

JOOGATHKE

A traditional outdoor cooking setup. A large black pot sits on a wooden frame over a wood fire. A silver pot in the foreground contains a thick, orange-colored soup. The background shows lush green foliage and a building.

WOUNAAN NONAM DEN JOOIN GARIM KHÎIRJÛG
MAIGMUA SIPAGAM UTHARGAR JOOJEM
SABERES Y SABORES DE LA COCINA ANCESTRAL WOUNAAN



JOOGATHKEE

Amug esãp iek phasiman thumaam khuph atheyau, chi phobor wounaan ee jooba thuphmkhuph Puerto pizarío jëbgaai. Maa Dochaar igaautasim, san juan, maigmua Buenaventura Valle del Cauca, igarta sim. Mëkhuph nauta amach di ai baichepijim, maigmua joobanuphmdenjã maar ag phobor eemkhuph joo aadejim. uphajierram thumaam khuph uphin nagcha, maar idiug uthar ar mapitarrawai. Wajarphaãm khïirjũg eem jeewan, maigmua amach deu jaaujierram amach khïirjũg eem khochagrom wainar maigmua akhaaunaar.

Mëkhuph khïirjũg gan chi thuphajem khuph nauta jaajem. Muph gaai jaausim chi phidag jãga oparaa wainagau maigmua chi wounaan nonampienau joo in garim khoojem khuph okhoopimangau.

Este documento está dedicado a toda la comunidad Wounaan habitante del resguardo indígena de Puerto Pizarío, ubicado en la zona ribereña del Río San Juan perteneciente a Buenaventura en el Valle del Cauca, quienes nos abrieron las puertas de sus casas y sus vidas haciéndonos sentir parte de su comunidad. Un agradecimiento especial a todas esas mujeres que nos permitieron irrumpir en sus cocinas, escudriñar en sus memorias y quienes compartieron todos esos saberes que resguardan y protegen con tanta pasión.

Son estos saberes, transmitidos por sus guardianas, los plasmados aquí como una estrategia de contribución al mantenimiento y preservación de la cultura alimentaria emblemática de la comunidad Wounaan Nonam.



UNICATÓLICA
FUNDACIÓN UNIVERSITARIA CATÓLICA
LUMEN GENTIUM
SNIES 2731

LOGATHÉ: saberes y sabores de la cocina ancestral Wounaan

© Fundación Universitaria Católica Lumen Gentium

© Autores:
Coordinador de proyecto
Jorge Leonardo Orozco Holgín

Investigador y recopilador
Carlos Andrés Pardo Sánchez

ISBN xxx

Primera impresión: agosto 2020

Canciller
Mons. Darío de Jesús Monsalve Mejía

Rector
Harold Enrique Banguero Lozano

Vicerrectora Académica
Luz Elena Grajales López

Director de Investigaciones
Fabio Alberto Enríquez Martínez

Editor General
Duván Peña

Traducción
Jhon Hanson Malaga Bipuro

Diseño
Carlos Andrés Pardo Sánchez

Fotografía
Carlos Andrés Pardo Sánchez

Corrección de estilo y diagramación
David Fayad

Agradicimientos
Juan Pablo Erazo Londoño,
Jainer Grisales.

GOBERNACION DEL VALLE DEL CAUCA
Gobernadora del Valle del Cauca
Dilian Francisca Toro

SECRETARÍA DE PAZ TERRITORIAL Y RECONCILIACIÓN
Secretario de paz territorial y reconciliación
Fabio Ariel Cardozo Montealegre

PROGRAMA MUNDIAL DE ALIMENTOS – PMA
Representante PMA Colombia
Carlo Scaramella

Coordinadora Oficinas de Terreno PMA
Patricia Nader Vega

Jefa Oficina de terreno PMA Cali
Margalida Rueda Gómez

PROGRAMA DE LAS NACIONES UNIDAS PARA EL DESARROLLO PNUD
Representante Residente del PNUD en Colombia
Jessica Faieta

