



MANAURE:

fuego, pesca y sal

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 **Manaure**.



¿Qué hicimos para caracterizar las cocinas tradicionales de Manaure?



Invitación, socialización y concertación

para la vinculación de la comunidad y las autoridades locales de Manaure.
Participación: 21 personas de la comunidad y 2 actores institucionales.

23 5 18

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.

Sistematización de los resultados

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

- 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.

18 3 15

Durante el recorrido se resaltaron preparaciones tradicionales como el *pescado escabeche*, el *chivo con arroz y frijol guajiro*, el *yajaushi de millo* y el *chirrinchi*.

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 3 cocineras tradicionales.

3 0 3

Caracterización individual Iniciativas de cocinas tradicionales

de las personas participantes vinculadas al proceso.

21 Iniciativas caracterizadas

Mapeo de personas, instituciones y organizaciones

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

25 Actores

15 Institucionales
de los sectores cultura, agricultura, ambiental, social, económico, productivo y Cooperación internacional

10 Comunitarios
Putchipo, parteras
8 organizaciones comunitarias

Talleres participativos

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

16 3 13




Culturas



Manaure, La Guajira

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.



COCINAS PARA LA PAZ

MANAURE:
fuego, pesca y sal

Manaure, La Guajira

 Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura

FAO 80
Aniversario



Desde la perspectiva **DE ADQUISICIÓN Y PRODUCCIÓN DE ALIMENTOS**

El reto

Está en salvaguardar las prácticas sociales, culturales y económicas tradicionales del territorio garantizando la transmisión de saberes, así como el acceso a ingredientes locales, **por eso la recomendación es** implementar medidas comunitarias e institucionales de la mano de personas sabedoras y la academia para visibilizar y fortalecer las prácticas propias de las cocinas tradicionales.

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.

El reto

Está en enfrentar la disminución de especies vegetales y animales que limitan el acceso a ingredientes tradicionales, **por eso la recomendación es** establecer áreas protegidas para la producción de alimentos, promover el rescate y conservación de semillas locales.



Desde la perspectiva **PREPARACIÓN DE RECETAS CULINARIAS**

El reto

Está en mitigar el impacto del turismo comercial sobre las prácticas culinarias del territorio, **por eso la recomendación es** impulsar iniciativas de turismo cultural y gastronómico que partan de la comunidad, visibilicen las recetas tradicionales y fortalezcan el rol de las personas sabedoras como protagonistas en la oferta culinaria.

El reto

Está en generar oportunidades en el territorio para la comunidad, de modo que se reduzcan los procesos de migración, **por eso la recomendación es** generar espacios de diálogo dignificar el papel de las cocinas tradicionales y otros oficios artesanales, así como de la agricultura para que la población joven quiera permanecer y/o retornar al territorio.

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 garanticen 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.



RETOS Y RECOMENDACIONES

📍 **Manauare, 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: **Carmen Hernández**



RECETA DEL ARROZ DE CECINA DE PESCADO

El arroz de pescado seco (cecina de pescado) es una preparación que se debe realizar secando el pescado con sal al sol durante dos a tres días previos a la cocción. Una vez se tiene el pescado seco, se debe desalar, se cocina el pescado y posteriormente se desmecha. Se prepara un sofrito para realizar el arroz. Al momento de servir, lo más tradicional es acompañarlo con plátano y ensalada.

ESPACIOS DE ELABORACIÓN



Cocina dentro de casa y patio

TÉCNICAS USADAS



Cecina
Refrito
Hervido

RECURSOS NATURALES EMPLEADOS



Leña
Carbón





INGREDIENTES

Para 4 porciones:

- 1 kg de pescado seco (preferiblemente sierra o lebranche)
- 1 lb de arroz
- 1 cucharada de aceite
- 3 dientes de ajo
- 1/4 de cebolla cabezona
- 1/4 de pimentón
- 1/4 de cebollín
- Agua con sal
- Sal al gusto
- 1 plátano maduro por persona (asado o sancochado)

UTENSILIOS

- Tabla
- Cuchillo
- Caldero
- Licuadora

PREPARACIÓN

Para secar el pescado:

- 1 Limpieza:** usar pescado fresco entero, sin quitar las escamas. Eviscerar completamente y lavar.
- 2 Salado y secado:** frotar con sal y dejar tapado en reposo durante la noche. Al día siguiente, exponer al sol por 2 días para que se seque bien.

