



RIOHACHA: sabiduría en la olla

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 **Riohacha**.



¿Qué hicimos para caracterizar las cocinas tradicionales de Riohacha?





Rioacha, 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

RIOACHA:
sabiduría en la olla

Rioacha, 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 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 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 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.



Desde la perspectiva
PREPARACIÓN DE RECETAS CULINARIAS

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 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 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.



RETOS Y RECOMENDACIONES

Riohacha, 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.



Aniversario



Culturas



Priorización: por relevancia

Portadora de la tradición: **Yorlekys Rojas**



RECETA DE CHIVO GUISADO CON COCO

El plato de chivo guisado con coco, servido con arroz de frijól guajiro y ensalada de payaso, es una clara muestra del sincretismo cultural de la región, pues combina saberes afro e indígenas: el empleo del coco en el guiso es una herencia de las tradiciones afrodescendientes, mientras que la técnica de preparación del chivo proviene del conocimiento ancestral wayúu. Asimismo, el arroz de frijól guajiro refleja esta adaptación cultural, ya que el arroz, que no era un alimento wayúu tradicional, se ha incorporado para mezclarse con el frijól guajiro, una variedad endémica que prospera gracias a las condiciones climáticas y terrestres únicas de la zona.

ESPACIOS DE ELABORACIÓN



Espacio
abierto con
fogón de leña



Cocina
dentro de
casa y patio

TÉCNICAS
USADAS



Refrito
Hervido
Licuado

RECURSOS
NATURALES
EMPLEADOS



Leña
Carbón



INGREDIENTES

Para 10 porciones:

- 1 coco grande
- 1/4 de chivo
- 1 lb de cebollín
- 2 cabezas de ajo
- 1 lb de sal.
- 1 kg de arroz
- 2 lb de fríjol guajiro
- Achiote
- Aceite

UTENSILIOS

- Tabla
- Cuchillo
- Caldero
- Olla a presión
- Rallador o licuadora

PREPARACIÓN

- 1 Escoger un chivo tierno o medio, evitando que sea viejo para garantizar una carne suave.
- 2 Limpiar retirando el embellejo y cortar en presas: cuadros o porciones según la parte; las costillas se pueden deshuesar para evitar exceso de hueso.
- 3 Lavar bien con agua y limón para reducir el sabor fuerte característico, luego escurrir completamente.
- 4 Colocar el chivo en una olla junto con cebollín, cebolla, ajo, sal y achiote.
- 5 Cocinar a fuego medio, dejando que la carne sude y los sabores se concentren.
- 6 Preparar el guiso con coco rallado y exprimirlo, para obtener el zumo de coco.

Acompañamiento
Arroz de fríjol guajiro:

- 1 Lavar los fríjoles y cocinarlos con suficiente agua hasta que ablanden y suelten su color marrón característico.
- 2 Añadir arroz, sal, ajo y un poco de color.
- 3 Cocinar hasta que el arroz esté en su punto y haya absorbido todo el sabor.
- 4 Servir el chivo guisado en coco caliente, acompañado del arroz de fríjol guajiro.



Priorización: por relevancia

Portadora de la tradición: **Raquel Moreno**

RECETA DEL ARROZ CON CAMARÓN

El arroz con camarones es una preparación culinaria localmente innovadora que se distingue por su sabor profundo, logrado al cocinar el arroz y las verduras con las conchas (cáscaras) del camarón, una técnica desarrollada para maximizar el aprovechamiento del producto. Aunque hoy está disponible en todo el municipio, es especialmente emblemática y frecuente en el corregimiento de Camarones, donde se sirve habitualmente como almuerzo tanto a turistas como a residentes.

ESPACIOS DE ELABORACIÓN



Fogón de
leña ubicado
en el patio



Cocina
dentro de
casa y patio

TÉCNICAS
USADAS



Hervido
Refrito
Secado al sol
Pangar

RECURSOS
NATURALES
EMPLEADOS



Leña



INGREDIENTES

Para 4 personas:

- 1 lb de arroz
- 600gr de camarón seco o fresco
- Sal
- 1 puñado de cebollín
- 1 und cebolla
- ¼ ajo
- Achiote
- 30 gr aceite

