

RECETARIO DE PREPARACIONES TRADICIONALES

Este documento contiene algunas de las preparaciones tradicionales saludables, hechas con alimentos autóctonos, que se recopilieron durante las ferias gastronómicas realizadas en las visitas del equipo de Sinergias a los 38 Hogares Comunitarios de Bienestar del departamento del Vaupés efectuadas en el marco del proceso de cualificación a los agentes educativos y a las comunidades que se realizó en alianza con la Fundación Éxito y en coordinación con el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. Estos alimentos representan una pequeña porción de la gran diversidad alimentaria disponible en el territorio.

Mediante la recopilación y promoción de estas preparaciones se favorece el consumo de alimentos saludables y de calidad que pueden tener un aprovechamiento biológico que ayude a mantener la buena salud de la población y optimice los procesos de crecimiento y desarrollo de las niñas y los niños. Para mejorar la soberanía alimentaria y nutricional de estos pueblos es fundamental promover el uso responsable de los recursos naturales y ampliar la diversidad de los cultivos en la chagra para garantizar la disponibilidad y el acceso a los alimentos de una manera oportuna con el fin de reducir progresivamente los problemas nutricionales descritos en ampliamente en el informe.

Este trabajo aporta a la adecuación territorial de las Guías Alimentarias que requiere el departamento.





Contenido

Recetas Acaricuara	3
Recetas Floresta	12
Recetas San Gerardo	15
Recetas San Pablo	20
Recetas San Miguel	24
Recetas Arara	25
Recetas Piracuara	27
Recetas Teresita	33
Recetas Macaquiño	41
Recetas Wacará	43
Recetas Villa Fátima	47
Recetas Mandí	49
Recetas Wasay	50
Recetas Puerto Colombia	52

RECETAS ACARICUARA

HOJAS DE YUCA CON PESCADO

INSTRUCCIONES:

1. Se recoge en un canasto el cogollo necesario para su consumo
2. Se lava y se deja en agua para que sea fácil rayar
3. Se raya todas las hojas y se recoge en una olla o platón
4. La masa rayada se pone a cocinar con bastante agua alrededor de una o dos horas aproximadamente hasta que el olor del veneno cambie definitivamente
5. Se le hecha pescado fresco en el caldo ya cocinado y se le adiciona sal, ají al gusto
6. Se espera que el pescado se cocine bien y coja buen sabor el caldo con las hojas. El caldo de pescado es verdoso
7. Cuando ya esté muy bien cocinado se baja la olla y se saca primero el pescado, luego la cantidad de hojas que necesita para revolver y se machaca junto con poco de caldo
8. Se les sirve a los integrantes de la familia encima del casabe en una hoja o en un plato dependiendo del lugar donde se encuentre el caldo es muy bueno para los niños.



OBSERVACIONES:

No es bueno consumir este plato cuando no se cocina bien se puede distinguir en los olores frescos cuando está bien cocinado y pesado cuando está mal cocinado por la presencia del veneno, no es una comida rápida necesita mucho tiempo para su preparación además es peligroso para los que no saben preparar plato especial de las abuelas.

Por: Luz Mireya Tamayo Matus

Etnia: Tuyuca

MOJOJOY FRESCO

Es un plato típico que se consigue temporalmente, se recoge de las palmas de (inayá, patabá, ibacaba, mirití) que se cae en el monte por el viento y otras veces se escoge un tiempo en que se puede llegar fácil en los miritisales para tumbar las palmas.

INSTRUCCIONES:

1. Se abre algunos orificios a lo largo de la palma para que la reina llegue a poner los huevos.
2. Se deja tres a cuatro meses hasta que el mojoyoy termina de crecer.
3. Se saca de la palma rajando de a pedazos y con mucho cuidado ya que un mal manejo del hacha puede ser peligroso.
4. Se recoge junto con los nidos para conservar por mayor tiempo y evitar que se dañe rápido.
5. Desde el momento en el que se recoge ya se puede comer con faríña o casabe sin exagerar la cantidad.



RECOMENDACIONES:

Se puede consumir de muchas formas muqueando directamente en el fogón y se consume menos grasa.

Armando envueltos con hojas especiales para muquear y conservar un sabor diferente. Enterrando en la ceniza del fogón para obtener otro sabor.

Asando directamente en el fogón para comer rápido.

Exagerar la cantidad puede causar mareos, vómito y diarrea por la grasa que contiene.

Por: Miguel Ángel Rodríguez

Etnia: Tucano



CALDO DE CAMARONES CON CASABE

Este plato es veranero, los camarones mantienen en las orillas de los caños, debajo de las hojas, raíces y troncos con orificios, se consigue con facilidad cuando se secan los caños.

