

A photograph of two women in a rural, outdoor setting. The woman on the left is wearing a light-colored, long-sleeved dress and is focused on something in her hands. The woman on the right is wearing a blue patterned dress and is holding a large, heavy metal pot. In the foreground, a large, colorful woven basket with a pattern of red, blue, and black stripes is visible. The background shows trees and a dirt ground.

JOSÉ MIGUEL DE LA CRUZ MIRANDA SARMIENTO

RESCATE DE LA COCINA WAYÚU A TRAVÉS DE LA  
CONSERVACIÓN DE TRADICIONES GASTRONÓMICAS

# *Cocina de los Ancestros*





José Miguel de la Cruz Miranda Sarmiento ese es mi nombre del cual me siento orgulloso, al igual que de haber nacido y crecido en mi bella Guajira tierra que hizo lo que soy, en donde me enamoré de la cocina por primera vez, gracias a los aromas que salían de un fogón mientras mi abuela hacía bollos de chichiguare o mi abuelo asaba mazorcas. Por eso me siento orgulloso de presentar parte de mis raíces en estas páginas llenas de conocimiento e historia y que reflejan la mística que oculta la tierra Guajira .



## CONTENIDO

**02**    **Presentación**

**04**    **Cocina de leña  
y arena**

**09**    **El chivo**

**12**    **La cocina de  
Zaida**

**15**    **Las protectoras  
de Jampirra**

**18**    **Recetas**







# PRESENTACIÓN

Cocina de los ancestros es la recopilación de todas aquellas tradiciones gastronómicas de la etnia Wayúu que se encuentran en peligro de desaparecer.

Dichas tradiciones fueron compartidas por tres grandes cocineras tradicionales con el fin de poder mostrarlas a las nuevas generaciones con el objeto de poder preservarlas.







## **AGRADECIMIENTOS**

**A mi origen Guajiro**

**A mi docente encargada Margareth Julyana Holguin Mariño por guiarme en este proceso.**

**A Zaida Cotez por permitirme compartir con ella y su familia mientras compartía sus conocimientos sobre la cocina Wayúu.**

**A Marzol Estrella y Marlene Rosado por permitirme conocer más sobre las tradiciones y el misticismo que se pueden encontrar en Jepira**

**Y gracias a todas las personas que luchan por proteger las tradiciones de nuestros ancestros.**



## *Cocina de leña y arena*

En la cocina tradicional de la etnia Wayúu los utensilios forman parte importante de la tradición gastronómica, ya que gracias a ellos es posible la concepción de las diferentes preparaciones que forman parte del amplio mundo de la cocina Wayúu.

Entre estos utensilios se encuentra como protagonista aquellos contruidos en materiales como el barro, la madera, la piedra y el totumo, materiales con los que se construyen las principales herramientas utilizadas en la cocina de la etnia Wayúu.

Otro de los instrumentos importantes para la cocina Wayúu son la leña y el carbón, los principales para poder cocinar los alimentos y que le dan fuerza en el sabor de los platos.





“ EN LA  
COCINA SE  
OCULTAN  
LOS  
SECRETOS DE  
NUESTRA  
HISTORIA ”





## **El Molino**

Es utilizado para moler alimentos como el maíz, pepas de mamon, frijoles y demás productos con que se puedan preparar harinas.

## **Losa de peltre**

Son los instrumentos donde se suelen servir los alimentos y cuentan con un diseño muy tradicional donde el color blanco y las flores son predominantes.





## **Totumas**

Recipiente esencial en la cocina Wayúu elaborado del fruto del árbol de totumo al cual se le realiza el procedimiento de secado al sol y tallado a mano.



## **Pailas de madera**

Otro de loa recipiente tallado a mano por los hombres de la comunidad,utilizado para servir y almacenar alimentos.





## Estufa de leña

La estufa de leña o carbón es un elemento principal en la cocina, en muchas ocasiones es hecha en barro por la mano de los hombres de comunidad

## Parrilla

La parrilla es utilizada para preparar los asados y en algunas ocasiones para ahumar algunos alimentos, funciona colocando brasas debajo y en la parrilla el alimento.







# El chivo





# La cría y el pastoreo.

En la etnia Wayúu la cría de ganado caprino es uno de los principales eslabones de su economía y de gastronomía siendo este uno de los principales alimentos que conforman su dieta.

En la cría de estos animales resalta la forma en que son alimentados ya que lo que comen son los sobrantes de verduras y el pasto que se encuentra alrededor de los corrales donde estos permanecen la mayor parte del tiempo.

En las horas de la mañana son liberados por un miembro de la ranchería para que puedan alimentarse.



Para el pastoreo se suele realizar en grupos de al menos dos o tres personas para poder estar pendientes de todo el rebaño debido estos animales pueden quedar atrapados en las cercas mientras se alimentan.

