



NAZARETH:

fogón de resistencias y memorias

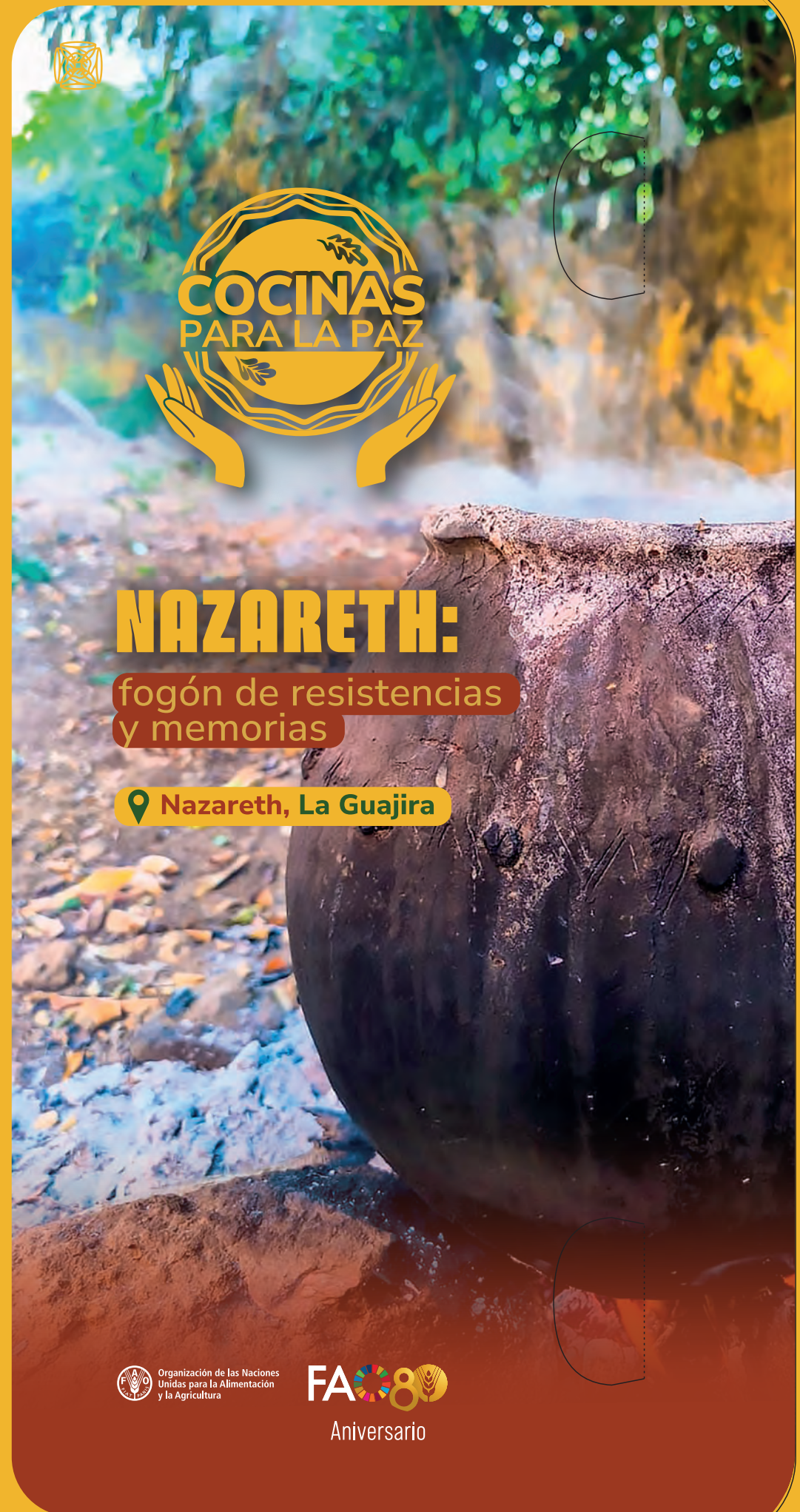
En el marco del Programa Cocinas para la Paz, liderado por el Ministerio de las Culturas, las Artes y los Saberes y la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura - FAO Colombia, se realizó un proceso de investigación participativa de la mano de la comunidad con el fin de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