INSTRUCCIONES:

1. Con un cernidor se rebusca recogiendo hojas, sacudiendo raíces revisando, debajo de las piedras y troncos hasta que consigue la cantidad que necesita.
2. Encima de un cernidor se lava muy bien no necesita destripar si hay sardinas u otro tipo de pescados si se destripar.
3. Se hierve la olla con agua que se va a cocinar.
4. Se hecha los camarones en agua hirviendo para tener el caldo claro.
5. Luego se dejar hervir durante 45 minutos aproximadamente hasta que el caldo se seque un poco.
6. Se le hecha ají y sal calculando la cantidad que desee.
7. Se deja hervir un poco más y se baja del fogón.
8. Luego se sirve junto con el caldo acompañado con casabe.



RECOMENDACIONES:

Es necesario mezclar con pescado o sardinas para afinar el sabor, además no se puede echar sin que hierva el agua para evitar que el caldo se oscurezca.

Por: Eloísa Restrepo Rodríguez

Etnia: Tucana

REINA DE MANIVARA TOSTADA

Después de recoger las reinas se pone a tostar en un tiesto caliente hasta que empiecen a secar se merma nuevamente el fogón para evitar que se queme dependiendo del gusto de cada persona se recoge, algunas veces se saca en términos medio o muy secos crocantes y se sirve para comer con casabe o fariña. Para comer primero se retira las alas algunos comen con alas.



QUIÑAPIRA

INSTRUCCIONES:

1. Se pone a calentar un poco de agua
2. Luego se le añade un poco de sal con ají muqueado en pepas calculando la cantidad de picante que desee consumir ya que el ají muqueado da el color a la quiñapira.



RECOMENDACIONES:

Normalmente la quiñapira es un caldo picante que sirve para cocinar pescado, ranas, manivara, hongos para dar el sabor del contenido.

Por: Amanda Chagres Torres

Etnia: Tucana

MANIVARA PILADA

La manivara recogida se tuesta en el tiesto a fuego lento para evitar que se queme, Se saca sobre el cernidor para votar las alas y se lleva al pilón o molino para moler, luego se sirve dependiendo del gusto de cada persona.

Por: Vicky Linda Estrada andera

Etnia: Siriana



CALDO DE PALOMETA CON HONGO WA^hPÉDI^hTI

Es un plato temporal, muy difícil de hacer la combinación debido a que los hongos no son permanentes y los jacos se consiguen solamente cuando el caño empieza crecer durante los primeros días de invierno



INSTRUCCIONES:

1. Inicialmente se lava el hongo con agua caliente y se deja secar sobre un cernidor mientras tanto se destripa la palometa
2. Se lava muy bien y se hecha a cocinar
3. Cuando empiece a hervir se echa el hongo, ají y sal al gusto
4. Se espera alrededor de unos 45 minutos aproximadamente hasta que termine de hervir y que el caldo coja buen sabor de la combinación.
5. Se baja del fogón y se sirve la palometa junto con el hongo y el caldo, es muy bueno comerlo caliente para disfrutar del sabor.

RECOMENDACIONES:

Es recomendable cocinar muy bien el hongo, para evitar posibles cualquier malestar en el estomago

Por: Jaime Barón Naranjo

Etnia: Tucano

CHIVÉ CON LIMÓN

INSTRUCCIONES:

Se saca un poco de agua en un recipiente y se echa jugo de limón, luego se remoja la fariña en agua y se deja reposar unos segundos para sacar el resto que flota en el agua preparada, se revuelve una y otra vez hasta que la preparación tenga un suero con sabor a limón ya listo para tomar.



RECOMENDACIONES:

Comer fariña en exceso hace soplar el estómago, también produce estreñimiento es bueno para la diarrea.



WASAY CALENTADO

Es una fruta silvestre temporal de palmas muy delgadas, que crece en racimos y se madura de color oscuro. Cuando esté ya maduro se recoge de la palma las pepas y se calienta un poco; luego se deja reposar uno segundo hasta que se ablande bien ya se comer muy atractivo para los niños y las niñas cuando se pila con trozos de pina coge el color de la remolacha.



JUGO DE WASAY

En una olla con agua se echa las pepas y se calienta un poco, se saca nuevamente y se deja reposar unos minutos hasta que se ablande bien, luego se escoge algunas pepas y se machaca muy bien dentro de un recipiente fuerte con un poco de agua hasta obtener una combinación de color oscuro se cuele el líquido en otro recipiente para conservar el líquido durante dos a tres días.



CHIVÉ DE WASAY

Receta: Se recoge las pepas ya maduras, en una olla con agua se echa las pepas y se calienta un poco, se saca nuevamente y se deja reposar unos minutos hasta que se ablande bien. Se escoge algunas pepas y se machaca muy bien dentro de un recipiente fuerte con un poco de agua hasta obtener una combinación de color oscuro se cuele el líquido en otro recipiente luego se hace chivé con el líquido recogido, recomendable para los niños y niñas no tiene contraindicaciones.



Recomendación: El wasay no puede hervirse por que se daña totalmente.

