



MAICAO:

sabores y memorias de la tierra, el mar y el desierto

En el marco del Programa Cocinas para la Paz, liderado por el Ministerio de las Culturas, las Artes y los Saberes y la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura - FAO Colombia, se realizó un proceso de investigación participativa de la mano de la comunidad con el fin de identificar los saberes y prácticas tradicionales que dan lugar al patrimonio alimentario y culinario asociados a los ecosistemas agroalimentarios del municipio de **Maicao**.



Invitación, socialización y concertación

del proceso para la vinculación de la comunidad y las autoridades locales de Maicao.
Participación: 27 personas de la comunidad y 3 actores institucionales.

30 7 23

Entrega de los resultados de la caracterización a la comunidad y las autoridades locales.

Características del proceso:

- Se incorporó el enfoque de género y diversidad.
- Se facilitó el diálogo y el intercambio de saberes.
- Se fortalecieron vínculos comunitarios alrededor del patrimonio alimentario y culinario.

Caracterización individual

Iniciativas de cocinas tradicionales

de las personas participantes vinculadas al proceso.

29 Iniciativas caracterizadas

Mapeo de personas, instituciones y organizaciones

relacionadas con el patrimonio alimentario y culinario que pueden contribuir en su fortalecimiento.

18 Actores

8 Institucionales
de los sectores de cultura, agricultura, social, turismo y educación

10 Comunitarios
*5 cocineras tradicionales
1 custodio de semillas
4 organizaciones comunitarias*

¿Qué hicimos para caracterizar las cocinas tradicionales de Maicao?



Sistematización de los resultados

para dar cuenta de la riqueza del patrimonio alimentario de Maicao y los retos que enfrenta para su permanencia y salvaguardia.

1 Documento de informe y piezas comunicativas para divulgación.

Construcción de la cartografía alimentaria

para reconocer la memoria del territorio en los espacios para la obtención y producción de alimentos, así como de los lugares en donde se reproducen las cocinas tradicionales, las prácticas artesanales y el consumo de las preparaciones culinarias locales.

29 4 25

Durante el recorrido se resaltaron preparaciones tradicionales como la *chicha de maíz*, *friche*, *sopa de cabeza de chivo*, *chivo guisado en coco*, *bollos de maíz*, *yajaushi*, *dulce de tamarindo*, *carimañolas*, *chivo en coco* y *pescado frito*.

Entrevistas a personas portadoras de tradiciones

relacionadas con la alimentación local, para documentar sus historias de vida, así como las prácticas y recetas tradicionales de interés.

Se entrevistaron a 2 personas cocineras tradicionales y 1 sabedora de cocinas y medicina tradicional.

3 1 2

Talleres participativos

de caracterización e identificación de los alimentos tradicionales, saberes y prácticas culinarias asociadas a las cocinas locales.

24 5 19



Cocinas para la Paz es una iniciativa del Ministerio de las Culturas, las Artes y los Saberes que busca salvaguardar y fortalecer las prácticas, saberes y tradiciones culinarias de las comunidades del país. En alianza con la FAO Colombia se ha avanzado en el reconocimiento de las cocinas tradicionales como patrimonio cultural inmaterial y espacios de memoria y cuidado, fundamentales para la garantía del Derecho Humano a la Alimentación Adecuada y para el desarrollo sostenible y la construcción de paz territorial.



MAICAO:

sabores y memorias de la tierra, el mar y el desierto

📍 Maicao, La Guajira



Aniversario



Desde la perspectiva
DE ADQUISICIÓN Y PRODUCCIÓN DE ALIMENTOS

El reto

Está en transitar hacia prácticas locales de producción de alimentos sostenibles, **por eso la recomendación es** implementar medidas para favorecer la rotación de cultivos, uso de biofertilizantes y bioplaguicidas, técnicas de conservación y recuperación del suelo y las fuentes de agua, entre otros.

El reto

Está en recuperar y proteger las áreas para la agricultura tradicional y especies nativas que se han visto afectadas, **por eso la recomendación es** promover el uso eficiente del suelo, incentivar huertas familiares y comunitarias, y fortalecer prácticas de cuidado del territorio.

El reto

Está en enfrentar las causas y afectaciones asociadas al cambio climático, **por eso la recomendación es** implementar sistemas de producción de alimentos que incluyan variedades locales con técnicas que reduzcan el estrés de los cultivos, la gestión eficiente del agua y planes de contingencia climática.



