendido a toda La Guajira y se puede encontrar en mesones populares y restaurantes.

Y qué decir de nuestros dulces hechos a bases de frutas, cereales y tubérculos, como el dulce de papaya, icaco, ñame, de leche con coco; las deliciosas almojábanas, cocadas, queques y tantas otras preparaciones de origen popular.

Enhorabuena, el SENA emprendió este proyecto de investigación que busca exaltar la cocina tradicional y ancestral de La Guajira, conocimiento plasmado en este el libro que se convierte en una fuente de consulta para el resguardo de la gastronomía cultural y un soporte documental para el desarrollo de políticas nacionales en seguridad alimentaria en Colombia.

El SENA en La Guajira, pionero en todo el departamento con el programa de formación denominado Técnico en Cocina, sigue impulsando a los aprendices para que se apropien de la gastronomía local, la hagan parte de sus emprendimientos y la lleven a entornos comerciales regionales, nacionales e internacionales.

Como diría Guerra Curvelo, la cocina regional será reconocida y valorada cuando la comunidad conozca los platos, los prepare, consuma, opine sobre ellos y sostenga conversaciones provechosas en torno a estas opiniones. Con este tipo de investigaciones, el SENA sigue apuntando a la conservación de las preparaciones provenientes de la memoria ancestral de los pueblos.



LA REGIÓN GUAJIRA

POR: CARLOS DAVID MARTÍNEZ RAMÍREZ

Los conquistadores españoles tuvieron cierto desinterés por esta región, principalmente por su aislamiento geográfico, las condiciones climatológicas y la bravura de los aborígenes. Sin embargo, los bancos de perlas que se hallaban a lo largo de la costa, especialmente entre el Cabo de la Vela y Riohacha, llamaron la atención de los colonizadores.

La región de La Guajira se ubica en el extremo norte de Colombia y de América del Sur. En esta hermosa península se encuentran contrastes que la hacen una zona mágica e inesperada en el Caribe. Su relieve se compone por montañas, acantilados, planicies y dunas.

Los límites del departamento de La Guajira son el mar Caribe y Venezuela por el oriente, el mar Caribe al norte, por el occidente el mar Caribe y el departamento del Magdalena, con las míticas estribaciones bajas de la Sierra Nevada de Santa Marta, y por el sur con el departamento del Cesar. Las diferencias fisiográficas de la región permiten distinguir tres zonas denominadas como la Alta, la Media y la Baja Guajira.

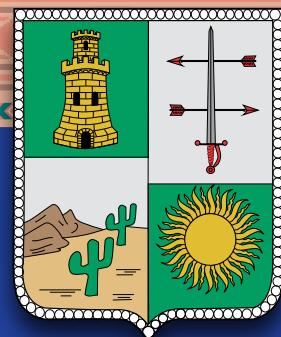
La Alta Guajira se ubica en el extremo norte peninsular, es semidesértica y con escasa vegetación, principalmente cactácea, con serranías que no sobrepasan los 650 metros sobre el nivel del mar, tales como La Macuira, Jarará y el cerro de La Teta. Esta zona es habitada mayoritariamente por indígenas Wayúu, quienes cuentan con sabe-

res ancestrales para cultivar la tierra a pesar de su aridez, en gran medida de manera condicionada por el clima y las escasas temporadas de lluvia.

Continuando con la Media Guajira, por la parte central del departamento, su relieve es principalmente plano y ondulado, menos árida que la zona norte. Aquí predominan las dunas y los arenales, aunque también se puede vislumbrar bosque seco tropical y sabanas. La Baja Guajira, reconocida por las personas de la región como La Provincia, incluye el piedemonte y parte de la estribaciones bajas de la Sierra Nevada de Santa Marta, la serranía del Perijá y los Montes de Oca. Es una zona que cuenta con más tierras cultivables y una variedad de climas, con terrenos como el bosque seco tropical y el bosque húmedo tropical.

El turismo de sol y playa es una de las actividades más preferidas en la región. Cerca de la capital, Riohacha, es posible acceder a playas como Marbella, Del Guapo, Gimaura, La Boca, De los Cangrejos, La Raya y Mayapo; al sur las playas de Camarones, Carrizal, Aipir, La Punta, Mingueo y Palomino; al norte el Cabo de la Vela, Punta Gallinas, Bahía Portete, Puerto Bolívar, entre otras.

Previo a la colonización española, La Guajira estuvo poblada por culturas aborígenes como los macuiras, cocinas, onotos, eneales, anates, coanaos y guanebucanes, para quienes su medio de subsistencia incluía la recolección de frutos, la pesca, la caza, la agricultura y el comercio.



MAR CARIBE

Salinas Manaure

Rio Ranchería

Sierra Nevada de Santa Marta

Serranía Perijá

VENEZUELA

ALTA
GUAJIRA

MEDIA
GUAJIRA

BAJA
GUAJIRA

1. Riohacha 2. Palomino 3. Camarones 4. Uríbia
5. Pailitas 6 y 7. Tomarrazón y Juan y Medio

OFERTA AMBIENTAL

POR: DR. DIMAS MALAGÓN CASTRO

Introducción

La oferta ambiental de los ecosistemas terrestres y marinos está íntimamente vinculada con los habitantes que en ellos se encuentran.

La península de La Guajira constituye una subregión fisiográfica al interior de la región del Caribe colombiano (Mendivelso, 2015.)

Algunas de las particularidades geográficas de La Guajira se tratan en esta sección, como el contexto general, para entender la relación medioambiente – oferta alimentaria para sus pobladores. Los aspectos socioculturales de sus habitantes se tratarán posteriormente, al igual que el aporte de la vegetación y la fauna, debido a su importancia como oferta de recursos naturales y su vínculo con la gastronomía de sus habitantes.

Características geográficas

La subregión de La Guajira abarca cerca de 1400000 hectáreas del Caribe colombiano.

De manera tradicional, el departamento tradicionalmente se ha subdividido en tres zonas conocidas como la Alta, Media y Baja Guajira.

Algunos aspectos de su medio geográfico son:

La parte montañosa de la península se encuentra en la Baja y Alta, conformadas por las estribaciones de la Sierra Nevada de Santa Marta y la Serranía de Perijá y, en la zona Alta, como integrante de las serranías de Macuira, Jarara, Carpintero, Cocinas y Parashí, con alturas que no sobrepasan los 850 metros sobre el nivel del mar.

En las zonas de la Media y Alta Guajira se presentan extensas planicies cubiertas por depósitos de arena transportados por el viento y algunas salinas (Mendivelso, 2015).

En La Guajira predomina el paisaje de planicie marina cubierta por depósitos eólicos (mantos arenosos y dunas) cuyo estado de erosión es severo.

Las condiciones climáticas de La Guajira se relacionan con el clima cálido desértico predominante en la Alta

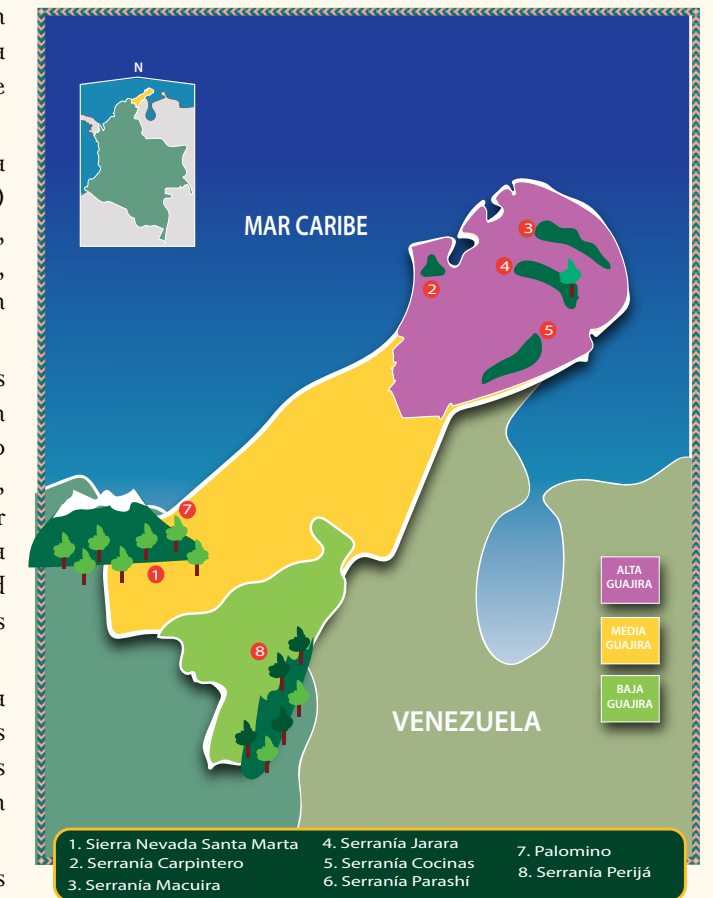
Guajira: su transición al cálido árido se lleva a cabo en la Media, donde se expresa de forma dominante. La temperatura supera los 24° C y la precipitación anual se presenta en el rango de 500-1000 mm anuales.

En las zonas de influencia de las estribaciones bajas de la Sierra Nevada de Santa Marta y al sur oriente (Baja Guajira) aumenta la precipitación configurándose un clima cálido, semihúmedo (Romero R., Gómez Q. Polo C. 2015), a húmedo con temperaturas de 24° C y precipitación cercana a los 1000 mm y, en Palomino, a los 2000 mm.

En síntesis, las condiciones climáticas de las diferentes zonas de La Guajira y su entorno geográfico influyen en múltiples aspectos: vegetación de bosque espinoso disperso (Mendivelso, 2015), fauna, oferta ambiental, entre otros. Algunos de estos se tratarán con mayor detalle, debido a su estrecha vinculación con el tema central de la obra: gastronomía de la baja densidad de población, con predominancia de comunidades indígenas.

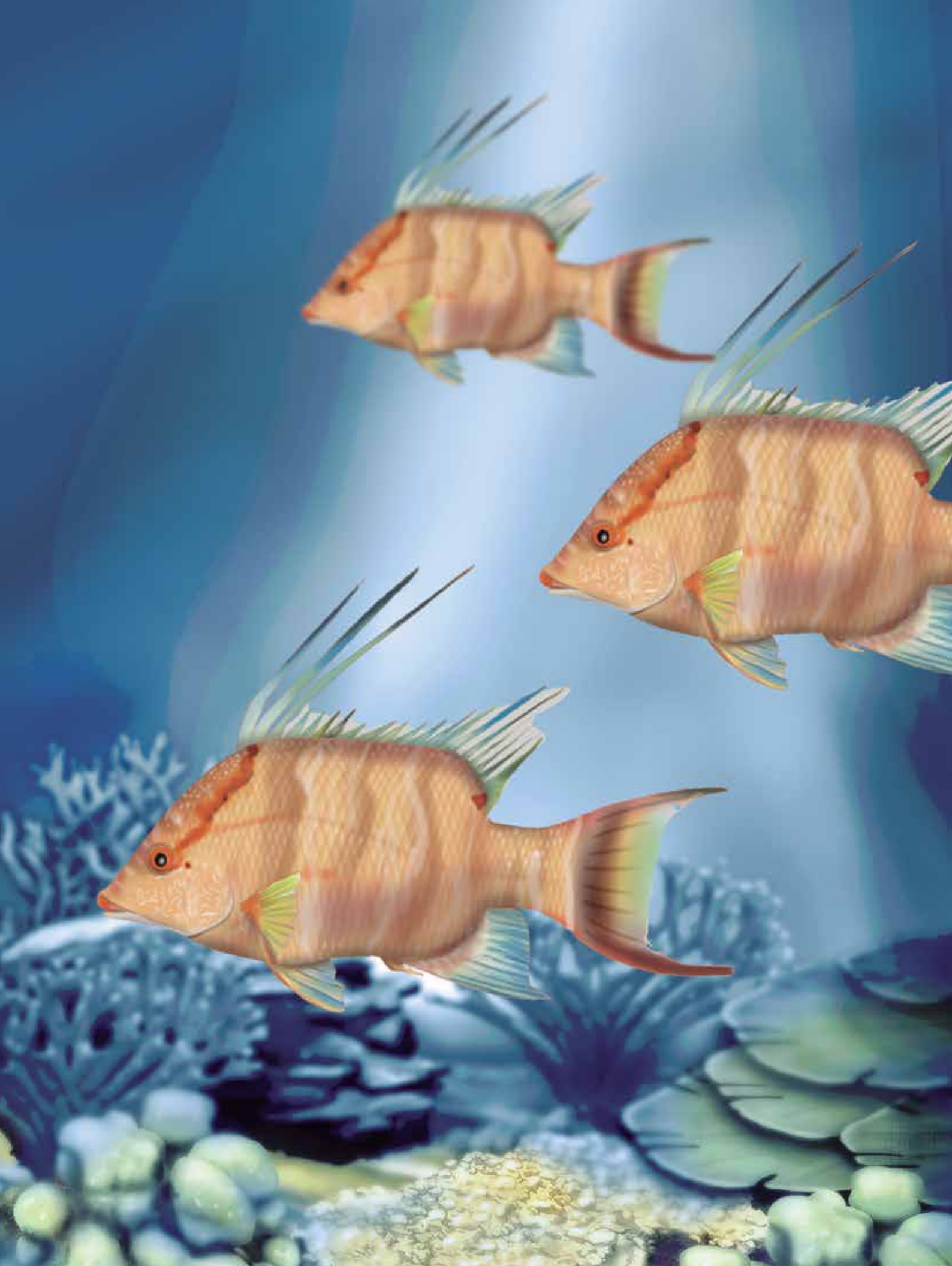
Las condiciones comentadas también influyen sobre la constitución y características de los suelos predominantes de La Guajira (suelos áridos): muy bajos contenidos de humedad y de materiales orgánicos, basicidad y, en ocasiones, salinos. Su estado de desarrollo es bajo.

En La Guajira, la erosión producida por el viento es severa. Esta es una de las razones para establecerla como área de conservación de los recursos naturales.



Bibliografía

- Mendivelso, L.D. Regiones Fisiográficas. Instituto Geográfico Agustín Codazzi. Subdirección de Agrología Capítulo II Sección 1. Suelos y Tierras de Colombia. Tomo 1. Bogotá D.E. 2015 págs. 79- 118
- Mendivelso L. D. La Geomorfología como marco espacial de los suelos- Instituto Geográfico Agustín Codazzi. Subdirección de Agrología. Capítulo II. Sección 2. Suelos y Tierras de Colombia. Tomo 1. Bogotá D:E 2015 págs.119 – 188
- Romero R.J.A., Gómez Q. F. A. Polo C.S. El clima edáfico y su relación con el clima ambiental. Instituto Geográfico Agustín Codazzi. Subdirección de Agrología. Capítulo II Sección 5 Suelos y Tierras de Colombia. Tomo 1 Bogotá D.E 2015 págs. 241- 373.



Mantarraya Chucho

FAUNA MARINA

En tiempos remotos, la ubicación de la península de La Guajira se asociaba con dificultades de acceso, lo que hizo que los colonizadores privilegiaran puertos en otras zonas del Caribe para la comercialización. A pesar de esto, la explotación de perlas marinas generó un desarrollo económico especial en varias zonas del norte de este territorio.

Actualmente se puede apreciar la posición privilegiada de esa región en el Caribe para acceder a especies de peces migratorios como la cojinúa o wei, así como el bonito o waraitüsü. Otros peces que también se encuentran en esta zona y son comunes en otras regiones del país son el bagre o Süküyü, la mojarra plateada o wasintolü, el pez aguja o muluu, el jurel o malaut.

El molusco conocido como chipichipi o ripiripi, se puede encontrar en esta región y es preparado frecuentemente en cazuelas en todo el Caribe. El cazón tiburón o püyüi también es muy usado en la gastronomía guajira, es la base para el salpicón, el cual se consume popularmente a cualquier hora del día.

Otros peces que se consumen con frecuencia en el territorio son el pargo pluma o waliriyuu, aunque realmente no es una variedad de pargo, pero se denomina así por algunas similitudes, el toyo o piyüi, el lobo o kuliyu, el banderillo o waapü, el ronco amarillo o kalekaleyü, el ronco blanco o koushaliyu, el garrapatero o waichii, el zafiro o yuun, y el ojo gordo o kasuimatalü.



FAUNA MARINA



Nombre científico: *Orthopristis ruber*
Nombre común: Garrapatero
Nombre Wayúu: Waichii

Viven en zonas pastosas y arenosas, donde encuentran sus dietas que es principalmente moluscos y otros invertebrados.



Nombre científico: *Lachnolaimus maximus*
Nombre común: Bagre
Nombre Wayúu: Süküü

Puede llegar a tener una longitud máxima de 95 cm y a pesar alrededor de 2 kg. Por lo general, habita en aguas y su dieta se centra principalmente en moluscos, peces pequeños y gusanos.



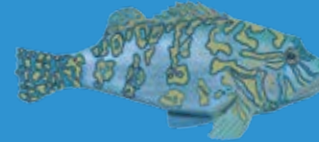
Nombre científico: *Hyporhamphus unifasciatus*
Nombre común: Pez aguja
Nombre Wayúu: Muluu

Se alimenta de pastos flotantes o algas. Habita en pequeños y grandes cardúmenes.



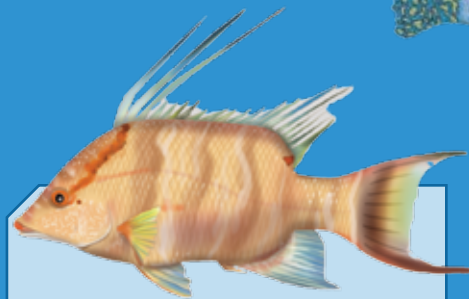
Nombre científico: *Lachnolaimus maximus*
Nombre común: Chipichipi
Nombre Wayúu: Ripiripi

Generalmente se le conoce como un molusco abundante en las zonas costeras del Caribe. Acostumbra a transportarse con un Kashotolü (reptil acuático) que merodea las zonas costeras.



Nombre científico: *Lachnolaimus maximus*
Nombre común: Ronco amarillo
Nombre Wayúu: Kalekaleyü

Mide aproximadamente 25 cm y puede llegar a pesar un poco más de una libra. Puede encontrarse tanto en zonas rocosas como arenosas, así como lodosas y pastosas. Suele tener una mayor actividad nocturna y se alimentan principalmente de moluscos



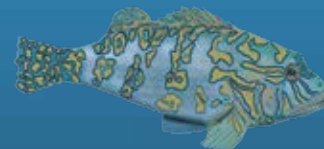
Nombre científico: *Lachnolaimus maximus*
Nombre común: Pargo pluma
Nombre Wayúu: Waliriyuu

No es precisamente una variedad de pargo. Se le ha atribuido este nombre debido a unas similitudes físicas que tiene con las distintas variedades de pargo por sus aletas y sus dientes principalmente. Por lo general, se encuentra en arrecifes.



Nombre científico: *Archosargus rhomboidalis*
Nombre común: Mojarra plateada
Nombre Wayúu: Wasintolü

No es precisamente una mojarra. Se alimenta de otros invertebrados y se encuentra generalmente en zonas pastosas.



Nombre científico: *Lachnolaimus maximus*
Nombre común: Bonito
Nombre Wayúu: Waraitüsü

Pez sin escamas y migratorio que, por lo general, se encuentra entre pequeños cardúmenes. Se dice que en su lomo, cola, ventresca y solomillo contiene sabores completamente distintos, como si fuesen partes independientes y provenientes de distintas fuentes cárnicas.



Nombre científico: *Lachnolaimus maximus*
Nombre común: Jurel
Nombre Wayúu: Malaut

Distinguido principalmente por su lomo color azul y vientre blanco. Su carne se asemeja a la de res en cuanto a la facilidad de manipular, por lo cual es común ver cortes de jurel similares a los que se harían con carne de res.





Iguaraya
Stenocereus griseus



Chaparro Castela erecta

FLORA GUAJIRA

La Guajira es un territorio de contrastes, donde sus pobladores pueden acceder a una flora variada en función de la zona que habitan. Combinando conocimientos ancestrales y una exitosa adaptación al entorno, las comunidades de esta región han logrado extraer permanentemente insumos para sus preparaciones gastronómicas, así como para la elaboración de productos medicinales.

En la Media y Alta Guajira, las condiciones semidesérticas proveen frutas exquisitas de los cactus, como el pichigüel o parülua, el cardón o pitahaya, iguaraya o yosú, así como la tuna guajira o higo. Otros frutos que también se producen en la zona son el aceituno o irua, el algarrobo, el caimancillo o frutenevado, el camajon o piñón, la cañandongu o cañafístula, el caracolí o mijao, el corozo, la guanábana, el guásimo o mielquemada, el hobo o ciruelo, la jaguo o caruto, el mamón de leche, el mamón de mico, la moringa, muy reconocida por sus propiedades curativas; la palma amarga, entre otros.

Los moradores en la Alta Guajira conservan tradiciones ancestrales para el desarrollo de los cultivos en sus rancherías, manteniendo una adaptación armónica con las condiciones de la tierra y el clima. En esta zona se adaptan huertos que son atendidos diligentemente, especialmente cuando se trata de aprovechar las escasas temporadas de lluvia, principalmente en los meses de abril, mayo y agosto, cuando se cultiva maíz, frijol, yuca, plátano y ahuyama.

En la Baja Guajira, las condiciones de sabana y bosque seco tropical facilitan el acceso a una amplia variedad de insumos. Algunos frutos propios de esta zona son el guamacho o mokoshira, el guásimo o jon, el toco o jiid, el totumo o aliita, el guáimaro o palemsa, el algarrobo o aipia, la maya y maya gruesa o aluata y tukupe, la cereza silvestre, el plátano o pulantana, el frijol silvestre o kapesuna, la lenteja o pirujui, el pepino silvestre o shimunna, la batata o jaichi, el millo rojo o wanna ishoulu, el ají topito o waimpiraicha.

FLORA GUAJIRA



Nombre científico: *Aloe barbadensis*
Nombre común: Sábila
Nombre Wayúu: Ryliprypi, Ruleepü

Medicinal:

Se cultiva a nivel de huerto para usarlo en el caso de quemaduras y otras heridas de la piel. Por lo general, se aplica la savia gelatinosa o se parte una hoja y se aplica directamente, promoviendo así la circulación de la sangre y, con esto, la cicatrización. Tomado es un laxante muy fuerte y su uso es de cuidado. Se cultiva también a nivel comercial para utilizarlo como componente en cremas, champúes y otros productos de cuidado de la piel.



Nombre científico: *Cordia sebestena*
Nombre común: No me olvides

Medicinal:

Se consumen las hojas y las flores. Ayuda a la cicatrización de heridas, para curar el dolor de estómago y para aliviar los síntomas de la gripe. Se hacen en infusiones de panela o se trituran y se preparan como un jarabe.



Nombre científico: *Castela erecta*
Nombre común: Ckaparro amargo
Nombre Wayúu: Jyluwaa o Revienta Puerco

Medicinal:

Los Wayúu solo usan la raíz, el fruto y el tallo. Se usa para combir la artritis, el dolor de estómago, el dolor muscular y la fiebre. Para su consumo, se debe secar al sol por varios días, para posteriormente moler o triturar, obteniendo así un polvo fácil de disolver en aguadepanela o agua caliente para realizar una infusión.



Nombre científico: *Prosopis juliflora*
Nombre común: Trupillo
Nombre Wayúu: Aipia

Medicinal:

Para los Wayúu, el trupillo era una persona que curaba las fracturas de huesos. Por ello su corteza se sigue utilizando para entablillar los brazos y piernas quebradas de los humanos. También es usada para combatir la parasitosis en los niños.

Preparación

Cocción, polvo, zumo, trituración, dilución.



Nombre científico: *Caesalpinia coriaria*
Nombre común: Dividivi
Nombre Wayúu: Ichii, Chii.

Medicinal:

Es cicatrizante y tiene propiedades antiinflamatorias, antimicrobianas, antihemorrágicas, antipiréticas, antitérmicas y febrífugas. Al fruto también se le atribuyen principios antioxidantes.

El zumo o cocción de los frutos verdes, aplicados directamente, se utiliza para curar llagas bucales y encías maltratadas. En lavados cura la diarrea y combate el dolor de estómago. El polvo seco se aplica para cicatrizar las heridas y quemaduras.



Nombre científico: *Melocactus curvispinus*
Nombre común: Pichigüel
Nombre Wayúu: Parülua

Medicinal:

Es muy apreciado por la comunidad indígena Wayúu de Colombia. Su fruto, de tamaño pequeño y color rojo, se consume fresco. Su pulpa es agri dulce y jugosa. La pulpa del cactus también se come cuando el cactus está regordete y de color verde brillante. Para quitar toda la planta, se debe usar una pala, puesto que la raíz es muy larga y dura. La fruta es rica en vitamina C y calcio, y también es una buena fuente de potasio, sodio y fibra dietética. Los micronutrientes de la fruta actúan como antioxidantes. Se recomienda comer la fruta a las mujeres que amamantan, dado que se cree que ayuda a la producción de leche.

FLORA ALTA GUAJIRA



Nombre científico: *Anacardium occidentale*
Nombre común: Marañón
Nombre Wayúu: Cajuil

Maderable:

Con la madera se hacen cercas, muebles y embalajes. Su extracto es usado en la industria de los cosméticos. El aceite que emana de la corteza se usa en la elaboración de repelentes para insectos, mientras que el fruto (cardol) se emplea en la elaboración de insecticidas. También se usa como alimento para los animales.



Nombre científico: *Enterolobium cyclocarpum*
Nombre común: Orejero
Nombre Wayúu: Carito

Medicinal:

La cocción del fruto sirve para aliviar afecciones de garganta. Artesanal y otros usos: el tronco y las ramas se usan para fabricar carbón (pesado). Fijador de nitrógeno: especie con potencial para incorporar en sistemas agroforestales y la rehabilitación de suelos por su capacidad de fijar nitrógeno.



Nombre científico: *Brosimum alicastrum*
Nombre común: Guáimaro
Nombre Wayúu: Palanco

Medicinal:

El látex y las hojas en infusión se utilizan para aliviar afecciones respiratorias y la infusión de la corteza se usa como tónico, para la protección de fuentes de agua y la conservación de suelos. **Alimentación:** la pulpa del fruto se consume directamente o en forma de jalea. Las semillas, hervidas o tostadas, se pueden comer solas o con maíz, miel y plátanos; en ocasiones se usa para sustituir el café. La semilla posee gran cantidad de aceite esencial, triptófano y azúcares.