MINGAO DE MANICUERA

Es el líquido que se recoge al exprimir la masa con el colador o matafrío. Es dulce normalmente dependiendo de la clase de yuca que se arrancó, si es de matafrío es muy dulce debido a que es puro y si se saca con el colador es menos dulce por que se adiciona agua para sacar el almidón; Posteriormente se deja reposar alrededor de una hora hasta que se separe el almidón de la manicuera luego se saca el líquido en una olla especial y se pone a cocinar durante dos horas aproximadamente hasta que cambie el olor pesado del veneno, para darle a los niños es necesario sacar la espuma y enfriar por que la manicuera con espuma y fariña es muy rico bebida especial para los niños menores de cinco años. Cuando ya esté para consumir se prepara una mezcla de almidón en agua y se revuelve bien, luego se hecha en la manicuera de tal manera que no quede espeso ni aguado.



RECOMENDACIONES:

El tiempo de cocción no es necesario tener en cuenta si no hay suficiente leña en el fogón y el tipo de olla que utiliza a veces se cocina más rápido no apto para el consumo cuando queda mal cocinado produce dolor de estómago, diarrea, dolores de cabeza, vomito, mareo y convulsiones en el cuerpo.

Cuando la manicuera este bien cocinada se le adiciona algunas frutas de cosecha como la piña, lulitos silvestre, lulos grandes de la chagra, caña, plátano verde para endulzar y cambiar el sabor.

CHIVÉ DE MIRITÍ

Se recoge las pepas de mirití ya maduras luego se pone a calentar un poco y se deja tapado para que se ablande la pepa al día siguiente cuando ya se haya ablandado se machaca en un poco de agua para recoger un líquido de color amarillo luego se rinde con más agua se cuele el líquido y se prepara el chivé, esta bebida es grasosa y muy rica no debe exagerar en el consumo para evitar dolores de estómago.



CHIVE DE IBACABA

Es fruta de una palma que dura mucho tiempo para madurarse, cuando esté madura se recoge las pepas y se hace el mismo proceso de todas las frutas de las palmas, calentando y machacando en agua para sacar el líquido romadizo de estas pepas luego se prepara chive con el mismo líquido, es muy rica la preparación no es recomendable para personas enfermas con dolores de estómago.



CASABE CUERO DE VENADO

Este tipo de casabe se consigue con mayor facilidad porque es producto de la masa recién rayada, antiguamente decían que era “casabe de los pobres” porque no necesita mayor tiempo, no tiene combinaciones y además se puede preparar el mismo día.



INSTRUCCIONES:

1. Inicialmente se consigue la yuca y se lava muy bien con aguas
2. Después se raspa la cascara.
3. La yuca sin cascara se raya con cuidado
4. Luego se escoge la cantidad de masa a utilizar y se seca en el matafrío
5. La masa ya seca debe ser cernida con un cernidor muy fino (huecos muy pequeños) para obtener la textura adecuada.
6. En el tiesto caliente se pone la cantidad de masa y se arma la torta con mucho cuidado.
7. Después de poner la torta en el tiesto se debe esperar algunos minutos hasta que los bordes empiecen a secar para voltear la torta.
8. Luego debe hacer el mismo proceso con el otro lado hasta que ambos lados queden dorados mermando el fogón para no quemar.
9. Se corta en cuatro pedazos para que se le facilite bajar del tiesto.
10. Finalmente se recoge todos los pedazos y se deja reposando sobre el cernidor para que se enfríe.
11. El casabe ya está listo para el consumo.



RECOMENDACIONES:

Antes de empezar a preparar, el tiesto ya debe quedar prendido para que se caliente más rápido y que no se demore el proceso.

El casabe debe quedar bien dorado para asegurar la calidad, debido a que es producto de una masa venenosa y el fogón ayuda a eliminar el olor del veneno.

El casabe mal preparado puede traer problemas estomacales.

Por: Hilda Inés Chagres Holguín

Etnia: Tucana

CASABE DE MASA CON MANIVARA TOSTADA

INSTRUCCIONES:

1. Se riega la manivara encima del tiesto caliente
2. Se arma el casabe normalmente encima de la manivara para que quede pegado en la torta
3. Se riega nuevamente la manivara en la de la torta de casabe y luego se moldea
4. Se voltea el casabe apenas este seco el primer lado, con mucho cuidado para que no se queme y pueda secar completamente bien.
5. Se saca el casabe del tiesto apenas esté listo se deja enfriar ya listo para el consumo.



RECETAS FLORESTA

FLORES DE PUPUÑA CON PESCADO

Según las abuelas las palmas de pupuña florecen a las seis de la tarde y caen del racimo al día siguiente a la misma hora por lo tanto es un plato temporal muy apetecida por su sabor, duración y conserva; preparación especial de las mamás y abuelas de la familia.