Representante Residente Adjunto del PNUD en Colombia
Alejandro Pacheco

Gerente Nacional Área de Gobernabilidad Democrática
Blanca Cardona

Coordinadora de Proyectos Territoriales, Área Gobernabilidad Democrática PNUD
Irina Marún Meyer

Asesor de Seguimiento y Gestión Territorial Área Gobernabilidad Democrática
Gustavo Adolfo Buitrago Caviedes

Coordinador del Convenio PNUD - Secretaría de Paz y Reconciliación del Valle del Cauca
Nelson Adrián Franco Díaz

Profesional de la Secretaría de Paz y Reconciliación del Valle del Cauca
Stephany Collazos Cruz

Auxiliar Técnico Administrativo Área de Gobernabilidad Democrática - Convenio PNUD - Secretaría de Paz y Reconciliación del Valle del Cauca
José Efraín Sierra Delgadillo

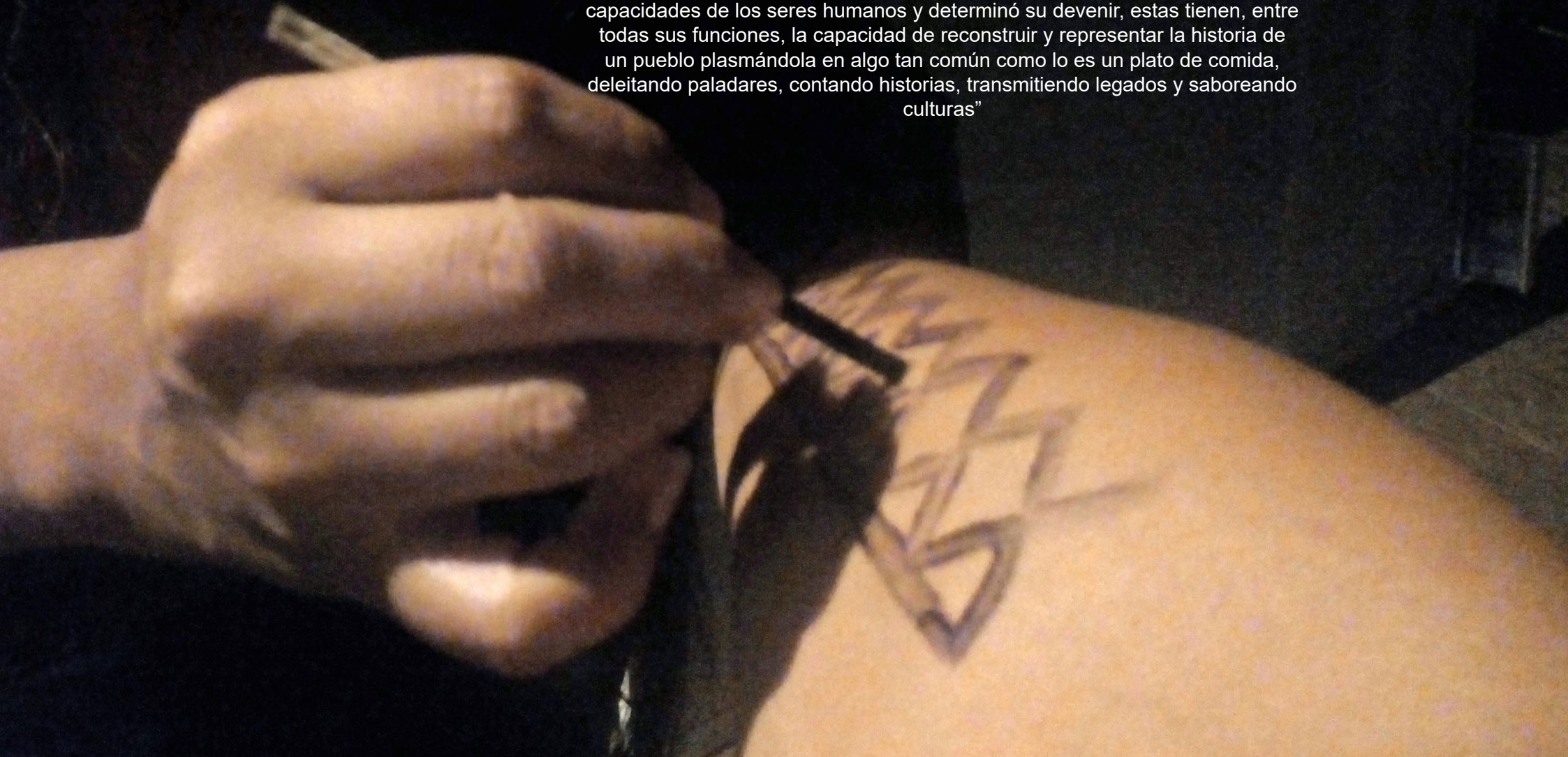
UNICATÓLICA
Cra. 122 No. 12 - 459 Pance
www.unicatolica.edu.co
Cali, Valle del Cauca - Colombia