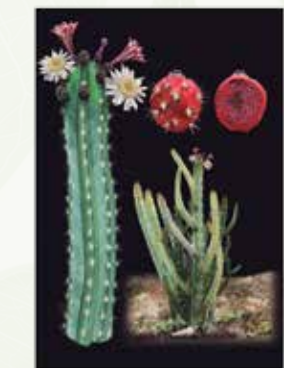
FLORA BAJA GUAJIRA



Nombre científico: *Crescentia cujete*
Nombre común: Totumo
Nombre Wayúu: Aliita

Alimenticio:

En la alimentación Wayúu, del fruto se aprovecha la pulpa y las semillas. La pulpa cruda contiene ácido cianhídrico, que puede ser tóxico, por lo que se debe preparar como menemene, que consiste en poner el fruto al rescoldo del fogón a que se cocine en su agua o simplemente se entierra en el piso durante varios días hasta que toma una consistencia pastosa oscura. Las semillas puestas a secar, se tuestan y muelen con panela y maíz, para ser consumidas en forma de harina (sawa).



Nombre científico: *Lemaireocereus griseus*
Nombre común: Cardón, iguaraya
Nombre Wayúu: Yosú

Medicinal:

Se toma en infusión como antiespasmódico. Aplicada sobre heridas y quemaduras. La infusión en aceite de su flor se utiliza para combatir la inflamación en los bronquios. **Alimento:** el fruto se consume directamente o se bate en agua y se fermenta para obtener una bebida alcohólica (ishirruna). Las semillas son separadas y molidas con maíz, para endulzar el sawa. La parte carnosa del tronco, la que se encuentra dentro del cilindro leñoso, se asa. Dicen que recuerda el sabor del plátano asado, por eso mismo le dicen pülana (plátano).



Nombre científico: *Pereskia guamacho*
Nombre común: Guamacho
Nombre Wayúu: Mokoshira

Alimenticio:

Consumo del fruto fresco, el jugo o chicha. Para hacer jugo de mokoshira, la fruta se lava y se cuece durante dos horas. Se desecha el agua y se deja enfriar la fruta. A continuación, se tritura la fruta y se cuela el puré pasándolo por un paño limpio o un colador para extraer el jugo, el cual se debe servir inmediatamente, puesto que este se amarga dentro de los primeros 10 minutos. Se utiliza el mismo proceso para la chicha, exceptuando que no se descarta el agua de la cocción, se endulza y se deja en fermentación por al menos 3 días. **Medicinal:** otras partes del árbol, como las hojas, también son utilizadas por los indígenas Wayúu, quienes preparan infusiones con ellas para tratar afecciones respiratorias, reumatismo y parásitos intestinales.

LA IDENTIDAD DE LA COCINA GUAJIRA

POR: ROBINSON DAMIÁN SANABRIA MARÍN & HAROL ZARATE PORRAS

Hablar de la cocina Guajira, implica hablar de cocina tradicional y ancestral. A su vez, significa evocar aquellas preparaciones de los indígenas Wayúu, los platos que elaboran los portadores de tradición, las recetas de las abuelitas que han pasado de generación en generación y de cocina vieja de antaño, las cuales se elaboran a través de historias que perduran en el tiempo y transmiten amor, recuerdos, pasión e inspiración. De Carrillo (1996) se infiere que, a pesar de que la cultura gastronómica está



en evolución, como cualquier otra disciplina, la tradición culinaria de los pueblos es innata, pura y testimonial, representada por historias y experiencias que permiten transformaciones en su presentación, pero conservan su identidad cultural.

La cocina guajira es preparada con materias primas e insumos autóctonos de la región: frutos que provienen del exótico desierto, del extenso mar Caribe y de la sierra, sumado a los productos cultivados por los indígenas y los que llegaron a estas tierras para quedarse en tiempos de colonización. Las técnicas de preparación y conservación de los ancestros, los utensilios y productos propios de la zona, acompañados de las historias que reflejan los saberes y sabores de un pueblo que perpetúa en tiempos de vanguardia y que se enfrenta con nuevas tendencias

gastronómicas, es lo que hace que la cocina de La Guajira tenga su propia identidad, ofreciendo platos tradicionales y ancestrales que muestran un territorio cultural, las manos de los ancestros que los crearon y de los portadores que los elaboran, los fogones de leña y carbón donde se realizan, el viaje de las materias primas para llegar a los establecimientos y las comunidades que recopilan la historia y experiencia creada en un plato, transmitiendo saberes y conocimientos.

La tradición culinaria y gastronómica del departamento se destaca por ser variada, completa, exquisita y sencilla, pero llena de saber y aromas, de historias y experiencias. Gracias a la situación geográfica con la que cuenta, a lo largo de la península se hacen presentes: el desierto, el mar y la sierra; además de los diversos grupos étnicos que la habitan: los Wayúu, kogui, arhuacos, wiwa, afrodescendientes y otros.

De acuerdo con lo anterior, encontramos preparaciones que se extienden a lo largo de los 15 municipios y corregimientos que conforman este departamento, deleitando a sus habitantes y visitantes con los indescriptibles sabores que contienen y que identifican esta gastronomía.

La cocina y el mar

El departamento se encuentra bañado por el mar Caribe en la zona norte y centro; por esta razón, el mar representa una fuente importante de pescados y mariscos que suplen necesidades alimenticias y económicas de las comunidades que poseen costa, pudiendo conseguirse productos frescos durante todo el año. Además, junto con diferentes técnicas tradicionales de conservación, como la deshidratación con el sol, la salazón o el ahumado, ha sido posible mantenerlos aptos para su consumo. Dentro de sus preparaciones más comunes se destacan los pescados fritos, guisados, en escabeche y la cachirra; salpicones de pescado, chucho, raya o cazón, que consisten en un desmechado con guiso a base de cebolla, ají topito, ajo, achiote, vinagre criollo y pimienta de olor; ensaladas tradicionales que, mezcladas con mayonesa, limón o vinagre, toman apariencia de un paté, las más comunes en la región son de langosta raya y pescado; ceviches y cocteles



de camarón, pescado y mariscos; dentro de los arroces, quizá el más representativo es el de camarón seco, por su particular secado al sol, identifica a la región, además de ser arreglado y comercializado de manera artesanal por las indígenas Wayúu, entre otros arroces tenemos también el de pescados secos, tortuga y de mariscos.

El maíz: herencia indígena

La mayor representación del maíz en la península es la arepa, famosa por su diversidad de presentaciones. Entre ellas encontramos la arepa de chichiware, elaborada con maíz cariacó o morado; arepa de maíz amarillo o maíz blanco, limpia, con queso, de asiento, arepa de huevo costeña y, la más tradicional, la arepuela de huevo que se rellena de huevo batido, endulza y humedece con un melao de panela y anís. También encontramos los bollos de maíz, pasteles, hayacas y el funche. Como bebidas se destacan la chicha de maíz y el yajashu.

El chivo es tradición

Se le denomina tradicional porque fue adoptado por los guajiros en los tiempos de la colonización, traído por los españoles. Sin embargo, se ha convertido en un pilar de las preparaciones de los indígenas Wayúu de la zona. Su plato más representativo es el Friche, que consiste en un sofrito en su propia grasa de las vísceras, la carne pulpa y la sangre del animal; también se consume asado, en cecina, arroz de cecina, sancocho de chivo y guisado y Shaapülana, que es una sopa echa con ahuyama, frijol y el cebo o la cecina del chivo.

Animales de monte

Por tradición y sabor, los guajiros consideran la carne de monte saludable y de buen gusto, es muy común en el departamento encontrar preparaciones con conejo, venado, guartinaja, armadillo, saíno e iguana. Su presentación más común es en guisos, receta que comúnmente se elabora con cebollín (cebolla larga), ají dulce o topito, achiote, ajo, vinagre criollo y pimienta de olor; en ocasiones varían los guisos agregando tomate y leche de coco; otra preparación tradicional de la región es la gallina guisada.

Además de las anteriores preparaciones, en La Guajira se encuentran platos como la malangada en el sur, que se hace con gallina y malanga, arroces como el de chorizo riohachero, el de libro en San Juan del Cesar, de frijol kapeshuna y la carne pangá. Por otro lado existen frutos del bosque y de la sierra que complementan esta gran riqueza gastronómica de la región.

Dulces de La Guajira

La preparación de dulces en La Guajira presentan una gran variedad para escoger y deleitarse a lo largo de todo el departamento, en todas las épocas del año. Encontramos panelitas, cocadas y dulces para untar, encabezando la lista el tradicional dulce de leche, seguido por el de toronja, papaya, plátano maduro, coco, maíz, grosella, piña, hicaco, ñame, entre otros.



UNA APROXIMACIÓN A LA CULTURA ALIMENTARIA WAYÚU EN TRES MUNICIPIOS DE LA GUAJIRA: **Manaure, Uribia y Maicao a través de tres comunidades**

GABRIELA GRISALES, JOHANNA LANCHEROS Y LUISA ACOSTA

En este apartado se describe la cultura alimentaria de la comunidad Wayúu de tres comunidades en La Guajira colombiana. Está estructurado de acuerdo con tres categorías de trabajo: producción y adquisición, transformación y consumo de alimentos en los territorios. Se describe la organización social y la vida en torno a los alimentos, así como parte de la dieta local y su organización dentro de su visión étnica.

El pueblo Wayúu ha vivido en la península de La Guajira desde tiempos ancestrales y el hecho de estar rodeado por este gran cuerpo de agua ha determinado su construcción identitaria y cultural y, de esa manera, ha definido las rutas de su cultura alimentaria. Desde luego, con la llegada de los españoles, las culturas afrodescendientes y muchas movilizaciones por el caribe antillano, la alimentación de La Guajira, en general, y de los Wayúu en particular, recibió influencias contundentes.

Inicialmente, debemos comprender que la producción alimentaria y sus diversas construcciones culturales están determinadas por el territorio en que se ubica una comunidad, sus características biogeográficas, las interrelaciones que allí se construyen y los lazos de identidad que esas historias compartidas tejen en el espacio social y cultural.

En ese orden de ideas, a continuación se expone una breve descripción del orden social Wayúu en el territorio y algunas claves sobre su cosmovisión para entender, posteriormente, el universo de la alimentación que han construido. “La concepción Wayúu del orden social, como la del resto de pueblos indígenas, no es más que el resultado de su conciencia de ser y estar en la Tierra” (PES, SNW). Así, entonces, existe un sistema normativo que rige sus comunidades y se constituye en una forma de control social desde su cosmovisión o comprensión del universo cultural. Las manifestaciones centrales en el orden social y que rigen este sistema normativo son:

1. Lengua materna
2. Espiritualidad
3. Organización social
4. Concepción del territorio
5. Economía tradicional

Se debe resaltar que dichas manifestaciones son centrales en la manera en que los miembros de la comunidad se han relacionado con los alimentos, así como las principales instituciones que de allí se derivan y que rigen el orden social y cultural de estos territorios.

VIAJEROS EN EL TERRITORIO

El pueblo Wayúu, perteneciente a la familia lingüística arawak, se desplazó hacia la actual península de La Guajira -desde el año 150 a. de C.- proveniente de la región de la Amazonía, en cercanías de la Orinoquía, Amazonía, e incluso en algunos territorios del Brasil. Algunas fuentes han descrito el origen de este movimiento a causa de enfrentamientos con comunidades arekuna, de la familia lingüística caribe, lo cual los habría obligado a desplazarse hacia el norte en busca de un nuevo lugar de asentamiento.

De tal manera que, al llegar a esta zona desértica del norte, iniciaron procesos de arraigo entre los cuales, desde su cosmovisión, desarrollaron actividades asociadas a la pesca en el océano estuarios o bocas de ríos al mar y lagunas costeras. Es por ello por lo que quienes habitan cerca a las costas tienen unas dinámicas de oficios y cultura alimentaria muy diferente a los que habitan cerca a la serranía y alta Guajira. Tanto peces como crustáceos, almejas, carnes de ostras perlíferas y tortugas hicieron parte de esta cultura alimentaria prehispánica, así como las actividades de caza en variedades de animales rastrosos, aves y diferentes tipos de mamíferos del desierto, entre los mencionados están los venados y conejos. Por otra parte, se escuchan relatos sobre prácticas usuales de recolección de frutos silvestres de los diferentes ecosistemas de la península, costas, sabanas y sierra.

De acuerdo con relatos de algunos cronistas de Indias, varios grupos indígenas habitaron la península hasta la llegada de los españoles; sin embargo, en el período siguiente pareciera que esas diferentes comunidades, teniendo como base de fondo la península y el desierto, adquirieron una única identidad. No obstante, existen algunas diferencias en matices de la lengua de las comunidades de la Alta Guajira y serranía, respecto a los que están en el centro y sur del departamento.

Posteriormente, durante el proceso de conquista y colonia, la comunidad Wayúu tuvo fuertes tensiones con los españoles, pero relaciones menos antagónicas con otros colonizadores como ingleses, holandeses e incluso franceses. De esta manera, ingresaron al territorio nuevas dinámicas económicas asociadas a la domesticación y comercialización de ganado vacuno, caballar y burros traídos por los europeos que se usaban en ocasiones a cambio de tierras. Fue así como se dio inicio a un período en el que se fortalecen labores agrícolas, hortícolas y, al mismo tiempo, se originó una importante etapa para el comercio en torno a las perlas.

Por otra parte, hacia finales del siglo XIX y comienzos del XX entró con mayor fuerza la adquisición y comercialización de cabras y ovejas, transformando dinámicas sociales, culturales e incluso topográficas en el territorio. Muchos de los territorios antes destinados a caza, pesca y agricultura fueron convirtiendo su quehacer hacia el pastoreo. La posesión de cabras y ovejas cambió radicalmente la vida en el desierto para comienzos del siglo XX, puesto que tener este tipo de animales era semejante a disfrutar de un capital simbólico de jerarquía y riqueza, lo cual contribuía en la segmentación de la sociedad que se hizo evidente en la manera de vivir, en sus tipos de vivienda, en sus joyas y, fundamentalmente, en la cultura alimentaria.

Tres productos son centrales en la cultura de la alimentación local, así como en zonas más amplias del Caribe colombiano y Gran Caribe mesoamericano: maíz, frijol y ahuyama. Además del protagonismo de esta tríada de la alimentación, otros productos -aún en la actualidad- hacen parte de esa cultura alimentaria y constitutivos de las dietas tradicionales tales como la yuca, el ají, la malanga y una gran variedad de frutos del desierto y plantas silvestres.



A pesar de los embates sufridos durante la conquista y la colonia, parece que fue en la etapa republicana, y a lo largo de los siglos XX y XXI, en que el pueblo Wayúu comenzó a evidenciar de manera mucho más contundente el impacto cultural de occidente en su cosmovisión, vida cultural, social y económica. De esta forma hemos sido testigos de su transformación en términos de sus costumbres, prácticas culturales y sociales, así como una descomposición de la cosmovisión originaria de su etnia.

Estos cambios se han podido constatar en su vida cotidiana general, pero particularmente en su cultura alimentaria. Las prácticas fueron evidentes a lo largo de nuestras visitas a las diferentes rancherías de Uribia, Maicao y Manaure, como también en conversaciones con demás actores reconocidos y legítimos del territorio como Guillermo Ojeda, actual líder de la Junta Mayor Autónoma de Palabrereros, en Maicao. Según Ojeda, existen diferentes factores extrínsecos que han quebrado la sostenibilidad y la cultura alimentaria local: proyectos mineros, inicialmente la extracción petrolera en Venezuela y posteriormente de carbón en Colombia, que terminaron insertando a la población Wayúu en las lógicas de trabajo asalariado. Todo ello, creando una fractura en los sistemas de transmisión de saberes y valores de su cosmovisión y dando una dependencia de estas fuentes de obtención de recursos en un altísimo porcentaje de la población, lo cual generó un impacto negativo en los ingresos y posterior desocupación de varias generaciones de pobladores tanto en el territorio de Zulia en Venezuela, como en La Guajira colombiana. Otras variables mencionadas por Ojeda, que han incidido muy poderosamente en la crisis alimentaria y cultural del pueblo Wayúu son el conflicto armado, ganadería y agricultura intensiva y comercio informal de productos como combustibles para automóviles, que no solamente han afectado la cultura material sino muy dramáticamente las estructuras sociales, culturales y espirituales de la cosmovisión ancestral.

Estos factores han hecho un impacto irreversible en los valiosos recursos naturales que dieron sustento por cientos de años a esta población, de tal manera que se ha provocado una verdadera crisis en cuanto a su seguridad y soberanía alimentaria. Uno de los factores intrínsecos que atenúa y pone en peligro la cultura local es el desconocimiento de la importancia de sus costumbres ancestrales y la predilección por la cultura externa, causando que un número importante de personas que cuentan con conocimientos ancestrales disminuya; dado que por lo general son adultos mayores, quienes al no hallar conexión ni interés con las nuevas generaciones para que estas logren heredar sus prácticas y conocimientos, se ven obstaculizados (los dultos mayores) para perpetuar sus sapiencias.

Bajo el influjo de estas nuevas dinámicas, principalmente por la escasez y falta de recursos, se han venido desarticulando las tradicionales estructuras sociales claniles y, por ende, se han ocasionado grandes desplazamientos internos hacia las cabeceras municipales en busca de mejores condiciones de vida y otras oportunidades de subsistencia. La descomposición cultural de la cosmovisión, el desconocimiento de las nuevas generaciones, de sus costumbres ancestrales y las nuevas plataformas digitales de consumo cultural y comercial, han mostrado cómo, en un alto porcentaje, las nuevas generaciones de miembros de la comunidad se han alejado de las cinco manifestaciones, mencionadas arriba, que históricamente estructuraron el orden social y su sistema normativo tradicional. Finalmente, de manera progresiva, muchos de los miembros de familias y clanes se han convertido en objetivo de control ideológico desde iglesias cristianas y evangélicas, así como también han ingresado a los nuevos circuitos de consumo de servicios tecnológicos, productos industriales y alimentos ultraprocesados.



CULTURA ALIMENTARIA

Introducción

De acuerdo con los resultados de la Encuesta Nacional de la Situación Nutricional (ENSIN, 2010), La Guajira está entre los cinco departamentos con índices más altos de desnutrición crónica (27,9 %).

Esto, contrariamente a la intervención y ayudas realizadas durante años por el Estado. Aunque no ha sido posible resolver este problema que afecta a toda la población Wayúu. De acuerdo con lo observado, se puede afirmar que el desconocimiento de los alimentos autóctonos, las prácticas económicas tradicionales, su relación con la cultura y la cosmovisión propia Wayúu, además de la imposibilidad de hacer uso libre del territorio por intereses de grandes empresas, pudiera interpretarse como los causantes de las deficiencias en la alimentación y obtención de alimentos de los indígenas, puesto que durante los siglos que estuvieron fuera de la legislación colombiana fueron capaces de sostenerse bajo sus propios principios.

En la revisión demográfica se mencionaron algunas enfermedades relacionadas con la mortalidad infantil en la región de La Guajira, como desnutrición (DNT), mortalidad perinatal y neonatal tardía, enfermedad diarreica aguda (EDA) e infección respiratoria aguda (IRA) (Instituto Nacional de Salud, 2019). Con respecto a las enfermedades que se presentan en la comunidad, los habitantes de las rancherías de Palenstu (Maicao), Ercojore (Manaura) y

Suttalü (Uribia), manifiestan padecer problemas de colon irritable, diabetes, problemas cardiovasculares, dolores de cabeza, apendicitis, estreñimiento y parásitos.

En relación con los estudios de nutrición realizados en el país, solo fue posible encontrar uno enfocado en la alimentación Wayúu. Se trata de una investigación realizada por el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF) y la Universidad Externado de Colombia, con el pueblo Wayúu localizado en el departamento, denominada Estudio Nacional de la Situación Alimentaria y Nutricional de los Pueblos Indígenas de Colombia – ENSANI 2012-2014. Los otros estudios adelantados por las entidades de nutrición en el país no especifican la participación indígena o Wayúu en la muestra de los resultados.

La cocina cotidiana en la actualidad

En cada una de las rancherías visitadas, desarrollamos ejercicios participativos en los que hicimos una caracterización del sistema alimentario de su territorio. En esta dirección logramos identificar tanto formas de producción y obtención de alimentos, como productos de mayor consumo, preparaciones locales, actores culturales y características de los ecosistemas del territorio determinantes de la alimentación local. En la Tabla 1 podemos encontrar una distribución general de los alimentos, construida de acuerdo con los criterios propios de cada grupo participantes de la comunidad.



Tabla 1

Categorías de alimentos realizada por comunidad Wayuu					
Palenstu	Patrón de asociación	Ercoroje	Patrón de asociación	Suttalü	Patrón de asociación
Frutas	Las que recolectamos	Frutas	Las que recolectamos	Süchon Frutas	Las que recolectamos
	Las que sembramos		Las que sembramos		
	Las que compramos		Las que compramos		
Cereales, semillas granos	Los que se pueden tostar	Granos	Con los que se puede hacer chicha	Süchon pünajüü granos, frijol semillas, maíz auyama y yuca	Con los que se hace la Shampurana
	Los que se pueden moler				
	Con los que se puede hacer chicha				
Bastimentos	Que se le pone al sancocho	Tubérculos	Los que se ponen en el sancocho	Shira'aka vegetales	Los que se pone en la ensalada
	Que se puede comer con queso		Los que se comen con queso		
	Que dura sin dañarse				
Vegetales y aliños	Los que se ponen a los guisos	Vegetales	Los que se ponen para dar sabor	Shira'aka vegetales	Los que se pone en la ensalada
La liga carnes	Alimentos espirituales	Animales	De monte	Shi'ikuku carnes	Animales
	Animales de monte		De compra		
	los que se comen con arroz		De cría		
Grasa cebo	Para frituras		Huevo	Sheemetajia cebo	de uso cotidiano
Alijuna	Los que compramos	Leche	lo que viene de los senos	Chiiranajee hecho con leche	El alimento de madre
	Lo que nos donan	Alijuna	Los que compramos	Püsia - dulce	Los que compramos
			Lo que nos donan	Alijuna	Lo que nos donan

Esta primera categorización permite una aproximación a la actual matriz de la cultura alimentaria local, que ubica en el primer nivel las condiciones del territorio y sus dinámicas biogeográficas y ambientales.

CALENDARIOS PRODUCTIVOS

Respecto a la producción y adquisición de alimentos encontramos, en cada territorio, un calendario productivo o ciclo anual medioambiental, que plantea unas temporadas determinantes en las prácticas y en los oficios tradicionales asociados a la alimentación. De esta manera, desde los meses que van desde septiembre hasta diciembre, se extiende un período de lluvias durante el cual las comunidades trabajan en labores de siembra, denominado *juyapiü*. En el lapso de estos períodos, quienes viven de la “rosa” o huerta familiar, se alimentan de productos como el frijón, sandías y auyamas, así como de la recolección de frutos silvestres de temporada. En todo caso, las dinámicas arriba mencionadas relativas a la inserción de economías de mercado nacional y global, así como los agresivos efectos del cambio climático y su impacto en el territorio, han ocasionado que las prácticas de agricultura familiar como los saberes asociados a la producción de alimentos, afecten sensiblemente la economía y la alimentación de las comunidades. Posteriormente, desde enero hasta el mes de abril inicia un período de vientos fuertes que se reconoce en el territorio como época de sequía y muy bajas temperaturas en las noches, denominado *jemiai*. Una vez finaliza el mes de abril y comienzos de mayo, regresan unas lluvias sueves y en algunas extensiones del territorio denominadas *iiwa* que hacen un efecto de hidratación de la tierra y germina



de nuevo pastos para el pastoreo y algunas plantas que tradicionalmente se destinaron para usos en actividades rituales. Finalmente, entre mayo y septiembre, a veces incluso hasta octubre, se extiende nuevamente un largo y tortuoso período seco tan agresivo en el territorio que ha sido denominado *joutaleu*, que traduce viento que trae el hambre. Pues desde enero hasta septiembre, hoy incluso hasta octubre, no cae agua de manera abundante, por lo cual se siente una ausencia grande de alimentos cultivados en las “rosas” aún existentes.

De tal manera que, de una matriz alimentaria ancestral compuesta por claves de sabor del desierto, costa, sabanas, riveras de ríos y serranías, donde se practicaron actividades y oficios asociados a la agricultura familiar, pastoreo, recolección de frutos silvestres, actividades de caza y pesca; hoy circulan en las comunidades Wayúu alimentos como harinas industriales -incluida la precocida de maíz- aceites, café, azúcar, latas de sardinas y atún, pastas de harina de trigo, jugos industriales en frasco o caja, bebidas gaseosas azucaradas, galletas dulces, cubos y papeletas saborizantes y colorantes para alimentos de sal, entre otros productos de referencia.

Bajo dicha perspectiva, la cultura alimentaria indígena, en la actualidad, se compone de un alto contenido de carbohidratos, azúcares añadidos y alto nivel de consumo de bebidas destiladas artesanalmente, tipo “churro” o “chirrinche” -particularmente en la población masculina-, una ausencia sensible en cuanto a proteínas de origen animal y consumo de hortalizas y frutas.

Poco a poco, de las actividades como el pastoreo de chivos, por ejemplo, se destina un porcentaje mínimo para la ingesta o preparación de platos en las familias. Por el contrario, los chivos son utilizados principalmente para transacciones, soluciones de disputas familiares o interclaniles, dotes para matrimonios y otros asuntos de interacción social, pero en muy pocos casos para el consumo de la familia que los cuida.

Actualmente, la economía de la población está en gran medida conectada con las lógicas occidentales de consumo de bienes y servicios, por lo tanto, varias generaciones de miembros Wayúu con posibilidades han accedido a formación universitaria y se han insertado en las dinámicas asalariadas occidentales. No obstante, este grupo lo compone una gran minoría de la población. Por el contrario, el mayor porcentaje de la población se mueve en las dinámicas de la economía informal en las zonas urbanas. De ese gran porcentaje, muchos continúan trabajando en oficios tradicionales de pesca, pastoreo, pequeñas huertas familiares y actividades de cacería. Sin embargo, debido a las constantes crisis de movilidad y ambientales, la economía familiar debe complementarse con la búsqueda de recursos de otras fuentes.

Las huertas familiares de subsistencia pueden pertenecer a una familia y ser trabajadas por otras más que se pueden sumar a las difíciles tareas del campo y aunque la recolección de frutos silvestres y producción de miel es frecuente, todo este trabajo no es suficiente para el abastecimiento de la población. Por este motivo, deben acudir de manera constante a la compra de productos en mercados occidentales, dado que muchos de los productos que antes sembraban, cosechaban y servían para alimentación ya no están disponibles en el territorio. De tal manera que la sustitución de alimentos ha sido progresiva, al punto de que consumen pocas frutas y hortalizas y han aumentado el consumo de alimentos de bajo costo de origen industrial. Adicionalmente, con esta transformación en el consumo de alimentos han perdido, desde mediados del siglo XX, muchas de las técnicas de transformación y conservación de alimentos propias del desierto. Dado que se han insertado en las dinámicas de mercado de las zonas urbanas de los municipios, y que para el acceso a los alimentos deben contar con dinero, los índices de pobreza y desnutrición siguen elevándose de manera creciente.