INSTRUCCIONES:

1. Se recoge las flores colgando un canasto alrededor del racimo con un garabato
2. Después se deja por tapado 2 a 3 días para que coja un olor fuerte
3. Se lava y se cocina a fuego alto por lo menos 1 hora aproximadamente, hasta que cocine bien.
4. Se saca del fuego y se deja enfriar totalmente.
5. Se recoge las flores en un recipiente para pilar, moler o se triturar
6. La masa recogida nuevamente se cocina con el pescado hasta que coja buen sabor se le agrega ají y sal al gusto
7. Cuando este bien cocinado se baja del fogón
8. Primero se saca el pescado en otro recipiente para ver la cantidad de pescado que hay así mismo revolver la cantidad necesaria de flores para servir.

RECOMENDACIONES:


Algunas familias lo machacan todo y otros sirven los pescados enteros cada quien lo sirve al gusto, es recomendable que lo prepare una persona con experiencia para que el plato sea muy seguro al consumir.

MUÑICA CON PESCADO MIXTO

INSTRUCCIONES:

1. Inicialmente se destripa y se lavan todos los pescados que se consiguió
2. Posteriormente se pone a cocinar normalmente agregándole sal y ahí al gusto.



-
- 
3. Se deja hervir hasta que el caldo coja buen sabor, luego se saca el pescado en otro recipiente y se machaca para echar nuevamente en la olla de caldo que quedó;
 4. se hace una mezcla de agua con almidón para echar en el caldo
 5. Se espera que hierva mientras que el almidón pueda cocinar y que el caldo se espese bien se baja del fogón y se sirve la cantidad que desea.

REINA DE MANIVARA TOSTADA

Después de recoger las reinas se pone a tostar en un tiesto caliente hasta que empiecen a secar se merma nuevamente el fogón para evitar que se queme dependiendo del gusto de cada persona se recoge, algunas veces se saca en términos medio o muy secos crocantes y se sirve para comer con casabe o fariña. Para comer primero se retira las alas algunos comen con alas.



CALDO DE MOJARRA

Normalmente se consigue en verano ya que la mojarra vive a las orillas de los caños donde hay hojas, palizadas y troncos viejos.

INSTRUCCIONES:

1. Inicialmente se destripa y se lavan la mojarra que se consiguió
2. Posteriormente se pone a cocinar normalmente agregándole sal y ahí al gusto.
3. Se deja hervir hasta que el caldo coja buen sabor,
4. Luego se baja de la olla se sirve la cantidad que desea.



QUIÑAPIRA CON PESCADO Y RANAS

Se cocina el pescado y la rana normalmente en una olla agregándole sal y bastante ají, para darle el color del caldo a la quiñapira se deja hervir muy bien hasta que termine de cocinar bien el caldo queda verdoso y muy rico para consumir.



QUIÑAPIRA CON AJÍ FRESCO

INSTRUCCIONES:

1. Se pone a calentar un poco de agua
2. Luego se echa el ají fresco
3. Se le añade un poco de sal para saborizar el caldo de la quiñapira



QUIÑAPIRA DE MANIVARA

INSTRUCCIONES:

1. Se pone a calentar un poco de agua
2. Se hecha la manivara fresca o tostada luego se le añade un poco de sal con ají muqueado en pepas calculando la cantidad de picante que desee consumir ya que el ají muqueado da el color a la quiñapira manivara, hongos para dar el sabor del contenido.





RECETAS SAN GERARDO

RECETAS TRADICIONALES

DIHTÍ.

Se encuentra en los podridos, es temporal, en palos especiales. Se saca en el canasto y con él se lava en el río, luego se agrega en la quiñapira, muñica o caldo de pescado. “Este menú es exclusivo para madre chagrera”.



DIHTI PŪRI (Carurú).

Se encuentra en las chagras, se sacan las hojas, se lava con agua tibia. En una olla se hierve hasta que las hojas queden blandas, se agrega; sal y ají al gusto. Se puede mezclar con pescado, manivara u hongos.



AÑA BEARI.

Estos son hongos se recogen en temporada de invierno, en troncos caídos en la chagra, después de recoger en la canasta y lavarlos, se envuelve en hoja de plátano o cualquier hoja especial para el tamal, se agrega en la olla; pescado, manivara, hongos. El tamal se cocina en las cenizas del fogón o se agrega en la quiñapira o muñica.



QUIPŪ GORORI (Hojas de Yuca).

Se recogen los cogollos de yuca, se pasan por el rayador las hojas de yuca, de acuerdo a la cantidad necesaria se vierte agua en una olla, se deja hervir mínimo 45/60 minutos hasta que cambie el olor de lo fresco. Es posible mezclarlo con pescado.



ÛRÍ GOORI (Flores de Pupuña).