El contenido de esta publicación no compromete el pensamiento de las instituciones, es responsabilidad absoluta de sus autores.

Esta cartilla no podrá ser reproducida en todo o en parte, por ningún medio impreso de reproducción sin permiso escrito de los titulares del copyright

“Maar juapaan jaujerram chi phidag waujem, õragta wajaþcha khaupiejem, maigmua, khaphþaagau jãga joobaju. Mukhþþn phidagan khaphþsimuata wajaþha wawagau, maigmua chi phobor den waidþnþwãgau jooin garim iek wainaag athee, neminag phithur khabam gaaimua, mþg phiejãb sipag khoojem gaai, nemi-gkhaag maach jooin garim iek waidurum den. Maigmua warag khawag athee jooin garim iek”

“Nuestras manos han sido consideradas esa herramienta que potenció las capacidades de los seres humanos y determinó su devenir, estas tienen, entre todas sus funciones, la capacidad de reconstruir y representar la historia de un pueblo plasmándola en algo tan común como lo es un plato de comida, deleitando paladares, contando historias, transmitiendo legados y saboreando culturas”





<i>MhGTASIM / PRESENTACIÓN</i>	8
<i>JAWAAG / INTRODUCCIÓN</i>	11
<i>JOOIN GARIM NEMINAG KHUUN / PRODUCTOS ANCESTRALES</i>	17
<i>CHI PEDAU / EL MAÍZ</i>	18
<i>JUIDARAM MOD / LA CARNE DE MONTE</i>	20
<i>JÁWÁRR MAIGMUA DEWAM KHUUN, PHŨAS Bv EEM KHUUN</i>	22
<i>MAIGMUA DOCHAAR EE KHUUN / LOS PECES Y OTROS ANIMALES DE MAR Y RIO</i>	
<i>NEMJIIRJEM / CULTIVOS</i>	24
<i>WOUNAAN ICH KHODNAAN DvI PHIEJÁB WAUJEM / LA COCINA</i>	25
<i>CHI JOOJEM KHUUN / LAS COCINERAS</i>	28
<i>JOOIN GARIM JUACHOGJEM / UTENSILIOS TRADICIONALES</i>	30
<i>CAGÜINGA / CAGÜINGA</i>	31
<i>THÁDUR / SUSUNGA</i>	32
<i>CHI DOP DOBŨŨR WIEJEM / LAS OLLAS DE VICHE</i>	33
<i>MOK KHIERR / PIEDRA DE MOLER</i>	34