Nazareth, La Guajira

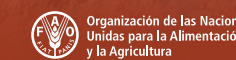
Cocinas para la Paz es una iniciativa del Ministerio de las Culturas, las Artes y los Saberes que busca salvaguardar y fortalecer las prácticas, saberes y tradiciones culinarias de las comunidades del país. En alianza con la FAO Colombia se ha avanzado en el reconocimiento de las cocinas tradicionales 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.



NAZARETH:

fogón de resistencias
y memorias

Nazareth, La Guajira



Aniversario



Desde la perspectiva
DE ADQUISICIÓN Y PRODUCCIÓN DE ALIMENTOS

El reto

Está en contar con espacios con infraestructura adecuada para el uso y disposición de las comunidades campesinas, pescadoras y otros pequeños productores, para la comercialización de alimentos locales, **por eso la recomendación es** participar de manera organizada en espacios de toma de decisión como los Consejos Municipales de Política Social u otros espacios, para que se incorpore esta necesidad en la agenda pública y se asigne recurso para las medidas requeridas.

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.



Desde la perspectiva
PREPARACIÓN DE RECETAS CULINARIAS

El reto

Está en generar estrategias que aporten al reconocimiento y salvaguardia de los saberes y prácticas asociados a las cocinas tradicionales, **por eso la recomendación es** realizar encuentros con personas portadoras y sabedoras de las cocinas tradicionales en espacios vivos como patios, huertas, escuelas o sedes comunales, donde se propicien procesos de diálogo y aprendizaje.

El reto

Está en enfrentar el encarecimiento de los alimentos que limita el acceso a ingredientes tradicionales, **por eso la recomendación es** fortalecer la producción local y los intercambios comunitarios, así como promover el uso de ingredientes de temporada y alternativas propias del territorio que mantengan el sabor y la identidad de las recetas.

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

Nazareth, 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: riesgo de pérdida

Portador de la tradición: **Libio Simón Suárez García**



RECETA DE LA SHAPÜLANA

La shapülana, es una sopa ancestral del pueblo Wayúu, la cual consumían los abuelos y las abuelas, desde tiempos milenarios. Era consumida especialmente al almuerzo, y se asocia con dar fuerza y energía para las diversas labores de la vida en el campo y pastoril.

Su elaboración está determinada por las épocas de lluvia, las cuales son escasas en la Alta Guajira; conforme llueve se realiza las siembras del maíz, el frijol y la ahuyama, cuya cosecha permite su realización. En la actualidad, la shapülana es una receta en riesgo de desaparición.



ESPACIOS DE ELABORACIÓN



Espacio
abierto con
fogón de leña



Cocina
dentro de
casa

TÉCNICAS
USADAS



Molido

Hervido

RECURSOS
NATURALES
EMPLEADOS



Leña

INGREDIENTES

Para 10 porciones:

- 1 lb de frijól
- 4 Ltr de agua
- 1 ahuyama mediana
- 5 mazorcas
- 1 lb de maíz
- 1 cucharada de sal
- 6 cucharadas de cebo de chivo (puede incluir pedacitos de carne)

UTENSILIOS

- Fogón de leña
- Caldero
- Pilón o molino
- Piedra de amolar
- Wushu
- Cuchara de palo
- Cuchara de totumo
- Vasijas de totumo

PREPARACIÓN

- 1** Poner a hervir los 4 L de agua en una olla grande.
- 2** Una vez el agua esté caliente, agregar el frijól, la ahuyama picada, el maíz y la sal.
- 3** Dejar hervir hasta que los granos y la ahuyama empiecen a ablandar.
- 4** Incorporar el cebo de chivo (opcionalmente con pedacitos de carne).
- 5** Cocinar a fuego medio hasta que todos los ingredientes estén bien integrados y la sopa tenga un sabor concentrado.