El ser poseedor de un rebaño de chivo da estatus y prestigio a su dueño, ya que una de las tradiciones relata que en algún conflicto o problema se podría pagar con estos animales .

También hacen parte de la tradición espiritual viéndose de forma clara en el momento del fallecimiento de algún miembro de la comunidad, ya que se decide qué animal se sacrifica dependiendo de la jerarquía de quien muere. Si es una persona muy importante, se toma una cantidad considerable de animales que tuvo la persona, porque hace parte de lo que fue su riqueza en vida. Y cada alma se lleva la riqueza que compartió en la tierra.







# La cocina de Zaida



# Zaida Maria Cotes Aguilar

Una mujer de cincuenta y cinco años, que desde los siete años empezó a interesarse por conocer sobre la tradición gastronómica de su pueblo, solía escabullirse en la cocina mientras su abuela cocinaba esos platos que marcaron su infancia y hicieron que su interés por los conocimientos ancestrales se acrecentaran.

En su adolescencia doña Zaida vivió una de las tradiciones importantes en su etnia, (el encierro de la majayut) en donde recibió de su abuela y una de sus tías todo el conocimiento ancestral que debe conocer una adolescente para poder convertirse en una verdadera mujer Wayúu.





Debido a que doña Zaida se encontraba estudiando, su encierro solo duro dos meses luego de este tiempo pudo volver a salir ya convertida en mujer y con el conocimiento que toda mujer Wayúu debe saber cómo lo son el tejido, la lengua y muchas más tradiciones.

Doña Zaida luego de que su padre falleciera se convirtió en la máxima Autoridad de su comunidad, título que al día de hoy aún le pertenece y que ha sabido llevar, junto con su trabajo como madre comunitaria y directora de una UCA, donde les enseña a los niños de su comunidad todas aquellas tradiciones ancestrales para que las puedan conocer y puedan ser quienes conserven dicho conocimiento.







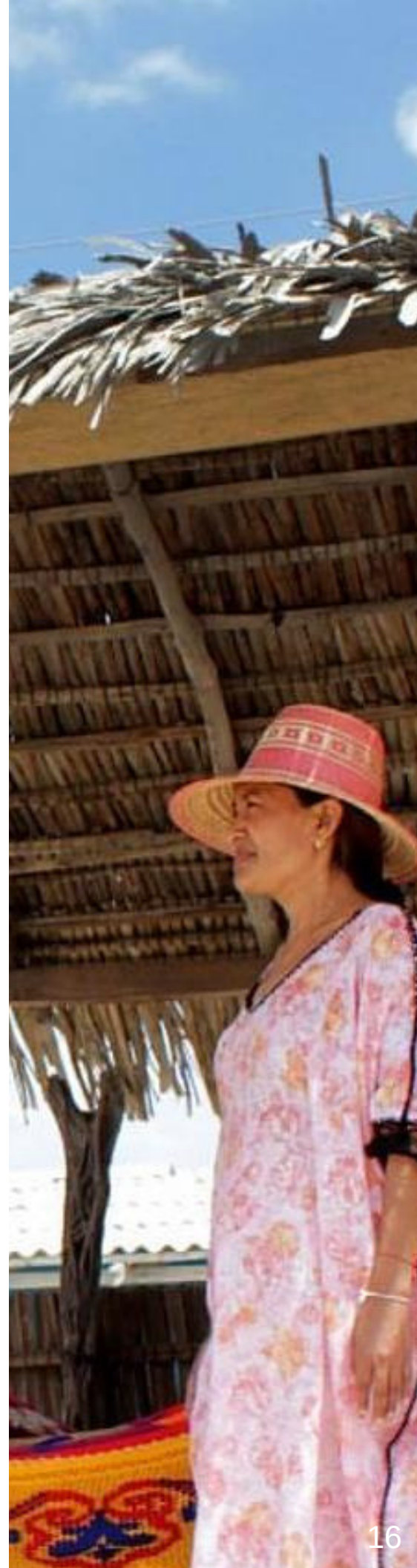
# Las protectoras de Jepira



# Marzol estrella Gómez y Marlene Rosado Ipuana

Marzol Estrella Gémez y Marlene Rosado Ipuana son dos grandes mujeres Wayúu en todo el sentido de la palabra, ellas son las protectoras de Jepira lugar que es considerado sagrado por los miembros de la etnia. Estas dos mujeres me abrieron las puertas de este místico lugar, para permitirme conocer más sobre su tradición gastronómica.