35

THUMAAM KHUUN UTHAR / COCINA COMUNITARIA

36

JOOIN GARIM KHOOJEM / PLATOS TRADICIONALES

38

PHISMIERR ATOYAAU / GUACHO DE CAMARÓN

40

ÃWÃRR KHÛÛRAM / PESCADO AHUMADO

42

ÃWÃRR KHÛÛRTARR DEN CHOO JHJHSAR / SUDADO DE PESCADO AHUMADO

44

PÄÄU / PANDA

46

AYOPHI OPOD ãr / TAPADO DE ÑATO

48

OMDAU / ENVUELTO

50

PEKHAU / PESANGO

52

WIID KHAU / MURRIEGA DE CHAUIZA

53

WIID CHOO JHJHSAR / SUDADO DE CHAUIZA

55

PÄÄU PHISOO DEN / TAMAL DE PIANGUA

58

KOLAU KHAAG / ARTESANÍA

62

ANEXO 1: TABLA DE PRODUCTOS ALIMENTICIOS CONSUMIDOS EN LA COMUNIDAD

64

ANEXO 2: MAPA DE ACTIVIDADES ECONOMICAS DE LA COMUNIDAD Y LAS

PROBLEMATICAS ASOCIADAS AL CONFLICTO EN EL TERRITORIO

MUGTASIM

PRESENTACIÓN

A mæg phidag nawe waiduruman, jaan “Secretariauta de Paz Territorial y Reconciliación de la Gobernación del Valle, Fundación Universitaria Católica, chi iekhajem, maigmua juapadewie chi programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD) maigmua chi Programa Mundial de Alimentos (P.M.A) chi khīrjūg jaausimgaaimua territorio productivo de paz,” mag gaaimuata chi phidag waujimjoo ajim jooin khīrjūg okhoomaar deeu jaapijim wounaan phobor d̄ei jēb puerto pizarío- Bajo San Juan.

WOUNAAN NONAM DEN JOOIN GARIM KHĪRJŪG MAIGMUA SIPAGAM UTHARGAR JOOJEM.

Wounaan phobor nasii wedurum amach paarpatarr aimua Baumos igaau, Ēwandam ɛu ajim maigmua maach Aai pomaamag, mæg jēb gaai chagatha joobanawai. Magɛmgaaimua maar phobor warag khīirpierr wauwetum, maach den khabawiekhaya. Mag gaaimua ɛu joobanɛm maigmua maach khuur oopiwie khaiperwai maach jooin garim den.

Este proceso ha sido adelantado por la Secretaría de Paz Territorial y Reconciliación de la Gobernación del Valle, con la ejecución de la Fundación Universitaria Católica en articulación con el Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD) y el Programa Mundial de Alimentos (PMA). Todo esto en el marco de la estrategia “Territorios productivos de paz”, que busca participar del proceso de recuperación de saberes tradicionales con la comunidad Wounaan, habitante del resguardo indígena de puerto Pizarío en el bajo San Juan.

SABERES Y SABORES DE LA COCINA ANCESTRAL WOUNAAN

El pueblo Wounaan ha realizado un largo recorrido desde su creación a las orillas del Baudó, gracias a Ewandam (el dios creador) y a su padre maach Aai Pomaam (el padre de todo). Este recorrido ha llevado a la comunidad hasta los territorios que habitan actualmente, y les ha permitido desarrollar diversas habilidades distintivas, que han sido apropiadas y han adquirido significantes que direccionan su modo de vida y demarcan su identidad, definiendo su cultura.

Mæg khoojem gaaimua agjo maar phobor wajapha naagta wetman, mægum gaaimua chi ðor phobor emkhæm maach jëb pomaam gaai iyæ naajem. Mag gaai khîir pogkha igjem pabøjom, maigmua chi uidaram. Jooin khîirjüg jaauwai. Maach Aaiyauta maachig ichäg khowenerram khænta deejim, wajapha nemphaamkhîir, dohækhau, amkhîir maigmua nemjiramkhîir.

Chi phoborau phidag khîirpierr waunaata mæg khoojeram, mag gaaimuata amach jooin garim phiejãb paita waujerram. Chi phiejãb sipag den, åhãbdu waujemdem, bÿÿja okhojukhabasim.