Desde la perspectiva
PREPARACIÓN DE RECETAS CULINARIAS

El reto

Está en conservar el carácter auténtico de las preparaciones locales a partir del empleo de utensilios tradicionales elaborados con materiales naturales propios del territorio, **por eso la recomendación es** implementar medidas a nivel comunitario e institucional para fortalecer y promover la elaboración y uso de utensilios artesanales de manera sostenible.

El reto

Está en conservar y visibilizar las recetas, técnicas y conocimientos de cocina tradicional que resguardan las personas sabedoras del territorio, **por eso la recomendación es** generar espacios de diálogo y práctica con las cocineras y cocineros tradicionales, y construir una cartilla, un video, audios o un recetario para conservar ese conocimiento.

El reto

Está en que la comunidad tome decisiones informadas y conscientes pensando en las generaciones presentes y futuras, **por eso la recomendación es** implementar campañas informativas tanto con productores como consumidores que orienten el uso de alimentos locales teniendo en cuenta el calendario agroecológico de especies vegetales y animales utilizadas en las preparaciones culinarias.



Desde la perspectiva
CONSUMO DE ALIMENTOS

El reto

Está en sensibilizar a la comunidad frente a los beneficios nutricionales, sociales, culturales y ambientales de las cocinas tradicionales, **por eso la recomendación es** implementar procesos de educación alimentaria y nutricional basados en la diversidad alimentaria del territorio, con la participación de actores de la agricultura y la pesca, así como de las instituciones, y hacer divulgación a través de los medios de comunicación más consultados por la población.

El reto

Está en favorecer espacios para la transmisión de saberes culinarios a las nuevas generaciones, **por eso la recomendación es** llevar a cabo acciones para la investigación y documentación participativa que vincule a la comunidad, por ejemplo, con el desarrollo de talleres intergeneracionales y recuperación de la memoria alimentaria en donde personas mayores compartan sus conocimientos culinarios a jóvenes.

El reto

Está en favorecer el consumo de alimentos locales por parte de las generaciones presentes y futuras, **por eso la recomendación es** que se incentiven y financien procesos de innovación alrededor del uso y transformación de los alimentos locales, así como de la cocina con la participación de las personas portadoras de saberes y las nuevas generaciones.





CONSUMO DE ALIMENTOS

Sabías qué

para fortalecer las cocinas tradicionales se debe:

- **Incluir las apuestas del Programa** Cocinas para la Paz en políticas públicas y planes de desarrollo municipal que busquen fortalecer y salvaguardar las prácticas y conocimientos asociadas al patrimonio culinario y alimentario.
- **Incorporar los alimentos locales y las preparaciones culinarias tradicionales** en la oferta alimentaria de los programas locales de asistencia alimentaria.
- **Llevar a cabo acciones institucionales y comunitarias** para la disminución del consumo y prohibición del patrocinio y publicidad de productos comestibles y bebibles ultraprocesados (paquetes, gaseosas y jugos artificiales) y **promover el consumo** de alimentos frescos y naturales, así como de **preparaciones tradicionales**.



PREPARACIÓN DE RECETAS CULINARIAS

Sabías qué

para fortalecer las cocinas tradicionales se debe:

- **Fortalecer la documentación comunitaria** de recetas, técnicas y relatos de personas sabedoras mediante acciones participativas e inclusivas.
- **Asignar recursos y acompañamiento técnico** a iniciativas gastronómicas comunitarias que protegen el patrimonio alimentario y culinario y dinamizan la economía local.
- **Apoyar encuentros intergeneracionales** en ferias, festivales y espacios comunitarios para mantener vivas las prácticas culinarias del territorio.



ADQUISICIÓN Y PRODUCCIÓN DE ALIMENTOS

Sabías qué

para fortalecer las cocinas tradicionales se debe:

- **Respetar y reconocer el derecho de las comunidades**, grupos e individuos a ejercer prácticas, representaciones, expresiones, saberes y conocimientos que garantizan la viabilidad del patrimonio cultural alimentario.

- **Incorporar principios de igualdad de género**, promover la participación activa de niñas, niños, jóvenes y garantizar el respeto por las identidades étnicas.
- **Impulsar la agricultura tradicional y los sistemas de cultivo ancestrales** como las chagras, mingas, conucos, huertas y azoteas que fortalecen la soberanía alimentaria y preservan la biodiversidad.