INVENTARIO DE CULTURA ALIMENTARIA WAYÜU

Cod	Nombre	Categorías GABA aijuna	Descripción producto	Preparaciones	Momento de consumo	Calendario productivo
1	Achite	Grasas	Producto refinado, usualmente de origen de palma o mezcla de diferentes aceites. Su consumo es poco recomendado pero muy frecuente en las sancherías para simplificar el tiempo de preparación de las comidas y es un producto que vivió las condiciones de clima.	Carnes fritas, arroz blanco, arroz con cebolla, arepas fritas, rosquillas, papa frita, yuca frita	(comida de la mañana), eküüli kal'ajuti (comida de la tarde)	Permanente
2	Achihuate verde y negra	Frutas y verduras	Fruto de árbol silvestre. Cuando se prepara con leche tiene un sabor similar al chocolate. Bólitaz negras parecidas a una papa.	Cruza, jugo en agua, jugo en leche	Se utiliza normalmente en ensaladas, o para acompañar bebidas.	Mayo y junio, finalizando la cosecha llega una lluvia que se llama Inwawá "lluvia de las azoñanas".
3	Ajo	Hierbas y condimentos	El ajo es una planta que pertenece a la familia de las Liliáceas, y su nombre científico es Allium sativum. Se aprovecha por el bulbo que forma en la base de las hojas y es apreciado como condimento por el fuerte y característico sabor que presenta	Guisos	Se utiliza principalmente como sazónador de alimentos, se consume en cualquier momento del día.	Siembr: Enero, febrero, marzo, noviembre, diciembre Cosecha: Febrero hasta Agosto
4	Almeja	Carnes, pescados, huevos y leguminosas secas	Molusco	Arroz de almeja	Eküüli kal'ajuti (comida de la tarde)	Permanente
5	Armadillo	Carnes, pescados, huevos y leguminosas secas	Los armadillos son animales pequeños que tienen una especie de armadura, haciendo referencia a las placas óseas que cubren la cabeza, piernas, espalda y cola de estas criaturas.	Asado, frito o en guiso.	No es recomendable el consumo de esta carne ya que tiene muchos microorganismos que pueden afectar la salud. Durante el embarazo no se puede comer ningún tipo de carne	Permanente (Carne de monte no comercializable)
6	Arroz	Cereales, tubérculos, raíces y plátanos	El arroz es la semilla de la Oryza sativa, hace parte de la familia de los cereales y su grano es el más importante en la alimentación humana y contribuye de forma efectiva al aporte calórico de la dieta	Arroz blanco, arroz de cocina, arroz de fesa, arroz de chipichipi, arroz de almeja, arroz de camarón, arroz con leche, sopa de chivo con arroz, arroz con queso, arroz con huesos, arroz de caracol, arroz con pollo	No hay momento específico, usualmente se consume en el almuerzo.	Siembr: junio-agosto. Cosecha: septiembre
7	Arveja seca	Carnes, pescados, huevos y leguminosas secas	Las arvejas pertenecen a la familia Leguminosae, subfamilia de las Papilionoideae, siendo su nombre científico Psuamitavium L. Es un fruto seco también conocido como guisante o chícharo.	Arroces, guisos, sopas	Se consumen preferiblemente a la hora del almuerzo o a menos 3 veces por semana	Siembr: Julio. Cosecha: Octubre-noviembre.
8	Arveja verde	Frutas y verduras	La arveja pertenece a la familia de las leguminosas, fruto seco conocido también como guisante o chícharo, tienen un sabor fuerte.	Arroces, guisos, sopas.	Se consumen preferiblemente a la hora del almuerzo o a menos 3 veces por semana.	Siembr: Julio. Cosecha: Octubre-Noviembre
9	Atún enlatado	Carnes, pescados, huevos y leguminosas secas	El atún en lata es una conserva del atún (thunnus), puede presentarse el lomo o rallado.	Pescado frito, guisado, sancochado	Se consumo no debe excederse de 2 latas de atún por semana	Alimento introducido
10	Ahuyama zapallo	Frutas y verduras	Son plantas anuales, monocitas, de estructura herbácea, trepadoras, con zarcillos.	Chicha de ahuyama, ahuyama cocida con leche y azúcar	Se utiliza para preparar diferentes alimentos en el día, chicha, así como se fermenta para una yaguma. (Trabajo colectivo), también se prepara con leche	La ahuyama se siembra entre octubre y noviembre, se cosecha en diciembre y enero.
11	Avena en polvo	Cereales	Es una planta herbácea perteneciente a la familia de las poáceas, es el cereal con mayor proporción de gusa vegetal.	Avena con leche y azúcar, avena con agua y azúcar	No hay momento específico, pero es más una comida de la mañana, o cuando no hay chicha.	Normalmente se siembra en invierno para cosechar en verano.
12	Bagre	Carnes, pescados, huevos y leguminosas secas	Pescado teleosteo de agua dulce sin escamas, pero por los lados.	Guisado, frito, sancochado	Preferiblemente en horas de la tarde. Durante el embarazo no se puede comer ningún tipo de carne	Permanente
13	Batata	Cereales, tubérculos, raíces y plátanos	Es una planta de la familia convolvulaceae, también conocida como papa dulce, patata dulce o camote.	Hervida, cocinada al vapor, asada.	Se consumo puede ser de 2 a 3 veces por semana.	Siembr: abril-junio, Agosto-septiembre. Cosecha: octubre y noviembre.
14	Bija roja	medicina tradicional	Árbol bíblico cuya semilla sirve para teñir de rojo y su fruto para hacer una bebida medicinal, también es llamado achote	Bebida medicinal utilizada como antiinflamatorio, antipéptico vaginal, purgante y cicatrizante. También es utilizado como pintura facial.	La bija roja y blanca es utilizada en el periodo menstrual de la mujer Wayüu para mantener una piel saludable e hidratada. La roja es más utilizada como pintura facial	Siembr: octubre-noviembre. Cosecha: Enero-abril.
15	Boñito	Carnes, pescados, huevos y leguminosas secas	Pez teleosteo, perteneciente a la familia de los escómbridos, también llamado atún blanco o albacoro, es un pescado azul y de agua salada	Guisado, frito, sancochado	Durante el embarazo no se puede comer ningún tipo de carne	Pesca de mayo a octubre
16	Café	Granos	Cofee arabica, Semilla del café, de forma ojalá de la familia Botánica Rubiaceae, la mayoría son árboles y arbustos tropicales.	Café con azúcar, café con maíz molido (tostado), café con panela	Primera bebida del día. Se toma durante círculos de la palabra y actividades grupales	Periodo seco: diciembre-abril Periodo húmedo: mayo a noviembre
17	Camarón	Carnes, pescados, huevos y leguminosas secas	Crustáceo marino decápodo de pequeño tamaño de cuerpo comprimido.	Arroz de camarón, camarón seco, salpicón de camarón	Durante el embarazo no se puede comer ningún tipo de carne	Prohibida la pesca 15 de enero al 15 de marzo
18	Caracol	Carnes, pescados, huevos y leguminosas secas	Molusco gasterópodo acuático, presentan un cuerpo blando y flexible, y tienen una cocha con forma cónica o en espiral.	Arroz de caracol	Eküüli kal'ajuti (comida de la tarde)	Permanente
19	Cardón (yosi)	Frutas y verduras	Se categoriza como alimentos nativos en la TAC. Necesita ser deshidratado previamente, se consume la pulpa madura. La pulpa también sirve para limpiar el agua, de acuerdo con la comunidad de Ubita deja un sabor dulce en el agua. Similar a un plátano asado. Su fruto, la iguayá también se consume y recibe el mismo nombre en Wayunakí. Las sarmas muertas del cactus se dejan secar y se tejen para formar los techos de los ranchos donde se cocina y se duerme.	Cardón asado	Momentos de escasez	Siembr: abril Cosecha: septiembre.
20	Cardón gallazo	Frutas y verduras	Se encuentra de forma silvestre por el territorio. Los niños y campesinos lo consumen en sus rutas de camino y juego diario como fuente de hidratación y energía. Fruto de cactus de color verde.	Cruza, jugo	Rutinario ya que es fuente de hidratación y energía	Permanente

Cod	Nombre	Categorías GABA aijuna	Descripción producto	Preparaciones	Momento de consumo	Calendario productivo
21	Cebolla larga, cebolito	Frutas y verduras	Allium cepa var.cep. L. Es una planta monocotiledónea herbácea que sirve como alimento utilizado principalmente para condimentar las preparaciones, dar sabor	Guisos	Preferiblemente en la tarde	Permanente
22	Cerdo	Carnes, pescados, huevos y leguminosas secas	Mamífero paquidermo de piel rosada o parda, de cuerpo pesado y cabeza grande, hocico chuto patas cortas y cola pequeña.	Carne frita	Durante el embarazo no se puede comer ningún tipo de carne	Permanente
23	Cereza, cerecita	Frutas y verduras	Fruto silvestre, se consume la pulpa madura, es decir cuando el fruto está rojo. El jugo de cereza es cre fundamental para que las madres produzcan leche. Hay quienes lo cogen y los arreglan para venderlos sobre la carretera y en los mercados	Cruza, jugo de cereza	Todo momento	Se encuentran mucho en la primera lluvia de octubre
24	Chipichipi	Carnes, pescados, huevos y leguminosas secas	Molusco que se extrae de unas finas conchas, las cuales se encuentran cerca a la playa.	Arroz con chipichipi	Eküüli kal'ajuti (comida de la tarde). Durante el embarazo no se puede comer ningún tipo de carne.	Permanente
25	Chivo	Carnes, pescados, huevos y leguminosas secas	Las vicuñas se comen al desayuno o se agrupan al final para rendir las porciones. La Ranchería Palenstro no le pone sangre al frito, pero otras comunidades Wayüu sí.	Cebo de chivo, ashijubi (chivo asado), yuriche (frito), chivo sancochado, frito de vicuñas, sangre con sal y harita de yuca, sangre con sal, carne cocida y luego asoleada (cecina), chivo sofrito, sopa de chivo con arroz, chivo guisado en leche de coco	El frito de chivo asado se consume en celebraciones y momentos rituales como vitios, nacimientos, matrimonios, velorios, entierros, entre otros. Durante el embarazo no se puede comer ningún tipo de carne.	Permanente
26	Churr, chirinche, chirinchi	Bebidas alcohólicas	El chirinche o chirinchi es una bebida de fabricación artesanal hecha a base de destilación de caña o panela. En ocasiones se mezcla con frutas o plantas medicinales para uso ritual en baños que previenen depresiones y otras enfermedades. Es un consumo importante en los eventos familiares, en estos, los familiares vierten medio litro a un litro de chirinche en el estómago del diácono para evitar que el cuerpo continúe a descomponerse demasiado rápido. Luego, durante la segunda exhumación y limpieza de los huesos o anajanas (en Wayunakí). En los velorios, esta bebida se usa para lavar los muros y los pies de las personas que entran en contacto con los restos, con el fin de espantar a los malos espíritus. Si alguien no se lava con chirinchi, atrae al yokja hasta la casa que perturbará y hará daño a los niños.	Baños para curar enfermedades, mezclas con frutas y hierbas	Se toma en festividades como los nacimientos, velorios, entierros y matrimonios para acompañar la comida. En medicina tradicional se utiliza como expectorante, para aliviar la mala suerte, también es utilizada para el reumatismo y sobre la zona afectada.	Permanente
27	Cilantro, hojitas	Hierbas y condimentos	Coriandrum sativum, semilla madura y seca de la planta conocida con el mismo nombre también con el nombre de culantro, anísillo, coriandito. Por su intenso aroma es utilizado como condimento en gran variedad de platos.	Utilizado para potenciar sabor.	Preferiblemente comida de la tarde.	Siembr en enero o febrero para una cosecha de primavera, o en septiembre para una cosecha de otoño
28	Coco	frutas y verduras	Árbol de la familia de las palmas, con las hojas divididas en lascer costeadas, elabores glabras hacia atrás y flores en racimos, de la beta el fruto del coco, que es de la forma y tamaño de un molón regular.	Leche de coco, dulce de coco	N/r	Si el clima es tropical se puede sembrar en cualquier época del año, sino solo se puede sembrar en primavera o verano.
29	Conejo	Carnes, pescados, huevos y leguminosas secas	Mamífero de cuerpo alargado y arqueado, de pelo suave y espeso, orejas largas, cola corta, vive en madrigueras.	Chivo asado, chivo guisado, chivo sancochado	Prohibido en velorios. Durante el embarazo no se puede comer ningún tipo de carne.	Abril
30	Frijol blanco seco	Carnes, pescados, huevos y leguminosas secas	Leguminosa, planta de alubia, es un frijol blanco pequeño seco y tiene una forma ovalada ligeramente aplana	Sopa de Maniquitos, guisados.	Preferiblemente comida de la tarde.	Ciclo otoño invierno
31	Frijol guajiro seco, frijol guajirito seco, frijol guajirito	Carnes, pescados, huevos y leguminosas secas	El frijol guajiro es un producto propio de departamento de la Guajira, su semilla se ha adaptado a lo largo del tiempo a las condiciones climáticas y suelos del territorio, constituyéndose en parte integral de la alimentación de las personas que allí habitan. En tiempo seco se consigue en el mercado	Shampulaya, pol (maíz, frijol y cebol), arroz de frijol guajirito, chicha de frijol	Eküüli kal'ajuti (comida de la tarde). Tiempos de abundancia	Tiempo de siembra en octubre, se demora 3 o 4 meses en ser cosechado.
32	Frijol seco	Carnes, pescados, huevos y leguminosas secas	Phaseolus vulgaris de la familia fabaceae, leguminosa, planta de alubia.	Jaya (maíz con frijol), ashijubi (frijol cocido y asoleado por varias horas con sal)	Eküüli kal'ajuti (comida de la tarde)	Marzo - abril
33	Frijol verde	Frutas y verduras	Legumbre de vaina color verde, su grano es pequeño y ovalado	Carnes, estofados, arroces	Eküüli kal'ajuti (comida de la tarde)	Marzo, Abril
34	Gallina	Carnes, pescados, huevos y leguminosas secas	Gallus gallus domesticus, un galliforme de la familiaGallidae, ave omnívora, poseen 2 tipos de protuberancias en la cabeza, una cresta en el píleo y unos lóbulos que cuelgan a ambos lados del pico, el dorso lo cubre una capa de plumas, que se ciñan por su carne por sus huesos	Malangota, sanchocho.	Eküüli kal'ajuti (comida de la tarde)	Permanente
35	Guáximo	Hierbas y condimentos	Hierba aromática que en ocasiones se la mezcla al maíz de la chicha	Chicha de maíz	Bebida	Permanente
36	Guaimaro	Frutas y verduras	Fruto silvestre del árbol de Guaimaro. Árbol característico de la región muy resistente a sequías y muy importante dentro de las comunidades indígenas de Colombia y otros países como México o Brasil, al ser fuente de alimento para humanos y animales.	Guaimaro cocido, Guaimaro con queso	Planta medicinal	Permanente
37	Guamacho	Frutas y verduras	Fruto silvestre del árbol guamacho	Jugo de guamacho	Bebida	Producción de agosto a noviembre
38	Guarantínaja, guarintaja	Carnes, pescados, huevos y leguminosas secas	Cuniculos paca, tamaño medio. La guarintaja es un mamífero roedor silvestre tipo nocturno	Guisado, Sanchocho, asado	Durante el embarazo no se puede comer ningún tipo de carne.	Permanente (Carne de monte no comercializable)
39	Guayaba	Frutas y verduras	Psidium guajava, es un género de especies de árboles tropicales y árboles pequeños de la familia Myrtaceae.	Jugo de guayaba	Lo comen las madres lactantes	Cualquier época del año
40	Guineo	Frutas y verduras	Musa y paradisática, fruto comestible de varias tipos de plantas herbáceas del género musa, es un fruto con cualidades variables en tamaño, color y firmeza, alargado, generalmente curvado.	Bollos de guineo, arepas de guineo	Se consume en navidad, en velorios. El guineo musa o banana no se puede comer durante el embarazo	Invierno o primavera

Cod	Nombre	Categorías GABA aijuna	Descripción producto	Preparaciones	Momento de consumo	Calendario productivo
41	Harina de maíz	Trigo	Continúa su consumo es poco recomendado pero muy frecuente entre la comunidad por simplificar las tareas	Arepas, bollos, rosquillas	Preferencia comida de la mañana	Permanente
42	Huevos	Carnes, pescados, huevos y leguminosas secas	Se cogen de las gallinas de patio o se compran en el mercado	Fritos,	Preferencia comida de la mañana	Permanente
43	Iguana	Carnes, pescados, huevos y leguminosas secas	Del género sauriáridos (reptiles) escamosos de la familia Iguanidae nativos de zonas tropicales	Asado, guisado, sancochado	Prohibido en los velorios	Permanente (Carne de monte no comercializable)
44	Iguayaya	Frutas y verduras	Fruto del cactus stenocephalus griseus (Cactaceae) para comenlo hay que quitarlo de la parte alta del cactus y quitarle las espinas con un palo, después se retira la cascaca con los dedos y queda un fruto de color rosa intenso como el de la sandía, tiene semillas pequeñas y negras en su interior y es medianamente jugoso. Se encuentra de forma silvestre por el territorio, sin embargo, hay quienes lo cogen y los arreglan para venderlos sobre la carretera.	Cruza, jugo	No hay momento específico	Octubre
45	Jurel	Carnes, pescados, huevos y leguminosas secas	Pescado	Jurel frito, jurel guisado, jurel sancochado	Eküüli kal'ajuti (comida de la tarde). Durante el embarazo no se puede comer ningún tipo de carne.	De mayo a octubre
47	Langosta	Carnes, pescados, huevos y leguminosas secas	Crustáceos invertibrados generalmente de color rojo con franjas. Antenas en la cabeza y pinzas.	Salpicón de langosta	Eküüli kal'ajuti (comida de la tarde). Durante el embarazo no se puede comer ningún tipo de carne.	De septiembre a febrero.
48	Lebranche	Carnes, pescados, huevos y leguminosas secas	Pez marino, un tipo de lisa, especie Migil liza, viven en aguas salobres, se encuentran en toda la costa americana del océano Atlántico otros nombres comunes: silónidos usados en algunos lugares son: lebranchito, lisa, lisa de agua dulce, lisa macho y saso.	Frito, guisado, sancochado	Eküüli kal'ajuti (comida de la tarde). Durante el embarazo no se puede comer ningún tipo de carne.	enero a Abril
49	Leche de vaca	Leche y productos lácteos	Líquido blanquecino, obtenido de las glándulas mamarias de las vacas. Excelente densidad nutricional.	Para consumo líquido o usada en dulces	Bebida de consumo diario.	Permanente
50	Leche de vaca en polvo	Leche y productos lácteos	Leche deshidratada. El resultado es un producto en forma de polvo de color blanco amarillento, conserva casi todas las propiedades naturales de la leche, pero es menos perecedero.	Se mezcla con agua para obtener una bebida.	Mixclada con agua es bebida de consumo diario.	Permanente (introducida)
51	Leche líquida de cabra	Leche y productos lácteos	Líquido obtenido de las glándulas mamarias de las cabras, tiene una composición similar a la leche de vaca.	Consumo líquido.	Bebida de consumo diario.	Permanente
52	Leche líquida de oveja	Leche y productos lácteos	Líquido obtenido de las glándulas mamarias de las ovejas. Tiene un contenido de materias grasas y proteínas mayor que el de la leche de cabra y de vaca	Kojas con dulce, kojina sin dulce, kojina semidulce, queso y yogurt.	Bebida de consumo diario.	Permanente
53	Lentejas secas	Carnes, pescados, huevos y leguminosas secas	Un tipo de plantas de la familia de las leguminosas que se cosechan solo para obtener la semilla seca, con buen contenido en proteínas.	Lentejas con arroz, sopa de lentejas	Alimento consumido por la tarde	Tiempo de siembra otoñal, cosechar entre los 80-110 días después de la siembra.
54	Limón	Frutas y verduras	El limón es redondo y ligeramente alargado, pertenece a la familia de los agrios de piel gruesa. La pulpa es color amarillo pálido, jugosa y de sabor ácido dividida en gajos.	Su jugo es usado como saborizante en bebidas y comidas.	Se utiliza en cualquier momento de las comidas.	Todo el año
55	Lisa	Carnes, pescados, huevos y leguminosas secas	Posee un cuerpo alargado en el que se destacan dos aletas dorsales, aletas pectorales y una aleta caudal. Pez capaz de soportar diferentes niveles de salinidad en el agua.	Frito, guisado, sancochado	Eküüli kal'ajuti (comida de la tarde). Durante el embarazo no se puede comer ningún tipo de carne.	Todo el año
56	Maíz	Cereales, tubérculos, raíces y plátanos	Es un cereal de uso cotidiano, muy versátil en la comunidad, se preparan masas, bebidas, calientes o fríos, comidas de sal y dulces con el maíz.	Bollo de maíz envuelto en hoja con queso, sasa (aremita), maíz tostado con amena y mezclado con azúcar o panela, lasa: maíz seco molido grueso para sacar la chicha, se cocina y se muele de nuevo, yebec: maíz tierno molido como base para otras preparaciones, mugot: maíz tostado antes de moler, arepas de maíz pilado, sopa de maíz, pol, maíz, frijol y cebol, yajagwath: maíz con leche y sal, aboc: chicha de maíz con o sin azúcar, okoiwishi: mazamora de maíz con panela, sanchocho con maíz molido,	Eküüli watta' amaalgaiti (comida de la mañana), eküüli kal'ajuti (comida de la tarde). Es un alimento cotidiano consumido por todos en especial por madres lactantes, adolescentes en escencia, mujeres en embarazo o dieta.	Tiempo de siembra en periodo de invierno: septiembre - octubre. Se cosecha en noviembre, diciembre y enero. En tiempo seco se consigue en el mercado
57	Malambo	Medicina tradicional	Es un árbol que puede alcanzar hasta 15 m de altura o menos, su corteza es gris, aromática y de sabor picante.	Se quema con brasa y el humo se usa como medicina preventiva	Medida preventiva de enfermedades.	Permanente
58	Mango	Frutas y verduras	Fruta de la Zona Intertropical de pulpa carnea y dulce. Color rojo a amarillento dependiendo de la maduración.	Cruza, jugo de mango	Varia semanalmente	Abril a Octubre
59	Maracuyá	Frutas y verduras	Fruto aromático que presenta una cáscara dura, lisa. Forma redonda o ovalada, y en su interior está llena de una pulpa viscosa de color amarillo, con semillas negras.	Jugo de maracuyá	Varia semanalmente	Octubre a Abril
60	Melón	Frutas y verduras	Fruta globosa, redonda o alargada, de corteza surculada o reticulada puede ser de color amarillo claro, verde o combinaciones de ambos según la variedad, la pulpa es aromática, jugosa y dulce.	Jugo de melón	Se les da a las madres lactantes.	Octubre a Abril
61	Mora	Frutas y verduras	Baya silvestre, de la familia de las rosáceas, que suele crecer en zonas de montaña y cerca de ríos y pequeños arroyos	Jugo de mora	Varia semanalmente	Agosto a Octubre