Chi agcharan mag gaaimuata wajapha waidæm, amach khæm oopiejem, maigmua jagwaita chadcha jåg naapama. Achamæg ai khoojemden, wajapha jaauæman mag khoowia, maigmua joog paikhabasim, sîi ich jooin garmuawe khîir pogkha khautarr ich khîirjüg ee waidurum. Jaaujerram jåggata oonæ, khaphÿuaainæ, maigmua jagata naajÿ mæg durr pomaan gaai: Magum phidag åhãbdu wauweduruman agcharau, maigmua waunæmdem. Maggaaimua amach phobor ajau oopinæm, wajapha jaaujerram amach khîirpierr khoojemdem.

Amæg esãp iek phãsim phobor wounaan den, khîirjüg næm warag khaiperaag år khîirjüg phiejãb waujemden wainamkhîir, maigmua ærkhamkhîir, mæg phidagan phãtarrdenau, maigmua wajapha jaauwie khîir pogkha waujierram, maigmua, amæg thumwe khoojemdenau, agjo jooin garim denau. Khîirjüg jærwai jooin garim thumwe waidurum wajapha jawamkhîir, amach phobor ai phidag waujemdem. Chi Khîirjugan wajaphagpom oopiegathee u maigmua khõchag apæeg atheeu amach neminag jooin garim den.

La alimentación siempre ha sido trascendental para los miembros de la comunidad Wounaan, que se caracterizan por la fuerte relación que comparten con el territorio. A través de esta relación se aprovechan distintas especies vegetales y animales que han sido, según su cosmogonía, entregadas por el padre de todo para la subsistencia de su pueblo. Esto ha transformado a los Wounaan en hábiles cazadores, sagaces pescadores y arduos agricultores.

Los alimentos obtenidos en las distintas labores de la comunidad les han permitido desarrollar una cultura gastronómica única. En la cocina Wounaan es imprescindible conservar los sabores de cada uno de los alimentos utilizados en las preparaciones, su esencia. Esto permite mantener sólida la conexión con todos los significantes que sustentan la identidad del pueblo y su razón de ser.

La alimentación como se describe aquí no es solo la actividad de comer y cocinar, sino que contiene en su interior un sinfín de saberes adquiridos y acumulados durante millones de años. Saberes que explican la forma de ver, entender y relacionarse con el mundo, otorgándole sentido a cada una de las actividades, procesos y acciones que caracterizan a la comunidad y describen la complejidad de su sistema alimentario.

El presente documento pretende contribuir a la conservación y preservación de los saberes alimentarios de la comunidad Wounaan por medio de un ejercicio de recopilación y descripción de las prácticas, preparaciones y elementos que componen su cultura alimentaria. Se busca fortalecer los procesos de transmisión de saberes intergeneracionales que se desarrollan al interior de la comunidad que tienen como finalidad revitalizar y revalorizar sus elementos culturales ancestrales.

Carlos Andrés Pardo Sánchez



JAWAAG

INTRODUCCIÓN

Wounaan phobor den chi phiejāb jooin garimden chi khīrjūg okhootarr deeu igsim, negoon gaaimua. Khaphə juainəm məg gaaimuata jooin garim khīrjūg pom ookhojim, dojaargamkhəən gaaimua, maigmua dewamkhəə gaaimua. Amach phiejāb khīrpierr waudurumua, maigmua, negoon dvi pawiejā agjo amach phiejāb waupimajim, maigmua, neminaan khoojem denjā aubejierram. Phiejāb woujemdenjā juachog warag perkhamkhīir aubejierram.

Məg phiejāb den chi khīrjūg oobatasim, mamə nawe jaauwedurum jooingarim phiejāb ag ee p viju beerbatasim, jaubasim chi por chəgag khaar igsi. Aməigin ēg ee paita igsim, sii chi sipagau khēuwau, maigmua dau aupai jaaumam khachpai ig khitheer jagwaita aaipasi magbanəm jagwaita aaipasi, khanta woursi chi phiejāb woujemden. Uthar garin oberjem khīrjūg wajapham nawe waidurumden, ich khodnaanden, agjo chi phoborden. Maita wajapha iyəə aajem, jaga wauju, maigmua owajapha ajem.