UTENSILIOS

- Tabla y cuchillo
- Piedra para pangar
- Caldero
- Cuchara
- Achiotera

PREPARACIÓN

- 1 Lavar y pelar los camarones, reservando las cabezas y cáscaras.
- 2 Colocar las cabezas y cáscaras en una olla con un litro de agua y hervir para preparar el caldo base.
- 3 Si se utiliza camarón fresco, secar al sol con sal durante uno o dos días, hervir y retirar la cáscara antes de usar.
- 4 Picar finamente la cebolla, el cebollín y el ajo.
- 5 En una olla grande, calentar el aceite, sofreír los camarones limpios y añadir el achiote para dar color.
- 6 Agregar los aliños picados y cocinar hasta que estén dorados y aromáticos.
- 7 Incorporar el arroz y mezclar para que absorba el color y el sabor.
- 8 Añadir el caldo de camarón caliente y ajustar la sal al gusto.
- 9 Cocinar a fuego medio hasta que el arroz absorba el líquido, luego bajar el fuego, tapar y dejar que termine de cocerse lentamente.
- 10 Dejar reposar unos minutos antes de servir. Acompañar con patacones y ensalada de payaso



Priorización: por relevancia

Portador de la tradición: **Edwin Torres**

RECETA DEL SALPICÓN DE CAZÓN

El salpicón es una preparación tradicional y versátil, ideal como refrigerio o como parte principal de un almuerzo, que aunque puede llevar varios tipos de pescados, el de cazón (un tipo de tiburón pequeño) es muy apreciado por su sabor y textura. Esta receta consiste en pescado desmechado acompañado de un sofrito o guiso que le da sabor y color, y se puede disfrutar como relleno de arepas o como acompañamiento de platos principales.

ESPACIOS DE ELABORACIÓN



Fogón de
leña ubicado
en el patio



Cocina
dentro de
casa y patio

TÉCNICAS
USADAS



Sofrito

RECURSOS
NATURALES
EMPLEADOS



Leña
Piedras para
parar el fogón



INGREDIENTES

Para 10 personas:

- 3 kg de cazón
- 200 gr de ají
- 200 gr de cebollín
- 200 gr de cebolla
- 8 limones
- 100 ml de vinagre
- Pimienta de olor molido.
- 1 bolsa pequeña de ajo molido
- 10 gr mostaza

UTENSILIOS

- Caldero
- Tabla
- Cuchillo
- Recipiente plástico o metal
- Cuchara

PREPARACIÓN

- 1 Lavar bien el tiburón fresco con agua para quitar arena o impurezas.
- 2 Cocinar en agua limpia hasta que esté blando. Dejar enfriar, retirar cuero y cartílagos.
- 3 Desmenuzar con las manos hasta obtener una textura similar al atún o carne molida.
- 4 Lavar el tiburón desmenuzado con limón y vinagre para quitar el olor fuerte a marisco.
- 5 Exprimir bien para eliminar el exceso de líquido.
- 6 En una sartén, sofreír a fuego lento la cebolla roja, el cebollín y el ají con aceite.
- 7 Agregar el achiote, las pimientas, el jugo de limón y la mostaza.
- 8 Cuando el sofrito esté cristalino, añadir el cazón exprimido poco a poco, mezclando bien.
- 9 Cocinar a fuego lento por unos 10 min, removiendo constantemente.
- 10 Rectificar sabor con limón o sal si es necesario.
- 11 Retirar del fuego cuando el color sea rojizo suave y el sabor esté equilibrado.

INICIATIVAS DE LAS COCINAS TRADICIONALES CARACTERIZADAS

24 iniciativas en el municipio



PERSONAS VINCULADAS A LAS INICIATIVAS



¿CÓMO ESTÁN NUESTRAS INICIATIVAS?



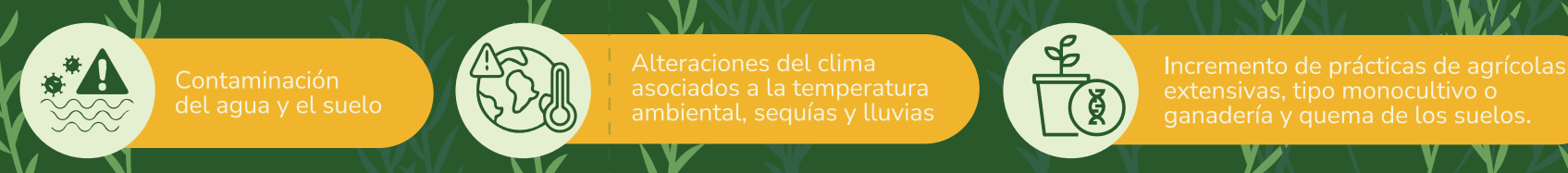
¿DE DÓNDE PROVIENEN LOS ALIMENTOS USADOS EN LAS COCINAS LOCALES?