Priorización: por relevancia

Portador de la tradición: **Alejandro González**



UTENSILIOS ANCESTRALES DE COCINA A BASE DE TOTUMO

En el territorio de Nazareth aún se preserva la tradición ancestral de elaborar recipientes y utensilios de cocina a partir de los recursos naturales que ofrece el territorio, como es el caso del totumo, con el cual las familias Wayúu fabrican de manera artesanal vasos, cucharas, coladores y tazas, los cuales forman parte del uso cotidiano en sus hogares.

Esta práctica, transmitida de generación en generación, no sólo refleja la identidad cultural y el conocimiento tradicional del pueblo Wayúu, sino que también representa una forma consciente y sostenible de vivir en armonía con la naturaleza. Al privilegiar materiales orgánicos sobre productos industriales, se promueve la reducción del uso de plásticos y se fortalece el vínculo con la tierra y los saberes propios.

ESPACIOS DE ELABORACIÓN



Patio



Cocina con leña dentro de casa

TÉCNICAS USADAS



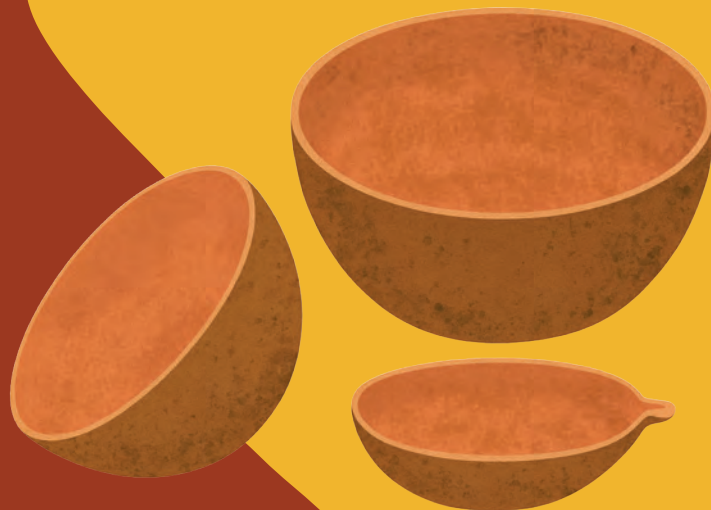
Corte

Raspado del totumo

RECURSOS NATURALES EMPLEADOS



Totumo
Leña





UTENSILIOS

- Fogón de leña
- Cuchillo o lima
- Machete o segueta
- Punzón
- Agua
- Olla de barro o wushu

ELABORACIÓN

- 1 Obtener el totumo directamente de la huerta o de espacios naturales. En algunos casos también se utiliza el coco, especialmente para fabricar cucharas y pocillos.
- 2 El totumo se abre con cuidado utilizando una lima o un cuchillo, para extraer la pulpa o carne de su interior.

3 En el fogón se hierve agua y se colocan las totumas limpias durante unos 30 min.

4 Durante la cocción, la totuma adquiere un tono morado, señal de que está lista.

5 Una vez hervida, se retira del agua, se deja enfriar, se lava y se pone a secar al sol entre 1 y 2 días.

6 Después de este proceso, la totuma queda lista para ser empleada como utensilio de cocina.





Priorización: riesgo de pérdida

Portadora de la tradición: **Mística Suárez**



RECETA DE LA ORROIMA

La orroima, es una bebida ancestral que consumían las abuelas y los abuelos del pueblo Wayúu, cuya base es la leche de chivo u oveja y aceitunas. Las aceitunas eran preparadas de diversas formas por las abuelas. Algunas las batían y extraían su jugo en grandes cantidades, que luego almacenaban en las tinajas, las cuales eran enterradas bajo tierra para su conservación. También, las secaban al sol, lo que las dejaba muy delgadas y deshidratadas; de allí se extraía diariamente la porción adecuada para el consumo.