Para la elaboración del arroz:

- 1** Lavar el pescado seco en agua con sal para quitar el exceso de sal.
- 2** Hervir agua, añadir el pescado y cocinar por 5 min.
- 3** Retirar, escurrir, quitar escamas, espinas y desmenuzar la carne. Licuar las sobras (bagazo) con agua y colar para obtener un caldo de pescado que se usará para cocer el arroz.

Preparación del sofrito:

- 1** Picar finamente o licuar el ajo, cebolla, pimentón y cebollín. Sofreír en una cucharada de aceite.
- 2** Añadir el caldo de pescado colado y dejar hervir.
- 3** Agregar el arroz al caldo hirviendo. Cuando el arroz esté casi seco, incorporar el pescado desmenuzado.
- 4** Cocinar a fuego bajo hasta que el arroz esté listo.
- 5** Se puede acompañar con plátano asado o frito



Priorización: por relevancia

Portadora de la tradición: **Elvina Ipuana**

RECETA DEL FRICHE

El friche es una de las recetas más representativas de La Guajira, gran parte de la comunidad Wayúu lo reconoce como uno de los platos más relevantes para su cultura. Esta preparación consiste en cocinar el chivo y/o ovejo en su propia grasa, usando la técnica de fritura.

Es una preparación que se suele consumir en días especiales, en celebraciones de cumpleaños, días importantes como día de la madre, entre otros. El friche también es el alimento que se brinda durante el primer y segundo entierro, momentos muy importantes para el pueblo Wayúu.



ESPACIOS DE ELABORACIÓN



Fogón de leña ubicado en el patio

TÉCNICAS USADAS



Sofrito

Confitado

RECURSOS NATURALES EMPLEADOS



Leña

INGREDIENTES

Para 4 porciones:

- 1½ kg de chivo
- 200 ml de sangre de chivo
- Sal
- Aceite
- Acompañantes: bollo, arepa, yuca o arroz

UTENSILIOS

- Cuchillo
- Varilla para limpiar vísceras - Totohoro
- Caldero
- Cuchara de palo o de alumnio
- Totumas

PREPARACIÓN

1

Sacrificar el chivo de forma tradicional, recogiendo la sangre cuidadosamente para su posterior uso.

2

Extraer las vísceras y limpiar las tripas introduciendo un palito para voltearlas, lavando con abundante agua para retirar los residuos internos. Desollar el chivo y separar la carne del esqueleto.

3

Picar toda la carne en trozos medianos para facilitar una cocción uniforme. Lavar con suficiente agua y limón.

4

En un caldero grande sobre leña viva, colocar la carne y las vísceras picadas.

5

En otro recipiente, batir la sangre del chivo con sal y reservar para acompañar.

6

Añadir un poco de aceite al caldero (opcional), junto con un poco de agua, para ayudar a que la carne suelte su propia grasa.

7

Cocinar a fuego alto hasta que el agua se reduzca y la carne se sofría en su grasa.

8

Servir acompañado de la sangre cocida, arroz, bollo de maíz, arepa o yuca.



Priorización: riesgo de pérdida

Portadora de la tradición: **Martiza Pushaina**

RECETA DE LA SHAMPÜLAWA

La preparación corresponde a una sopa ancestral del pueblo Wayúu, la cual se debe consumir muy caliente, ya que cuando se empieza a enfriar cambia notablemente debido a su contenido de grasa. Esta característica le confiere una consistencia ligeramente espesa y untuosa, que aporta una marcada sensación de saciedad.

Esta preparación se realiza en las épocas de cosecha del frijol guajiro, uno de sus ingredientes principales, lo que la vincula directamente con los ciclos agrícolas locales.