RETO Y RECOMENDACIONES

Maicao, La Guajira

Para fortalecer las cocinas tradicionales se debe garantizar la participación de las personas cocineras tradicionales y sabedoras en espacios de toma de decisiones, con voz y voto, alrededor de lo alimentario y lo cultural.



Priorización: por relevancia

Portadora de la tradición: **Ana Josefina Paredes Acuña**



RECETA DE LA SOPA DE CABEZA DE CHIVO

La sopa se elabora a partir de la cabeza del chivo, a la que se le incorporan diversos ingredientes y algunas verduras. Tradicionalmente se cocina al calor del fogón y, señalan los locales, contiene importantes nutrientes como las vitaminas B3 y B12. Es considerada especialmente beneficiosa para niños con defensas bajas o problemas de nutrición, ya que aporta energía y se le atribuyen incluso propiedades afrodisíacas. Como dice doña Ana Paredes: *"Esa cabeza de chivo nutre y activa todo; fortalece el cerebro. Y yo siempre digo que quien no toma sopa de cabeza de chivo, no es guajiro."*

ESPACIOS DE ELABORACIÓN



Espacio
abierto con
fogón de leña



Cocina
dentro de
casa

TÉCNICAS
USADAS



Hervido

RECURSOS
NATURALES
EMPLEADOS



Leña



INGREDIENTES

Para 5 porciones:

- 1 cabeza de chivo
- 2 Ltr de agua
- 2 plátanos verdes
- 3 guineos
- 2 mazorcas
- ½ ahuyama
- 1 kg de yuca
- 3 papas amarillas grandes
- 1 cebollín
- 5 dientes de ajo
- ½ manojo de cilantro
- 1 ají verde
- 5 gr de pimienta de olor
- 1 cucharada de sal

UTENSILIOS

- Olla de indio
- Taza sopera
- Cuchillo
- Cucharón de madera
- Cucharón sopero
- Tapa para la olla
- Vasijas de totuma o tazas de barro

PREPARACIÓN

- 1** Matar el chivo y recoger la sangre para otros usos.
- 2** Cortar la cabeza del chivo y lavarla cuidadosamente en una olla de indio.
- 3** Agregar a la olla agua, maíz, plátano, guineo, papa amarilla, ahuyama, yuca, cebollín, ají verde, cilantro, ajo y cinco granos de pimienta de olor.
- 4** Añadir las especias y sal al gusto.
- 5** Cocinar durante 1h y servir caliente.





Priorización: riesgo de pérdida

Portador de la tradición: **Albert Rafael Hernández Guerra**



RECETA DEL POI

El Poi es una preparación ancestral del pueblo Wayúu, profundamente arraigada en su tradición culinaria y cultural. Se consume principalmente durante el almuerzo y es valorada no solo por su sabor, sino también por su alto contenido nutricional. Este plato es considerado una fuente importante de proteína, energía y fortaleza, cualidades esenciales para afrontar las labores del día a día, especialmente aquellas que requieren esfuerzo físico, como el trabajo en el campo, el pastoreo o la pesca.



ESPACIOS DE ELABORACIÓN



Espacio
abierto con
fogón de leña



Cocina
dentro de
casa

TÉCNICAS
USADAS

→ Hervido

RECURSOS
NATURALES
EMPLEADOS



Leña

INGREDIENTES

Para 5 porciones:

- 1 lb de maíz
- 1 L de agua
- 1 lb de frijól guajiro
- ½ cucharada de sal
- 1 lb de carne de chivo o res

UTENSILIOS

- Olla de barro (wushu) o una olla de peltre
- Cuchara de palo
- Fogón de tres piedras
- Cuchillo
- Tazas de totuma o barro

PREPARACIÓN

- 1 Poner el maíz a remojar desde el día anterior en un recipiente de peltre o en una olla con suficiente agua.
- 2 Al día siguiente, hervir el maíz en fogón de leña durante aproximadamente 30 min.
- 3 Agregar sal al gusto y añadir los frijoles guajiros.

4 Preparar la carne según el método atolujushi: secar la carne fresca al sol durante tres días, cortar en trozos y cocinar a fuego lento para ablandar.