Chaain gərwe khautarr sipag khoojemden, ookhayajū chi wajapham maigmua chugpapəiba ajemden. Jaautarr khəən chagag siman chi durr pomaam khənu deeu waidunəm, maigmua məkhnəu nasii waidənəman okhirjūg amaaggau. Chi edjā pomaam okhotarran, jaar agthaar khur ajim. Chi ād edjā pomaam chi durr sipag wajaphamden, maigmua agchaar khoojemden agjo amdi chaar maigmua wajaphamden, thumwe oneg atarr, jāan thumwe oneg denau”. (Mintz-2003).

Retomar la gastronomía tradicional del pueblo Wounaan se hace necesario para recuperar la memoria frente a los estragos de la colonización, proceso que generó la pérdida de gran parte de ese conocimiento tradicional. La influencia de occidente y de otras culturas, fue creando un sincretismo gastronómico, el mestizaje generó también nuevas recetas y productos, trajo otros utensilios que ayudaron a diversificar la oferta de platos y sabores.

En la gastronomía se encuentran conocimientos empíricos que se han venido enseñando a través del tiempo, la gastronomía tradicional no se hace con cifras exactas de los productos a utilizar, no se dice cuántos gramos se necesitan. Aquí los sentidos son los que cobran importancia, ya que es a partir del gusto, el olfato y la vista que se definen las cantidades, los tiempos y lo qué hace falta para preparar la receta. En la cocina ocurren importantes procesos tanto familiares como comunitarios, ya que es ahí donde los vínculos se fortalecen, se dialoga, se planea y se comparte.

“Es probable que en los sabores de la comida encontremos la más fuerte e indeleble marca de los aprendizajes de la infancia, las lecciones que más permanecen en el tiempo pese al colapso del mundo que las generó, y que más perdurablemente sostienen la nostalgia. El universo perdido es, después de todo, el universo materno, el mundo de los gustos primordiales y la comida básica, de las relaciones arquetípicas y de la bondad cultural arquetípica, en la que el placer recibido es parte integral de todos los placeres” (Mintz, 2003)

Møg ikhoon nawe urum maach durr pomaam gaai, maigmua wajapha chi phobor ee khabam khøen jēb gaai. Magøm gaaimua jooin garim phidag waujeer khiet pamaam, ichag jooba wenøømkhiiir athee. Møg ikhonau aubeejim amach durr auppøag athee, maga mach jēb pomaam dvi. sīi papai waunanden, mag chi khōōr begwai jaausim chi ðor agaipaita joobasiegau, mag sim eeta auppøabajeemam, maig okhoobadesim, maigmua jooingarim phidagjā waujeer ewagta auppøasim.

Møg durr ikhoon pabaichewai maig chi phoborpien paroobamta khophobadejem, amach neminag khoojem chawag jørpiba aadewai, nawe magbajeerta. Amøg wounaan joobanøm khøunden do i gaau San Juan, møg ðor thóo urum gaaimua am phiejāb waujeer khieta aadejem, maar chi ther aunømkhøenau mag bũrjā chawag mapiba adewai: nemphaan dohøan, maigmua nem jiraag.

Magøm gaaimua paroobamta khoophobadejem. Maawaita ām athee iekhanøm ikhoon chukhum (Paz) āar khoinaa joobajeman amach durr gaai. Maita amach jooin garimden khīirpierrwaunøm, ag ee sim phiejāb waujem.

Jooin garim phiejāb deeu awagathee, jāan phidag pomamau maach diu theeg waidønøag athee, mag gaaimua jawagathee maach jooin garim okhoo manden. Magøm eeta chi phoborpierr joobarum, maig mua chamøg phobor wounaanden, mamu agjo amden oopijú aainøm chi durr pomaan khøenag mau khiethuuta joobanøm, maigmua khoojem denjā, maigta maach oomapha awia khaya, imagsinja chagata maach erragpaita eerpanøm. chi khīirjūgan ðor oobajem khøenagja oopijúainøm, ajauchasim dojarram khīiragcha, agjo thumamkhøenagja, maigmua amachdem khāāi ũrũũchamkhøenag, wajapha jawankhīir. Thumwe møg edjā pomaam ee thønømkhøen jooinhi latinoAmericano piedenta ũrcha jaaujem, mamø chi paraamkhøundencha.