La mayoría de las veces florece en las horas de la tarde, cerca de las 5:30 o 6:00 pm y su flor cae al siguiente día a la misma hora. En un canasto se recogen sus flores, al día siguiente con el mismo canasto tapado con hojas, se deja al sol o en la sombra para maduras hasta el mediodía, posteriormente, se lava con abundante agua para retirar el mal olor antes de cocinar. Se agregan en una olla las flores con abundante agua hasta quedar blandas, se pasan por el molino las flores y para su cocción se vierte la masa de flores molida con el agua requerida en una olla puesta al fuego hasta hervir, se adiciona sal y ají al gusto. Es posible mezclarlo con pescado.



BAARÍ (Yapurá).

La cosecha de Yapurá está entre los meses intermedios de agosto, septiembre y octubre en Tierra franco arcillosa (Monte Bravo). Se recoge en una canasta la cantidad requerida, se come fresco-quemado-cocinado en agua, se cocina con abundante agua hirviendo entre 45/60 minutos para ablandar la capa protectora y a la vez cocinar la



pulpa, posteriormente, se extrae la pulpa, se guarda en un recipiente recubierto con hojas de platanillo, se deja en maduración 1 o 2 días, se lava con agua tibia y se pasa por molino, al obtener la masa se guarda en un lugar seguro o inmediatamente se prepara con agua, sal y ají al gusto. Se puede mezclar con pescado, manivara u hongos.

MUÑ YERÍ SIRITUURIÑEE (Casabe de Umarí).

Se recogen las pepas y se dejan en un canasto en el río durante 15/30 días de maduración, se recoge la pulpa retirando la capa protectora, al obtener la pulpa se raya y amasa hasta obtener una fina textura, con hojas de platanillo se encubre sobre el tiesto caliente hasta que quede azada la torta obteniendo un color violeta. Sabor; medio amargo.



MUÛ KAI (Crema de Umarí).

Raspa la pulpa madura del Umarí hasta lograr una cantidad suficiente, luego con un cernidor de hoja pequeña retira la capa protectora de la pulpa, al obtener la pulpa agrega en una olla con agua tibia hasta hervir, añade sal, ají, pescado y manivara.



WÃHSU TUURISORO (Crema de Siringa).

La cosecha de siringa se consigue en los meses de enero, febrero, marzo y abril, se recoge reventada, algunas veces del suelo, se pasa la pepa por el rayador para retirar la cubierta de la pulpa, se muele o raya, se vierte en una olla con agua la masa de Siringa y se pone al fuego, añade ají al gusto, no necesita sal.



OTRAS PREPARACIONES

REINA DE MANIVARA TOSTADA

Después de recoger las reinas se pone a tostar en un tiesto caliente hasta que empiecen a secar se merma nuevamente el fogón para evitar que se queme dependiendo del gusto de cada persona se recoge, algunas veces se saca en términos medio o muy secos crocantes y se sirve para comer con casabe o fariña. Para comer primero se retira las alas algunos comen con alas.



REINA DE MANIVARA PILADA

Después de haber tostado se lleva a pilar o moler la cantidad deseada se obtiene un sabor diferente y facilita el consumo a los niños y adultos mayores. Se puede comer con fariña o casabe dependiendo del gusto.



CALDO DE SARDINAS

Se pesca con una maya de dos pulgadas, espantando en sitios donde reposa el agua o en charcones donde no hay corriente, en cualquier momento dependiendo de cómo quiera pescar.

INSTRUCCIONES:

Se cocina normalmente durante 45 minutos aproximada dependiendo de la leña, a veces se cocina más rápido.

Cuando empiece a hervir se le añade ají y sal al gusto dejando hervir otro rato más hasta que la cantidad del caldo se disminuya un poco para bajar del fogón.

Se sirve en el plato junto con el caldo y se recomienda servir a los niños primero para que se enfríe más rápido y que puedan comer tranquilos.



QUIÑAPIRA

Se pone a calentar un poco de agua

Luego se le añade un poco de sal con ají muqueado en pepas calculando la cantidad de picante que desee consumir ya que el ají muqueado da el color a la quiñapira.

Nota: Normalmente la quiñapira es un caldo picante que sirve para cocinar pescado, ranas, manivara, hongos para dar el sabor del contenido.



MUÑICA CON PESCADO MIXTO

1. Inicialmente se destripa y se lavan todos los pescados que se consiguió
2. Posteriormente se pone a cocinar normalmente agregándole sal y ahí al gusto.
3. Se deja hervir hasta que el caldo coja buen sabor, luego se saca el pescado en otro recipiente y se machaca para echar nuevamente en la olla de caldo que quedó;
4. se hace una mezcla de agua con almidón para echar en el caldo
5. Se espera que hierva mientras que el almidón pueda cocinar y que el caldo se espese bien se baja del fogón y se sirve la cantidad que desea.



GUABINA MACHACADA

Se cocina el pescado añadiendo ají y sal al gusto hasta que hierva muy bien; la olla debe ser de acuerdo a la cantidad del caldo y el pescado para que se cocine bien.

Cuando esté bien cocinado se baja del fogón y se saca el pescado del caldo, luego se machaca para que el sabor de la guabina pueda agradar al paladar.