FRECUENCIA CON QUE SE PRODUCEN U OBTIENEN LOS ALIMENTOS LOCALES



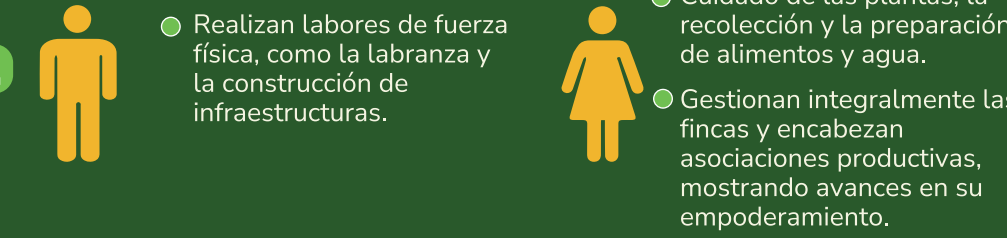
PROBLEMÁTICAS QUE AFECTAN LA PRODUCCIÓN Y OBTENCIÓN DE ALIMENTOS



PRINCIPALES PRÁCTICAS O TÉCNICAS PRODUCTIVAS QUE SE IMPLEMENTAN EN EL TERRITORIO



PRÁCTICAS ASOCIADAS A LA DIVISIÓN SEXUAL DEL TRABAJO



DESTINO DE LOS ALIMENTOS QUE SE PRODUCEN EN EL TERRITORIO



COCINAS PARA LA PAZ EN CIFRAS

Riohacha, La Guajira



PREPARACIÓN DE ALIMENTOS



ESPACIOS

MÁS USADOS PARA LA ELABORACIÓN DE RECETAS CULINARIAS

- Espacio abierto con fogón de leña
- Cocina dentro de casa a gas o carbón

TÉCNICAS

MÁS USADAS PARA TRANSFORMAR ALIMENTOS

- Salmuera
- Guisado
- Asado
- Frito
- Secado

UTENSILIOS MÁS USADOS PARA PREPARAR RECETAS TRADICIONALES



Caldero, cuchara, cuchillo, achiote, sacho para pangar el camarón, colador, totuma, rallador y bates.

¿Por qué se han dejado de usar?

- Medidas sanitarias que prohíben su uso
- Los utensilios modernos facilitan la elaboración de las preparaciones tradicionales
- Por razones de practicidad y duración

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

- Influencia de las dietas y productos alimentarios globalizados que desplazan las recetas tradicionales.
- Ausencia de medidas comunitarias o institucionales para rescatar recetas y técnicas tradicionales.

HÁBITOS Y REGLAS ASOCIADAS AL CONSUMO DE ALIMENTOS

¿CUÁNDO SE CONSUMEN LOS ALIMENTOS Y PREPARACIONES LOCALES?

- A diario**, arroz de frijol, guajiro, ensalada de payaso, mazamorra de maíz y carimánolas.
- En festividades locales** como durante la Semana Santa aumenta de forma significativa el consumo de pescados y mariscos.
- Ocasionalmente** como cumpleaños o celebraciones familiares, se prepara chivo guisado con coco, que puede acompañarse con friche, un plato tradicional que también se sirve en festividades importantes.

RELACIÓN DE LAS COCINAS TRADICIONALES CON EL BIENESTAR Y LA SALUD

- La **salud alimentaria** está estrechamente vinculada con las **cocinas tradicionales**.
- Para las comunidades étnicas se establece una **conexión profunda** entre el **equilibrio** del cuerpo, la mente, el espíritu y el territorio.
- Los alimentos de la cocina tradicional aportan **más nutrientes** al cuerpo que las comidas rápidas.

MANIFESTACIÓN CULTURAL

La Guajira es un territorio de gran simbiosis cultural, donde coexisten los pueblos Wayúu (predominante), Arhuaca, Kankuama y Kogui, junto a comunidades afrodescendientes y mestizas. Esta diversidad ha forjado una identidad única, simbolizada por el tejido wayúu, una de las manifestaciones artísticas más emblemáticas que es también una fuente esencial de sustento y un espacio de diálogo intercultural. En eventos y ferias artesanales, la exhibición de tejidos se complementa con muestras gastronómicas (como fritos, bolis y salpicones), que cumplen la función de transmitir el legado culinario local y fortalecer el vínculo entre la tradición, el territorio y la identidad comunitaria.



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.