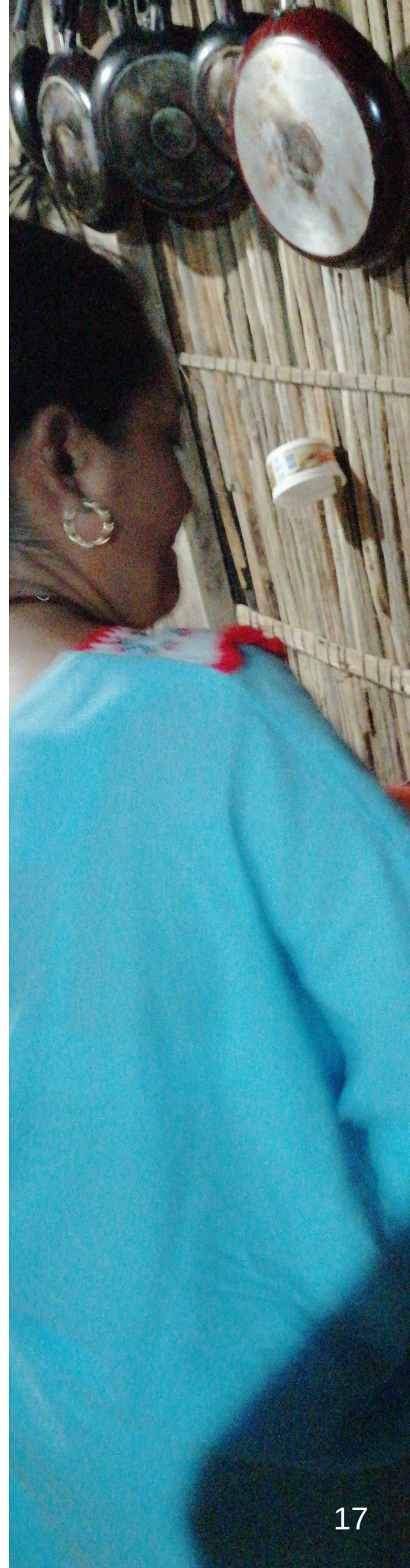
Marzol con cuarenta años lleva la mitad de su vida en una cocina y aunque ella misma dice que no ingresó en este mundo por gusto si no por necesidad ya que es la dueña de uno de los hospedajes y restaurantes que conforman la red de hospedajes del cabo de la vela.





Esto la obligó a ingresar al mundo de la cocina debido a que había obtenido el conocimiento de su madre y su abuela las cuales le enseñaron a preparar cada plato típico de su cultura. Doña Marzol aparte es administradora de empresas y vicepresidenta de la asociación de hospedajes del cabo, con su conocimiento ha podido modificar un poco su forma de cocinar eso si sin dejar de lado todo aquello que caracteriza la cocina de una mujer Wayúu, con ella aprendí que la cocina Wayúu es una cocina de grupos ya que nunca se encontrará a una sola persona en la cocina, esto se debe a que la cocina es el lugar donde las mujeres "adelantan agenda" como ella lo dice.

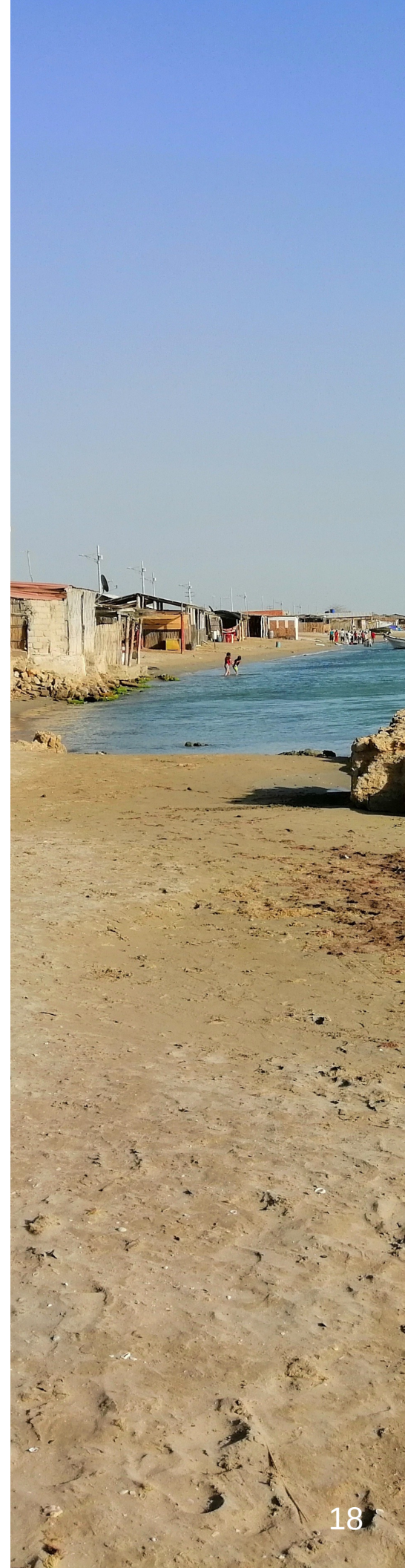
Doña Marlene también una gran conocedora de la cocina Wayúu y secretaria de la asociación de hospedajes del cabo de la vela, con cuarenta y tres años durante gran parte





de su vida ha buscado la forma de cuidar todos aquellos conocimientos que se le fueron entregados por su madre y sus tías las cuales le enseñaron que para ser una gran mujer debía manejar estas tradiciones, Doña marlene resaltaba que estos conocimientos la volvieron una gran ama de casa.

