



# RECETARIO ÉTNICO CESAR





RECETARIO ÉTNICO

# CESAR



**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 Diobelina 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 Cesar**

María Esther Uhía Acuña  
Coordinadora GAT- Regional Cesar

Odalis Sánchez Martínez  
Nutricionista Dietista

Virna Milena Mestra Barbosa  
Nutricionista Dietista  
Oficina Prevención

ICBF Centro Zonal Codazzi

Leidys María Tejeda Molina  
Profesional Universitario - ICBF  
Centro Zonal Codazzi

Representantes de las  
comunidades indígenas Wiwa  
(resguardo Campo Alegre), Arhuaco  
(resguardo Bunsichama) y Yukupa

Representantes de la comunidad  
Afrodescendientes

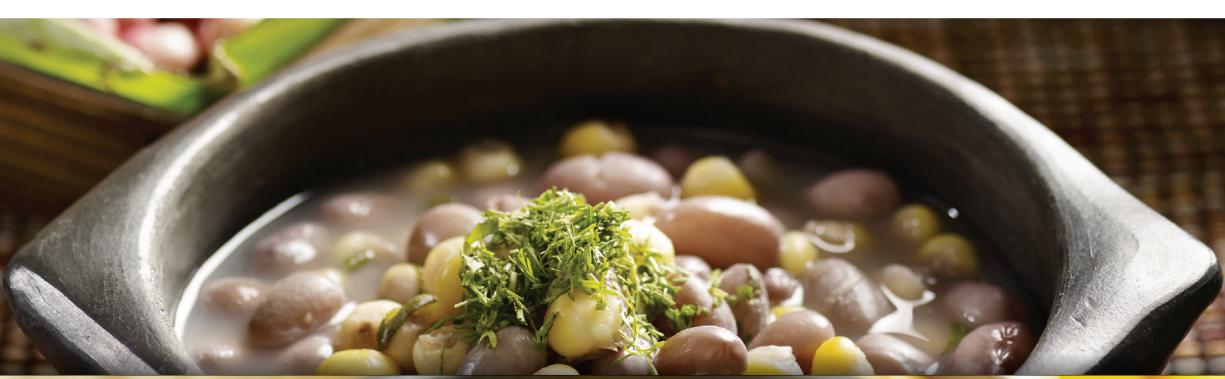
*El departamento del Cesar era habitado principalmente por indígenas euparíes en el Valle de Upar y guatapuríes en el valle del río Cesar, entre los cuales se encontraban orejones de la familia tupe, acanayutos de los motilones y alcoholados de los chimila.*

*En la actualidad es un departamento muy importante desde el punto de vista agrícola, pecuario y minero, beneficiado por su ubicación geográfica, la buena calidad de los suelos y a las potencialidades de adecuación de sus tierras mediante el riego. Se produce palma africana, maíz tradicional, maíz tecnificado, arroz riego, arroz secano mecanizado, sorgo, café, caña, yuca, algodón, cacao, ajonjoli y plátano.*

*El departamento del Cesar cuenta con siete pueblos indígenas que mantienen sus tradiciones y costumbres. Ellos son los Arhuacos, Wiwa, Koguí, Kamkuamo Yukpas, Ette, Ennaka, Chimilas y Afro en el municipio del Copey y una población pequeña de indígenas del pueblo Barí. La pesca se caracteriza por ser de subsistencia y artesanal.*

*Los Wiwa son agricultores que cultivan y cosechan yuca, ñame, malanga, plátano, maíz, frijol, coca y caña de azúcar para panela, destinados al consumo familiar y café para comerciar. Además producen el fique con cuya fibra fabrican hamacas y la mochila suzu. Los hombres llevan cruzada con esta la mochila duadu, de algodón hilado en casa. Las mujeres fabrican la ropa, aunque adquieren la tela, generalmente de los Kogui. Los hombres fabrican los sombreros. Cazan iguanas, conejos, roedores y aves.*

*Las comunidades afro se recrean generalmente con el comportamiento de platos y preparaciones alimentarias tradicionales, como parte de la atmósfera necesaria para la reproducción de estos saberes tradicionales, que afianzan la identidad y la conciencia étnica.*



Preparaciones autóctonas de las  
comunidades indígenas

*Arhuaca, WIWA  
y Afrodescendiente*

---

Injokowo

9

---

Kankuku

11

---

Mermelada de Pulpa de Cactus

13

---

Zhibi

15

---

Nozi

17



# Injokowo

Sopa a base de maíz  
fresco o seco



8

Recetario | Étnico Cesar



*Es una preparación que se consume a cualquier hora del día, especialmente a la hora del almuerzo. En torno a su preparación se reúne la familia alrededor del fogón, creándose un espacio para compartir y dialogar. Es un alimento elaborado y servido principalmente por mujeres. Lo consumen todos los miembros de la familia.*

---



#### **Ingredientes:**

1lb de maíz seco o tierno, 1lb de frijol Ro-  
sado, hojas de col (cantidad necesaria  
c/n), cilantro cimarrón c/n, cebollín c/n,  
sal al gusto. Tiempo de cocción 2 horas.