El proceso de violencia en el país, en especial en los territorios rurales, ha causado que algunas prácticas culturales cambien o muten para pervivir. El conflicto generó en muchas ocasiones destierro, que no significó solamente dejar atrás el territorio sino también dejar atrás toda la cultura y el vínculo con la tierra. Para los indígenas Wounaan, por ejemplo, la práctica de enterrar el cordón umbilical hace que simbólicamente la persona tenga un arraigo con su lugar de nacimiento. Este vínculo se pierde al tener que abandonar el territorio, causando que algunas prácticas ancestrales se vayan abandonando.

Cuando en los territorios llega el conflicto obliga a las comunidades a cambiar su alimentación ya que no les permite en muchas ocasiones conseguir sus alimentos como lo hacían normalmente. En el caso de los Wounaan que habitan la cuenca del río San Juan, la guerra ha significado que sus costumbres alimenticias varíen. El confinamiento que se genera les impide salir a realizar sus jornadas normales de caza, pesca y agricultura; esto los obliga a buscar otras fuentes de alimentación. Por eso, para la comunidad Wounaan, hablar de paz no es más que tener tranquilidad en sus territorios para poder recrear sus prácticas culturales, entre ellas la gastronómica.

Recuperar la gastronomía tradicional es también un proceso de resistencia que permite luchar contra la pérdida cultural que vienen viviendo las comunidades. También es una oportunidad de mostrarle al país que hay otras formas de vida y de alimentación, que rompen con esa tara cultural que aún nos ronda; un cierto complejo de inferioridad que se fundamenta en la idea que lo extraño, ojalá europeo, es mejor que todo lo demás y, sobre todo, superior a lo propio. Características relevantes del universo cultural latinoamericano, en especial entre las clases altas.

Jorge Leonardo Orozco Holgín



Harry

BIENVENIDOS AL RESGUARDO INDIGENA
PUERTO PIZARIO
TERRITORIO DE [illegible]



Ēwandam jēb jayaptanum, maigta edjā pomaam obersim. Wounaan jēban tharjūp pam gaaita sim, maach AAI pomaamua deejim, ag gaai agdajoo joobamkhīir, maigmua khīirpierr khoogathee deejim: pab̄, emkh̄, maigmua do emkh̄. makh̄nau khīir pogkha joojem wajapha khomkhīir. Magawia khaya jooin garim khoojem sīi khoojem paikhabam agjo sim khīirpierr phidag wausim; jāga jīrjēe, chi jīirtarr, khoojem aubeeg, pab̄eem phebeeg, nemphāag, doh̄ag, ʉrkha aunaag, maigmua amach khirag wajapha khoogathee, am̄g khīirjūg phidkhaagathee, ig juaaisim. Chi phidag āhābdu waunumai.

Chi phobor m̄kh̄ neminauta jooin garim khoojerram, maigmua m̄g gaaita amach khuur oopiejem, phidag nawe waudurumua, ðor iek theegaadejem, maigmua amach jooinhi. Mag gaaimua igsim oo aunag maigmua ʉrkhaag, chi phoborden ðorta agcharau. Mag awiakhaya amach jooin garim khoojem waid̄num. Chi phoborpien āba iȳ awia, maigmua amach jēb pomaam d̄i. Magkhamee aba iȳ wedurar th̄ad̄badeewai, jooin garim khoojem ikhoon ausim, amukh̄ phobor joobarumjo.