GUABINA MUQUEADA

Se destripa bien la guabina y se muquea en el yerao durante una a dos horas dependiendo la cantidad de leña utilizada, luego se come el pescado caliente o frío dependiendo del gusto de cada persona.



MANIVARA PILADA

La manivara recogida se tuesta en el tiesto a fuego lento para evitar que se queme, Se saca sobre el cernidor para votar las alas y se lleva al pilón o molino para moler. Luego se sirve dependiendo del gusto de cada persona.

CALDO DE MOJARRA

Normalmente se consigue en verano ya que la mojarra vive a las orillas de los caños donde hay hojas, palizadas y troncos viejos.

INSTRUCCIONES:

1. Inicialmente se destripa y se lavan la mojarra que se consiguió
2. Posteriormente se pone a cocinar normalmente agregándole sal y ahí al gusto.
3. Se deja hervir hasta que el caldo coja buen sabor,
4. Luego se baja de la olla se sirve la cantidad que desea.

RECETAS SAN PABLO

CASABE DE MASA CON MANIVARA TOSTADA

INSTRUCCIONES:

1. Se riega la manivara encima del tiesto caliente
2. Se arma el casabe normalmente encima de la manivara para que quede pegado en la torta
3. Se riega nuevamente la manivara en la torta de casabe y luego se moldea
4. Se voltea el casabe apenas este seco el primer lado, con mucho cuidado para que no se queme y pueda secar completamente bien.
5. Se saca el casabe del tiesto apenas esté listo y se deja enfriar ya listo para el consumo



CALDO DE CAMARONES CON CASABE

Este plato es veranero, los camarones mantienen en las orillas de los caños, debajo de las hojas, raíces y troncos con orificios, se consigue con facilidad cuando se secan los caños.

INSTRUCCIONES:

1. Con un cernidor se rebusca recogiendo hojas, sacudiendo raíces revisando, debajo de las piedras y troncos hasta que consigue la cantidad que necesita.
2. Encima de un cernidor se lava muy bien no necesita destripar si hay sardinas u otro tipo de pescados si se destripar.
3. Se hierve la olla con agua que se va a cocinar.
4. Se hecha los camarones en agua hirviendo para tener el caldo claro. Luego se dejar hervir durante 45 minutos aproximadamente hasta que el caldo se seque un poco.
5. Se le hecha ají y sal calculando la cantidad que desee.
6. Se deja hervir un poco más y se baja del fogón.
7. Luego se sirve junto con el caldo acompañado con casabe.



RECOMENDACIONES:

Es necesario mezclar con pescado o sardinas para afinar el sabor, además no se puede echar sin que hierva el agua para evitar que el caldo se oscurezca.

MOJOJOY FRESCO

Es un plato típico que se consigue temporalmente, se recoge de las palmas de (inayá, patabá, ibacaba, mirití) que se cae en el monte por el viento y otras veces, se escoge un tiempo en que se pueda llegar fácil a los miritisales para tumbar las palmas.

INSTRUCCIONES:

1. Se abre algunos orificios a lo largo de la palma para que la reina llegue a poner los huevos.
2. Se deja tres a cuatro meses hasta que el mojoyoy termina de crecer.
3. Se saca de la palma rajando de a pedazos y con mucho cuidado ya que un mal manejo del hacha puede ser peligroso.
4. Se recoge junto con los nidos para conservar por mayor tiempo y evitar que se dañe rápido.
5. Desde el momento en el que se recoge ya se puede comer con fariña o casabe sin exagerar la cantidad.



RECOMENDACIONES:

Se puede consumir de muchas formas muqueando directamente en el fogón y se consume menos grasa.

Armando envueltos con hojas especiales para muquear y conservar un sabor diferente. Enterrando en la ceniza del fogón para obtener otro sabor.

Asando directamente en el fogón para comer rápido.

Exagerar la cantidad puede causar mareos, vómito y diarrea por la grasa que contiene.

HOJAS DE YUCA CON PESCADO

INSTRUCCIONES:

1. Se recoge en un canasto el cogollo de hoja de yuca necesario para su consumo

1. Se lava y se deja en agua para que sea fácil rayar
2. Se raya todas las hojas y se recoge en una olla o platón
3. La masa rayada se pone a cocinar con bastante agua alrededor de una o dos horas aproximadamente hasta que el olor del veneno cambie definitivamente
4. Se le hecha pescado fresco en el caldo ya cocinado y se le adiciona sal, ají al gusto
5. Se espera que el pescado se cocine bien y coja buen sabor el caldo con las hojas. El caldo de pescado es verdoso
6. Cuando ya esté muy bien cocinado se baja la olla y se saca primero el pescado, luego la cantidad de hojas que necesita para revolver y se machaca junto con poco de caldo
7. Se sirve encima del casabe en una hoja o en un plato dependiendo del lugar donde se encuentre el caldo es muy bueno para los niños.