Cod	Nombre	Categorías GABA aijuna	Descripción producto	Preparaciones	Momento de consumo	Calendario productivo
62	Oveja	Carnes, pescados, huevos y leguminosas secas	Mamífero ruminante de tamaño mediano, que posee lana y carne muy apreciadas, cuyo macho presenta cuernos arrollados en espiral.	Friche, ovej asado, ovej sancochado, frito de vicuñas de ovej, sangre de ovej con sal y harita de yuca, sangre de ovej con sal, carne de ovej cocida y luego asoleada (cecina), ovej sofrito, sopa de ovej con arroz, obo de ovej, costillar de ovej asado, leche de ovej, cabeza guisada, sopa de cabeza de ovej	El frito de ovej asado se consumen en momentos rituales y celebraciones como vitios, nacimientos, matrimonios, velorios, entierros, entre otros. Durante el embarazo no se puede comer ningún tipo de carne.	Permanente
63	Panela	Azúcares	Tipo de azúcar de caña sin refinar. Se obtiene a través del jugo de la caña de azúcar, que se deja secar hasta que se solidifica.	Usado en la preparación de dulces y bebidas.	Varia semanalmente	Se siembra en primavera y otoño, madura de 12 a 14 meses.
64	Papa	Cereales, tubérculos, raíces y plátanos	Tubérculo comestible que se extrae de la planta herbácea americana Solanum tuberosum, de origen andino.	Papa frita, papa cocida	Comida por la tarde o por la noche.	Principios de primavera y finales de otoño.
65	Papaya	Frutas y verduras	Fruta tropical de forma ovalada con una cascara delgada de color amarillo, el color de su pulpa puede ser amarillo o naranja según la especie de la planta	Jugo de papaya	Varia semanalmente	7 a 8 meses después del plantado.
66	Pargo	Carnes, pescados, huevos y leguminosas secas	Pescado semirregado de agua salada, de coloración rosada más o menos uniforme	Pargo frito, pargo guisado, pargo sancochado	Durante el embarazo no se puede comer ningún tipo de carne.	De mayo a octubre
67	Pastas	Cereales, tubérculos, raíces y plátanos	Las pastas son productos ajenos a la alimentación tradicional Wayüu, pero de consumo frecuente en la actualidad debido a que hace parte del paquete de mercado que entrega el Programa de Alimentación Escolar del ICB mensualmente a las familias.	Espagueti con pollo, espagueti con carne	Comida cotidiana, vitios.	Permanente (introducida)
68	Pailla	Frutas y verduras	Fruto grande y de forma más o menos esférica, la pulpa es de color rojo o amarillento y de sabor dulce.	Jugo de pailla o en porciones.	Varia semanalmente	Tiempo de siembra en periodo de invierno: septiembre - octubre. Se cosecha en noviembre, diciembre y enero.
69	Pichigari, pichigüji	Frutas y verduras	Cactus redondo sin espinas, en la parte superior forma un gorno rojo donde crecen sus flores. La fruta del cactus también se consume. Sabor dulce y pulpa jugosa.	Arepas de pichigüji, se consume la pulpa cruda o cocida del cactus desgranado y pelado.	Los niños y campesinos lo consumen en sus rutinas de camino y juego diario como fuente de hidratación y energía.	Todo el año.
70	Plátano	Cereales, tubérculos, raíces y plátanos	Forma alargada o ligeramente curvada. La piel es gruesa, de color amarillo y fácil de pelar, y la pulpa es blanca o amarillenta y jugosa.	Plátano asado, plátano con queso rallado; jaro jaro: mazamora con harita de plátano, azúcar y leche	Se consume como acompañante de las comidas, como plato principal y como harina	9 meses después de la siembra, se recolecta todo el año.
71	Pollo	Carnes, pescados, huevos y leguminosas secas	Animal, domesticado, suele ser criado para aprovechar su carne y los huevos que ponen las gallinas.	Arroz con pollo, espagueti con pollo	Durante el embarazo no se puede comer ningún tipo de carne	Todo el año.
72	Queso costeño	Leche y productos lácteos	Queso fresco, no madurado, semirregado, además de su alto contenido de sal y su proceso de elaboración artesanal.	Varia semanalmente	No se puede consumir durante el encimo	Permanente
73	Ris, vaca	Carnes, pescados, huevos y leguminosas secas	Mamífero ruminante cuadrípodo, de ciertas especies domesticas.	Carne frita en aceite o en manteca, carne asada,	Durante el embarazo no se puede comer ningún tipo de carne	Permanente
74	Saino	Carnes, pescados, huevos y leguminosas secas	Mamífero silvestre de tamaño mediano. Anatomía similar del cerdo y cubierto de pelaje.	Saino asado, saino guisado, saino sancochado	No se puede consumir en los velorios	Permanente (Carne de monte no comercializable)
75	Sal	Hierbas y condimentos	Cristales de cloruro sódico, ordinariamente blanca, cristalina, de sabor apagado, muy soluble en agua.	Producto usado para resaltar el sabor de los alimentos y para deshidratar carnes con el fin de conservarla	Todo momento	Permanente
76	Sierra	Carnes, pescados, huevos y leguminosas secas	Pez con un hocico largo y fino de dientes. Poseen un esqueleto cartilaginoso.	Sierra frita, sierra guisada, sierra sancochada	Durante el embarazo no se puede comer ningún tipo de carne	Junio a noviembre
77	Tiburón, cañin	Carnes, pescados, huevos y leguminosas secas	Es un pez cartilaginoso, de cuerpo grande, aplanado y largo. El color es gris plateado o gris parduzco, y la superficie ventral blanca.	Salpicón de cazón	Durante el embarazo no se puede comer ningún tipo de carne	Invierno.
78	Tolopana	Medicina tradicional	Planta de color verde claro, tiene un fruto de color verde en forma de mango fuso, que cuando se seca el fruto se abre por la mitad y bota espuma de color blanco	Baños rituales	Producto para baños durante el encimo de las adolescentes	Todo el año
79	Tomate	Frutas y verduras	Fruto o fruta de la tomatera. Tiene forma esférica, el color depende de la pulpa que tenga.	Guisos	Varia semanalmente.	Marzo a mayo y agosto a noviembre.
80	Tomate de árbol	Frutas y verduras	Fruto ovoide, de color rojo, en ocasiones con estrias amarilladas, y también está la variedad naranja y la amarilla.	Jugo de tomate de árbol	Varia semanalmente.	Después de la siembra de 40 a 75 días.
81	Trujillo	Cereales, tubérculos, raíces y plátanos	Fruto silvestre del árbol trujillo, en forma de vainas. También tiene usos medicinales	Chicha de trujillo, harina de la vaina	Varia semanalmente.	Todo el año
82	Venado	Carnes, pescados, huevos y leguminosas secas	Mamíferos ruminantes, son de patas extensas y delgadas, con dos pezuñas en cada una. Su cabeza es larga y fina, parecida a la de los caballos.	Venado asado, venado guisado, venado sancochado	No se puede consumir en los velorios. Durante el embarazo no se puede comer ningún tipo de carne	Permanente (Carne de monte no comercializable)
83	Yuca	Cereales, tubérculos, raíces y plátanos	Tubérculo del arbusto perenne de la familia de las Euforbiaceas. También se le conoce como mandioca, guamanta o cañava	Yuca frita, yuca cocida, harina de yuca	Se consume como acompañante de las comidas, como plato principal y como harina.	Tiempo de siembra en periodo de invierno: septiembre - octubre. Se cosecha en noviembre, diciembre y enero.



icaco - *Chysobalanus icaco*



UNIVERSO ESPIRITUAL Y CULTURA ALIMENTARIA

Así como la palabra, los sueños también son muy trascendentales para el pueblo Wayúu, a través de ellos, se pueden comunicar con el espíritu de los ancestros que han ido a otro plano; en los sueños también se pueden identificar situaciones que se advierten como peligros o rutas de solución de problemas como una hambruna o alternativas para curar una enfermedad, por ejemplo. Las autoridades espirituales Ouutsü son mujeres que han heredado la intuición y el conocimiento ancestral; entre otras acciones dentro de sus clanes, son capaces de interpretar los sueños y de realizar rituales revelados en los mismos.

Los roles que hombres y mujeres desempeñan en la comunidad están influenciados por los mismos principios. Mma, al ser quien germina y cuida las semillas, da sentido al papel de la mujer en el cuidado de la familia y la recolección de alimento o agua (Jayariyú, 2013). La mujer también es conocedora del espacio invisible como el sueño y el conocimiento sobre las plantas, el trabajo con la arcilla y el tejido. Por otro lado, Juyaa, al ser responsable de fecundar y moverse por el territorio, relaciona al hombre con los animales, la palabra, la naturaleza, esencia del espacio visible (Junta Mayor de Palabrerros, 2009).

A diferencia de muchas sociedades, la mujer Wayúu es generadora de ingresos, actúa muchas veces como comerciante y artesana. El hecho de fabricar y vender sus productos representa una seguridad económica en la familia (Hostein, 2010). Ahora bien, cabe resaltar que algunas actividades relacionadas con manufactura no son exclusivas del saber femenino, pues en el caso de las güaireñas, calzado tradicional de la comunidad, los hombres se han encargado de su fabricación, dado que ellos aprendieron a usar las máquinas para su fabricación. Las mochilas y chinchorros, por el contrario, han sido siempre fabricados por las mujeres (Universidad Externado de Colombia - ICBF, 2014).

En ese sentido, la alimentación del pueblo Wayúu también ha estado ligada a la oralidad y la espiritualidad. Los alimentos son catalogados entre permitidos y prohibidos, teniendo en cuenta el ciclo vital en que se encuentre la población, así como, en algunos casos, el género: por ejemplo, si quien los consume es una mujer en la primera menstruación, una mujer embarazada, una mujer en etapa de posparto, un bebé, un niño, un adulto mayor o un enfermo. En muchos casos, las preparaciones de los alimentos y sus rituales están relacionados con calendarios productivos, actividades colectivas o claniles sociales y culturales. Cada uno de estos momentos está marcado por unos códigos de comportamiento, por unas prácticas establecidas y por unos actores del territorio. Por ejemplo, cuando la niña biológicamente se desarrolla solo puede tener contacto con su abuela y su madre; en el caso del embarazo, y hasta un tiempo después del nacimiento, los cuidados deben ser

asumidos por padre y madre. A continuación, se describen algunos cuidados al respecto:

“Las mujeres cuando estaban embarazadas se cuidaban en la alimentación, en el sentido que, por ejemplo, la mujer no podía comerle a cualquiera; o sea que llega a la vivienda de una persona y le va a recibir...no, no le va a recibir. Solamente en su casa. ¿Por qué? Porque cuando nace el bebé, entonces empieza esa etapa de diarrea y desnutrición porque eso también le cae mal. Se tiene la creencia que lo que recibe la persona de otro, puede ser una persona que haya sido homicida, que haya hecho cosas malas, que tenga malas energías y ella al recibirle ese alimento eso le genera consecuencias cuando ya nace el bebé. (...) Tampoco pueden comer alimentos traídos del cementerio, que se hayan preparado en un velorio, o preparados por una persona que haya hecho una exhumación de restos (...) Tampoco pueden ver personas que hayan muerto en situaciones fuertes, que las hayan asesinado o que hayan muerto en un accidente (...) Ese es el cuidado que había en la mujer embarazada antes, que ya no se ve. Mientras el bebé todavía tiene la conexión con la madre de tomar el seno, ella todavía tiene que cuidar su alimentación”. (Ranchería de Palenstu, Maicao, 2020).

Por ejemplo, el encierro, ritual realizado al momento de la menarquia, ya no se realiza de la forma tradicional que, en el pasado, consistía en un aislamiento prolongado de una niña en un lugar de la ranchería para recibir de su abuela todos los conocimientos y consejos necesarios para ser una mujer adulta Wayúu. En este ritual, por lo general, a las niñas le cortaban el pelo a ras del cráneo para producirles la sensación de pudor, les suministraban tomas de bebidas preparadas con raíces y frutos del desierto para el fortalecimiento del cuerpo, les restringían alimentos como la carne y realizaban baños en la madrugada. En esta etapa que podía durar meses, e incluso años, la niña preparaba su cuerpo para la rudeza de la vida adulta en el desierto y al salir se espera de ella una mujer con carácter y fortaleza para enfrentar la vida en su territorio y funciones con la comunidad (Palenstu, 2020).

En la actualidad, en muchos territorios y rancherías, los pobladores cuentan que las niñas de su comunidad hoy viven el encierro de manera muy limitada, tan solo un semana o máximo un mes. Algunos manifiestan que las niñas ya no realizan el ritual, dado que las familias se han insertado en las dinámicas institucionales occidentales como los calendarios escolares, entre otros. En otros casos, al parecer por los cambios en la cultura alimentaria, muchas niñas han iniciado su menarquía a muy temprana edad, 8 a 9 años, por lo cual las condiciones han variado y las abuelas hoy no sienten la confianza para conversar con niñas que aún no tienen consciencia de lo que significa la etapa adulta y de fertilidad.



CENSO NACIONAL DE POBLACIÓN Y VIVIENDA - 2018.

En ese sentido, la alimentación del pueblo Wayúu también ha estado ligada a la oralidad y la espiritualidad. Los alimentos son catalogados entre permitidos y prohibidos, teniendo en cuenta el ciclo vital en que se encuentre la población, así como, en algunos casos, el género: por ejemplo, si quien los consume es una mujer en la primera menstruación, una mujer embarazada, una mujer en etapa de posparto, un bebé, un niño, un adulto mayor o un enfermo. En muchos casos, las preparaciones de los alimentos y sus rituales están relacionados con calendarios productivos, actividades colectivas o claniles sociales y culturales. Cada uno de estos momentos está marcado por unos códigos de comportamiento, por unas prácticas establecidas y por unos actores del territorio. Por ejemplo, cuando la niña biológicamente se desarrolla solo puede tener contacto con su abuela y su madre; en el caso del embarazo, y hasta un tiempo después del nacimiento, los cuidados deben ser asumidos por padre y madre. A continuación, se describen algunos cuidados al respecto:

“Las mujeres cuando estaban embarazadas se cuidaban en la alimentación, en el sentido que, por ejemplo, la mujer no podía comerle a cualquiera; o sea que llega a la vivienda de una persona y le va a recibir...no, no le va a recibir. Solamente en su casa. ¿Por qué? Porque cuando nace el bebé, entonces empieza esa etapa de diarrea y desnutrición porque eso también le cae mal. Se tiene la creencia que lo que recibe la persona de otro, puede ser una persona que haya sido homicida, que haya hecho cosas malas, que tenga malas energías y ella al recibirle ese alimento eso le genera consecuencias cuando ya nace el bebé. (...) Tampoco pueden comer alimentos traídos del cementerio, que se hayan preparado en un velorio, o preparados por una persona que haya hecho una exhumación de restos (...) Tampoco pueden ver personas que hayan muerto en situaciones fuertes, que

las hayan asesinado o que hayan muerto en un accidente (...) Ese es el cuidado que había en la mujer embarazada antes, que ya no se ve. Mientras el bebé todavía tiene la conexión con la madre de tomar el seno, ella todavía tiene que cuidar su alimentación”. (Ranchería de Palenstu, Maicao, 2020).

Por ejemplo, el encierro, ritual realizado al momento de la menarquía, ya no se realiza de la forma tradicional que, en el pasado, consistía en un aislamiento prolongado de una niña en un lugar de la ranchería para recibir de su abuela todos los conocimientos y consejos necesarios para ser una mujer adulta Wayúu. En este ritual, por lo general, a las niñas les cortaban el pelo a ras del cráneo para producirles la sensación de pudor, les suministraban tomas de bebidas preparadas con raíces y frutos del desierto para el fortalecimiento del cuerpo, les restringían alimentos como la carne y realizaban baños en la madrugada. En esta etapa que podía durar meses, e incluso años, la niña preparaba su cuerpo para la rudeza de la vida adulta en el desierto y al salir se espera de ella una mujer con carácter y fortaleza para enfrentar la vida en su territorio y funciones con la comunidad (Palenstu, 2020).

En la actualidad, en muchos territorios y rancherías, los pobladores cuentan que las niñas de su comunidad hoy viven el encierro de manera muy limitada, tan solo un semana o máximo un mes. Algunos manifiestan que las niñas ya no realizan el ritual, dado que las familias se han insertado en las dinámicas institucionales occidentales como los calendarios escolares etc. En otros casos, al parecer por los cambios en la cultura alimentaria, muchas niñas han iniciado su menarquía a muy temprana edad, 8 a 9 años, por lo cual las condiciones han variado y las abuelas hoy no sienten la confianza para conversar con niñas que aún no tienen consciencia de lo que significa la etapa adulta y de fertilidad.





SOBRE LA CULTURA DE LA ALIMENTACIÓN

La cultura alimentaria de la comunidad Wayúu ha sido históricamente rica y variada, de acuerdo con los diferentes territorios en que están asentados y, de igual manera, de acuerdo con las estratificaciones y nivel socioeconómico de las familias propias de esta etnia. Varían las condiciones de cocinas, enseres y utensilios disponibles, los productos al alcance de cada bolsillo, las técnicas y los hábitos de consumo, como lo muestra el inventario de alimentación construido en el marco de este proceso. Ha sido una comunidad fuerte que logró arraigarse desde hace cientos de años en estos territorios áridos y complejos en sus ecosistemas de La Guajira colombiana y en la Zulia venezolana.

Sin embargo, se pueden identificar diferentes factores que han impactado estos ecosistemas en sus componentes bióticos (flora y fauna), abióticos (aire, suelo, paisaje, clima) y con mucha fuerza en las condiciones socioculturales de sus pobladores —principalmente a lo largo del siglo XX y XXI—. Entre los factores identificados

podemos mencionar los de tipo ambiental, político, económico, social, así como también religioso y de orden tecnológico, que han desmejorado las condiciones de vida creando problemáticas que estas comunidades jamás enfrentaron en otros momentos de su historia.

Desde luego, esto se ha reflejado en el aumento de los niveles de pobreza multidimensional en los territorios. Para 2017, según el Departamento Administrativo Nacional de Estadística (Dane), Uribia (27,0 %), Maicao (8,7 %) y Manau-re (20,0 %) se encontraban entre los municipios con índices de pobreza multidimensional más graves a nivel departamental y nacional. Se debe tener en cuenta que estos porcentajes reflejan la población que se encuentra por encima del 80 % dentro del índice de pobreza multidimensional, lo cual resulta alarmante para la población Wayúu que es la más vulnerable dado que en zonas rurales donde habita aproximadamente un 55,5 % de la población no hay acceso a servicios básicos (acueducto, alcantarillado, recolección de basuras) así como tampoco se puede garantizar el acceso a alimentos.

El otro 44,5 % de población Wayúu que están en cabeceras municipales, de igual manera enfrenta problemas de acceso a alimentos y adicionalmente sufre de manera más sensible distintos tipos de violencias por discriminación. Este panorama, en general, muestra que para las familias más pobres de la población Wayúu la alimentación se ha convertido en un asunto de supervivencia y que poco o nada importa la calidad de los alimentos; puesto que la urgencia es la de recibir un mínimo para la subsistencia. Aquí encontramos una de las problemáticas más sensibles, debido a que, ante el hambre, reciben lo que pueda mitigar transitoriamente la situación. Sin embargo, esto viene ocurriendo hace años. Según la misma población, no se han diseñado programas estructurales, transversales y de largo aliento para revertir la situación. Promover las economías tradicionales y las transmisiones de saberes de los oficios en el territorio para de nuevo cosechar en sus cultivos familiares los productos básicos de subsistencia, podría ser el comienzo.

En ese orden de ideas, es valioso resaltar que muchas de las ayudas humanitarias, así como programas de apoyo alimentario de nivel departamental y municipal desatienden las condiciones socioculturales de estas comunidades étnicas contribuyendo en gran medida con la pérdida de su cultura alimentaria, generando unos hábitos de alimentación que en el mediano y largo plazo hacen un impacto negativo en su salud y olvidando que la alimentación es un derecho fundamental. Esto último quiere decir que ayudas humanitarias de primer nivel de urgencia y asistenciales no deberían permanecer como soluciones únicas a los problemas de malnutrición y desnutrición. Por el contrario, se deben promover acciones estructurales de tipo intersectorial, y de largo aliento, para garantizar el bienestar de los territorios hacia el mediano y largo plazo. En este sentido se ha avanzado con las sentencias T302-2017 y T-080-2018

emitidas por la honorable Corte Constitucional, pero aún hay mucho camino por recorrer.

“La Corte considera que la solución a la crisis de desnutrición de los niños y niñas Wayúu requiere que todas las entidades públicas superen los prejuicios y los estereotipos étnicos. Es injusto y discriminatorio generalizar sobre toda la población Wayúu para sostener que “ellos”—refiriéndose a todos los indígenas Wayúu— “no se dejan ayudar”—como si las facetas prestacionales de los derechos no fueran obligatorias, sino optativas, cuando se trata de estas comunidades, y como si las comunidades estuvieran pidiendo “ayudas” o asistencialismo por parte del Estado, cuando lo cierto es que las comunidades Wayúu rechazan las medidas asistencialistas. Es cierto que existen dificultades en la concertación de los programas, pero estas dificultades son similares a las que genera una intervención social en cualquier parte del país.

Las dificultades del diálogo y la concertación son parte del ejercicio ordinario de la función pública, no son un aspecto extraordinario y particular a la comunidad Wayúu. Hay particularidades propias de este caso, pero se trata de eso: particularidades de un problema que se expresa en muchas formas. En este contexto las entidades públicas deben hacer todo lo que esté a su alcance para dialogar efectivamente con los destinatarios de las intervenciones del Estado y para ofrecer espacios efectivos de participación. Lo difícil que pueda ser esta concertación no las releva de sus obligaciones, y no convierte los derechos fundamentales en “ayudas” que el Estado central puede otorgar o no de manera discrecional”. ST-302. Corte constitucional.

El impulso del proceso desarrollado en el territorio en el marco de este convenio da cuenta de la situación y muestra en detalle las condiciones de las comunidades involucradas en el estudio, además deja ver las voces de sus principales protagonistas.





SOBRE EL CONTEXTO GENERAL DE LA COMUNIDAD

Las dinámicas comerciales y económicas derivadas de la explotación de la mina de carbón de cielo abierto han provocado gran impacto en las comunidades, generando un desequilibrio en los diferentes ecosistemas. El agua y las tierras se han ido contaminando con las cenizas y otros factores adicionales lo que ha generado progresivos desplazamientos de comunidades hacia centros urbanos. Esto ha contribuido a la disminución de las actividades agrícolas y pecuarias, de recolección de frutos silvestres, así como la aparición de consecuencias como enfermedades respiratorias, en la piel, degenerativas, entre otras. Lo cual ha conllevado al desplazamiento de las comunidades y su ocupación laboral en oficios urbanos asalariados como servicio doméstico, conducción de motos o carros de servicio público, vigilancia, servicios generales y comercio informal. Esto con un impacto fuerte en el ingreso familiar que ha producido un alto deterioro en la calidad de vida de las comunidades. En general el desempleo de la comunidad Wayúu de escasos

recursos es alto por lo cual el nivel de ingresos es muy bajo y como consecuencia de estosu nivel de vida. De otra parte, detectamos, a través de las autoridades locales, que muchos líderes claniles desarrollan intereses personales y económicos, por encima del bien común, desautorizando autoridades y líderes espirituales legitimados por la comunidad para convertirse en cabezas de acuerdos políticos y comerciales inconvenientes desde todo punto de vista para la comunidad general Wayúu. Los procesos de evangelización progresiva en los territorios han generado un deterioro de su autovaloración cultural y patrimonial como etnia, de todo esto se desprende una pérdida de la cosmovisión de la comunidad y su arraigo al territorio. Manifestaciones culturales como la lengua materna, espiritualidad, organización social tradicional, concepción del territorio y economías tradicionales se han ido perdiendo lo que ha generado unos acelerados procesos de aculturación y confusión en gran parte del territorio.

Según miembros de la Junta Mayor Autónoma de Palabrereros estas religiones como la evangélica y cristiana hacen un impacto cultural tan fuerte que tienen efectos sobre la ritualidad, alimentación, economías tradicionales y procesos de pérdida de los territorios. De esta forma han sido víctimas de manipulación política, ideológica y por lo tanto comercial. El trabajo en agricultura ha disminuido y en general los oficios tradicionales se han ido reduciendo, de tal manera que los más jóvenes no tienen modelos tradicionales a seguir y terminan entrando en los circuitos de redes sociales y expuestos a contenidos de nuevas tecnologías que los distancian aún más de sus raíces.

La cultura del contrabando, narcotráfico y la obtención de “dineros fáciles” ha permeado también a las comunidades y los ha llevado a “occidentalizar” su consumo a través de modelos culturales externos valorados socialmente. Esto igualmente con impacto fuerte en las economías locales, agricultura familiar, oficios tradicionales y por tal sentido en la seguridad alimentaria.

En las últimas décadas y años recientes la comunidad Wayúu ha encontrado cada vez menos condiciones para la agricultura, también por condiciones de cambio climático. Han reportado sequías muy prolongadas que han cambiado los ciclos productivos y la calidad de las siembras y de los productos cosechados, por lo que muchas comunidades han decidido no arriesgar lo poco que consiguen en esta actividad. De igual manera se impacta el pastoreo y el levante de otros animales de corral porque mueren de sed en medio del desierto.

Progresivamente se ha visto la llegada de los denominados retornados. Estos son miembros de la comunidad Wayúu que vivían en Venezuela y han regresado a Colombia a causa de la crisis económica del vecino país. Su retorno ha generado un impacto en el ingreso dado que viven sin ocupación laboral, ingresan a sus familias claniles que se ven obligadas a compartir lo poco que consiguen con más miembros. Adicionalmente se han generado problemas por cobertura de seguridad social y acceso a la educación por imposibilidad de legalización de documentos.

Los sistemas sociales de atención en salud y nutrición, en casi todos los casos, no aplican enfoques culturales ni étnicos. Los servicios no cuentan con infraestructura étnica ni con profesionales bilingües que puedan entender y comunicar las necesidades y dolencias de la población. De igual manera los conocimientos ancestrales relacionados con medicina tradicional son despreciados y estigmatizados por lo cual la población Wayúu evita asistir a estos centros dado que les genera mucha desconfianza y se sienten víctimas de acciones racistas y excluyentes.

La penetración de tecnología de comunicaciones y conectividad a internet ha venido generando un impacto

muy negativo en cuanto los hábitos de consumo cultural general y, específicamente, en la cultura alimentaria de estos territorios. Las principales manifestaciones culturales y patrimoniales propias de la etnia, así como su cosmovisión general han perdido protagonismo frente a las nuevas necesidades –particularmente en la población joven– impuestas por las tendencias comerciales que circulan en los contenidos tanto en radio, como televisión, redes sociales y en general en internet.

El impacto se ha visto, como lo manifiestan de manera constante los adultos mayores, mucho más visible en la cultura alimentaria y en la desaparición paulatina de los oficios tradicionales locales. Desde hace ya un tiempo los saberes ancestrales no se han seguido transmitiendo a las nuevas generaciones que con otras ideologías alijunas³⁵ se han vuelto resistentes a su propia cultura, despreciando lo propio y valorando más lo que no le pertenece. Se viene generando una gran pérdida de los conocimientos ancestrales y por consiguiente de arraigo e identidad con el territorio. Este contexto los hace silenciosamente más vulnerables a la pérdida de su territorio y de lo más valioso aún que es su propio universo y vida cultural.

En cuanto a los sistemas educativos en el territorio encontramos quejas y evidencias sobre la manera en que la educación occidental impone contenidos, metodologías y didácticas, así como horarios ajenos a su cultura. De igual forma los jóvenes se ven enfrentados a una educación culturalmente ambigua que fomenta hábitos de alimentación ajenos a su cultura.

En todas las rancherías en que desarrollamos actividades en el marco de este proyecto, se manifestó de diferentes maneras la presencia de altos niveles de consumo de bebidas destiladas por parte, principalmente, de los hombres de las familias. Esto con graves consecuencias de violencia y descomposición de las familias, así como pérdida de fuerza de trabajo en las rancherías para oficios como agricultura, pastoreo, pesca, tejidos, entre muchas otras actividades dentro de la comunidad.





TERRITORIO, ALIMENTACIÓN Y RITUALES ANCESTRALES

POR: SANDRA RODRÍGUEZ TORRES

La cocina hace parte de la cultura de los pueblos, es un lazo de unión con su pasado, con su historia y su identidad; hace parte del legado que heredan de los antepasados y que refleja la forma de vida la comunidad. La gastronomía narra la cultura de los pueblos, sus costumbres y sus estilos de vida. Los alimentos que se comen, cómo, dónde, cuándo, por qué y para qué, son parte de la identidad cultural junto con las restricciones y prohibiciones propias de cada grupo (Miranda, 2017).

Para la cultura Wayúu los alimentos son una conexión muy significativa de la persona con la naturaleza. Por esta razón, han tratado de conservar su cocina, cada familia ha transmitido su conocimiento a las nuevas generaciones. Para esta etnia, es fundamental conservar su identidad, su sistema de creencias, los conocimientos heredados, junto a la cocina y a la apropiación del territorio, que para ellos es sagrado. Mantener vivo su lenguaje, el Wayúunaiki, y preservar la organización social establecida en clanes, las técnicas medicinales y las prácticas de sus rituales, entre otros (Reyes, 2019).

Esta etnia está cargada de costumbres, tradiciones y rituales propios, que han transmitido a través de la oralidad. Aunque, con el paso de los años, esta transmisión oral, sumada a factores como el contacto con otras culturas, ha

generado una pérdida o modificación de algunas de sus tradiciones ancestrales, la mayoría de ellos aún conservan, en un alto porcentaje, su legado (Miranda, 2017).

El territorio Wayúu está organizado en rancherías, estas son conjuntos de casas, generalmente de bahareque y yotojoro (madera extraída del corazón del cactus seco), donde los habitantes están unidos por un lazo de parentesco. Cada casa o unidad tiene un uso específico que responde a las necesidades de la familia.

Dentro de una ranchería se pueden encontrar las siguientes unidades: 1. Habitaciones, espacios cerrados de forma rectangular, usados para dormir. 2. Enramada, espacio cubierto, generalmente sin paredes destinado al descanso, reuniones sociales, trabajo de tejeduría y dormitorio de visitantes. 3. Cocina, cuenta con un fogón de piedra en el suelo. 4. Corral, redondo, ovalado o cuadrado para cabras o caballos. 5. Roza, similar al corral utilizado para proteger los cultivos (Ministerio de Cultura, 2017).