---



#### **Preparación:**

Se toma el maíz y el frijol por separado.  
Se lavan muy bien y se dejan en remojo  
por un día. Después del remojo se mes-  
clan y se llevan a cocción en abundante  
agua y sal al gusto, revolviendo constan-  
temente hasta que ablanden. Una vez  
estén blandos se le incorpora el cebollín,  
la col y el cilantro picados. Se revuelve y  
se deja cocer por unos minutos más. Se  
sirve caliente en totumos.

---

# Kankuku

Sopa a base de frijol Guandú



10

Recetario | Étnico Cesar



*El frijol guandú es una leguminosa que se da en arbusto de alto poder nutricional utilizado por la comunidad WIWA en gran variedad de preparaciones que se acompañan con arroz de coco blanco y una ensalada verde.*



#### Ingredientes:

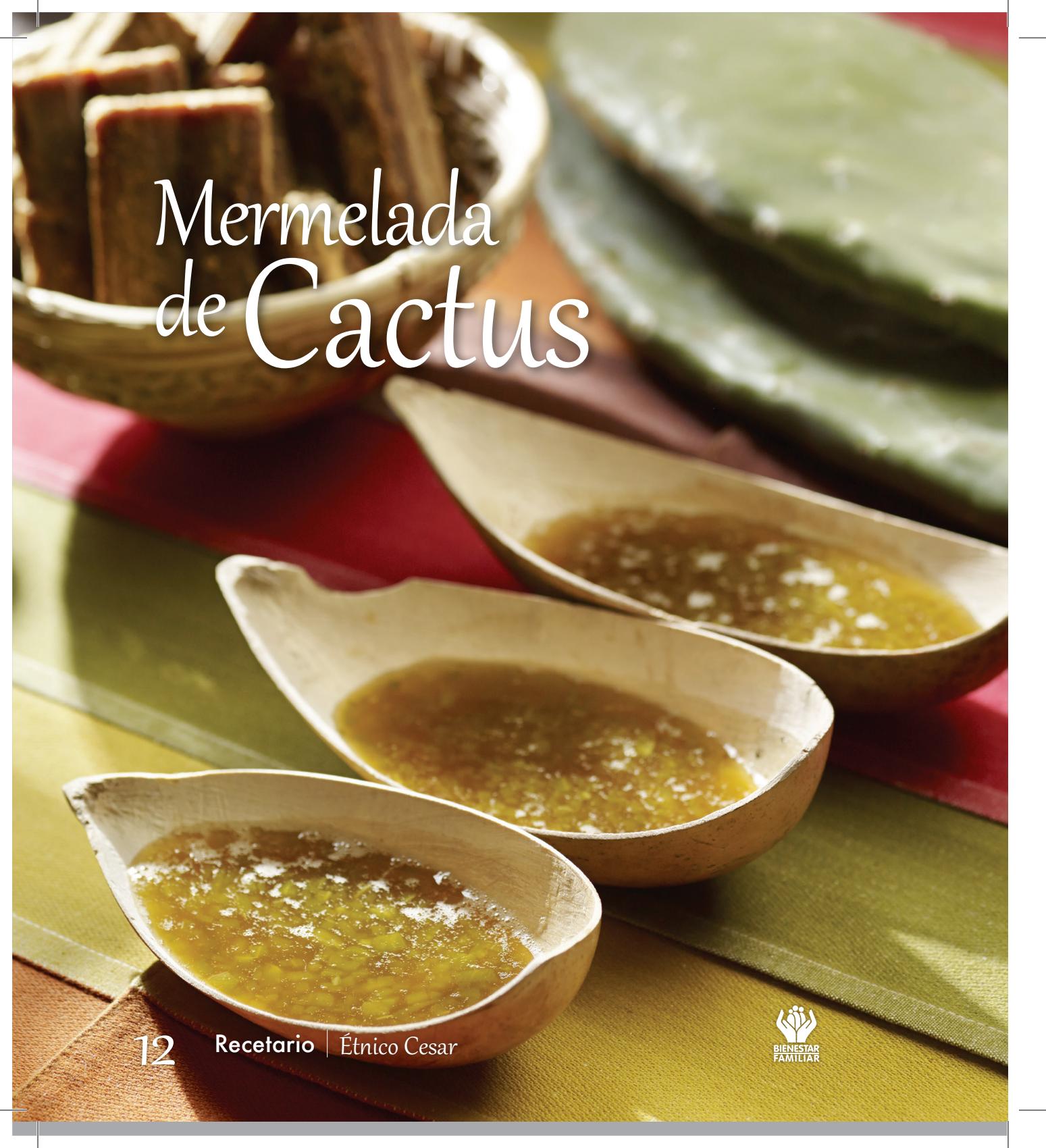
250gr guandú fresco o seco, 250 gr de carne fresca o seca, 100gr de plátano, 100gr de arracacha, 30gr de cilantro, 100gr de ahuyama, 3000cc de caldo y sal al gusto.