ESPACIOS DE
ELABORACIÓN



Cocina al aire
libre o patio

TÉCNICAS
USADAS



Hervido

RECURSOS
NATURALES
EMPLEADOS



Leña



INGREDIENTES

Para 4 personas:

- 2 cucharadas de cebo de chivo
- 1 ahuyama pequeña
- 15 gr de Sal
- 500 gr de fríjol guajiro

UTENSILIOS

- Olla de barro (wushu) u olla de aluminio
- Cuchara grande para revolver (de madera o aluminio)
- Cuchillo
- Totumas

PREPARACIÓN

Preparación del cebo:

- 1** Cortar el cebo en trozos pequeños y colocarlo en un caldero con poca agua y cocinar a fuego medio, revolviendo constantemente para evitar que se pegue.
- 2** A medida que el agua se evapora, se irá soltando la grasa (manteca).
- 3** Continuar la cocción hasta que el cebo esté en su punto: bien cocido, sin estar tostado ni crudo.
- 4** Colar para separar la manteca y reservar.

(Este proceso toma aprox. 1h y la manteca puede durar 1-2 meses si se conserva bien tapada y con utensilios limpios.)

Preparación del fríjol con

- 1** Poner a hervir suficiente agua en una olla y añadir el fríjol. Cocinar hasta que esté blando.
- 2** Agregar la ahuyama cortada en cubos (necesario que esté pelada) y revolver constantemente hasta que la preparación comience a espesar.
- 3** Incorporar el cebo preparado y mezclar bien.
- 4** Sazonar con sal al gusto y rectificar el sabor.
- 5** Servir caliente, disfrutando de una preparación ligeramente espesa.

INICIATIVAS DE LAS COCINAS TRADICIONALES CARACTERIZADAS

21 iniciativas en el municipio



¿CÓMO ESTÁN NUESTRAS INICIATIVAS?

- 62% Son restaurantes o espacios de preparación de alimentos, el 19% a la elaboración y/o venta de artesanías y el 10% a la pesca y piscicultura.
- 33% Ha fortalecido capacidades en turismo rural, comunitario, gastronómico, cultural, guianza.
- 22% Ha fortalecido capacidades en finanzas.
- 81% Usa las redes sociales y medios de comunicación como herramienta de divulgación.
- 100% Favorece la independencia económica de las mujeres.

PERSONAS VINCULADAS A LAS INICIATIVAS



INTERESES DE LAS INICIATIVAS PARA SU FORTALECIMIENTO

- 47% Requiere dotación física con muebles, equipos menores, utensilios y libros.
- 20% Requiere capacitaciones en plan de negocios, redes sociales y mercadeo.
- 13% Requiere apoyo económico para mejorar las condiciones de su iniciativa.

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

- La rosa o yujúa**: Se identificaron 12 alimentos, entre ellos: maíz, millo, ahuyama, frijol, guajiro, yuca, tamarindo y plátano.
- El desierto**: Se identificaron 10 alimentos, entre ellos: frutos del cactus, iguaraya, trupillo, hojas medicinales, cereza silvestre, chivo o iguana.
- El mar**: Se identificaron 20 alimentos, entre ellos: sal marina, almeja, caracol, cucho pintado, langosta, mariscos y camarones.

FRECUENCIA CON QUE SE PRODUCEN U OBTIENEN LOS ALIMENTOS LOCALES

- Varias veces al año: Pescado, chivo
- Periódicamente: Cactus y frutos del desierto

PROBLEMÁTICAS QUE AFECTAN LA PRODUCCIÓN Y OBTENCIÓN DE ALIMENTOS

- Políticas agrícolas y pesqueras que priorizan cultivos y especies de carácter comercial.

PRINCIPALES PRÁCTICAS O TÉCNICAS PRODUCTIVAS QUE SE IMPLEMENTAN EN EL TERRITORIO

- Métodos tradicionales de pesca y pastoreo
- Agricultura tradicional y familiar
- Recolección de alimentos

PRÁCTICAS ASOCIADAS A LA DIVISIÓN SEXUAL DEL TRABAJO

- Las mujeres cuidan los niños, realizan la preparación de los alimentos y la elaboración de artesanías.
- Los hombres participan en la obtención de recursos y preparaciones previas, como el sacrificio de los animales y la recolección de leña. Así como también son los encargados de la pesca (aunque también participan niños y jóvenes).
- El pastoreo suele estar a cargo de niños y niñas.
- Producción colectiva: la agricultura tradicional en las Yújua o "rosas", los hombres preparan la tierra y la siembra y la cosecha involucran a toda la comunidad.