La comida para los indígenas Wayúu está asociada al bienestar de la persona y de la comunidad, la vida en las rancherías se desarrolla alrededor de la cocina, aquí no solo se preparan los alimentos, sino que se reúnen para compartir. El fuego debe permanecer encendido, pues es

el que le da vida a la ranchería, si el fuego no se prende todos los días, significa que la casa no tiene vida, no existe (Díaz Pushaina et al., 2016).

Hay momentos especiales en la vida de los Wayúu que marcan hitos en su cultura. Estos momentos de la vida de los indígenas, estos rituales, se repiten constantemente para que su equilibrio cultural se mantenga intacto y revitalizado, cada vez que estos son efectuados (Campo et al, 2018). Son muchos los rituales que son conservados por la etnia Wayúu, la mayoría aún son realizados por ellos con bastante rigor y en todos estos hitos siempre hay un elemento común: la comida.

1. El ritual del encierro o volver a nacer

Un rito muy común entre los Wayúu es el encierro o Asülajawaa, hay tres tipos de encierro: el Majayura o blanqueo o encierro de la señorita, que es un ciclo de enseñanza; el encierro por sueño, que se hace por prevención; y el encierro a quien ha quebrantado las normas, que se utiliza para la purificación (Reyes, 2019).

• Encierro de la señorita, blanqueo o Majayura

Este ritual está relacionado con el paso de *niña* a *señorita*. Este encierro es la preparación para el futuro, aprenden a tejer mochilas y chinchorros, normas de comportamiento en su hogar, el respeto y atención a los mayores, las costumbres y deberes que tienen las mujeres Wayúu. Simboliza el deseo de convertirse en una mujer que siga el ideal estético y moral tradicionales (Díaz Pushaina et al., 2016).

Cuando llega la primera menstruación, la niña Wayúu es encerrada en un rancho que se ha construido para este fin, dentro de la ranchería de la familia, le cortan el cabello y lo guardan, es bañada y acostada en un chinchorro alto para que no pueda bajarse. No puede hablar ni ver o ser vista por hombres, es atendida por su madre, abuela o alguna tía cercana. Estos rituales simbolizan el inicio de su nueva condición social (Mazzoldi, 2004).

La niña que está encerrada tiene una alimentación diferente. Durante los primeros tres días no puede recibir ningún tipo de comida o bebida, para que las maldades que tiene de la niñez sean expulsadas de su cuerpo. Posterior a esto, es bañada y su primera comida debe ser blanca, a base de mazamorra de maíz y algunas infusiones de plantas especiales que le servirán para su cuidado y belleza y protegerán su sangre. Para la segunda comida ya se puede incluir carne de chiva. No puede consumir azúcar, ni grasa. Debe continuar con esa dieta hasta que gane algo de peso. No tiene permitido comer por ella misma ni utilizar la cuchara el primer mes, por lo que es alimentada directamente por alguien más. La comida más abundante que recibe es a la finalización del encierro (Mazzoldi, 2004).

La dieta a base de maíz sin azúcares le da al cuerpo resistencia después del ayuno de los primeros tres días. La disciplina en la dieta y en el uso de las plantas le proveen

de cualidades estéticas y morales que forjarán su vida de mujer adulta con buen estado de salud, ausencia de canas, dientes en buen estado, piel firme y control de la fertilidad (Mazzoldi, 2004).

Se tiene la creencia que, si no se hace el encierro, la joven no tendrá un cuerpo sano y firme y se envejecerá de manera prematura, al igual que es una justificación para que la piel de la señorita se torne un poco más pálida, cualidad muy perseguida por los hombres (Campo et al, 2018).

La duración del encierro varía dependiendo del lugar donde vivan, pueden ser días, meses e incluso años. Al salir del encierro ya puede ser pretendida en matrimonio y se realiza una fiesta en su honor y se baila la Yonna (Díaz Pushaina et al., 2016).

• Encierro por sueño

Este encierro se da cuando un Wayúu tiene un sueño en el que se revela algún peligro. Generalmente es un familiar muerto el que manifiesta si va a haber un problema, una enfermedad o cualquier situación. Cuando esto ocurre, la mujer mayor de la familia es la encargada de realizar el encierro a la persona que, según el sueño, está en peligro. Es bañada a la media noche con plantas medicinales y agua fría. El tipo de planta medicinal, tanto para el baño como para tomar en infusión, depende de la interpretación que se da al sueño (Díaz Pushaina et al., 2016).

A la persona encerrada le hacen un amuleto con plantas medicinales y, algunas veces, con piedras semipreciosas que le ayudarán a alejar el peligro y los enemigos. Este ritual se hace por prevención para que la persona reflexione y aprenda sobre los peligros y la manera de cuidarse. Dura alrededor de tres días. Al finalizar este encierro se realiza una Yonna y una comida. Dependiendo del sueño se prepara una determinada comida y se visten de un color especial (Díaz Pushaina et al., 2016).

• Encierro como orden social

La familia del agresor o de quien haya cometido una falta debe resarcir a la familia de la víctima y buscar la purificación espiritual restableciendo las normas quebrantadas por el mal en esa comunidad (Díaz Pushaina et al., 2016).

Los Wayúu piensan que hay un espíritu maligno que es el responsable de que los hombres cometan delitos o crímenes, por lo tanto, el hombre, al no ser el verdadero culpable, debe, a través de este encierro de purificación, expulsar dicho espíritu para que se pueda restituir el orden social en la comunidad. Este hombre que ha sido contaminado por el mal necesita un ritual sagrado, con una serie de privaciones, entre ellas la libertad, algunos alimentos y un castigo, para poder sanearse. En este rito hay tres momentos: el baño, el encierro y la comida, que varían dependiendo de la familia y de la gravedad de la falta y buscan que, al final de este, haya una purificación del alma y una redención del cuerpo (Molina, 2013).

2. El ritual de la Yonna o Chichamaya

Este ritual es una celebración y se realiza por diferentes motivos, para dar gracias por los favores recibidos, para contrarrestar males, para presentar a una señorita al finalizar su período de iniciación o encierro, cuando un enfermo mejora, cuando hay lluvia o cuando el piache o médico tradicional lo considere.

El baile se hace al ritmo de una tambora, las mujeres se adornan con mantas muy vistosas y elegantes y un pañuelo de gran tamaño que se ponen en la cabeza. Los hombres usan un guayuco y un penacho de plumas en la cabeza.

La familia que organiza la Yonna debe asegurarse de que haya suficiente comida para los días que durará la celebración; carne de chivo, arepas de maíz, entre otros; así mismo, las bebidas típicas como la chicha mascada, el chirrinchi y el ron y demás recursos materiales que se necesiten en la cocina para la atención de los invitados (Campo et al., 2018).

El tamborero comienza a beber y a tocar la música y cuando suena más alegre la tambora, un hombre joven salta de repente y entra en el ruedo, empieza a dar vueltas en el círculo, como desafiando a los asistentes al baile, hasta que una mujer también entra al círculo, se cubre la cabeza con el pañuelo y comienza el baile. La mujer debe hacer que el hombre caiga a tierra sin empujarlo, mientras que este tiene como objetivo no dejarse tumbar, razón por la cual, cuando la mujer logra derribar a su pareja, la celebración es mayor. Al bailar la Yonna, los Wayúu imitan algunos movimientos de animales que son considerados para ellos fuertes y rápidos y están asociados a épocas de abundancia y fertilidad. El baile se realiza con desplazamientos de derecha a izquierda, hacia adelante y hacia atrás y en zigzag (Campo et al., 2018).

El tamborero de pie, con la tambora en el hombro, toca toda la noche, los invitados, algunos de pie, sentados o en cuclillas, miran a las parejas que bailan y comen y beben hasta que se acaban las provisiones (Campo et al., 2018).

3. El ritual de la Dote y el casamiento

El casamiento para los Wayúu es uno de los rituales esenciales, pues representa una alianza de dos familias que asumen compromisos (Reyes, 2019; Campo, 2018).

Un representante mayor de la familia del joven, o un palabrero, es el encargado de hacer la petición a la familia de ella, la cual va acompañada de un presente. Normalmente, estos presentes son collares valiosos para la cultura. Si la familia de la señorita acepta el obsequio, significa que el joven es aceptado y se procede a fijar la dote y la fecha en la cual se entregará (Díaz Pushaina et al., 2016).

La dote que se le pide al pretendiente es un respaldo para la pareja en su matrimonio y la satisfacción para las dos familias. Está constituida por animales como chivos, ovejas y joyería, como collares y piedras preciosas. Para reunir la dote, el joven recibe colaboración de su familia, simbolizando la unión entre las familias. Una parte de esta dote se le da a la mujer, lo que garantiza que la nueva pareja no va a tener necesidades económicas en el futuro (Díaz Pushaina et al., 2016).

Para los Wayúu, la dote no significa un acto de compra-venta, por el contrario, la entrega de la dote es un acto de formalización de la relación entre las familias previo a la ceremonia del casamiento (Díaz Pushaina et al., 2016).

El casamiento es una gran fiesta donde hay intercambio de regalos. Entre más ricas sean las familias, podrán ofrecer más comida y bebida.

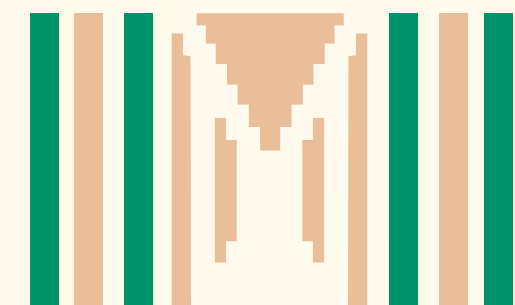
Una vez están casados, escogen el lugar donde tendrán la vivienda, inicialmente viven cerca a la familia que tenga condiciones más favorables, y luego seleccionan el lugar de vivienda permanente (C.I. Expotur S.A.S. 2021).

4. El ritual del nacimiento

Luego del matrimonio, se espera ansiosa la llegada de los bebés a la familia, puesto que los niños serán el apoyo en la resolución de conflictos y las niñas garantizarán la continuidad del linaje. El nuevo integrante llevará el apellido de la madre y el tío materno es quien tiene la autoridad antes que la mamá o el papá (Campo et al., 2018).

Al final del embarazo, la mujer es acompañada por la madre o una tía quienes asistirán en el parto el cual se realiza en la rancharía materna. Posterior a este, la madre no podrá bañarse durante un lapso de tres días y permanecerá acostada en el chinchorro. Toda la recuperación se prolonga hasta un mes, durante el cual, la nueva madre no podrá comer carne, únicamente se alimentará con dieta blanca a base de mazamorra de maíz. El bebé permanecerá al lado de la madre todo el tiempo que sea posible, será amamantado cada vez que se requiera y dormirá con ella en el chinchorro durante sus primeros dos años de vida (Campo et al., 2018).

Para los Wayúu, la salud del bebé es lo más significativo, para garantizar que sobreviva, los integrantes de la familia y parientes que vivan en el hogar deben tener una dieta muy reducida (Campo et al., 2018).



5. El ritual de la muerte o el camino a Jepirra

En la cultura Wayúu las personas mueren dos veces. Para ellos, hay una primera muerte que es terrenal, cuando el alma abandona físicamente el cuerpo y se va a descansar al Jepirra, lugar sagrado, santuario de los muertos ubicado en el Cabo de la Vela. Y la segunda, cuando se exhuman los restos y se entierran nuevamente en su lugar definitivo. Este ritual se considera como el legado que les deja el muerto a sus familiares y debe ser cumplido de manera estricta. Por esta razón, los Wayúu realizan dos velorios y dos entierros cuando un familiar muere (Finol, 2012).

En cada momento del ritual se expresan los valores y creencias que le enseñan a la comunidad sobre la vida, el más allá, la posición social, las reglas de conducta, las relaciones entre vivos y muertos, así como otra serie de representaciones que componen la visión del mundo en la sociedad guajira.

Cuando una persona está enferma es cuidada por su familia y el médico tradicional hasta que llega su muerte. La noticia del deceso es llevada a todos los familiares y allegados a lo largo del territorio para que parientes y amigos puedan asistir al velorio (Campo et al., 2018).

• El velorio

El velorio o Alapajaa, se realiza en la casa familiar. Inicia con la muerte y termina con la primera despedida o el primer entierro. En esta etapa se prepara el cadáver y se arregla el escenario de despedida del ser querido. En efecto, es la organización de un proceso familiar y social, puesto que el velorio no se limita solo a la familia cercana, sino que involucra a todos los parientes y al clan respectivo, además a los amigos, donde la invitación a asistir se considera un acto de deferencia (Finol, 2012).

El cuerpo sin vida es lavado y vestido con su mejor traje y adornado con sus joyas, es embalsamado con chirrinchi y luego es envuelto en una tela llamada Shehí y puesto en un chinchorro en el centro del rancho para ser velado durante algunos días mientras esperan la llegada de todos los familiares. Las mujeres se cubren el rostro con un manto y lloran al muerto con quejidos largos y tristes.

Se van turnando para que el cuerpo no se quede solo en ningún momento (Campo et al., 2018).

A medida que van llegando los familiares y amigos, se les va asignando un lugar para su estadía, dependiendo de la posición económica, en una enramada o bajo un árbol. Mientras tanto, las mujeres encienden el fuego e inician la preparación de la primera comida, en algunos casos sirven hasta cuatro comidas en el día (Finol, 2012).

Los familiares del muerto deben sacrificar varios animales y repartir la carne cocida entre los presentes, el ganado que quede, al final es repartido a los asistentes según la jerarquía y prestigio de estos, para que sean consumidos después del entierro. Para que el espíritu del muerto tenga un buen viaje a Jepirra, se debe matar por lo menos la mitad de los animales que poseía. Los familiares de la persona muerta no consumen la comida que se reparte en el velorio (Campo et al., 2018).

La comida cumple un papel fundamental en este ritual, no solo por sus valores simbólicos,

que representan el bienestar en el más allá, sino también en la organización social, ya que la cantidad de comida que se reparte entre cada participante durante el velorio tiene que ver con el prestigio, la reciprocidad, el respeto y la relación que la familia del muerto tiene con esos participantes (Finol, 2012).

El velorio es entonces un espacio que permite el reencuentro del grupo familiar donde se recuerdan eventos pasados, se socializa, se come, se bebe, se juega y se llora al muerto.

• El entierro

De acuerdo con Finol (2012), esta segunda parte se desarrolla en el cementerio familiar, donde asisten los invitados. El cadáver es enterrado con la ropa de enfermo y el chinchorro donde murió. El rancho es abandonado, dado que, según sus creencias, la enfermedad se puede pegar a las paredes. Las mujeres vestidas con mantas negras y pulseras de cuentas negras deben ir con su familia a hacer otro rancho para vivir.

En el cementerio se hacen nueve disparos al aire al cerrar la bóveda, que significan la separación física del espíritu



y del cuerpo. Es un rito sagrado, en tanto que representa la separación visual definitiva entre el muerto y los vivos.

De la misma manera que en el velorio, en el cementerio también se debe repartir comida de manera generosa, carne cocinada y cruda, al igual que bebida. En la etapa anterior, la comida cumplía una función social en relación con los asistentes al velorio, en esta etapa, el reparto y consumo tiene un valor de comunicación con el mundo de los muertos. Cabe señalar que, en esta fase, la idea es tener contentos y embriagados a los Yoluja o espíritus de los muertos que se encuentran en el cementerio.

Luego del entierro se continúa con el llanto, el lamento de la familia y el recordatorio de la persona que se fue.

Los asistentes al velorio regresan a sus casas y deben sacrificar los animales recibidos para luego consumirlos, no pueden integrarlos a sus rebaños, ya que el sacrificio permitirá, que el espíritu del muerto tenga prosperidad en Jepirra (2012).

• La exhumación de restos

Como lo expresó Díaz Pushaina et al. (2016), luego que ha pasado un tiempo del fallecimiento, el difunto en un sueño ordena sacar sus restos. Se escoge a una mujer del linaje materno, la cual tiene que iniciar un proceso de preparación para poder llevar a cabo el ritual. Esta preparación incluye llevar una dieta estricta, comida sin grasa, no puede cocinar, no puede tener contacto con hombres y debe tener una persona encargada de su cuidado.

En el momento de la exhumación, la mujer debe usar una manta sencilla sin accesorios, va sacando los huesos uno a uno, empezando por la cabeza, los limpia, los envuelve en una tela blanca y los deposita en una vasija de arcilla de boca ancha. Durante este proceso, la mujer no puede llorar, porque podría atraer la desgracia a la familia. Al finalizar, los restos son colocados en un chinchorro en la casa y velados nuevamente durante una noche.

En esta velación los invitados son atendidos con comida y bebida, mucho mejor que en el primer velorio, ya que esta es la despedida definitiva.

La mujer que sacó los restos es bañada por la persona encargada de su cuidado, es acostada en un chinchorro angosto para que no se duerma y, de esta manera, evitar que el alma del muerto se le incorpore a ella. Asimismo, no podrá coger nada con las manos, no podrá rascarse con las uñas porque se envejecerá muy rápido, debe hacer una dieta estricta sin consumir carne roja y para alimentarse le deben poner la comida directamente en la boca, no puede tener contacto con hombres y mucho menos con niños.

Una vez terminado el segundo velorio, los restos son llevados al cementerio familiar y se entierran en un lugar diferente. Después de esto reparten un animal a cada familiar e invitado. Este evento, además de tener un significado espiritual, es el de mayor significado social y, por lo tanto, tratan de realizarlo con el mayor rigor posible.





COCINA
ANCESTRAL
Y TRADICIONAL
DE LA GUAJIRA
A'AKAJAWAA



ALTA GUAJIRA

Preparaciones de la Sabana





Edelmira Iguarán Epieyú

Edad: 60 años

Pertenece al clan Epieyú, identificado por el gallinazo, que representa el valor.

Cocina desde los 12 años, se enorgullece de sus hijos y nietos. El pescado es su alimento favorito por su sabor y valor nutricional. Le apasiona cocinar todas las recetas ancestrales que conoce, aunque sus preparaciones favoritas son: el pescado, el arroz de camarones y el arroz de cecina. Manifiesta que los alimentos se consiguen con facilidad en su región, hay en los mercados del Municipio de Uribia. La ahuyama y el frijol se cosechan cada 6 meses, la cosecha empieza en octubre y finaliza en febrero.



FRICHE

Ingredientes:

Sangre de chivo 200 gr

Carne de chivo 500 gr

Corazón 100 gr

Hígado 100 gr

Bofe 100 gr

Sal c/n

Aceite c/n

Preparación:

1. Mezclar la sangre de chivo con sal. Cocinarla a fuego medio hasta que se formen grumos. Reservar.
2. Limpiar, lavar muy bien y cortar en trozos pequeños la carne y las vísceras.
Agregar aceite y sal a una caldera. Cocinar a fuego fuerte tapado. Remover para que no se pegue.
3. Una vez cocida la carne y las vísceras, agregar la sangre reservada, remover suavemente y volver a tapar.
4. Servir cuando la carne de chivo ablande.





Sasha Iguarán Tiller

Orgullosamente Wayúu del clan pushaina de la comunidad Ipatu.

Tengo 31 años, aprendía a cocinar desde los 12 años viendo a mi mamá , la ayudaba mucho en los quehaceres , y como me gusta comer me gusta la cocina. La receta favorita es el friche (chivo).

Mi abuelita siempre nos preparaba los platos típicos shampulana, arroz de cecina,poi'i , yajaushi .

Preparo cualquier plato de mi cultura por que amo comer.



ARROZ CON CECINA

Ingredientes:

Cecina de chivo 200 gr

Arroz 200 gr

Pimienta de olor c/n

Plátano maduro 2 und

Aceite c/n

Agua 500 gr

Cebolla larga 125 gr

Pimentón 125 gr

Preparación:

1. Limpiar el arroz y dejar 30 minutos en remojo.
2. Limpiar y picar la cebolla larga y el pimentón.
3. Lavar y trocear la cecina.
4. En un caldero con aceite caliente, agregar la cebolla larga, el pimentón y la cecina. Sofreír hasta que la cebolla esté transparente.
5. Cocinar el plátano maduro hasta que quede blando en una olla aparte.
6. Agregar el agua, la pimienta y la sal. Dejar hervir.
7. Agregar el arroz y dejar cocinar hasta que se seque el agua.
8. Servir el arroz acompañado del plátano maduro cocinado.





Maria Victoria Tiller Pushaina

Autoridad de la comunidad
 Edad 53 años
 Hijos: 5
 3varones - 2niñas
 La mama fue quien le enseñó todas sus recetas.
 Le encanta cocinar, le gusta compartir con la gente, le gusta ayudar a las personas, dice que es capaz de dejar de comer por darle a otros, Se considera a una persona respetuosa y alegre.

SHAPULANA

Ingredientes:

- Carne de chivo u ovejo 125 gr*
- Sal (flor de sal) c/n*
- Agua 1/12 lt*
- Frijol guajiro 250 gr*
- Cebo de chivo 75 gr*
- Ahuyama 250 gr*

Preparación:

1. Limpiar los frijoles pasándolos de recipiente a recipiente varias veces en un lugar al aire libre, a una altura que permita que el aire arrastre los granos dañados y las impurezas.
2. Calentar el agua a fuego fuerte. Una vez hierva agregar los frijoles limpios y retirar los que floten.
3. Agregar la carne de chivo u ovejo troceada.
4. Agregar la ahuyama troceada con cáscara y sin semillas.
5. Una vez esté blanda la ahuyama se saca para machacarla y hacer un puré, que luego se devuelve a la olla. Se baja el fuego.
6. Agregar la flor de sal lavada al gusto.
7. Agregar el cebo de chivo lavado y troceado. Dejar cocinar hasta que logre una consistencia espesa.

Los platos se preparan con fuego hecho con madera que se obtiene del Trupillo.
 El agua utilizada para las preparaciones se obtiene de un jagüey.





Maria Victoria Tiller Pushaina

Autoridad de la comunidad

Edad 53 años

Hijos:5

3 varones - 2 niñas

La mama fue quien le enseñó todas sus recetas.

Le encanta cocinar, le gusta compartir con la gente, le gusta ayudar a las personas, dice que es capaz de dejar de comer por darle a otros, Se considera a una persona respetuosa y alegre.

YAJAUSHY: MAZAMORRA

Ingredientes:

Maíz cariaco morado guajiro 125 gr

Leche de cabra 125 gr

Agua 500 gr

Sal y/o Azúcar al gusto

Preparación:

1. Limpiar el maíz pasándolo varias veces de un recipiente a otro, de manera que el aire arrastre las impurezas.
2. Humedecer el maíz con agua y pasar por el molino dos veces.
3. Cubrir el maíz ya molido con agua y colarlo varias veces hasta retirar el afrecho.
4. Calentar los 500 gr de agua y agregar el maíz molido. Remover constantemente para que no se ahúme.
5. Cocinar hasta espesar y agregar la leche de cabra.
6. Agregar sal o azúcar dependiendo de la preferencia. El tradicional se realiza con sólo sal.





Edelmira Iguarán Epieyú

Edad: 60 años

Pertenece al clan Epieyú, identificado por el gallinazo, que representa el valor.

Cocina desde los 12 años, se enorgullece de sus hijos y nietos. El pescado es su alimento favorito por su sabor y valor nutricional. Le apasiona cocinar todas las recetas ancestrales que conoce, aunque sus preparaciones favoritas son: el pescado, el arroz de camarones y el arroz de cecina. Manifiesta que los alimentos se consiguen con facilidad en su región, hay en los mercados del Municipio de Uribí. La ahuyama y el frijol se cosechan cada 6 meses, la cosecha empieza en octubre y finaliza en febrero.

JÚSHAA

Ingredientes:

Cebolla larga o roja 250 gr

Achiote c/n

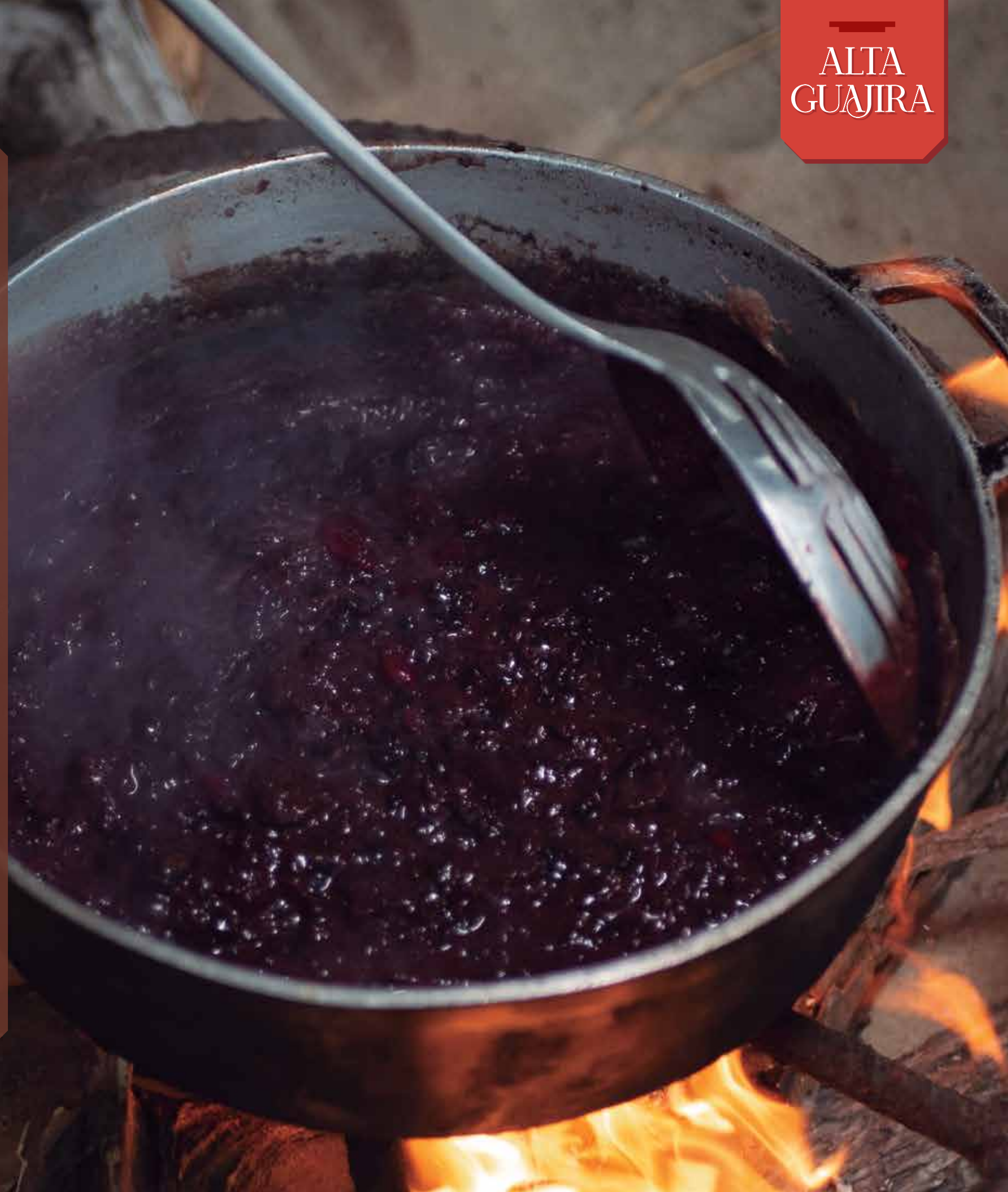
Aceite c/n

Pimienta c/n

Sangre de ovejo

Preparación:

1. Cocinar la sangre hasta que tome un color oscuro.
2. Agregar el sofrito a la sangre, la sal, el azúcar y la pimienta.
3. Remover bien y servir.