5 Incorporar la carne a la sopa y dejar cocinar hasta que todos los ingredientes estén bien integrados.

6 Servir caliente



INICIATIVAS DE LAS COCINAS TRADICIONALES CARACTERIZADAS

29 iniciativas en el municipio



PERSONAS VINCULADAS A LAS INICIATIVAS
Son cocineros y cocineras tradicionales



BENEFICIARIOS
21% Población negra, afroecuatoriana, rarázai y palenquera
26% Campesinos
18% Indígenas

¿CÓMO ESTÁN NUESTRAS INICIATIVAS?

62% Son restaurantes o espacios de preparación de alimentos, el 17% a la gestión cultural y el 3% a la elaboración y/o venta de artesanías.

38% Ha fortalecido capacidades en buenas prácticas de manufactura y marketing gastronómico.

86% Usa las redes sociales y medios de comunicación como herramienta de divulgación.

96% Favorece la independencia económica de las mujeres.

INTERESES DE LAS INICIATIVAS PARA SU FORTALECIMIENTO

52% Requiere dotación física con muebles, equipos menores, utensilios y libros.

10% Requiere capacitaciones en plan de negocios, redes sociales y mercadeo.

14% Requiere capacitación en creación y gestión de proyectos productivos.

¿DE DÓNDE PROVIENEN LOS ALIMENTOS USADOS EN LAS COCINAS LOCALES?

Huertas y parcelas
Se identificaron 45 alimentos, entre ellos maíz carisco o chichiguare y ahuyama.

Sierras y desiertos
En la sierra se identificaron 26 alimentos, entre ellos ají, plátano y cilantro. Y en el desierto 17 alimentos, entre ellos frijol guajiro y coco.

Mar y río
Se identificaron 27 especies de animales que aportan a la alimentación del territorio, entre ellas mojarra y pargo rojo.

FRECUENCIA
CON QUE SE PRODUCEN U OBTIENEN LOS ALIMENTOS LOCALES

Varias veces al año
Yuca, tomate, plátano, guino, ahuyama, pimentón, papaya, lino, ají, zanahoria y cilantro.

Por ciclos de producción
Maíz, frijol, corozo, naranja, guanábana, aguacate, mango, maní, nispero, toronjolo, ciruela y mariscos.

Anualmente
Peces y mariscos.

PROBLEMÁTICAS
QUE AFECTAN LA PRODUCCIÓN Y OBTENCIÓN DE ALIMENTOS

Contaminación del agua y al suelo. Aumento de zonas desérticas por erosión.

Alteraciones del clima asociadas a la temperatura ambiental, sequías y lluvias.

Multinacionales que contaminan las fuentes de agua, afectando los sistemas de cultivo y la vida de las comunidades.

PRINCIPALES PRÁCTICAS O TÉCNICAS PRODUCTIVAS QUE SE IMPLEMENTAN EN EL TERRITORIO

Pesca artesanal

Agricultura tradicional y familiar

Agricultura de subsistencia

PRÁCTICAS ASOCIADAS A LA DIVISIÓN SEXUAL DEL TRABAJO

Se encargan de matar los animales de autoconsumo y de preparar la tierra para la siembra.

Se encargan de la dispersión de semillas, el riego y la cosecha de los alimentos.

DESTINO DE LOS ALIMENTOS QUE SE PRODUCEN EN EL TERRITORIO

Autoconsumo de las familias que los producen

Se transforma en subproductos

Se venden localmente

Se intercambian en la comunidad

COCINAS PARA LA PAZ EN CIFRAS

Maicao, La Guajira



PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

PREPARACIONES ASOCIADAS A PRÁCTICAS DEL CULTIVO:
Chicha de maíz, dulce de tamarindo, yajaushi, ovejo asado, carimañolas, friche.

PREPARACIONES ASOCIADAS AL USO Y APROVECHAMIENTO DE LA NATURALEZA:
Jugo de iguaraya, chicha de trúpilo, sopa de ahuyama, conejo guisado, chivo guisado, cachicambo guisado.

PREPARACIONES ASOCIADAS A PRÁCTICAS Y USOS DE RECURSOS ACUÁTICOS:
Sopa de cangrejo, tortuga frita, arroz con camarones, salpicón de cazón, salpicón de raya, escabeche de pescado, langosta al ajillo.