DESTINO DE LOS ALIMENTOS QUE SE PRODUCEN EN EL TERRITORIO

- Autoconsumo de las familias que los producen
- Se intercambian en la comunidad
- Se venden localmente
- Ateraciones del clima que afectan la producción de cultivos y la disponibilidad
- Disminución de especies vegetales y animales claves para la alimentación tradicional

COCINAS PARA LA PAZ EN CIFRAS

Manaure, La Guajira



PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

- Preparaciones asociadas a prácticas del cultivo:** Yogurt de leche de cabra, queso de vaca, arroz con frijol, yaja (bollo de maíz), dulce de frijol, arroz de ahuyama.
- Preparaciones asociadas al uso y aprovechamiento de la naturaleza:** Dulce de iguaraya, yogurt de iguaraya, jugo de iguaraya, harina de trupillo, arroz de cecina, chivo asado.
- Preparaciones asociadas a prácticas y usos de recursos acuáticos:** Arroz con camarón, arroz de salpicón, cóctel de camarón, arroz con mariscos, pargo frito, mariscos al ajillo.

- ESPACIOS MÁS USADOS PARA LA ELABORACIÓN DE RECETAS CULINARIAS:**
 - Espacio abierto con fogón de leña
 - Patio
- TÉCNICAS MÁS USADAS PARA TRANSFORMAR ALIMENTOS:**
 - Guisado
 - Salado
 - Secado al sol
 - Frito
 - Asado

UTENSILIOS MÁS USADOS PARA PREPARAR RECETAS TRADICIONALES



- ¿Por qué se han dejado de usar?
- No se cuenta con el conocimiento sobre las técnicas para la elaboración de utensilios tradicionales.
 - La disminución de las especies utilizadas para la elaboración de cucharas de madera.
 - Los utensilios modernos facilitan la elaboración de las preparaciones tradicionales.

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

- Migración del campo a las ciudades que limita la transmisión de saberes.
- Influencia de las dietas y productos alimentarios globalizados que desplaza las recetas tradicionales.
- Impacto del turismo comercial en las prácticas culinarias de bienestar.

HÁBITOS Y REGLAS ASOCIADAS AL CONSUMO DE ALIMENTOS

¿CUÁNDO SE CONSUMEN LOS ALIMENTOS Y PREPARACIONES LOCALES?

- Rituales**, como los consumidos durante el encierro de la primera menstruación (majayá) de las niñas Wayúu, centrados en preparaciones de maíz con valor simbólico y protector.
- Ocasionalmente**, friche y la shampulana a una sopa espesa a base de frijol, ahuyama y grasa de cabro. Esta se consume principalmente durante fechas de abundancia, especialmente cuando el frijol está en cosecha.

RELACIÓN DE LAS COCINAS TRADICIONALES CON EL BIENESTAR Y LA SALUD

- La **salud alimentaria** está estrechamente vinculada con las **cocinas tradicionales**.
- Para las comunidades **Wayúu** la comida también tiene un componente **espiritual y simbólico**, ya que alimenta no solo el cuerpo, sino también el alma y el espíritu.
- Los alimentos de la cocina tradicional aportan **más nutrientes** al cuerpo que las comidas rápidas.

MANIFESTACIÓN CULTURAL

La cosmovisión Wayúu se centra en una serie de prácticas rituales, especialmente las relacionadas con la muerte, la cual es vista como una etapa de transición con complejos rituales (primer entierro, primer año y segundo entierro). Los alimentos son clave en estos ritos: el friche es el plato ritual más importante, cuya carne varía simbólicamente según el estatus o edad del difunto (ovejo para niños, chivo o res para adultos sabios). Esta variación en la comida refleja la jerarquización social Wayúu. Las preparaciones se realizan dentro del cementerio, concebido como un espacio de acompañamiento y comunidad. Además, se consume chirrinchi (bebida alcohólica tradicional) con connotaciones puramente rituales, diferenciándolo de su uso medicinal debido a la energía particular que se le atribuye en ese contexto.



**TRADICIONALES CARACTERIZADAS
INICIATIVAS DE LAS COCINAS**

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** 80 Aniversario

Culturas

ADQUISICIÓN Y PRODUCCIÓN DE ALIMENTOS

CONSUMO DE ALIMENTOS

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.