ESPACIOS DE ELABORACIÓN



Espacio
abierto con
fogón de leña



Cocina
dentro de
casa

TÉCNICAS
USADAS



Hervido

Revolver

RECURSOS
NATURALES
EMPLEADOS



Leña



INGREDIENTES

Para 4 porciones:

- 2 lb de aceitunas
- 1 Ltr de leche de oveja o chiva (también puede usarse leche de vaca)
- 1 pizca de sal

UTENSILIOS

- Wushu
- Fogón de leña
- Cucharon de palo
- Taza de totumo
- Vaso de totumo

PREPARACIÓN

- 1** Lavar bien las aceitunas y revolverlas con las manos para suavizarlas y colocarlas en una olla grande (wushu).
- 2** Agregar la leche de oveja o chiva (o de vaca, según preferencia).
- 3** Añadir una pizca de sal.
- 4** Poner la mezcla a hervir a fuego medio durante aproximadamente 1 h y 30 min, revolviendo constantemente para evitar que se pegue y lograr una textura homogénea.
- 5** Retirar del fuego una vez alcanzada la consistencia deseada y servir caliente.



INICIATIVAS DE LAS COCINAS TRADICIONALES CARACTERIZADAS

28 iniciativas en el municipio



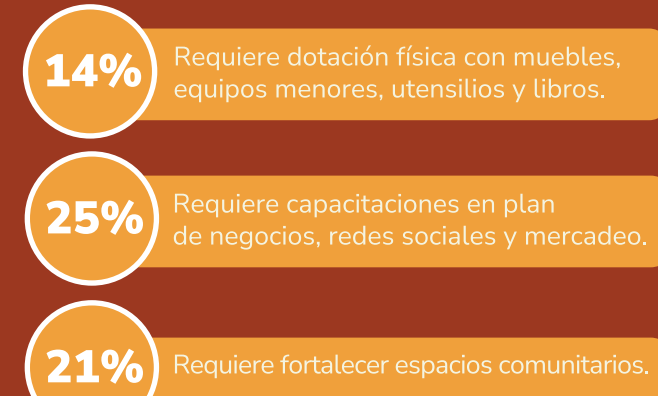
PERSONAS VINCULADAS A LAS INICIATIVAS



¿CÓMO ESTÁN NUESTRAS INICIATIVAS?



INTERESES DE LAS INICIATIVAS PARA SU FORTALECIMIENTO



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

- Apain-yüüja (Huerta)**
Se identificaron 40 alimentos, entre ellos frijol guajirito y maíz.
- Isaship'a (Desierto)**
Se identificaron 13 alimentos, entre ellos uvitas silvestres, trupillo y aipia, alapasú, wana o milto, entre otros.
- Palaa (Mar)**
Se identificaron 19 especies, entre ellas caracol y langosta.

FRECUENCIA CON QUE SE PRODUCEN U OBTIENEN LOS ALIMENTOS LOCALES

- Varias veces al año**
Cebolla, tomate, pimentón, papa y diversas frutas.
- Por ciclos de producción**
Maíz y frijol.
- Anualmente**
Mariscos y ciertos peces.

PROBLEMÁTICAS QUE AFECTAN LA PRODUCCIÓN Y OBTENCIÓN DE ALIMENTOS

- Multinacionales que contaminan el agua y el suelo.
- Alteraciones del clima y patrones climáticos que afectan los cultivos.
- Débil o limitada disponibilidad de espacios para el acopio y comercialización de alimentos.