RECOMENDACIONES:

No es bueno consumir este plato cuando no se cocina bien se puede distinguir en los olores frescos cuando está bien cocinado y pesado cuando está mal cocinado por la presencia del veneno, no es una comida rápida necesita mucho tiempo para su preparación además es peligroso para los que no saben preparar plato especial de las abuelas.

PESCADO CON HOJA DE CARURÚ

INSTRUCCIONES:

1. La hoja de carurú se consigue cuando están desyerbando la chagra
2. Se recoge la cantidad de hojas que se necesita, luego se lava bien con agua eliminando el color verdoso que trae el sabor amargo, luego se deja secando sobre un cernidor.
3. El pescado se cocina normalmente hasta que termine de hervir muy bien luego se le agrega un poco de ají y sal al gusto.
4. Se baja la olla para servir al gusto



-
5. Algunas veces se sirve solo el seco y se deja libre el caldo para que puedan servir al gusto

FLORES DE PUPUÑA CON PESCADO

Según las abuelas las palmas de pupuña florecen a las seis de la tarde y caen del racimo al día siguiente a la misma hora por lo tanto es un plato temporal muy apetecida por su sabor, duración y conserva; preparación especial de las mamás y abuelas de la familia.



INSTRUCCIONES:

1. Se recoge las flores colgando un canasto alrededor del racimo con un garabato
2. Después se deja por tapado 2 a 3 días para que coja un olor fuerte
3. Se lava y se cocina a fuego alto por lo menos 1 hora aproximadamente, hasta que cocine bien.
4. Se saca del fuego y se deja enfriar totalmente.
5. Se recoge las flores en un recipiente para pilar, moler o se triturar
6. La masa recogida nuevamente se cocina con el pescado hasta que coja buen sabor se le agrega ají y sal al gusto
7. Cuando este bien cocinado se baja del fogón
8. Primero se saca el pescado en otro recipiente para ver la cantidad de pescado que hay así mismo revolver la cantidad necesaria de flores para servir.



RECOMENDACIONES:

Algunas familias lo machacan todo y otros sirven los pescados enteros cada quien lo sirve al gusto, es recomendable que lo prepare una persona con experiencia para que el plato sea muy seguro al consumo.



RECETAS SAN MIGUEL

MEZCLA DE HONGOS

Hongo Pajuil
~roji ~wito



Hongo Verano
~ktba



Hongo Murciélago
Osoa



Estos hongos se sacan de palos especiales que se encuentran en la chagra, se dan a inicios del verano o en ocasiones antes.

El hongo de murciélago sale del palo buhei
El hongo de pajuil sale del palo de wayuco Wasu
El hongo de verano sale de un palo de pepa Wahi



INSTRUCCIONES:

Se envuelven los hongos en hojas de plátano y se le agrega un poco de agua, sal y ají al gusto. Se ponen sobre el tiesto durante 20 minutos.

...y listo ¡A COMER!



RECETAS ARARA

ENVUELTO DE MOJOJOY MUQUEADO...

INSTRUCCIONES:

Como primer paso se tumba la palma de Mirití o Patabá, con el fin de que los escarabajos se coman la pulpa de la palma.

Dos meses después, rajan la palma con un hacha o machete para recoger el Mojojoy, que ya se ha comido todo por dentro y tan solo queda la corteza de la palma.

Se recoge, se lava y se cocina hasta hervir, posteriormente se envuelven con hojas de Patabá y se amarran con una fibra de cumare o cuerda; se pone encima del fogón para empezar a muquearlos, dependiendo del fogón se pueden consumir en pocas horas.



También se pueden consumir: Vivos y frescos, asados, fritos o cocidos, acompañados de casabe de almidón o fariña ¡¡¡¡A COMER!!!!!!.....

LAPA PILADA

La lapa es una especie de roedor que vive en huecos o palos descompuestos en el monte; son animales nocturnos y se alimentan de flores y pepas que por lo general están a orillas de los caños o ríos, su carne es muy apetecida en la dieta de la familia indígena del Vaupés.

INSTRUCCIONES:

Se despresa, se agrega sal y se cocina hasta hervir muy bien la carne.



Las presas se echan a un pilón utilizado especialmente para las comidas, y con un palo se golpea hasta desmenuzar totalmente la carne.

Está listo para servir, es acompañado con ají fresco, casabe, fariña y caldo, de sobremesa chive de Patabá, Mirití, Ibacaba, Wasay

En otras preparaciones podremos encontrar:

Lapa muqueada en caldo, o pilada.

Carne de lapa frita.

CHIVE DE WASAY

El Wasay es una palma de rebalse, que también se puede cultivar en el patio de la casa.

INSTRUCCIONES:

Se baja el racimo de Wasay.

Se calienta a fuego lento con un poco de agua, por unos 10 minutos aproximadamente.