ALTA
GUAJIRA
URIBIA



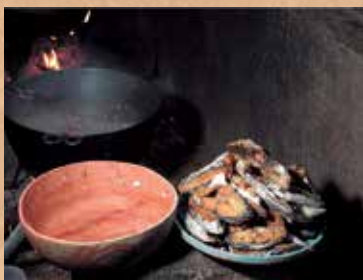


Carmen Dayana Deluques Iguarán

Edad: 36 años

Pertenece al clan epieyú su comunidad se llama kayuswaralu, lleva 15 años cocinando, le enseñó a cocinar su abuela materna que se llamaba Tulia Epieyú, su abuela lleva 14 años de fallecida, ella siempre sentaba en una esquina de la cocina a Carmen mientras que ella comenzaba a preparar los alimentos.

En épocas anteriores en el pueblo no se conseguía nada de alimentos, pero a hora en día en el pueblo de Uribia se pueden encontrar los alimentos que quieren para preparar lo que desean. Lo que hacen especiales sus platos es el amor en el momento de su preparación, la iguarraya es un fruto que les llevaban a la casa su abuela y eso era un fruto valioso para ellos.



ESCABECHE DE PESCADO

Ingredientes:

Sierra 500 gr

Achiote 5 gr

Cebolla cabezona 150 gr

Cebolla larga 150 gr

Tomate 200 gr

Ajo 8 gr

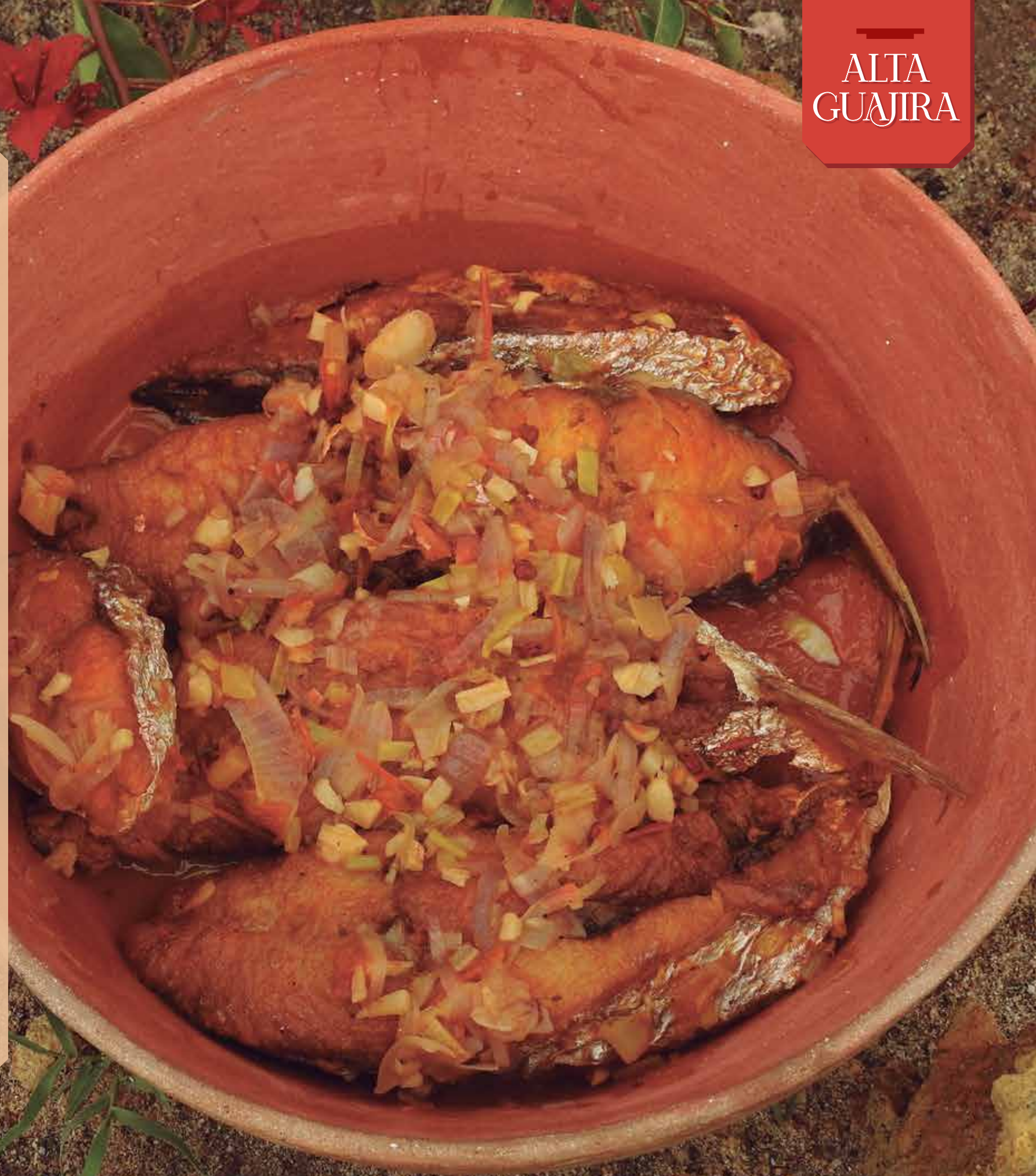
Aceite c/n

Pimienta en polvo c/n

Limón o vinagre c/n

Preparación:

1. Limpiar el pescado, cortar en postas y freír en abundante aceite. Salar y dejar colgado durante una noche.
2. Retirar las semillas de los tomates y picar junto con los otros vegetales.
3. En poco aceite sofreír a fuego bajo la verdura picada, agregar la pimienta molida y sal.
4. Remojar el achiote en agua, colar, reservar el agua y agregarla al sofrito.
5. Machacar las semillas de achiote de achiote en un mortero y agregarlo al sofrito.
6. Agregar vinagre o limón.
7. Agregar el pescado y cocinar tapado hasta que el pescado se caliente. Aproximadamente 15 minutos.
8. Servir con el funche.





Edelmira Iguarán Epieyú

Edad: 60 años
Pertenece al clan Epieyú, identificado por el gallinazo, que representa el valor. Cocina desde los 12 años, se enorgullece de sus hijos y nietos. El pescado es su alimento favorito por su sabor y valor nutricional. Le apasiona cocinar todas las recetas ancestrales que conoce, aunque sus preparaciones favoritas son: el pescado, el arroz de camarones y el arroz de cecina. Manifiesta que los alimentos se consiguen con facilidad en su región, hay en los mercados del Municipio de Uribia. La ahuyama y el frijol se cosechan cada 6 meses, la cosecha empieza en octubre y finaliza en febrero.



ARROZ CON CAMARÓN SECO

Ingredientes:

Arroz 250 gr
Pimentones 125 gr
Tomates 250 gr
Ajos 6 gr
Achiote c/n
Sal c/n
Cebolla cabezona 250 gr
Cebolla larga 125 gr
Camarones seco 100 gr
Agua 1L

Preparación:

1. Limpiar y picar la cebolla larga.
2. Limpiar y rallar los demás vegetales.
3. Hacer un sofrito con los vegetales y reservar.
4. En una olla, calentar el agua junto con las cáscaras y las cabezas del camarón seco.
5. Cuando el agua se reduzca a la mitad, agregar el camarón seco previamente lavado.
6. Poner achiote en el achiotero y sumergirlo en el agua. Remover muy bien para que suelte el color.
7. Agregar el sofrito, sal, remover muy bien y agregar el arroz.
8. Tapar y cocinar a fuego suave.
9. Dejar secar y servir. Acompañar con plátano asado.





Carmen Dayana Deluques Iguarán

Su comunidad significa amor, alegría, conocimiento historia respeto por sus ancestros, lo que hace especial su ranchería son sus paisajes, su gente su historia su ubicación y su magia. Lo que más suele comer cuando va a reuniones es el fiche asado, en la última reunión a la que asistieron prepararon fiche.

Le diría a los extranjeros y a personas del interior del país que vayan a disfrutar de los puntos turísticos que tienen en la guajira que son muy hermosos. Tiene tres grandes orgullos, el primero es su abuela Tulía epieyuú, el segundo su madre Conchita iguarán epieyú porque son las mujeres más hermosas y fuertes de este mundo para ella, el tercero de sus orgullos es pertenecer al pueblo Wayúu y llevar en alto su cultura sus costumbres y su clan epieyú.

la bebida que más suele prepara para refrescar a su familia es la chicha de maíz fresca

En estos momentos ya tiene la facilidad de encontrar los insumos para la preparación de los platos ya que en el pueblo consigue distintos puntos donde puede comprar los insumos para cocinar.

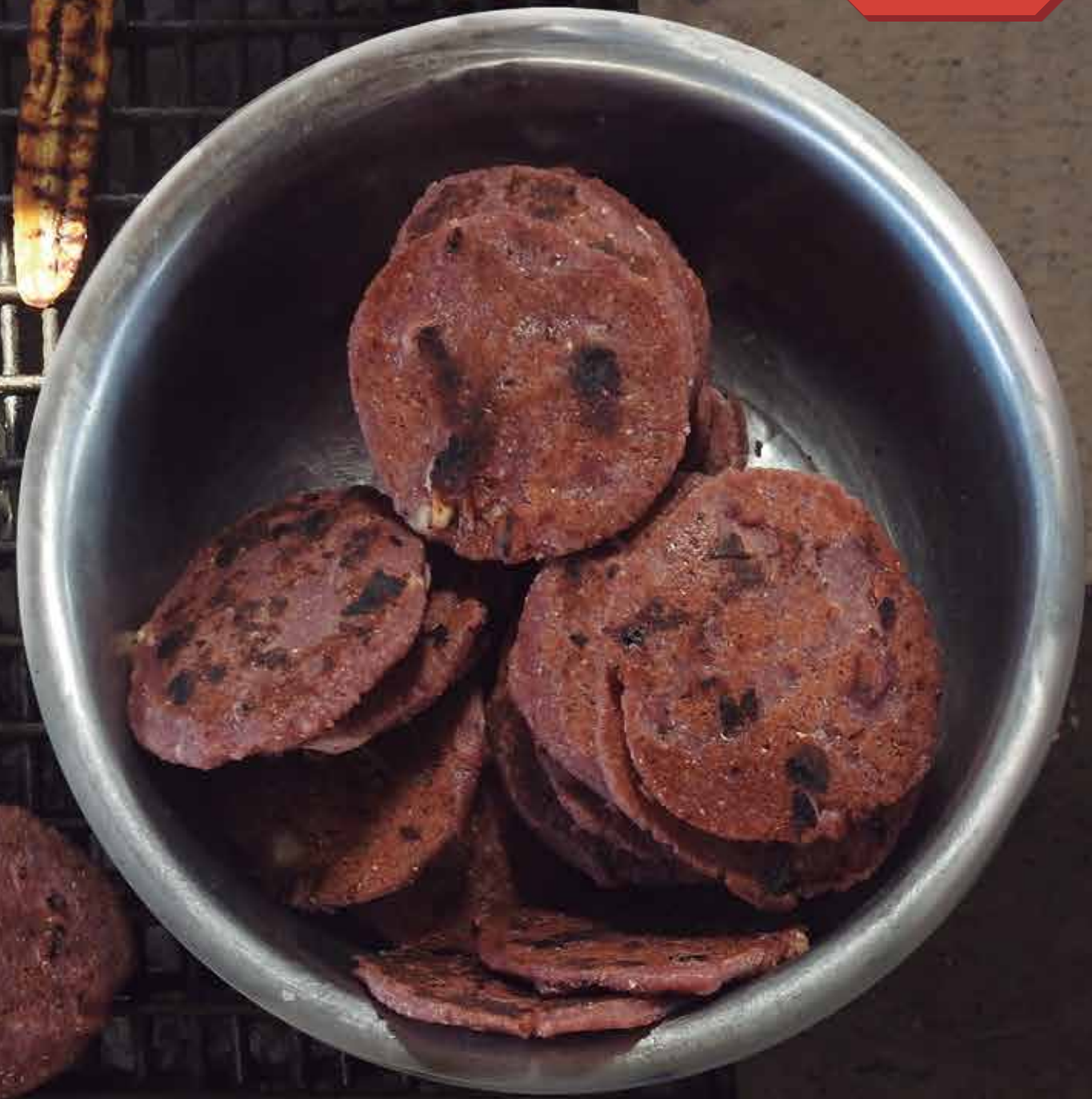
AREPA DE MAÍZ MORADO O CHICHIWARE

Ingredientes:

- Maíz morado de la sierra 125 gr*
- Queso criollo-queso costeño 60 gr*
- Sal c/n*
- Azúcar c/n*

Preparación:

1. Moler el maíz.
2. Agregar agua caliente y dejar reposar durante 20 minutos. Retirar el afrecho.
3. Moler nuevamente el maíz para obtener la masa.
4. Agregar el queso, la sal y el azúcar.
5. Formar las arepas y asar.
6. Servir con friche, huevos, etc.





Magola Ramirez Barros
Portadora de la gastronomía ancestral de la Guajira. Comunidad La Paz, Maicao, Media Guajira



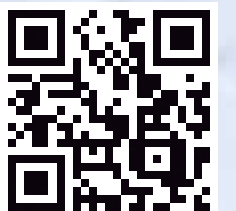
ARROZ DE FRIJOL KAPESHUUMA

Ingredientes

Frijolito guajiro (*kepechuuna*) 1 libra
Arroz 2 libras
Agua 4 litros
Cebollín 80 gr
Aceite c/n
Sal c/n

Preparación:

1. Se ponen a remojar los granos un día anterior, se lavan y se bota el agua de remojo.
2. En una olla se colocan los granos en donde se vierte suficiente agua, se agrega sal al gusto y se deja cocinar hasta que ablanden. Se adiciona el arroz, aceite, cebolla y pimienta.
3. Se dejan cocinar a fuego medio hasta que se empiece a secar, se revuelve y se baja a fuego lento, se tapa la olla y se deja acabar de secar.
4. Finalmente se sirve a la mesa el arroz, acompañado de un pedazo de carne de chivo guisado y tajadas de plátano maduro asado





MEDIA GUAJIRA

JUAN Y MEDIO
TOMARRAZÓN



Lilia Figueroa

Portadora ancestral de la gastronomía Afro de la Guajira. Comunidad Moreneros, Media Guajira.



CHICHARRO DE CERDO O GALLINA

Ingredientes:

Carne de cerdo o gallina 600 gr

Cebolla larga 150 gr

Cebolla cabezona 200 gr

Corozo o semilla de la palma de tamaca 200 gr

Agua 2 lt

Achiote c/n

Comino 8 c/n

Ajo 6 gr

AjÍ dulce 50 gr

Aceite c/n

Preparación:

1. Pangar el corozo con una piedra, remojar en agua, moler y colar en un trapo para obtener la leche de corozo. Reservar.
2. Limpiar y cortar los vegetales para hacer un sofrito. Agregar el comino, sal y achiote.
3. Agregar la carne y la leche de corozo.
4. Cocinar a fuego bajo hasta que la carne esté suave.





Lilia Figueroa

Portadora ancestral de las Preparaciones Afro. Región Juan y Medio. Media Guajira.



AREPA DE COROZÓ

Ingredientes:

Semilla de la palma de tamaca 1 libra

Panela 200 gr

Anís 20 ml

Queso costeño ½ libra

Sal

Hoja de almendra o de corazón fino c/n

Preparación:

1. Pangar la semilla de la palma de tamaca con una piedra.
2. Tostar la semilla.
3. Moler la semilla hasta obtener una harina. Agregar sal y queso rallado.
4. Con la panela hacer un melado con agua y semillas de anís.
5. Remojar y amasar la harina con el melado. Agregar la cantidad de melado que se requiera hasta que la masa no quede pegada en las manos.
6. Formar las arepas y asar sobre hoja de almendra o de corazón fino.





Dailenys Camacho
(TOMARRAZÓN) Guajira.

Ha cocinado desde los 10 años, acompañada y guiada por su Madre, quién con el paso de los años le logró transmitir todos sus conocimientos de la cocina y su entorno. Hoy afirma haber correspondido con orgullo y alegría a sus tradiciones más puras, como lo son preparaciones ricas en sazón, usando el coco en todas sus posibles transformaciones, animales de caza menores, chivo de la región y por supuesto la interpretación correcta del guineo verde en unos patacones inmejorables. Frente a su futuro como cocinera, solo se concentra en seguir respetando los ingredientes, sus sabores y sus aromas día a día. Y quizá enseñarles a sus generaciones el arte de encender ese fogón de leña sin pretensiones y con tantos años de historia entre sus brasas.

GUISO DE GUARTINAJA

Ingredientes:

Guartinaja 1 kl

Leche de coco 1 L

AjÍ dulce (topito) o ajÍ más largo (cacho de cabra) 50 gr

Ajo 6 gr

Cebolla larga 150 gr

Cebolla cabezona 200 gr

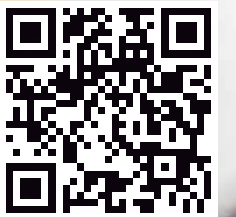
Sal c/n

Color c/n

Aceite c/n

Preparación:

1. Limpiar la guartinaja y se trocea.
2. Hacer un sofrito con los vegetales, previamente lavados y picados. Agregar la guartinaja.
3. Agregar la leche de coco y dejar cocinar a fuego bajo hasta que la carne de la guartinaja este suave. Cuidar que no se evapore todo el líquido; si se seca ir agregando leche de coco.
4. Servir con yuca cocinada en agua y sal.



The logo for PAIOMINO is located in the top right corner. It consists of a teal square containing a stylized white icon of a building with a triangular roof and vertical lines, and the word "PAIOMINO" in a white, serif font below it.

PAIOMINO





Tania Liliana Luna Arevalo

Edad: 42 años

Es ingeniera forestal y se dedica a la cocina, le encanta aprender nuevas recetas de la Guajira. Sus abuelas son cocineras y tuvieron su propio restaurante. Tania, es de la ciudad de Bogotá y decidió empezar una nueva vida en Palomino, una región que para ella significa historia y amor, considera a sus vecinos como su familia.

Algunos alimentos de uso frecuente en la región son la malanga y las frutas. Su plato favorito es el ceviche, sus fusiones al momento de prepararlo es lo que lo hace especial para ella. Algunas de las preparaciones más apetecidas son el arroz con coco y el pescado frito, en las reuniones es común el sancocho de pescado y el sancocho de gallina

GALLINA AHUMADA

Ingredientes:

Pollo criollo 1

Aceite de achiote c/n

Sal c/n

Chirrinchi c/n

Cebolla larga 200 gr

Ajo 6 gr

Preparación:

1. Limpiar el pollo, dejar con piel, abrir por la mitad y marinar una noche con el aceite, chirrinchi, sal, cebolla larga, ajo picados.
2. Asar en una parrilla a un metro de altura durante 10 horas.
3. Al otro día, seguir ahumando a la misma altura durante 2 horas.
4. Servir





CAMARONES
GUAJIRA





Kiana Arrieta

Edad: 30 años Se dedica a la cocina y las labores domésticas, aprendió a cocinar gracias a su abuela. Se siente orgullosa de sus hijos, ellos son la motivación más importante en su vida. Tiene su propia huerta, donde cosecha algunos de los insumos más frecuentes en sus preparaciones. Una de las preparaciones que más vende es la cazuela de mariscos, la sazón es su trabajo y su manera de vivir, algunas recetas especiales son: el arroz de camarón, arroz de mariscos y arroz chicharra, algunos de los insumos que más utiliza son el arroz y la papa.

CACHIRRA

Ingredientes:

Cachirra 8 unidades

Sal

Preparación:

1. Lavar la Cachirra y dejar secar al sol durante 2 días. No eviscerar.
2. Agregar sal y asar.





MONGUI
GUAJIRA

VENTA DE DULCES

LOCURA

PAPAYA

LECHE

ICACO

PIÑA

MAIZ

ÑAME



Ena Luz Camargo

Portadora de la tradición dulcera de la región de Monguí, zona afro de la Guajira. Le gusta que la reconozcan como dulcera.

Dice que cada fruta tiene un dulce especial que puede extraer.

Ha ganado 5 coronas en los concursos de dulces tradicionales.



PANEJITAS DE LECHE

Ingredientes:

Leche Entera 2 lt

Azucar 300 gr

Bicarbonato 3 gr

Preparación:

1. Mezclar los ingredientes.
2. Llevar a fuego hasta que hierva.
3. Cocinar revolviendo continuamente por 30 a 40 minutos hasta que tenga un color dorado y espese.
4. Servir en moldes individuales o grandes y cortar luego de enfriar.





ALMOJÁBANAS

Es una preparación dulce típica de la cocina tradicional de algunos países latinos, pero la historia dice que su nombre viene de la palabra Árabe al-muyabbana que se traduce como “la que tiene queso”.

Nuestra portadora se llama Meris Beatriz Romero Gómez, nos cuenta que lleva 35 años preparando este rico manjar, quien hereda esta receta de su madre la señora Lilia Beatriz Gómez Amaya y son residentes en Cuestecitas corregimiento de Albania municipio del departamento de La Guajira, producto que comercializan en la vía y es una parada obligatoria de quienes transitan por ese lugar y quieren degustar esta delicia de almojábana.

Sus ingredientes principales son: el maíz, queso criollo, azúcar, bicarbonato y polvo de hornear.

Preparación: colocar el maíz en agua un día antes, al siguiente día se muele y se mezcla con los demás ingredientes, luego se deja reposar la masa y se procede a moldear la masa a mano para hacer los panecillos, luego se lleva al horno se cocinan y cuando estén frescos se empacan para la venta.



RUTA DEL DULCE EN LA GUAJIRA

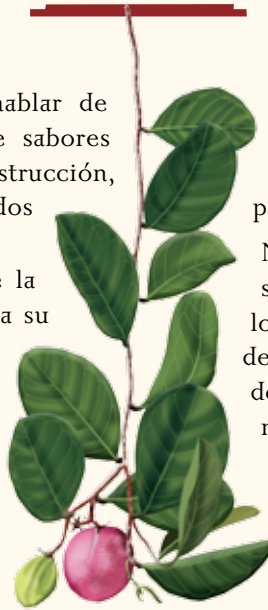
JOSÉ LUIS COTES G.

En el majestuoso Caribe de Colombia, hablar de cocinas, comida y alimentos es hablar de sabores fuertes, algunos un poco planos en construcción, maravillosos y bien marcados que son creados por manos asombrosas y conocedoras.

Aquí en La Guajira, un gran porcentaje de la población local ejerce la cocina, cada uno a su estilo, en su entorno y con sus propias técnicas, siempre con extraordinarios resultados. Para adentrarnos en las comidas que se sirven en la región, podemos mencionar las distintas arepas, arroces o coladas, pero al hablar de dulces de La Guajira con solo nombrar uno, se abre un abanico infinito de anhelados bocados de éxtasis sensorial; esos son nuestros dulces, tan importantes y representativos que otorgan un título nobiliario de reina y reyes en sus preparaciones, que a nuestro parecer es la expresión de una mujer trabajadora con ganas de ver avanzar a su familia. De esto puede dar fe Úrsula Iguarán en Cien Años de Soledad, cuando en medio de la guerra se dedicaba a la elaboración de dulces en forma de animales de colores, siendo unos caramelos muy apetecidos y que hasta hace poco se podían conseguir en Riohacha.

A partir de esta introducción iniciamos la ruta dulcera, ubicándonos en el litoral Atlántico noroccidental de la Guajira, en el corregimiento de El Pájaro en la propia orilla del mar Caribe en el municipio de Manaure, donde cada día de por medio, a las cuatro de la mañana encienden un horno de arcilla que funciona con leña para preparar unas exquisitas galletas de coco con harina de trigo y panela conocidas como queques o kekes.

En El Pájaro también encontramos unas bolitas de dulce de leche cubiertas con azúcar húmeda batida, que todos los guajiros conocemos como huevitos de leche. Casualmente, estos dos dulces los podemos encontrar también en Camarones, al otro extremo de Riohacha y también a orilla del mar Caribe. Las manos creadoras de estas delicias en estas dos comunidades son Rafaela Mengual



en El Pájaro e Icha Ceballos en Camarones, dos dulceras fuertes y trabajadoras que nos permiten hoy en día disfrutar de estos dulces placeres.

No se puede pasar por Riohacha sin hablar de sus dulces característicos, finos algunos como los Peper-mint de las Correa o las conservitas de Uta, y más tradicionales como los animalitos de colores, los conejitos de leche y el dulce de mis tías, las Gutiérrez, que ya no se encuentran con nosotros y por causa de la interrupción de la transferencia de conocimientos culinarios, hoy en día las nuevas generaciones no podrán conocerlos ni probarlos. No se pueden olvidar los dulces bastos como los alfajores (dulces de miel de panela y saawa), los ñame y los cartuchos (dulce de ajonjolí azucarado, pintado de color pastel, empacados en conos de papel cartulina).

Siguiendo el rastro de los dulces, tomamos rumbo al sur del departamento, pasamos por Camarones a comernos unos ricos buñuelos de yuca bañados con miel de panela y anís. En el camino hicimos una parada jocosa en la casa de Emérita López en Tigrera y conseguimos dulces cremosos de leche y de leche y coco, además de un dulce de maduro muy cremoso. Avanzando en el camino, ya más adentro de la zona afro, llegamos a Monguí por unas conservitas de leche, que son consideradas una

reliquia de la nobleza, pues su mejor representante es elevada a la categoría de Reina, la señora Ena Camargo.

La tradición de elaboración de dulces aparece en Monguí y sus zonas aledañas con la intención de dar un uso distinto a la leche proveniente de las fincas ganaderas que en la región son un renglón importante de la economía; dulces de leche fresca como las conservitas y los dulces de leche cortada en los que se utiliza la leche en estado de fermentación cuando se están separando los sólidos y el suero láctico.