PRINCIPALES PRÁCTICAS O TÉCNICAS PRODUCTIVAS QUE SE IMPLEMENTAN EN EL TERRITORIO

- Pesca artesanal**
- Agricultura tradicional y familiar**
- Recolección de alimentos silvestres**

PRÁCTICAS ASOCIADAS A LA DIVISIÓN SEXUAL DEL TRABAJO

- Realizan labores de arar la tierra, siembran las semillas, cuidan los cultivos y recolectan leña.
- Realizan actividades de pesca y también se encargan de la caza y del sacrificio de los animales destinados al autoconsumo familiar.
- Siembran las semillas, recolectan leña y cuidan los cultivos. No obstante, durante su ciclo menstrual, no lo realizan ya que se considera que podrían afectar negativamente la cosecha.

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

COCINAS PARA LA PAZ EN CIFRAS

Nazareth, La Guajira



PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

PRINCIPALES RECETAS POR ESPACIO DE USO

- Preparaciones asociadas a prácticas del cultivo:**
Sopa de plátano, bollos de maíz, arepa de guineo, sopa de balaita, mazamorra de millo, sopa de ahuyama, sawa.
- Preparaciones asociadas al uso y aprovechamiento de la naturaleza:**
Chivo guisado, jugo de iguaraya, chicha de trupillo, conejo guisado, iguana desmechada, vino de uvitas.
- Preparaciones asociadas a prácticas y usos de recursos acuáticos:**
Salpicón de cazón, empanada de cazón, salpicón de raya, empastado de tortuga, cangrejo con arroz, bagre sancochado o frito, salpicón de jurel.

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

- Hervido
- Asado
- Frito
- Amasado
- Cecina

UTENSILIOS MÁS USADOS PARA PREPARAR RECETAS TRADICIONALES

Fogones de leña, caldero, pilón, piedra de amolar, wushu, cuchillo, colador, totuma, cuchara de pato, cuchara de totumo, vaso de totumo y vasijas de barro.

- ### ¿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 alimenticios globalizados que desplaza las recetas tradicionales.
- Políticas agroalimentarias y sanitarias que no favorecen la cocina tradicional.

HÁBITOS Y REGLAS ASOCIADAS AL CONSUMO DE ALIMENTOS

¿CUÁNDO SE CONSUMEN LOS ALIMENTOS Y PREPARACIONES LOCALES?

- A diario**, chicha de maíz, bollos de maíz, arepas y arroz con frijol guajiro.
- En Semana Santa**, se preparan dulces tradicionales a base de frutos del territorio (dulce de leche, coco, iguaraya, mango, cereza, papaya y ñame).
- Rituales**, es común el compartir alimentos de manera colectiva como el chivo asado, fricé, carne de ovejo o de vaca, también, se comparten bebidas tradicionales.

RELACIÓN DE LAS COCINAS TRADICIONALES CON EL BIENESTAR Y LA SALUD

- En la cosmovisión Wayúu**, los alimentos tradicionales están estrechamente vinculados a la salud y al cuidado de la vida, y tienen significados tanto terapéuticos como simbólicos.
- En Nazareth, se reconoce el valor de plantas silvestres y de huerta por sus efectos medicinales.
- Los peces** de mar se asocian con el fortalecimiento de la mente y la orientación de la vida.

MANIFESTACIÓN CULTURAL JAVECHI

- Son cantos propios, composiciones que expresan sentires y vivencias en el marco de la vida cotidiana y se crean dependiendo el acontecimiento.
- Tu shapulanaka katus wou jutuma, katshipi wayu jutuma, ja waneeku napulanaka wawashini.**
Jemestu main jutuma tu wuikka mulyachoin, muleshi waya jachkumuin otta massu idhika jemestu jutume la teikat jukumujin juma talatam otta aliini taya jupula. Ja ekuu jumayawajaka.
- Traducción:
La shapulanaka nos da la vida, nos da la fuerza, fue un alimento que dejaron nuestros ancestros, es muy delicioso. La combinación con la ahuyama bichecita nos hizo grandes. La sal le da sabor. Mi madre la preparaba con alegría y ella la hacía con amor. Es una receta ancestral que consumían nuestros abuelos.
El agua es un elemento fundamental que nos da vida, le agregamos un poquito de cebón y le da mucho sabor.



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