#### Preparación:

En una olla grande se coloca suficiente agua donde se van incorporando todos los ingredientes y se deja cocer hasta cocinar por completo. Se sirve caliente, acompañado de viranga o tinto.

# Mermelada de Cactus



12

Recetario | Étnico Cesar



*El cactus es una planta de alto consumo por la comunidad Wiwa para diferentes preparaciones normalmente se encuentra en zonas desérticas.*  
*El cactus es una planta que se ha utilizado desde hace muchos siglos como un medicamento natural.*

---



#### Ingredientes:

500 gr de pulpa de Cactus, 250gr de azúcar morena o panela, canela, clavos de olor y pimienta de olor cantidades necesarias.

---



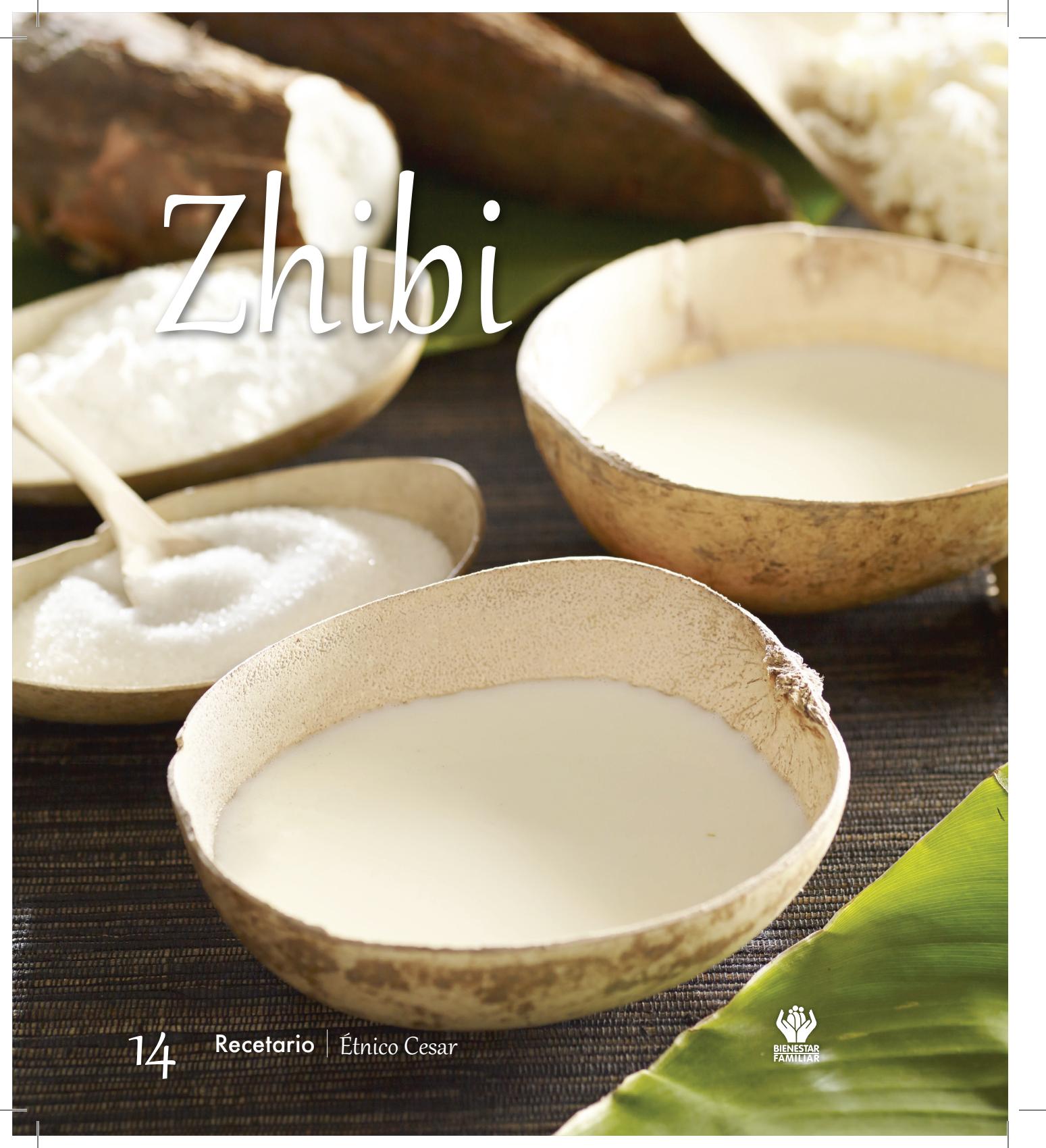
#### Preparación:

