

# Pueblo kankuamo





**E**l pueblo kankuamo, ubicado principalmente en las vertientes noroccidentales y surorientales de la Sierra Nevada, es guardián de un territorio donde se integran montaña, bosque y zonas de transición hacia el Caribe seco. Su cultura culinaria conserva prácticas agrícolas tradicionales, el uso de semillas locales y la preparación de alimentos que fortalecen la vida familiar y comunitaria. Tras

un proceso de revitalización cultural en las últimas décadas, la cocina kankuama ha retomado un papel central en la identidad del pueblo, pues recupera técnicas antiguas como la molienda, la conservación de alimentos y el uso sagrado de plantas medicinales y alimentarias. Las recetas aquí presentadas muestran la fuerza de una tradición que se ha mantenido viva gracias al arraigo territorial y al amor por la tierra.

## Sopa de guandú con carne salada

**E**ste plato representa la tradición campesina del pueblo kankuamo, donde el guandú es cultivado en pequeñas huertas familiares y se cosecha al final de la temporada de lluvias, cuando las vainas se secan de forma natural. La carne salada se conserva para asegurar alimento en tiempos de escasez. La sopa se comparte en reuniones comunitarias y refleja la importancia de la autosuficiencia en la cultura ancestral.

### Ingredientes

- 1 libra de guandú
- 1 libra de carne salada
- 3 guineos verdes
- 1 libra de yuca
- ½ libra de malanga
- ½ libra de auyama
- 1 plátano verde
- 1 **plátano filo o topocho** verde
- 2 tallos de cebollín (cebolla larga)
- 2 ajíes maduros
- 1 rollito de hojita (cilantro)
- 1 cabeza de ajo
- 2 zanahorias
- Sal al gusto



**Plátano filo o topocho:** es una variedad de plátano con características propias, como su forma más corta y robusta, muy utilizado en la Sierra Nevada para sancochos, fritos o hervidos.

## Preparación

1. Remojar y cocinar el guandú en suficiente agua hasta que ablande.
2. Agregar la carne salada (previamente desalinizada) y cocinar hasta que se integre el sabor.
3. Incorporar los guineos, el plátano, los filos, la yuca, la malanga, la auyama y la zanahoria en trozos.
4. Añadir cebollín, ajíes, ajo y cilantro para dar sabor; agregar sal al gusto.
5. Dejar hervir hasta que todos los ingredientes estén suaves y la sopa tome consistencia espesa.
6. Servir caliente, acompañada de arepas, casabe o arroz.
7. Acompañar con una bebida de agua de panela con limón (**panela atanquera** y limón mandarino o criollo).

**Panela atanquera:** elaborada tradicionalmente en Atánquez, un corregimiento del municipio de Valledupar, que además es parte de las doce comunidades que integran el resguardo indígena kankuamo. Su sabor es más intenso y oscuro debido a los procesos tradicionales de cocción.



## Arepa de maíz y queso/bollo limpio

**E**l maíz, alimento sagrado para los kankuamos, es la base de esta preparación que combina la molienda artesanal con el queso fresco y la cuajada. Este maíz se cultiva tradicionalmente en huertas y parcelas familiares ubicadas en las zonas medias de la Sierra Nevada, donde las lluvias estacionales permiten su siembra según el calendario agrícola ancestral. La arepa o el bollo se consume en desayunos y celebraciones familiares, acompañados de agua de maíz, bebida que evoca la relación espiritual con este grano ancestral.

### Ingredientes

- 2 kilos de maíz criollo o **maíz AGROSAVIA V-114**
- Agua del mismo maíz
- 3 libras de queso
- ½ litro de leche cuajada



Sobre este tipo de maíz, véase la página 15 de este recetario.

## Preparación

1. Cocer el maíz y molerlo hasta obtener una masa suave, usando parte del agua de cocción para darle consistencia.
2. Mezclar la masa con el queso rallado y la leche cuajada, hasta integrar bien los ingredientes.
3. Formar arepas o bollos según la preferencia (redondas o envueltas).
4. Asar las arepas en **budare** o plancha caliente, o cocer los bollos en agua hirviendo hasta que estén firmes.
5. Servir calientes, acompañadas de agua de maíz preparada con el agua de la cocción y azúcar.



**Budare:** plancha redonda de barro o metal utilizada para asar arepas, casabe y otros alimentos tradicionales.

## Viuda de pescado

**P**reparación típica de las comunidades ribereñas, donde el pescado salado se integra con raíces, tubérculos y plátanos. La viuda simboliza sencillez y abundancia, pues es un plato que se prepara en encuentros comunitarios y refleja el vínculo con las fuentes hídricas de la región. Los ingredientes que la acompañan (como el ñame, la yuca, la malanga y los distintos tipos de plátano) provienen de huertas y parcelas ubicadas cerca de los ríos y caños, donde los suelos húmedos y fértiles favorecen su crecimiento. Muchos de estos cultivos siguen el calendario tradicional, con siembras que coinciden con las temporadas de lluvia, cuando la tierra está más blanda y productiva. En conjunto, este plato expresa la armonía entre la pesca artesanal y los ciclos agrícolas que sostienen la vida cotidiana en los territorios indígenas.