ESPACIOS
MÁS USADOS PARA LA ELABORACIÓN DE RECETAS CULINARIAS

- Espacio abierto con fogón de leña
- Cocina dentro de casa

TÉCNICAS
MÁS USADAS PARA TRANSFORMAR ALIMENTOS

Guisado	Frito
Hervido	Amasado
Asado	Cecina

UTENSILIOS MÁS USADOS PARA PREPARAR RECETAS TRADICIONALES



Cuchillo, fogón de leña, hacha pequeña, caldera, olla de indio, vasija de barro, taza, cucharón, balde, cuchara de palo, tabla de madera, plato de peltre y totuma.

¿Por qué se han dejado de usar?

- No se cuenta con el conocimiento sobre las técnicas para la elaboración de utensilios tradicionales
- Imposición de estéticas occidentales asociadas a la modernidad
- Los utensilios modernos facilitan la elaboración de las preparaciones tradicionales

PROBLEMÁTICAS QUE PONEN EN RIESGO EL USO Y PRESERVACIÓN DE LAS PREPARACIONES TRADICIONALES

Poca transmisión de conocimientos y prácticas culinarias entre generaciones.

Influencia de las dietas y productos alimentarios globalizados y encaramiento de los alimentos.

Ausencia de medidas comunitarias generacionales para recopilar recetas y técnicas tradicionales.

HÁBITOS Y REGLAS ASOCIADAS AL CONSUMO DE ALIMENTOS

¿CUÁNDO SE CONSUMEN LOS ALIMENTOS Y PREPARACIONES LOCALES?

- A diario**, chicha de maíz, bollos de maíz, arroz con frijol guajiro y carimañolas.
- En festividades locales**, como durante la Semana Santa, se preparan dulces tradicionales a base de frutos del territorio (dulce de leche, coco, papaya y ñame).
- Semanalmente**: chivo guisado, ovejo en coco y pescado frito.

RELACIÓN DE LAS COCINAS TRADICIONALES CON EL BIENESTAR Y LA SALUD

- En la cosmovisión Wayúu, los alimentos tradicionales están estrechamente ligados a la salud y poseen significados terapéuticos y simbólicos.
- Alimentos como el maíz se asocian con la **fuerza y la energía**; la cabeza de chivo se entrega a la persona más conflictiva para ayudar a **regular su ánimo**; la lengua del chivo se ofrece a la tía que habla mucho; y los testículos, preparados con chocolate, se destinan a los abuelos que median en los conflictos, como **símbolo de buena energía**.

MANIFESTACIÓN CULTURAL

Para el pueblo Wayúu, la alimentación es fundamental y está intrínsecamente ligada a su cosmovisión y espiritualidad, especialmente en los rituales funerarios. Durante los velorios, se ofrecen a los asistentes platos tradicionales con carne (chivo, ovejo o res), además de café, chicha y yottsú (churro), e incluso existe una cocina comunitaria en los cementerios para preparar comidas que honran al difunto y muestran afecto a los presentes. En la cosmovisión Wayúu, la muerte es un tránsito hacia el territorio sagrado de Jeyira, y la alimentación sirve para nutrir, acompañar y honrar este ciclo. Además, la hospitalidad y el buen trato a los acompañantes son esenciales, ya que se cree que cualquier carencia o falta de atención experimentada por ellos la sentirá también el ser querido que parte, lo que subraya el papel de compartir alimentos para mantener el equilibrio entre el mundo físico y espiritual.



INICIATIVAS DE LAS COCINAS TRADICIONALES CARACTERIZADAS

PREPARACIÓN DE RECETAS CULINARIAS

Estas preparaciones fueron priorizadas por la comunidad en un ejercicio participativo que reafirma su valor dentro de la identidad cultural local. Desde el Programa Cocinas para la Paz invitamos a cuidar el medio ambiente y la biodiversidad, incluyendo las especies animales, las plantas y los recursos naturales que sustentan estas recetas.

COCINAS PARA LA PAZ

Cocinas para la Paz es una iniciativa del Ministerio de las Culturas, las Artes y los Saberes que busca salvaguardar y fortalecer las prácticas, saberes y tradiciones culinarias de las comunidades del país. En alianza con la FAO Colombia se ha avanzado en el reconocimiento de las cocinas tradicionales como patrimonio cultural inmaterial y espacios de memoria y cuidado, fundamentales para la garantía del Derecho Humano a la Alimentación Adecuada y para el desarrollo sostenible y la construcción de paz territorial.

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura **FAO** Aniversario

Culturas

ADQUISICIÓN Y PRODUCCIÓN DE ALIMENTOS

CONSUMO DE ALIMENTOS