

# Pueblo arhuaco





**E**l pueblo arhuaco habita las zonas medias y altas de la Sierra Nevada de Santa Marta, considerada por ellos el corazón del mundo. Su alimentación está profundamente ligada a la conservación del territorio y al equilibrio espiritual, principios que orientan cada siembra, cosecha y preparación. Los arhuacos mantienen sistemas agrícolas tradicionales como las huertas familiares y

los cultivos de pancoger, donde se integran especies nativas y variedades conservadas por generaciones. Sus recetas reflejan armonía con la naturaleza y un profundo sentido comunitario, elementos que se expresan en sus rituales y espacios de cocina colectiva.

## Sancocho de costilla

**E**l sancocho de costilla es un plato tradicional preparado en ollas de barro, que conserva los sabores auténticos y fortalece el sentido comunitario. En las familias indígenas, este plato suele cocinarse en reuniones colectivas o mingas, donde la comida se comparte como símbolo de unidad.

### Ingredientes

- 1 kilo de costilla ahumada
- 1 kilo de papa
- ½ kilo de **malanga**
- 5 **guineos** verdes
- 1 cabeza de ajo
- 3 tallos de cebollín (cebolla larga)
- 2 ajíes maduros
- Sal al gusto



**Malanga:** tubérculo comestible de textura suave y almidonada, similar al ñame o la yuca, muy usada en sopas y sancochos. Es nutritiva y de fácil digestión. [Más información.](#)

**Guineo verde:** banano verde utilizado como alimento básico en muchas regiones del Caribe. Se consume hervido, frito o en sopas, por lo que aporta energía y sabor. [Más información.](#)

## Preparación

1. Poner las costillas en una olla de barro con suficiente agua y cocinar hasta que estén blandas.
2. Agregar la papa, la malanga y los guineos pelados y picados.
3. Añadir ajo, cebollín y ají para dar sabor.
4. Cocinar a fuego medio hasta que todo esté bien suave y el caldo espeso.
5. Servir caliente en totumos, acompañado de agua de panela con limón.



## Masa (*Injo'kwɨ*)

Es un alimento básico que refleja la importancia del maíz y el frijol en la dieta indígena. El maíz, considerado sagrado, se mezcla con frijoles como fuente de energía y proteína, pues resulta esencial en jornadas de trabajo comunitario.

### Ingredientes

- 1 kilo de maíz criollo o **maíz AGROSAVIA V-114**
- ½ kilo de frijol rosado o **frijol biofortificado Rojo 39** o **Rojo 43**

**Maíz AGROSAVIA V-114:** variedad de maíz de grano amarillo semicristalino. Por ser de libre polinización, sus requerimientos nutricionales son menores que los híbridos, por lo tanto, demanda menos insumos químicos. [Más información.](#)

**Frijol Rojo 39:** es de tamaño mediano, forma redondeada alargada ligeramente cilíndrica reniforme y de color rojo opaco que lo hace apto para el consumo en fresco, en grano seco y para uso agroindustria. [Más información.](#)



**Frijol Rojo 43:** frijol de tipo arbustivo con crecimiento indeterminado y tolerante al déficit hídrico. Entre las características de las semillas se encuentra que son pequeñas, de forma arriñonada, plana en la zona del hilo y de color café rojizo. Apto para la agroindustria y el consumo en grano seco. [Más información.](#)

## Preparación

1. Cocinar el maíz hasta que ablande.
2. Cocinar el frijol por separado.
3. Mezclar ambos ingredientes en una olla con agua y hervir nuevamente para integrar sabores.
4. Servir como base de acompañamiento, típico en reuniones comunitarias.



## Harina de maíz (*Insuntɨ*)

**E**ste plato surge de la tradición de tostar el maíz como método de conservación y obtención de energía rápida para caminatas largas y trabajos de campo. La mezcla con panela le aporta dulzor y energía, por lo que representa un alimento práctico y nutritivo.

### Ingredientes

- 1 kilo de maíz
- ½ libra de panela rallada



## Preparación

1. Tostar el maíz en una paila hasta que tome un color dorado.
2. Molerlo finamente en piedra o molino.
3. Mezclar con panela rallada para darle dulzor.
4. Consumir como harina energética, usada frecuentemente en caminatas o trabajos de campo.



## Guandú con jorojoro (*Giñia jomɬ kankukusin*)

**E**l guandú, resistente y nutritivo, es un alimento central en la dieta indígena. Se cultiva en huertas tradicionales y se adapta bien a las condiciones cálidas y secas de la Sierra Nevada, donde se siembra al inicio de las lluvias y se cosecha varios meses después, cuando las vainas se tornan secas. Al combinarse con el jorojoro (también conocido como guineo seco) y un toque de canela, se transforma en un plato cargado de simbolismo cultural, asociado tradicionalmente a la vida comunitaria y a los espacios de encuentro ceremonial. Su preparación se realiza sin sal.

### Ingredientes

- 1 kilo de guandú
- ½ libra de guineo seco (jorojoro) picado
- Canela al gusto



## Preparación

1. Cocinar el guandú en agua hasta que ablande.
2. Incorporar el jorojoro picado y dejar cocinar hasta integrar sabores.
3. Añadir canela al gusto y mezclar suavemente.
4. Servir caliente como plato principal en reuniones comunitarias.



## Dulce de yuca/ colada de yuca (*Nowti*)

**E**l dulce de yuca es una preparación ancestral que aprovecha la yuca seca como base para un alimento energético. Esta receta simboliza la resiliencia y la capacidad de las comunidades para transformar productos básicos en comidas de gran valor cultural y nutritivo. La yuca utilizada proviene de las huertas tradicionales o el sistema de cultivo familiar, donde se siembra de forma asociada con maíz y plátano y se cosecha entre los ocho y doce meses, en especial en épocas de mayor humedad que favorecen su sabor y consistencia. Su elaboración, al combinar yuca rallada y panela, refleja la estrecha relación del pueblo arhuaco con los ciclos agrícolas y la preservación de sus saberes culinarios.

### Ingredientes

- 2 kilos de yuca
- 1 libra de panela rallada



## Preparación

- Rallar la yuca y ponerla a secar (o viceversa).
- Agregar agua hirviendo poco a poco y revolver hasta obtener consistencia de pasta o colada.
- Incorporar la panela rallada y mezclar hasta que tome un color amarillo uniforme.
- Servir caliente o frío en totumo.