Seguimos nuestro recorrido más adelante, sin alejarnos mucho ni salir de la re-

gión afro, nos encontramos con un cruce de viajeros que conecta al sur del departamento con el centro y norte, este es Cuestecitas, en el municipio de Albania, donde podemos encontrar nuevamente la presencia en Hato nuevo. Allí vimos a las orillas de la carretera algunos hornos que se dedican a la elaboración de queques y almojábanas.

Al seguir nuestro recorrido hacia el sur del departamento y llegar a Papayal, corregimiento de Barrancas, inicio de la Baja Guajira, que es un extenso valle rodeado por la serranía del Perijá y la Estribaciones bajas de la sierra nevada de Santa Marta; ya aparecieron los dulces de frutas silvestres y de gran tamaño, para compartir o para gusto personal de los más glotones. En Fonseca, Las Bebas, una familia que en cabeza de su madre mantienen la tradición dulcera, han logrado posicionar sus “panelas” de dulces de maduro, de papaya y toronja. Asimismo, por todo el camino de la Baja Guajira seguimos encontrando por todo el camino de la Baja Guajira, pasando por Distracción, por Buena Vista, por San Juan la región del departamento donde aún se encuentra Kuke, esa galleta delgada, tan delgada que casi que se derrite en el paladar, tostada, de un crocante muy delicado, y un sabor fulminantemente sabroso. Una inocua comunión de la panela y la harina de trigo.

Más adelante, siguiendo por entre montañas, paisajes verdes de amplia ganadería, visitando Villanueva encontramos hacedores de buenos dulces, ya no de formas cuadradas o rectangulares, aparecen de forma redonda y también de gran tamaño (dulces para compartir), familias enteras dedican su tiempo y entorno a la elaboración de dulces monumentales, como lo son todos los dulces de nuestra región.

La familia Corrales es un verdadero fortín de las cocinas tradicionales de los dulces en La Guajira, entre los que contamos con el dulce de toronja que es realizado con las toronjas silvestres de la Serranía del Perijá en la región comprendida por la Jagua del Pilar y Urumita, precisamente en Urumita, baluarte de la preparación del dulce de toronja encontramos manos artesanas y laboriosas como María Barros, Martha Peña y Delfida



conocedoras de su cocina que junto a sus aliados de tradiciones agrícolas protegen nuestra biodiversidad, debido a que estos productos de frutos silvestres, como muchos de los dulces que se preservan en la región, dependen de la estacionalidad de los ingredientes principales.

En este recorrido dulcero por La Guajira fuimos del mar, cactus y arenas a sabanas de valles rodeados por montañas, de zonas un poco áridas de tonos tierra a zonas altamente fértiles y con muchos tonos verdes. Gracias a este viaje encontramos una variedad culinaria que no permitió encontrar joyas en cada pueblo que visitamos, logrando así complacer a los paladares de todos los tipos de comensales que nos visitan. Esto sin lugar a duda puede destacarse como una de las tantas fortalezas de la culinaria guajira, que hay para todos los gustos.

Siempre escuchamos a los mayores expresar con cierto dejo de orgullo y satisfacción “EN LA GUAJIRA SE COME BIEN” y así lo hemos vivido, sentido y comprendido. Viandas calientes y frías, de sal y de dulce, para uno y para otros, para todo el mundo.





RIOHACHA
SENA





Chef, Harol Zárate Porras

14 años de experiencia en la pedagogía en el rol de Instructor de Cocina, en el SENA de la Regional Guajira, santandereano de nacimiento y guajiro de corazón, enamorado de su cultura y gastronomía, apasionado de la cocina tradicional y el rescate de la cocina ancestral, investigador de los sabores y saberes de la Región Guajira.



MALANGADA

Ingredientes

Gallina criolla 2.000 gr. (1 gallina)

Vinagre casero 1 litro

Malanga 1.000 gr.

Achiote 80 gr.

Cebolla larga 125 gr.

Ají criollo 125 gr.

Cebolla cabezona 150 gr.

Ajo 60 gr.

Pimienta de olor 50 gr.

Sal/pimienta c/n

Preparación:

Lavar bien la gallina, despresarla, saltear las verduras, agregar los aliños y poner a cocinar la gallina en suficiente vinagre casero para que así se ablande, aparte pelar la malanga, cortarla en trozos y pre cocer, luego agregarla a la gallina ya blanda, para que así se incorporen los sabores, rectificar y servir.

Es un plato típico de Urumita población del sur de La Guajira, es un guiso donde sus ingredientes principales son la gallina criolla, malanga y el vinagre casero o criollo, que es el ingrediente más importante en esta preparación. Urumita tierra de grandes cantes y compositores del folclor vallenato, ubicada en las estribaciones de la serranía del Perijá, tierra de por sí agrícola, sus residentes utilizaban la malanga como garnitura en los guisos preparados con varias proteínas como pescado, cerdo, res, pero el guiso que más agrado fue con gallina criolla y quedo con el nombre de Malangada.





Robinson Sanabria Marín,
De Ocamonte Santander

Profesional en Culinaria y Gastronomía de la universidad del área andina de Bogotá, Técnico profesional en cocina, tecnólogo en gastronomía, profesional en culinaria y Gastronomía, especialista tecnológico en Formación Profesional Integral del SENA.

12 años de experiencia como instructor SENA, candidato a magister en pedagogía de la universidad de la sábana.

Cocinero de profesión, apasionado por las cocinas tradicionales y ancestrales del departamento, escritor de artículos de la comida Guajira, líder de proyectos de investigación de cocina en el SENA. Su otra pasión es la pedagogía, por lo que desea llevar las técnicas, costumbres y tradiciones culinarias de la Guajira a sus aprendices y ser multiplicador de la riqueza gastronómica que existe en la región.

BOFE MOLIDO

Ingredientes:

- Bofe de res 1 lb
- Cebollín (Cebolla larga) 50 gr
- Ají dulce o topito 50 gr
- Ajo 2 Dientes
- Aceite de achiote 30 ml
- Vinagre criollo al gusto
- Pimienta de olor al gusto
- Sal cantidad necesaria

Preparación:

1. Hervir el bofe cortado en cubos o trozos pequeños en agua con sal durante 20 minutos aproximadamente (no debe quedar muy blando).
2. Dejar enfriar y moler
3. En un caldero sofreír en aceite de achiote el ají, cebollín y ajo,
4. Agregar el bofe molido para que se incorporen, mezclar y dejar aproximadamente 10 minutos.

Acentuar sabores añadiendo el vinagre criollo y la pimienta de olor.

Esta preparación es tradicional Para desayunos, se Acompaña con bollo de maíz, arepa o yuca cocida.

Observación: El vinagre criollo y pimienta se puede agregar después de molerse el bofe o al final de la preparación.





José Luis Cotes

Cocinero Guajiro.

Instructor de cocina SENA.

Investigador de las cocinas ancestrales y tradicionales del caribe.

Investigador de las cocinas de influencia africana, asentadas en la Sierra Nevada de Santa Marta, donde se ha logrado hacer transferencia generacional de conocimientos, usos y costumbres alrededor del alimento.

AREPUELA DE HUEVO

La arepuela riohachera es una preparación tradicional en donde se usa como base la masa de maíz blanco aliñada (saborizada) con panela, sal, anís en grano y en algunas ocasiones incluso se añade huevo para que amasado sea más ligero y obtener una arepa algo esponjosa y suave, además tiene una característica que la diferencia de las demás variaciones y es que el hoyuelo está a un costado (medalla de maíz que en el contacto con el aceite termina dorándose para hacerse más atractiva para el paladar).

Las arepuelas se suelen rellenar con huevo batido o en ocasiones se mezcla su relleno con salpicón de pescado (Preparación muy tradicional). Pero en la Guajira esta es una entre tantas, con mucha importancia eso sí, porque la variedad de arepas que se encuentran en el departamento es tal que en realidad es como si brotaran como agua dulce en manantial y esto gracias a la diversidad de subregiones.

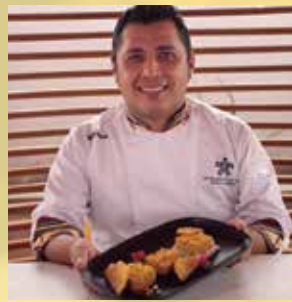
En la Alta Guajira tenemos las arepas de chichiuare, con o sin queso añadido a esa masa sapida producto del maíz pejetshü y también las arepas de agua que son planas y anchas o gorditas y pequeñas. En la Media Guajira las arepas son de tamaño intermedio como las de palo que se consiguen en Dibulla, las de Corua, que son propias de la región afro Tomarrazón, Juan y Medio, elaboradas con coquito de la Corua, panela y maíz blanco. En la Baja Guajira predominan las arepas con queso en la masa, pero cada una con su propia identidad y poseedora de mucho carácter.

En épocas de cosecha de maíz es preparada la arepa de mazorca, consiste en triturar el maíz biche, mezclarlo con leche y sal para luego freír. Podríamos comer muchas acompañadas de queso chillón.

En San Juan podemos encontrar una arepa de maíz blanco y queso asadas al horno sobre parrilla, de forma gordita casi que redondas, con un brillo propio casi que parece lustrada.

En Urumita por ejemplo, hay dos variedades, una arepa de maíz amarillo con queso asada a la parrilla sobre hoja de almendro que suele acompañarse con aguacate y carne molida y otra de maíz blanco con queso amasada con leche y asadas al horno sobre lámina, tienen una costra crujiente con aroma a mantequilla fundida o avellanas tostadas y un corazón esponjoso y delicado.





Robinson Sanabria Marín,
De Ocamonte Santander
Profesional en Culinaria y
Gastronomía de la universidad del
área andina de Bogotá, Técnico
profesional en cocina, tecnólogo
en gastronomía, profesional en
culinaria y Gastronomía, especialista
tecnológico en Formación
Profesional Integral del SENA.
12 años de experiencia como
instructor SENA, candidato a
magister en pedagogía de la
universidad de la sábana.
Cocinero de profesión, apasionado
por las cocinas tradicionales y
ancestrales del departamento,
escritor de artículos de la comida
Guajira, líder de proyectos de
investigación de cocina en el SENA.
Su otra pasión es la pedagogía,
por lo que desea llevar las técnicas,
costumbres y tradiciones culinarias
de la Guajira a sus aprendices y
ser multiplicador de la riqueza
gastronómica que existe en la región.



SALPICÓN DE CHUCHO

Ingredientes

Chucho o mantaraya desmenuzado 1 lb
Cebollín (Cebolla larga) 50 gr
Ají dulce o topito 50 gr
Ajo 2 dientes
Aceite de achiote 30 ml
Vinagre criollo al gusto
Pimienta de olor al gusto
Sal cantidad necesaria

Preparación:

Hervir el chucho o mantaraya en agua con sal (si está fresco) durante 10 minutos aproximadamente; lavar solamente (si está seco).

Desmenuzar y espulgarlo (revisar que no tenga residuos o espinas).

En un caldero sofreír en aceite de achiote el ají, cebollín y ajo. Agregar el chucho o mantaraya para que se incorporen, mezclar y dejar aproximadamente 10 minutos.

Acentuar sabores añadiendo el vinagre criollo y la pimienta de olor.

Para desayunos se acompaña con bollo de maíz o arepa, y en los almuerzos se acompaña con arroz blanco y plátano.

Observación: El vinagre criollo y pimienta se puede agregar después de desmenuzar el chucho o al final de la preparación.

Cuando en la Guajira y el Caribe se habla de salpicón, se hace referencia a un desmechado de pescado o mariscos, preparado con un guiso criollo tradicional que no puede faltar en las mesas de los habitantes de la península, cebollín (Cebolla larga), ají dulce o topito, ajo, aceite de achiote, vinagre criollo y pimienta de olor. En el departamento se preparan salpicones de pescados y mariscos frescos y secos, entre los que se resaltan: de bonito, camarón, chipi-chipi, cazón, mero seco, de chucho o mantaraya.





BAJA
GUAJIRA



**Chef Jesus Alberto
Fernandez Velázquez**

Narra que es un plato tradicional en Fonseca, que ha venido de generación en generación y que esta actividad iniciaba muy temprano pues debían ir al matadero y cuando sacrificaban la res, compraban el mondongo y luego iban al río a lavar el libro y era tedioso pues se debía lavar hoja a hoja.

En cuanto al arroz este municipio cuenta con un corregimiento "El Hatigo", tierra fértil bañada por el río Ranchería donde se cultiva bastante y muy buen arroz, allí mismo se realiza el Festival del arroz, donde se programa un concurso en base a diferentes e innovadoras recetas con este cereal y de la persona que más coma arroz, la cultura de Fonseca arraigada en el folclor vallenato, celebra el Festival del Retorno y tiene como lema. "Fonseca volver a ti, es repetir la dicha de nacer."



ARROZ DE LIBRO

Ingredientes

Arroz 1.000 gr. libro, vinagre criollo, achiote, ajo, cebollín, pimentón, sal-pimienta, aceite

Libro 2.000 gr.

Vinagre criollo 1 litro

Achiote 100 gr.

Ajo 100 gr.

Cebolla larga 150 gr.

Pimentón rojo 200 gr.

Aceite 100 c.c.

Sal-pimienta c/n

Preparación: cocinar hasta ablandar el libro, saltar los aliños en aceite agregar el libro, el arroz y cocinar esta preparación en el agua que se cocinó el libro, adicionar el achiote, rectificar sabores y servir, acompañar con patacones y suero.

Portador Jesús Alberto Fernández Velásquez, narra que es un plato tradicional en Fonseca, que ha venido de generación en generación y que esta actividad iniciaba muy temprano pues debían ir al matadero y cuando sacrificaban la res, compraban el mondongo y luego iban al río a lavar el libro y era tedioso pues se debía lavar hoja a hoja.

En cuanto al arroz este municipio cuenta con un corregimiento "El Hatigo", tierra fértil bañada por el río Ranchería donde se cultiva bastante y muy buen arroz, allí mismo se realiza el Festival del arroz, donde se programa un concurso en base a diferentes e innovadoras recetas con este cereal y de la persona que más coma arroz, la cultura de Fonseca arraigada en el folclor vallenato, celebra el Festival del Retorno y tiene como lema. "Fonseca volver a ti, es repetir la dicha de nacer."





BOGOTÁ



Chef Luis Hely Mendoza

Chef de Restaurante SENA 1991.
Profesional en Gastronomía,
Docente en Cocina y Pastelería,
dedicado a la pedagogía en varias
instituciones privadas desde hace
25 años. Y entidades estatales.
Instructor SENA, especialista
en Garnish, Garde Manger.
Dedicado por completo a las
artes Gastronómicas a difundir
y compartir los aprendizajes
adquiridos a lo largo de su vida
profesional.

FRICHE

Ingredientes:

1. 2 tazas de sangre batida con sal
2. 3 libras (1 ½ kg.) de chivo (pierna, costilla, espaldilla)
3. 1 libra (500gr.) de menudencias del chivo (corazón, bofe, hígado, riñón, guereguere)
4. 6 dientes de ajo, picados
5. 3 cebollas cabezonas blancas, peladas y picadas finamente
6. 1 pimentón verde, picado finamente
7. 1/2 Taza de aceite
8. 4 limones (jugo)

Para preparar el friche se utiliza siempre un chivo joven o tierno, o sea, no mayor de 4 meses. Se sacrifica, limpia, pela, se recoge la sangre y se desposta. A la sangre fresca se le pone sal para evitar que se coagule y se reserva .

Con las menudencias se deben picar y cocinan en agua con sal, por 20 minutos.

La carne del chivo debe lavarse con limón, sal y pimienta, dejar reposar 20 minutos y luego freír en aceite caliente hasta que estén medio doradas, agregar las menudencias precocidas y cortadas, agregar el ajo, la cebolla y el pimentón; se mezcla y dejar sofreír por 5 minutos. Añadir la sangre y dejar cocinar a fuego lento por 30 minutos, mezclar constantemente. Su acompañamiento ideal al servir será con arepas de maíz, bollo limpio o yuca hervida.

Presentación del plato.

Una base de aceite achiotado, una porción de Friche acompañado de chips de yuca y un coral o dentelle.

Para el coral:

100cc agua, 62cc aceite neutro.

13 gramos de harina trigo.

Achiote: 5 Gramos.

Preparación:

Mezclar todos los ingredientes y verter sobre en un sartén antiadherente caliente, dejar freír, retirar y reservar.) usar como parte de decoración sobre el Friche.





Chef, Pedro Morales

Chef formado en el SENA, con una extensa experiencia en la cocina internacional teniendo en cuenta un periodo importante en el que estuvo navegando alrededor del mundo. Hoy y después de una exitosa carrera con Chef ejecutivo y Docente, está liderando el montaje de talleres para World skills en Colombia.

CACHIRRA

Ingredientes

Cachirra Liofilizada 180 gr
 Arroz Bomba 50 gr
 Crema de Leche 150 gr
 Platano Verde 80 gr
 Cebolla cabezona roja 60 gr
 Cebolla Cabezona Blanca 60 gr
 Pimenton Rojo 60 gr
 Pimenton Verde 60 gr
 Cilantro 20 gr
 Limón unidad 1
 Camaron Tigre unidad 1
 Camote 120 gr
 Yuca 120 gr
 Ñame 120 gr
 Sal c/n
 Pimienta c/n

Preparación:

Arreglamos la cachirra liofilizada, retiramos piel y columna vertebral con lo que más tarde vamos a decorar, aparte colocar a hidratar la carne de cachirra por media hora. Realizar la cocción a la inglesa de la yuca, camote y ñame.

Prepara puré con crema de leche, sal y pimienta. Aparte preparamos un arroz cremoso tipo risotto, cuando este listo le agregamos la cachirra hidratada, rectificamos sabor y reservar.

Blanquear el plátano verde retiramos, trituramos, mezclar con una parte de la cachirra liofilizada en forma redondeada freír.

Picar en brunoise la cebolla blanca, roja, pimentón y mezclar con cilantro finamente picado, sal, pimienta jugo de limón y la tercera parte de a cachirra decorar con camarón.





Chef Emiro Andrés Mora Caldas

Chef Docente de la ISMM, con una consigna constante en su profesión; "La vocación y pedagogía como instrumento asertivo en la formación del estudiante"

A lo largo de su carrera ha entendido por medio de varios periodos, como debería ser según él la manera de incentivar la entrega y el compromiso de los estudiantes hacia el desarrollo de sus habilidades, técnicas y un pensamiento reflexivo.

La cocina Nacional ha significado un despertar como cocinero y Docente y de esta manera sigue desarrollando, apoyando plataformas digitales y proyectos que apunten a resaltar el valor del cocinero colombiano, sus materias primas y tradiciones.

ARROZ CON CAMARONES

Ingredientes

1. Arroz blanco: 200 gr
2. Huesos de pescado de mar: 500 gr
3. Camarón liofilizado: 300 gr
4. Camarones tigres liofilizados: 100 gr
5. Hinojo: 50 gr
6. Ají topito: 50 gr
7. Cebolla Roja: 100 gr
8. Ajo fresco: 10 gr
9. Achiote: 5 gr
10. Cebollín fresco: 30 gr
11. Apio: 50 gr
12. Cebolla puerro: 50 gr
13. Cebolla Larga: 100 gr
14. Suero costeño: 30 gr
15. Mango tommy pintón: 50 gr
16. Limón: 1 Und
17. Azúcar: 100 gr
18. Harina de corozo: 100 gr
19. Aceite de girasol: 100 ml
20. Flor de sal: 5 gr
21. Pimienta negra: 3 gr

Procedimiento:

1. Hacer un fumet usando el apio, el puerro y el hinojo, las carcasas de camarón y reservar.
2. Cortar cebolla roja en doble ciselado
3. Cortar el ajo en ecrase
4. Cortar el ají topito en fino brunoise
5. Cortar la cebolla larga en brunoise.
6. Reservar la mitad de los vegetales cortados para saltear los camarones más adelante.
7. Hacer una infusión entre el aceite y el achiote, reservar.
8. Saltear los vegetales en la infusión de achiote hasta caramelizarlos moderadamente.
9. Agregar el arroz y nacrar
10. Agregar el fumet, flor de sal y esperar su cocción completa
11. En un sartén aparte, saltear los camarones con una parte de los vegetales, cuidando no excederse en tiempo y así conservar la suavidad de los frutos de mar.
12. Mezclar el arroz con los camarones, agregar un poco de fumet para darle un atextura cremosa.
13. Rectificar sabores y retirar del fuego.

Para el cremoso de ají topito:

1. Asar ají topito con la infusión de achiote hasta ablandar
2. Procesar con suero costeño, ajo fresco y pimienta negra
3. Reservar.

Para el crocante de azúcar con ají topito y harina de corozo:

1. Hacer un caramelo
2. Una vez elaborado agregar ají topito en brunoise, harina de corozo y bajar del fuego
3. Extender entre dos tapetes siliconados e inmediatamente pasar el rodillo hasta obtener una lamina que tenga 2 milímetros de grosor.
4. Levantar el tapete siliconado de arriba y con un aro metálico de corte dejando un espacio en el centro para cortar con un aro más pequeño y así obtener la forma deseada.

Montaje:

5. Servir el arroz con la ayuda de un aro de montaje, dejando un espacio en el centro.
6. Poner el aro de caramelo sobre el arroz.
7. Decorar con suero costeño, supremas de limón, hojas de eneldo, cremoso de ají topito, láminas de mango pintón y rondeles de ají topito verde.





Chef, Fernando Cerón

Chef Docente con amplia reconocida experiencia y prestigio en el gremio por sus relevantes responsabilidades en Clubes y sector industria de Bogotá.

Desde hace 30 años ejerce profesionalmente y 15 de ellos a la docencia en el ISMM en la ciudad de Bogotá, destacándose por su profesionalismo e impecable labor.

La cocina nacional ha sido importante desde el punto de vista docente, llegando así a desarrollar junto con sus estudiantes menús modernos manteniendo la esencia y sabores tradicionales

CECINA

Para la cecina:

1. Cecina: 250 gr
2. Fondo de cordero: 500ml
3. Cilantro cimarrón: 5 gr
4. Ajo: 2 gr
5. Cebolla larga: 50 gr

Para el puré ahumado:

1. Ahuyama: 500 gr
2. Harina de tapioca: 100 gr
3. Huevos: 1 und
4. Mantequilla: 50 gr
5. Aceite vegetal: 20 ml
6. Cargas de gas (Sifón): 2

Para la tierra negra:

1. Cebolla cabezona: 150 gr

Procedimiento:

Espuma de ahuyama con cecina

1. Realizar un fondo de cecina y aromatizar
2. Colar y filtrar.

Pure de ahuyama:

1. Realizar un pure de ahuyama ahumado, tierno y suave.
2. Incorporar los demás ingredientes.
3. Cargar el sifón y servir.

Tierra Negra:

1. Incorporar los ingredientes al horno, 50°C durante media hora.
2. Rostizar.
3. Procesar y tamizar

Touille:

1. Incorporar todos los ingredientes
 2. Extender en un molde de figuras de silpat
 3. Llevar al horno, 60-70°C
- Arepita de yuca:
4. Con el fondo de cocción de la cecina, cocinar la yuca.
 5. Realizar un puré fino de yuca.

Para las arepitas de yuca:

1. Yuca fresca: 300 gr
2. Aceite para freír: c/n
3. Cecina: c/n

Para el gel de ahuyama:

1. Ahuyama: 150 gr
2. Azúcar: c/n
3. Agar c/n

Para la viruta cristalizada:

1. Piel de ahuyama 100 gr
2. Agua de la cocción: 50 gr
3. Azúcar: 50 gr

Para el pedestal de ahuyama:

1. Ahuyama: 200 gr
2. Agua: c/n
3. Sal: c/n

6. Rallar la cecica y mezclar.
7. Moldear y llevar a la parrilla.

Gel de ahuyama:

1. Realizar un fino puré de ahuyama
2. Incorporar los demás ingredientes.
3. Gelificar, acentuar y reservar.

Viruta cristalizada:

1. Realizar un jarabe (Azúcar 50%- Agua50%)
2. Cortar la piel de ahuyama en finas julianas.
3. Cocinar con el jarabe
4. Llevar al horno a 80°C
5. Cristalizar y reservar.

Pedestal de ahuyama:

1. Realizar la cocción de la ahuyama
2. Cortar con un aro pequeño
3. Caramelizar y glasear.





Chef, Daniel Avellaneda

Chef docente de la ISMM respaldado por una carrera exitosa en restaurantes, hoteles, industria y la Embajada Americana.

Hoy y desde inicios de su carrera se destaca por su creatividad, técnica prolija basadas en su auto exigencia profesional y para concursos de cocina.

Su interés por la cocina nacional surge como respuesta a las inquietudes en su carrera por desarrollar nuevas y mejores propuestas constantemente.

SHAAPULANA

Ingredientes:

1. Shaapulana Liofilizada: 100 gr
2. Leche de corozo: 50 ml
3. Chicharro: 50 gr
4. Ahuyama: 100 gr
5. Cebolla larga: 30 gr
6. Sal de cebolla: 2 gr
7. Sal de achiote: 1 gr
8. Semillas de ahuyama: 5 gr
9. Aceite de cilantro: 30 ml

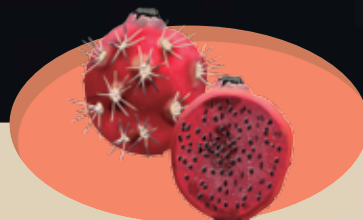
Procedimiento:

1. Hidratar la shaapulana en fondo de vegetales.
2. Hacer un puré.
3. Escaldar laminas de ahuyama y pasarlas por la parrilla.
4. Sobreponer las laminas de ahuyama parrilladas y disponer sobre ellas el puré de shaapulana.
5. Hidratar la leche de corozo, reducir y rectificar sabores hasta obtener una salsa.

Montaje:

6. Hacer un espejo con la salsa de leche de corozo.
7. Pintar con el aceite de cilantro
8. Decorar usando las sales, las semillas y el chicharro.
9. Servir sobre la decoración en el centro del plato el rollo de shaapulana





Chef, Mauricio Castellanos

Chef y pastelero profesional con una carrera de más de 30 años de experiencia en el sector y la industria, trabajando ininterrumpidamente a lo largo de sus años en la consultoría, asesoría y docencia, ayudando así a formar miles de estudiantes en el SENA. En los últimos años se ha dedicado a entrenar aprendices SENA buscando así presentaciones destacadas en World skills.