Wounaan phobor ee ikhoon pomaam baichewai agjo akh̄ gaaimua khaibaadejem maar jooin garim khoojem. Waidurum, chawag j̄rap̄awai maigmua b̄rjā ogd̄piba aadewai maigta chi ikhoon siejem, nem jiraag, pab̄ eem khoojem pheeg, nemphaag, maigmua doh̄ag. Maḡm gaaimua chi phoborpien khiethumta āgjuur khoojerram, neminag dojarrag wautarr, machan jooinhidden khabam. Mag khaiba ajeman khoojem an̄mden, paikhabam. M̄g khoojū aubeeba aadewai agjo ikhoon aubesim amach diu khomkhosimjo khooba adewai, b̄ūrja āmag jaubajem, khanta khoogathee aga.

Wounaan Jeb -el mundo o la tierra de los Wounaan- es el tercer mundo de los cuatro que componen el universo Wounaan, fue entregado por maach Aai Pomaam para que los seres vivos lo habitaran proporcionando, además, distintos alimentos que se obtienen de sus bosques, ríos y campos, los cuales se preparan de distintas formas para que puedan ser consumidos y aprovechados. Sin embargo, la cultura alimentaria no es solo la actividad de alimentarse, sino que comprende una gran red de elementos como las distintas prácticas y técnicas de siembra, cosecha, recolección, caza, pesca, conservación y preparación de los alimentos que son elegidos y aprovechados, así como las herramientas que se pueden utilizar en cada una de estas actividades.

Elementos como estos componen la cultura alimentaria de un pueblo y son producto de un proceso de construcción de identidad que fortalece a la sociedad y su cultura, por lo que es necesario protegerlo y conservarlo al ser parte esencial de un pueblo. Sin embargo, la conservación de la cultura alimentaria está determinada por el mantenimiento de la relación entre los pueblos y su territorio así que, cuando se rompe esta relación, la cultura alimentaria corre riesgos y así también la pervivencia de los pueblos.

La violencia hacia los pueblos indígenas ha sido uno de los factores que más ha afectado la conservación de nuestra cultura alimentaria. Los desplazamientos y confinamientos han dificultado la siembra, recolección, caza y pesca de los alimentos, lo cual obliga a las comunidades a reemplazar sus alimentos por otros procesados que vienen de afuera y no hacen parte de su cultura, perjudicando no solo la seguridad alimentaria, al no poder disponer de alimentos, sino que afectando también su soberanía y autonomía alimentaria al limitar la capacidad de decisión sobre lo que se consume.



JOOIN GARIM NEMINAG KHOOJEM

PRODUCTOS ANCESTRALES

Wounaan jooin garin khoojemden ūrcha kharəajemam məkhəən gaaimua: do ig jeewai, pedau, uidaram mod maigmua āwārr. Məg gaaimua khīir pierr khoojem waujejim, maigmua nag jom. Məg gəata khai peer jeejim jooin phidag wau amkhīir. Mag tarrkhər əuajim neminag khiethum obertarrawai maigmua dewan phidag waujem agjo nemchaain khoogathee paita bāujejim. Magəm gaaimua khīirpierr khoophoba dejim, maigmua khīir pogkha wauphobadejim. Warag neminag khoojem oberdəgkha adewai chaməkhəənjo maigmua nemjō, bərdach jō, porjō, thejō, naranjō maigmua nemchaain khūs, āthārr mod. Wounaan jāgta khoojejim.

La alimentación tradicional Wounaan se caracterizaba por el uso del agua, maíz, las carnes de monte y el pescado, con los cuales se realizaban todo tipo de comidas y bebidas que ayudaban a los mayores en sus labores diarias. Después, gracias al desarrollo de la agricultura y otras prácticas como la cría de animales para el consumo, se logró acceder a otro tipo de alimentos que permitieron variar las preparaciones y complementar la dieta. Esto significó la aparición de productos como, la papa china, el banano, el plátano, la caña de azúcar, la yuca, la cebolla, el tomate, frutas como el madroño, el borjō, el cacao, la naranja y animales como el cerdo y el pollo en el plato de las familias Wounaan.