Conservar estos conocimientos se ha vuelto una gran parte del diario vivir de estas mujeres que promueven y enriquecen la bella cultura Wayúu.







# Recetas



# **Arepa blanca y friche de sangre**



La arepa blanca o arepa de agua es hecha a base de maíz molido que se cocina y luego se asa. Para su preparación se muele el maíz luego de obtener esta masa se le agrega sal y se les da la forma característica de una arepa.

Para la preparación del friche de sangre se toma la sangre del animal mientras es sacrificado a la cual se le agrega sal para evitar la coagulación, después de esto se coloca a sofreir con cebollin (cebolla larga) y aceite, luego se agrega la sangre sin dejar de revolver para evitar que se hagan grandes grumos ya que la idea de este es que quede como un estilo de carne molida .



# **Arepa cariaca y friche de tripas**



Esta arepa se elabora con el maíz morado el cual es cosechado después de cuarenta días lo que le da su color característico, para su preparación se toma el maíz y se le agrega agua caliente para suavizarlo para que sea mas fácil al momento de moler, luego de obtener la harina se agrega el queso y se amasa agregando agua caliente para evitar que se cuarten las arepas al momento de asar. Para el friche de tripas, se pican luego de lavarlas con agua caliente para eliminar cualquier impureza, después se les agrega sal y se colocan a fritar en poco aceite hasta que queden crocantes.



## **Arroz de camarón**



Para preparar este delicioso plato, uno de mis favoritos de la cocina Wayúu. Es necesario cocinar la concha o el ripio como es conocido por las cocineras de la etnia, luego que se cocina y se obtiene el agua que se le agrega al arroz se sofríen los camarones en aceite achiotado se agrega la sal y el arroz junto con el agua y se deja cocinar hasta que seque el agua y se baja la temperatura y se deja tapado por quince minutos.



# **Arroz de frijol Guajiro** **/Kapeshuna**



El arroz de frijol guajiro (kapeshuna) es una receta donde el protagonista es el frijol ya que se resalta su sabor ya que solo tiene arroz y el frijol y su preparación consiste en cocinar el frijol en abundante agua hasta que se suavice, luego se agrega el arroz y se deja hasta que se seque el agua se tapa y se deja por quince minutos hasta que este listo el arroz.



## Itojolu y Sawa^a



Itojolu se le llama al maíz cuando es tostado, para lo cual se agrega un vaso de arena de río colada después que se calienta la arena se agrega el maíz y se empieza a mesclar con una bara de totumo, según las creencias si al momento de tostar el maíz nos se estallan todos es un presagio de mala suerte a diferencia que si se estalla es buena fortuna. Luego que esta tostado el maíz y se muele con el azúcar es llamado sawa^a o en la lengua arijuna arinita.



# Yajaushi



Los ingredientes de esta preparación son el maíz y la leche de cabra, para su preparación se pila el maíz para quitarle el afrecho luego se remoja para sacar un tipo de leche de maíz, se pone a cocinar en abundante agua hasta que el maíz este blando, se le agrega la leche que se obtiene del lavado hasta que espese ya cuando casi está listo se agrega la leche y se deja diez minutos más.



## **Ciina Kaula/Ceceina de cabra**



La cecina mas que un plato es un método de conservación para la carne de chivo. para este proceso se toma la carne y se sala después de salada la carne se coloca al sol durante tres días, la carne se asolea durante el día y se recoge en el atardecer para evitar que se humedezca. Para prepararla se debe hidratar y luego se puede asar, freír o hacer uno de los platos mas tradicionales el arroz de cecina.



# Shapula^ana



La Shapula^ana es un plato donde se mezclan tres productos indispensables de la cocina Wayúu como lo son la ahuyama, el frijol, y el chivo. Para esta preparación se cocina el frijol hasta que se deshaga, se agrega la ahuyama y por último la cecina de chivo, esto se deja alrededor de una hora para permitir que se integren los sabores luego de este tiempo esta listo para servir.



## **Kaa'ula asija (chivo asado)**



El asado es uno de los metodos de coccion mas usados en la cocina Wayúu, en el cual solo se usa la sal y la carne o el producto que se asara. Para el chivo se suelen asar las costillas que según las cocineras son una de las partes que mas sabor tienen.





unab

Universidad Autónoma de Bucaramanga

---

# GASTRONOMÍA

---

VIGILADA MINEDUCACIÓN