IGUAYARA

Ingredientes:

Iguaraya liofilizada 80 gr
 Crema leche 90 gr
 Queso Crema 60 gr
 Gelatina 6 gr
 Agua gelatina 36 gr
 Galleta:
 Mantequilla 30 gr
 Azúcar 25 gr
 Harina 30 gr

Huevos Unidad 1
 Glaseado
 Agua 33 gr
 Azúcar 60 gr
 Glucosa 60 gr
 Leche Condensada 80
 Chocolate Blanco 60
 Gelatina 6
 Agua Gelatina 30
 Color Rojo

Procedimiento:

1. Alistar ingredientes
2. Batir crema de leche y reservar
3. Hidratar el Iguaraya con 40 ml de agua por 5 minutos
4. Añadir queso crema. Reservar
5. Hidratar gelatina con agua fría por 3 minutos
6. Mezclar crema de leche con fruta hidratada y queso crema
7. Agregar gelatina tibia y mezclar. Llevar a molde y congelar

Glaseado:

1. Hervir agua, azúcar y glucosa hasta 103 grados Centígrados
2. Agregar sobre chocolate picado, leche condensada y gelatina hidratada
3. Licuar
4. Agregar color

Galleta:

1. Crear mantequilla con azúcar
2. Agregar huevo y harina
3. Mezclar y cocer a 170 grados Centígrados por 10 minuto



HISTORIA DE LA LIOFILIZACIÓN

Se considera un método moderno en la conservación de alimentos pero sus inicios datan desde épocas prehispánicas

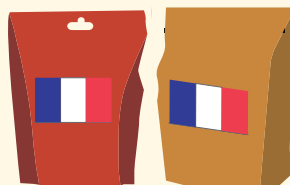
2000 A.C.



INCAS

Elaboración de chuño (papa liofilizada) y charqui (carne de llama) como tributo a los dioses en sus ceremonias.

1904



Físicos franceses

Desarrollaron la criodesecación.

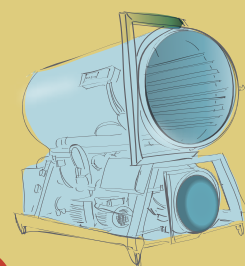
1909



L.F. Schackell

Incorpora bomba mecánica de vacío y es el pionero en liofilizar alimentos.

1958



2016

Se implementa la liofilización

En la industria alimentaria a pesar de ser una técnica costosa, la leche, huevos, sopas, zumos de frutas y café empezaron a ser conservados por este método.

2019

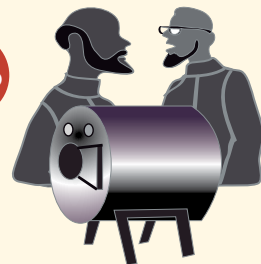
SIGLO XIX



Louis Pasteur

Necesidad de innovar técnicas de secado para mantener virus y bacterias para su estudio.

1906



Bebedict y Manning

Introducen una bomba química de vacío, proceso que tardaba dos semanas para reducir el 20 % en peso.

1914

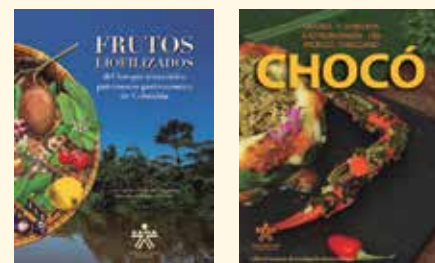


L.A. Roger

Liofilizó cultivos de bacilos, para producir ácido láctico al ser rehidratado.

COLOMBIA

Ricardo Malagón Barbero, docente investigador de SENA, inició procesos de inclusión de Frutos Liofilizados del Amazonas en la Gastronomía colombiana y Saberes y Senderos del Pacífico colombiano.



PROCESO DE LIOFILIZACIÓN

1

Adecuación

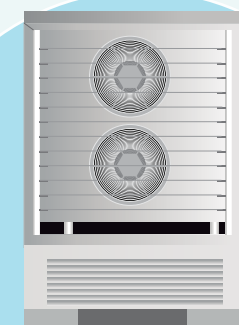
Limpiar.
Eliminar suciedad visible
Desinfectar.
(Eliminar microorganismos)
Pelar, retirar semillas y cortar
(obtener la parte comestible del producto).



2

Congelación

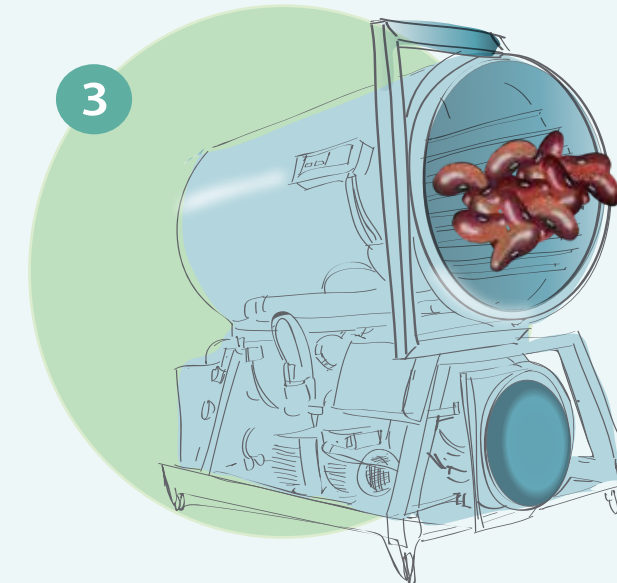
Congelación a -35° (El agua que esta en estado líquido pasa a sólido)
Uso de Ultracongelador
Formación de microcristales de hielo
No se rompe la membrana celular y por lo tanto se mantiene las propiedades (nutricionales y organolépticas del alimento).



3

Liofilización

Estado sólido a gaseoso sin pasar por el estado líquido, se usan bombas para vacío. Se retira el agua contenida en el alimento manteniendo las propiedades nutricionales del producto al igual que sus características organolépticas.



4



Empacado y rotulado

El producto liofilizado se puede empacar al vacío para mantener las condiciones de inocuidad del producto y prolongar aún más su vida útil.

CONCLUSIONES

POR: RICARDO MALAGÓN BARBERO



La investigación realizada por el Sistema de Investigación, Desarrollo Tecnológico e Innovación del Sena (Sennova) abre valiosos espacios de intercambio de saberes entre las comunidades asentadas en la Alta, Media y Baja Guajira, y la comunidad académica del Sena, permitiendo que estas se reconozcan como diversas e iguales, en lo que se refiere al modo de elaborar y producir alimentos en la búsqueda de una experiencia gastronómica única y extraordinaria.

El proyecto ofrece a los aprendices de cocina la posibilidad de descubrir un mundo nuevo, interactuar con una cosmovisión diferente, expandiendo los límites de su realidad y recreando la vivencia y el sentido de ser colombiano, por tanto, ser diverso y unitario a la vez. En consecuencia, los aprendices pueden tomar consciencia de la enorme importancia de ejercer un uso sostenible de los recursos, respetando y conservando todo el complejo entorno que provee su gastronomía, incluyendo a las comunidades que lo habitan y su invaluable conocimiento. El saber ancestral y el saber técnico se conjugan entonces para lograr la visibilidad de un rasgo poco conocido en la identidad gastronómica colombiana, tan diversa como la variedad de sus ecosistemas.

Asimismo, el proyecto afianza el reconocimiento de la diversidad gastronómica del territorio investigado, logrando así, su inclusión en la oferta alimenticia de las ciudades, gracias a la técnica de la liofilización que conserva dichos insumos gastronómicos para su circulación en el país.

El proyecto denominado “Desarrollo de Prototipos Gastronómicos como Estrategia Nacional de Seguridad y Soberanía alimentaria de la Alta, Media y Baja Guajira”, involucra directamente a la población joven de las comunidades indígenas, afros y colonos asentados en esta bella región de Colombia, con la intención de afirmar sus prácticas culturales, entre ellas la siembra y recolección de especies endémicas, que son parte fundamental de su gastronomía, preparaciones y su saber ancestral, proponiendo de paso una posibilidad de generar ingresos, sin

renunciar a su origen o verse forzados a dedicarse a oficios diferentes a los heredados por sus ancestros. Además, el sentido de pertenencia que genera el valorar sus prácticas gastronómicas; logran adelantar y planificar modelos viables como el emprendimiento y cooperativismo,

enfaticando a el presente proyecto bajo unas pautas sostenibles.

La inclusión de la comida guajira en la cocina colombiana merece total atención, no solo en pro de la proyección de la gastronomía nacional en el mundo, sino también como aporte a la construcción de una identidad multicultural y biodiversa que se nutra de todos los sabores, olores y texturas que brotan del territorio nacional.

La gran variedad de productos, aunado a la diversidad de materias primas para la aplicación en cocina ancestral de las comunidades, hacen parte de la identidad gastronómica colombiana. Sumado a esto, el potencial de comercialización que se presenta da un valor agregado a las cocinas de la región, lo cual lo convierte en un bien innovador que le permitirá a los productos, productores, campesinos, recolectores y pescadores una mayor inclusión en el sector gastronómico, cultural y económico a nivel departamental y nacional. Así las cosas, un elemento innovador presente en esta investigación se encuentra relacionado con el potencial para desarrollar técnicas de mejoramiento de calidad e inocuidad, promoción de mejores prácticas en la preparación, aprovechamiento y consumo de alimentos, implementando tecnologías que respetan y destacan las prácticas locales.

En términos metodológicos, se contó con profesionales en gastronomía y ciencias sociales, quienes facilitaron el desarrollo del conocimiento interdisciplinario, para crear prototipos innovadores, buscando una mayor comprensión de fenómenos sociales que fuesen vinculados con la seguridad alimentaria en el país y en la región y que estuvieran presentes en la oferta gastronómica colombiana, por medio de la promoción y el apoyo a las políticas de seguridad alimentaria, buscando fortalecer el crecimiento económico y social.



Estudiantes de gastronomía y Portadoras de tradición. Alta Guajira 2021.

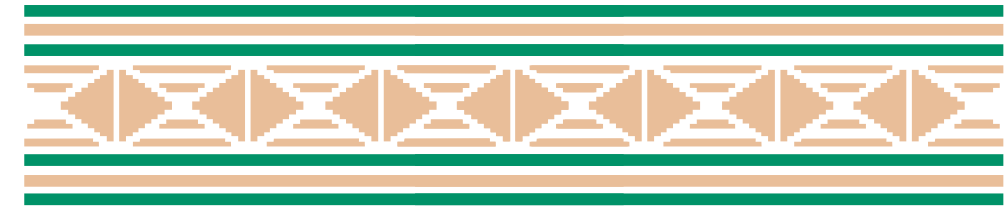
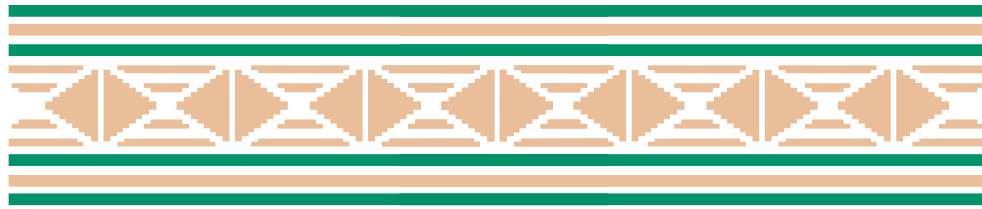
AGRADECIMIENTOS

El equipo de investigadores de este proyecto agradece profundamente a la comunidad indígena Wayuu de Uribia; a su alcalde el señor Bonifacio Henríquez, quien permitió con su participación conocer y convivir con esta maravillosa comunidad; a la secretaria de la Secretaría de Turismo, Cultura y Deporte María Angélica Deluque, que constantemente acompañó y apoyo al grupo de investigación en territorio; a las cocineras que aportaron con sus saberes y sabores para que cada uno disfrutara la experiencia de vivir y comprender los valores de la hermosa cocina de la Guajira. De igual manera, ofrecemos un especial agradecimiento a nuestro guía y conductor Julio Gómez Iguarán, quien con su amabilidad y siempre buena disposición nos recorrió por este hermoso territorio, las comunidades de Tomarazon, Fonseca, Manaure, Camarones, Uribia, Moreneros, Juan y Medio, Palomino, Cuestesitas y Riohacha; quienes nos permitieron entrar en su cotidianidad, sentarnos entre ellos, comer en sus platos, saborear sus recetas y sentir su calidez humana, escuchar sus anécdotas y aprendizajes diarios sobre el cuidado y amor a la tierra. Deseamos que sus voces y los latidos de sus corazones palpiten, al menos un poco, en estas páginas.

Un especial agradecimiento a la Escuela Mariano Moreno por crear, acompañar y ser parte fundamental de este proceso investigativo, donde se demuestra que con la unión de esfuerzos la gastronomía colombiana y la academia se pueden alcanzar significativos avances en pro de su identidad culinaria. Asimismo, agradecemos a su director Dr. Felipe Villa, y damos un gran reconocimiento por su liderazgo en esta maravillosa alianza, a Mónica Lizarralde directora académica, a sus semilleros y profesores, los cuales demostraron profesionalismo y dedicación.

Agradecemos a Sennova y su coordinadora nacional, Dra. Nancy Briceño Moreno, por su apoyo y gestión en pro de la investigación, desarrollo tecnológico e investigación

que realiza el Sena a través de Sennova, a la Dirección de Formación Profesional en cabeza de la Dra. Nidia Gómez; que apoya la formación por medio de la estructuración de los semilleros de investigación, como parte primordial de crecimiento personal y profesional. Asimismo, a nuestros aprendices y a todos los funcionarios administrativos encabezados por nuestro subdirector el Dr. Carlos Alberto Barón Serrano a quien debemos el gran desarrollo de la investigación en el Centro Nacional de Hotelería Turismo y Alimentos; a él por creer, apoyar y valorar la investigación como fuente principal de la consecución de conocimiento, a nuestra Dinamizadora Sennova Luz Angelica Quintero por su constante esfuerzo, dedicación y apoyo al proyecto, a la coordinadora misional Flor Angela Bastidas Díaz y nuestro coordinador Académico Carlos Javier Gonzáles Navarrete quienes nos apoyaron persistentemente. En igual forma ofrecemos un especial agradecimiento a Luz Esperanza Rebolledo Amaya, que con su celeridad y compromiso contribuyó a que la investigación se desarrollara y tuviera los recursos económicos a tiempo; a su gran equipo de trabajo....., a todas las personas que conformaron el equipo logístico del proyecto investigativo; al Gerente del Hotel Jiripachi Jorge Sotomayor por toda su asistencia y hospitalidad; a Uniformes Macaw, por la confección de nuestra indumentaria y **ESPECIALMENTE A TODAS** esas hermosas portadoras de tradiciones que no solo nos dieron sus saberes sobre gastronomía, sino que también nos brindaron el conocimiento sobre la humanidad y además, fortalecieron a el grupo de investigadores con sus sapiencias propias de la cultura; a los chef y aprendices invitados a la puesta en escena de las recetas y propuestas creativas generando un significativo aporte a la investigación y ofreciendo a la cocina Guajira su espacio, valor e inclusión dentro de la identidad de nuestra cocina colombiana, gracias a ellos recordamos que la Guajira es COLOMBIA.



Referencias

1. Acuña, J. P. (1999). *Los Wayúu y los cocinas: Dos caras diferentes de una sola moneda en la resistencia indígena en la Guajira, siglo XVIII*. Anuario Colombiano de Historia Social y de la Cultura, (26), 7-29. <https://revistas.unal.edu.co/index.php/achsc/article/view/16760>
2. Acuña, J. P. (2001). *Poblamiento y conflicto social en la frontera guajira (1700-1800)*. (I. U. Cartagena, Ed.) El taller de la historia, 27 - 78.
3. Alcaldía municipal de Manaure. (24 de enero de 2021). *Manaure paraíso escondido en el caribe colombiano*. <http://www.manaureguajira.gov.co/MiMunicipio/Paginas/Presentacion.aspx>
4. A, V. H. (2008). *Wayúu resistencia histórica a la violencia*. Historia Caribe, (págs. 45-64).
5. Barrera, M. (1953). *La rebelión Guajira de 1769: Algunas constantes de la Cultura Wayúu y razones de su pervivencia*. Revista Credencial Historia.
6. Campo, L.E., Vanegas B.X. & Martínez, M.D. (2018). *Transculturalidad e identidad cultural Wayúu en La Guajira colombiana*. Universidad Simón Bolívar. En A.I. Aguilar (Comp.), *Apropiación Cultural Caribe*. (págs. 107- 137).
7. Canal Telecaribe. (28 de junio de 2016). *Telecaribe 360: Historia de Maicao*. <https://www.youtube.com/watch?v=wCrUBpAVN3s>
8. C.I. Expotur S.A.S. (27 de abril de 2021). *Costumbres Wayúu que te sorprenderán*. <https://expotur-eco.com/costumbres-Wayúu-que-te-sorprenderán/>
9. Corpoguajira. (2011). *Atlas ambiental del departamento de La Guajira*.
10. DANE (2021). *Censo Nacional de población y vivienda 2018*. <https://www.dane.gov.co/index.php/estadisticas-por-tema/demografia-y-poblacion/censo-nacional-de-poblacion-y-vivenda-2018>
11. Daza, J. M., & Narváez, L. M. (2009). *Los Wayúu, la Tierra y la Política del Carbón en la Guajira. 1980-2000: Una visión desde la historia para reparar y no repetir*. PALOBRA. Palabra que obra, 145-162.
12. Diaz, M. A. (2004). *Aspectos históricos y socioeconómicos de las salinas de Manaure*. Banco de la República, La Guajira, Riohacha.
13. Díaz Pushaina, L., Villa, E., & Villa, W. (2016). *Referencias cosmogónicas y prácticas del buen vivir según el pensamiento de los Wayúu de Manaure (La Guajira, Colombia)*. Tabula Rasa, (24), 243-261. <https://doi.org/10.25058/20112742.65>
14. Ercojore, H. d. (18 de enero de 2021). *Conversación con Habitante de Ranchería Ercojore*.
15. Finol, J.E. (2012). *Etnografía del rito: reciprocidad y ritual funerario entre los guajiros*. Universidad de Zulia. https://www.academia.edu/1409835/Etnograf%C3%ADa_del_rito_Reciprocidad_y_ritual_funerario_entre_los_guajiros
16. Flamingo, TV. (noviembre de 2014). *Documental Memorias de mi tierra Maicao*. <https://www.youtube.com/watch?v=5UlugyI8sOQ>
17. Guerra, Weildler. *El mar cimarrón: conocimientos del mar, la navegación y la pesca entre los Wayúu*. Editado por Romar & Museo Arqueológico de Aruba 2015.
18. Guerra, Weildler. (2002). *La disputa y la palabra: la ley en la sociedad Wayúu*. Ministerio de Cultura, Bogotá.
19. Hahn-De-Castro, J. B.-M. (2017). *La mortalidad y desnutrición infantil en La Guajira*. Banco de la República – Sucursal Cartagena.
20. Hostein, N. (2010). *El pueblo Wayúu de la Guajira colombo-venezolana*. Cuadernos de Antropología.
21. ICBF. (2010) *Encuesta Nacional de la situación nutricional en Colombia 2010*. <https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/resumenfi.pdf>
22. Instituto Nacional de Salud. (2019). *Análisis de causas de muertes de eventos de interés en salud pública y propuesta metodológica para su divulgación*.
23. Jayariyu, G. O. (2013). *Sistema Normativo Wayúu aplicado por el Pütchipü'üi*. En M. d. Cultura, Patrimonio de la Humanidad en Colombia (págs. 187-189). Bogotá: Planeta. José
24. Junta Mayor de Palabrerros. (2009). *Plan Especial de Salvaguardia del Sistema Normativo Wayúu aplicado por el Pütchipü'üi*.
25. Mazzoldi, M. (2004). *Simbolismo del ritual de paso femenino entre los Wayúu de la alta Guajira*. Maguaré. (18) (págs. 241-268). <https://revistas.unal.edu.co/index.php/maguare/article/view/10946/11567>
26. Mejía, M. (1990). *De la vida silvestre a la colonización mecanizada en el Caribe colombiano*. Universidad Nacional.
27. Melo, J. O. (1996). *Historia de Colombia. La Dominación española*. Bogotá.
28. Ministerio de Cultura. (2017). *Caracterizaciones de los Pueblos Indígenas de Colombia*. <https://mincultura.gov.co/prensa/noticias/Documents/Poblaciones/PUEBLO%20WAY%C3%9A.pdf>
29. Ministerio de Cultura de Colombia. (2014). *Los frutos del desierto de Juya. Alimentación, cocina y uso de las plantas silvestres en La Guajira*. Bogotá.
30. Miranda, J.M., (2017). *Rescate de la cocina Wayúu a través de la conservación de tradiciones gastronómicas*. (Trabajo de Grado). Universidad Autónoma de Bucaramanga. https://repository.unab.edu.co/bitstream/handle/20.500.12749/11919/2019_Tesis_Jose_Miguel_De_La_Cruz_Miranda_Sarmiento.pdf?sequence=1&isAllowed=y
31. Molina, F. (2013). *Venganza y encierro como funciones restauradoras del orden social: un enfoque simbólico-ritual del crimen en la cultura Wayúu*. Nómadas. Critical Journal of Social and Juridical Sciences. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=18127008008>
32. Ojeda, G. (2009) *Junta mayor de Palabrerros*.
33. Pablo Montoya. (20 de noviembre de 2020). *El problema histórico y étnico de hacer rentables las salinas de Manaure*. Revista Semana. <https://www.elespectador.com/noticias/nacional/el-problema-historico-y-etnico-de-hacer-rentables-las-salinas-de-manaure/>
34. Palensütü, R. (16 de octubre de 2020). *Circulo de la palabra. Ranchería Palensütü*. Municipio Maicao, Departamento de la Guajira.
35. Pérez, L. A. (2014). *Los Wayúu: tiempos, espacios y circunstancias*. Espacio Abierto, 13 (págs. 606- 630).
36. Polo, N. (2018). *Sistema normativo Wayúu. Modulo intercultural*. Universidad Sergio Arboleda.
37. Ranchería Palensütü. Municipio Maicao, D. d. (15 de octubre de 2020). *Circulo de la palabra. Ranchería Palensütü*. Municipio Maicao, Departamento de la Guajira.
38. Reichel-Domanoff, G. (1997). *Arqueología de Colombia*.
39. Roca, A. M. (2007). *La Guajira y el mito de las regalías redentoras*. Documentos de economía regional.
40. Reyes, E. (2019). *Saberes ancestrales, usos y costumbres: relatos sagrados como elementos indispensables para la preservación de la identidad de la etnia Wayúu*. La Guajira, Colombia. (Trabajo de grado). Universidad de Guadalajara, México. <https://www.researchgate.net/profile/Clara-Brito-Carrillo->
41. Sotalu, H. R. (10 de enero de 2021). *Entrevista de enero 10 de 2021 a Profesora de la escuela etnoeducativa de la Ranchería Sotalu (Uribia)*. (J. Lancherros, Entrevistador)
42. Universidad Externado de Colombia - ICBF. (2014). *Estudio Nacional de la Situación Alimentaria y Nutricional de los Pueblos Indígenas de Colombia – ENSANI 2012-2014*. Pueblo Wayúu.
43. Viloria de la Hoz, J. (2014). *NEGOCIOS EN LA FRONTERA: Agricultura, comercio y actividad extractiva en La Guajira*. Caribbean studies, (págs.183-224).



GLOSARIO Wayúu

A

Achajawaa: Buscar
 Achechera: Apretar
 Achekenta: Agitar/Batir
 Achijirawaa: Despertar
 Achitaa: Golpear
 Achotowaa: Cortar
 Achuwerata: Aplastar
 Aihíí: Yuca
 Ajurrichijíí: Sartén
 Ajutala: Abría
 Akaajakü: Acabar
 Akachera: Colgar
 Akomüinjaa: Añadir
 Alama: Hierba
 Aleerata: Girar
 Aliita: Calabaza
 Ama: Caballo
 Anaa: Bueno
 Apanaa: Hígado
 Apüsiajaa: Endulzar
 Asaa: Beber
 Asasajaa: Colar
 Ashakataa: Bajar, disminuir
 Asiwa: Flor
 Asukaa: Buscar leña
 Asürülaa: Cerrar, tapar
 Atpana: Conejo
 Atunkaa: Dormir
 Ayajawaa: Calentar
 Ayawakaakasa: Almacén
 Azayalajaa: Comprar

C

Cashíí: Luna
 Checheesü: Duro
 Chinataa: Brillar
 Chotée: Achioté

E

Eemerawaa: Descansar
 Eipüse: Espina
 Ejittawa: Amarrar
 Ekaa: Comer
 Ekirajawaa: Aprender
 Ekuulu: Comida
 Ekuutü: Carnes

I

Iraasü: Desabrido
 Irua: Aceituna
 Ishisü: Amargo
 Jemiai: Frío

K

Kaarai: Calamar
 Kaazula: Cabra
 Kafí: Sol
 Kalináá: Gallina
 Kasutot: Blanco
 Kauláá: Chivo
 Kayuusia: Cactus
 Kayuushi: Caimán
 Keepehuna: Frijol
 Kepein- Koje: Café
 Kepeshunaa: Frijol

J

Jaipai: Cereza
 Jaishi: Batata
 Jaisü: Caliente
 Jalüan: Con cuidado
 Jamayáá alikáá: Buenas
 Tardes
 Jisot: Camarón

L

Lotüsü-lotaa: Desecho

M

Máá: Tierra
 Maikíí: Maíz
 Manain: Colador
 Mapaa: Después
 Marajaa: Botella
 Musa: Gato
 Mushaisha: Carbón

O

Ochonoojoo: Cortar en pedazos
 Ojurichajaa: Fritar
 Ojutaa: Botar, tirar
 Ojutuwwa: Caer
 Opooloojoo: Hervir
 Oulawaa: Dejar

P

Paairuku: Carne de res
 Pichíí: Casa
 Pitchushi: Frijoles
 Puliiki: Burro
 Púlikóo: Burro
 Püsee: Cuchara
 Pushipúú': Palabrero
 Püülükü: Cerdo

R

Rüi: Cuchillo

S

Seepü: Cebo
 Siwara: Caldero
 Shinalusa: Al fondo
 Shüra: Caldo
 Sinaa: Carne salada
 Suiuzu: Dentro

T

Tapushíí: Familia
 Tulujashii: Carne cocinada
 Uchííkalirua: Ave

U

Ujolu: Chicha
 Unapüna: Debaajo

W

Wactachoón: Buenos días
 Waima: Bastante
 Wakataa: Abierto
 Waneekal: Día
 Wattamüin: Al día siguiente
 Wayeetáá: Olla
 Wepiapaza: Comunidad
 Wuíín: Agua
 Wuirruú: Ahuyama
 Womúú: Sombrero

Y

Yaja: Bollo de maíz
 Yalaasü: Áspero
 Yokutaa: Apagado
 Yosúú: Cactus
 Youula: Fécula de maíz