### Ingredientes

- Pescados oreados (salados)
- 1 libra de yuca
- 3 guineos verdes
- 1 plátano verde
- 1 libra de malanga
- 1 libra de auyama
- 1 libra de **ñame**
- 2 tallos de cebollín (cebolla larga)
- 1 rollito de **hojita** (cilantro)



**Ñame:** tubérculo de textura harinosa y sabor suave, fundamental en la gastronomía del Caribe. Es base de sopas, sancochos y fritos. [Más información.](#)

**Hojita:** nombre común para referirse al cilantro tierno, de aroma fresco, usado para perfumar sopas y guisos.

## Preparación

1. Lavar y desalar los pescados oreados, dejándolos en agua unas horas antes de la cocción.
2. Pelar y trocear la yuca, los guineos, los plátanos, la malanga, la auyama y el ñame.
3. Cocinar primero la yuca, los guineos, los plátanos, la malanga, la auyama y el ñame en agua abundante hasta que estén blandos.
4. Agregar el pescado y continuar la cocción a fuego medio para evitar que se deshaga demasiado.
5. Condimentar con cebollín y hojita al final de la cocción.
6. Servir caliente, acompañado de agua de panela con limón (panela atanquera, limón mandarina o criollo).



## Gallina guisada con yuca y arroz de fideo

La gallina criolla, criada en los patios de las casas, es el ingrediente central de esta receta que se prepara en celebraciones especiales y reuniones comunitarias. Estos animales se alimentan de manera natural, lo que aporta un sabor distintivo al guiso. La yuca que acompaña el plato proviene de las huertas familiares, cultivada en suelos frescos de montaña y cosechada durante los meses de sequía. El arroz de fideo, incorporado más recientemente a la dieta local, refleja el diálogo entre tradición y adaptación cultural. En conjunto, este plato simboliza la autosuficiencia alimentaria y la fuerte conexión de la comunidad con sus prácticas agrícolas y culinarias ancestrales.

### Ingredientes

- 1 gallina
- 1 kilo de yuca
- 1 libra de arroz
- 4 ajíes maduros
- ½ libra de fideo
- 4 cebollas rojas
- ½ litro de aceite
- 3 tallos de cebollín (cebolla larga)
- 3 tomates maduros
- **Achiote** al gusto
- 1 cabeza de ajo
- Sal al gusto



**Achiote:** es una semilla del árbol *Bixa orellana*, caracterizada por su coloración rojiza, usada como condimento natural para dar color y sabor a las comidas. Suele prepararse en aceite o en pasta.

## Preparación

1. Picar la gallina y cocinarla hasta que ablande.
2. Preparar el guiso con ajo, ají, cebolla, cebollín, tomate y achiote, y añadir la gallina para que tome sabor.
3. Cocinar la yuca en agua con sal hasta que esté suave.
4. En olla aparte, preparar el arroz con el fideo sofrito en aceite, integrándolo para darle color y sabor característico.
5. Servir la gallina guisada acompañada de yuca y arroz de fideo. Acompañar con agua de panela con limón (panela ataquera, limón mandarina o criollo).



## Arroz de frijol cabecita negra, carne desmechada, ensalada roja y tajadas de plátano amarillo

**E**ste plato integra varios productos clave de la dieta kankuama. El frijol cabecita negra, cultivado en pequeñas parcelas y cosechado al inicio de la temporada seca, aporta proteína vegetal y tradición. La carne criolla, desmechada y preparada con condimentos locales, proviene de animales criados de forma extensiva en los paisajes de piedemonte. La ensalada roja, de remolacha y zanahoria, refleja prácticas agrícolas introducidas y apropiadas por la comunidad, mientras que las tajadas de plátano amarillo frito provienen de huertos donde el plátano se cultiva como alimento básico y de abundancia. En conjunto, este plato festivo expresa equilibrio nutricional, identidad culinaria y la integración entre saberes ancestrales y prácticas alimentarias contemporáneas.

### Ingredientes

- 1 libra de arroz
- 1 libra de frijol cabecita negra
- 4 ajés maduros
- 3 tallos de cebollín (cebolla larga)
- 1 cabeza de ajo
- 3 cebollas moradas
- 1 libra de carne para desmechar



- ½ litro de aceite
- 2 plátanos amarillos
- 1 libra de remolacha
- 1 libra de zanahoria
- 1 cebolla blanca grande
- 2 tomates pintones
- 3 limones
- Sal al gusto

## Preparación

1. Cocinar los frijoles con ajo, cebolla y ají hasta ablandar; luego mezclar con el arroz para obtener el arroz de frijol.
2. Cocinar la carne, desmecharla y sofreírla con cebolla y tomate para darle sabor.
3. Preparar la ensalada roja rallando la remolacha y la zanahoria; mezclar con cebolla, tomate, jugo de limón y sal.
4. Freír los plátanos amarillos en tajadas hasta dorar.
5. Servir el plato con porción de arroz de frijol, carne desmechada, ensalada roja y tajadas de plátano. Acompañar con agua de panela con limón (panela atanquera, limón mandarina o criollo).

