

RECETARIO ÉTNICO

LA GUAJIRA



BIENESTAR
FAMILIAR



RECETARIO ÉTNICO

LA GUAJIRA



**Instituto Colombiano
de Bienestar Familiar**

Cristina Plazas Michelsen
Directora General

Ana María Ángel Correa
Directora de Nutrición

Jacqueline Londoño González
**Coordinadora Grupo de Gestión
Técnica en Nutrición**

**Equipo técnico ICBF
Dirección de Nutrición**

Alba Victoria Serna
Zulma Arias Hernández
Claudia Peláez Latorre
Gerson Vásquez Vergara
Cenyde Leal
Daniel Alejandro García
Antonio José Sánchez
María Dioselina Fonseca
Gina Paola Gutiérrez
Adriana Maritza Paola Navarrete

Coordinación Editorial
Oficina Asesora de Comunicaciones

Grupo de Comunicación Externa

Diagramación, diseño y fotografías
Grupo Imagen Corporativa ICBF

Impresión
Editores Gráficos Colombia S.A.S.
Edición octubre 2014

Regional La Guajira

Nidia Romero de Ibarra
Coordinadora GAT - Regional
La Guajira

Luz Marina Ayure Casas
Nutricionista Dietista

Osmeida García Solano
Nutricionista Dietista

Helda Mercedes Pimienta Mejía
Coordinadora del Centro Zonal
Maicao No. 5 Guajira.

Representantes de las
comunidades Wayuu y Wiwa

En la península habitan una gran cantidad de comunidades indígenas conocidos como Wayuu. Aunque encontramos también las culturas como la Arhuaco, Kogui y Arzario en las vertientes de Sierra Nevada de Santa Marta. Estas comunidades son el 28% de la población total del departamento de La Guajira.

Las comunidades están organizadas por clanes. Cada clan lleva su nombre que cobija a todos los individuos que pertenecen por consanguinidad a él. Cada clan tiene su jefe, título que obtiene por sus riquezas y abolengo, generalmente es el más anciano quien posee autoridad sobre los demás.

Siembran mijo, frijoles, melón y calabaza. En tiempo de cosecha recolectan bayas como el fruto del cactus, sandía y maguey, entre otros. Elaboran gran cantidad de productos a base del maíz. Su economía depende de la cría de animales como el chivo, las ovejas, el cerdo. Por falta de lluvias tienen una ganadería nómada y la pesca. La tierra es propiedad colectiva, pero el producido es de propiedad individual.



Preparaciones autóctonas de la etnia

Wayuu

Chicha de Iwalaya	9
Arepa de la pulpa del cactus	11
Jurichi (friche)	13
Poy o apoiijushy	15
Turujashy	17

Chicha de Iwalaya

Fruto del cactus

El mil peso proviene de una palma silvestre que se cultiva a orillas del río Anchicayá, tiene las mismas propiedades nutricionales de la leche materna y en yogur produce un dulce sabor similar al ariquite.



Ingredientes:

500gr de lwalaya, 1000cc de agua, 250gr de panela.



Preparación:

Se recolecta la lwalaya atendiendo los criterios de recolección. Se les retira la cascara halando la piel. Se exprimen los frutos para extraer su jugo. Se agrega agua y panela. Se coloca en un recipiente con tapa por espacio de una semana para catalizar el proceso de fermentación.

Arepa de la

Pulpa del Cactus

Es una de las preparaciones autóctonas de la comunidad Wiwa. En torno a su preparación se rodea la familia para realizar los diferentes procesos que van desde la recolección hasta servirla como acompañante de diferentes platillos, entre los cuales está el Frishe.



Ingredientes:

Pulpa de cactus



Preparación:

Primero se pela el cactus retirando las púas de color verde. Una vez la pulpa se le haya retirado la cáscara se ralla y se le incorpora aceite para que gane consistencia a fin de poder trabajar con la masa. A la masa se le agrega sal al gusto y se arman las arepas. Las arepas se ponen al fuego en un budare (sutana) por espacio de 20 minutos hasta que se sequen. Una vez secas se ponen en una parrilla para terminar su asado a las brasas.

Jurichi

Frishe

El Frishe es una mezcla de todas las vísceras del chivo. Esta preparación es utilizada para festejar fechas especiales. El chivo, es un platillo adoptado por los indígenas Wayuu a través de los años hasta hacerlo propio. Uno de los cortes más comunes es el friche, en el que el chivo es cocido y posteriormente freído en aceite.



Ingredientes:

Carne de chivo o de ovejo, sal, agua, aceite.



Preparación:

Se pica la carne, se le añade sal al gusto, una pequeña porción de aceite y se le agrega agua, se lleva al fuego y se baja cuando ablande y quede bien frito.

Poy o Apojushy

Frijol guajiro



El Poy o Apoiijushy es un fruto seco que solamente es cultivado en la Guajira por los integrantes de la etnia Wayuu para su consumo. Es plato principal que por lo general se acompaña con carne de rés o de chivo utilizado en festividades.



Ingredientes:

Frijol guajiro, cebo de ovejo, ahuyama, sal.



Preparación:

Coloque a cocción el frijol hasta que ablande. Adicione la ahuyama. Aparte, en otro recipiente, ponga a freír el cebo hasta que dore por completo y el chicharrón que quede adiciónelo a la preparación, sal al gusto. Tiempo de cocción 3 horas.

Turujashy

Carne seca

16 Recetario | Étnico La Guajira



Teniendo en cuenta la adversidad del clima en la región y el estilo de vida nómada de la comunidad, lo que hace a este tipo de preparación parte del diario vivir de los Wayuu.



Ingredientes:

Carne de res o de chivo, sal.



Preparación:

La carne se coloca a cocción con sal al gusto y luego se coloca a secar para su posterior consumo. Se acompaña con yaja (bollo) de millo y maíz cariaco.

Bibliografía

www.laguajira.gov.co

www.riohacha-laguajira.gov.co

Cartilla de elaboración de Minutas Diferenciales

Actas concertación con comunidades
indígenas Wiwa y Wayuu





RECETARIO ÉTNICO

LA GUAJIRA



PROSPERIDAD
PARA TODOS

Línea gratuita nacional ICBF:
01 8000 91 80 80
www.icbf.gov.co

@ICBFColombia facebook.com/ICBFColombia



**BIENESTAR
FAMILIAR**