Se seleccionan los cactus tiernos y gruesos. Se le corta la parte superior y se pela para quitarle las espinas. Se corta el cactus en trozos y se extrae el centro que no se consume. Se corta en tiras y se coloca en un recipiente plástico para lavarlo, este procedimiento se realiza varias veces durante el día cambiando el agua varias veces para quitarle la babaza. Se lleva a cocción en una olla con suficiente agua, con la canela, los clavos y la pimienta.

Una vez blanda se retira el agua, los clavos y la canela, y se licúa. Se lleva a cocción nuevamente y se le adiciona el azúcar o la panela (1/4 de taza por cada taza de pulpa). Se revuelve constantemente para evitar que se pegue y se deja cocinar hasta que tome consistencia de mermelada. Se retira del fuego, se deja enfriar y se envasa. Puede consumirse sola o con galletas de soda.

---

# Zhibi



14

Recetario | Étnico Cesar



*Al igual que con el Nozi, el Zhibi es un alimento que se sirve en fechas especiales dentro de la comunidad.*

*También antes de su preparación se realiza un trabajo espiritual.*



#### Ingredientes:

75gr almidón de yuca en polvo, 500cc de leche líquida, 125gr de azúcar.



#### Preparación:

Se extrae el almidón de yuca y se deja al sol por 1 hora o hasta que se forme un pollillo blanco. En una olla verter los 500 cc de leche líquida y el almidón de yuca. Dejar hervir por 15 minutos sin dejar de revolver. Al terminar la cocción adicionar azúcar y servir frío o caliente.

# Nozi

16

Recetario | Étnico Cesar



*Esta preparación es utilizada en acontecimientos especiales dentro de la comunidad tales como matrimonios, bautizos, etc. Dependiendo de la ocasión que sea, a esta preparación la antecede un trabajo espiritual.*



#### Ingredientes:

5kg de maguelezhi (yuca rayada), 500 gr de shinita (frijol rojo o negro).



#### Preparación:

Pelar y rayar la yuca. Después se exprime en una tela para secar el almidón. Adicionar los frijoles ya cocidos y suaves. Amasar muy bien los dos ingredientes por 15 minutos hasta obtener una masa blanda y homogénea. Armar los Nozi en forma de bola. Aparte poner a hervir agua e incorporar los Nozi, revolver de vez en cuando y dejar cocer por aproximadamente 30 minutos. Cuando estén listos se retiran del agua y se dejan en una totuma hasta que escurran bien. Los Nozi se sirven en hojas de guineo soasadas y lavadas. Sirven frías o calientes como acompañamiento a platos como la iguana, chivo, cerdo o pescado seco con sal y Jorro que es una bebida a base de plátano verde seco el cual es molido y cocinado con azúcar o panela.

# Bibliografía

[www.cesar.gov.co](http://www.cesar.gov.co)

[http://www.colombia.travel/es/turista-internacional/  
destino/cesar/gastronomia](http://www.colombia.travel/es/turista-internacional/destino/cesar/gastronomia)

Cartilla de elaboración de Minutas  
con Enfoque Diferencial ICBF

Actas concertación con comunidades  
indígenas del Cesar





# RECETARIO ÉTNICO CESAR



Línea gratuita nacional ICBF:  
**01 8000 91 80 80**  
**[www.icbf.gov.co](http://www.icbf.gov.co)**

@ICBFColombia [facebook.com/ICBFColombia](https://facebook.com/ICBFColombia)