Se baja la olla donde estén las frutas, se bota el agua caliente y en otro recipiente se le echa agua y con un molinillo, un balde o pilón se macera hasta sacar el jugo de la fruta que es de color morado.

En otro recipiente con un colador se separa el jugo y las pepas.

Se mezcla con fariña y listo para consumir...



RECETAS PIRACUARA

COMIDAS, PLATOS TÍPICOS Y RECETAS TRADICIONALES

El secreto de la cocina tradicional viene de los conocimientos ancestrales que días tras días practicamos en la preparación de los diferentes platos para compartir con nuestras familias y parte de nuestro conocimiento queremos compartir en este libro para que nuestros hijos lo conozcan.

Dia ba'ti

Árbol de yapurá de rebalse

Es un árbol muy grande propio del río Papurí, que dura alrededor de 15 años aproximadamente para dar fruto, como es de rebalse sus frutos se maduran cada 4 años y caen en el agua para que las personas puedan recoger la cantidad que desean y su cosecha dura solo tres meses, es muy llamativo para los animales por su sabor.



Dia Ba'ti ga

Semilla de Yapurá madura y en cosecha

Es una semilla muy pequeña se distingue de los demás frutos porque es seco y además tiene dos hojas que le ayudan a flotar en el agua, tiene una capa de protección muy fuerte y en el fondo trae la nuez de color blanco (beis) y escasamente se consigue cada 4 años en lugares muy alejadas de la comunidad algunas personas utilizan cernidores o toldillos como método de recolección de estas semillas.



Dia ba'ti yaa'ke

Masa de yapurá procesada

Es una masa cremosa y de olores fuertes por su método de conserva (enterrado) se extrae después de un trabajo muy fuerte de búsqueda y recolección de estas semillas.



INSTRUCCIONES:

1. Este proceso empieza con una dieta muy estricta para la persona que vaya a trabajar: No puede orinar, ni hacer popó, comer casabe duro, hacer gases, no puede tomar nada dulce ni agrio; se hace esta dieta para cuidar la masa de los olores, de los insectos y de los sabores y si no se cuida, la masa no servirá para consumir.
2. Inicialmente se cocina la semilla
3. Luego se saca la nuez de la protección
4. Cuando tenga la cantidad que necesita para armar su masa se pila la nuez, pero algunos no lo pilan cada quien lo prepara a su gusto.
5. Cuando ya esté pilado se debe dejar reposar un tiempo.
6. Se abre un hueco no muy hondo y con hojas especiales se entierra la masa con mucho cuidado para conservar y evitar que llegue cualquier tipo de insectos en la masa.
7. La masa durara meses enterrado si la dieta fue efectiva y si no saldrá una masa dañada con insectos y de olores malucos.
8. Es un condimento que se utiliza para saborizar la quiña pira, caldos de pescado y otras preparaciones especialmente de los pescados.

RECOMENDACIONES:

Los niños y adultos enfermos con dolores de estómago, diarrea, vomito dolor de cabeza, dolor de cuerpo no pueden consumir debido a la grasa que contiene es irritante para el cuerpo.

BÍA - AJÍ

Es una fruta que se consigue alrededor de las casas, huertas y chagras; por su sabor es indispensable en el hogar y es de mucha utilidad para condimentar los alimentos cocinados, muqueados, asados, fritos y que se consume con sal. Según los paye y rezanderos el ají sirve específicamente para contrarrestar los parásitos que trae las carnes y los pescados que también son muy fuertes y atacan al cuerpo si desde pequeño no fue rezada con el ají, es la vida, la sangre de los indígenas.



MUQUIADO DE PINTADILLO CON CASABE

Oreró i^hso'ki

INSTRUCCIONES:

1. Se destripa y se troza el pescado en partes iguales dependiendo de su tamaño.
2. Luego se prepara el yerao encima del fogón con buena leña (la leña debe ser grande y que arda bien porque el pescado es de cuero liso y no se muquea rápido)
3. Se acomoda los trozos de pescado en el yerao de tal manera que quede en la mitad del fogón
4. Después de unos minutos se voltean los trozos de pescado al otro lado para que se cocine ambos lados.
5. El pescado se muquea alrededor de tres a 4 horas dependiendo de la leña y el grosor del pescado
6. Se voltea varias veces hasta este bien seco, se merma el fogón para bajar el pescado cada quien se muquea a su gusto.
7. El pescado se sirve con casabe, ají, sal y chive.



RECOMENDACIONES:

No consumir el pescado mal muqueado para evitar la diarrea, vómito y dolores estócales debido a que este tipo de pescado es muy grasoso por lo tanto al consumir demasiado siempre da dolores estomacales se recomienda comer siempre con ají.

Perú ãjũgã

Casabe Quemado

Este tipo de casabe se hace para preparar la chicha, algunas personas lo tuestan y otras arman el casabe.

INSTRUCCIONES:

1. Arranca la yuca brava o dulce
2. Se lava y se raspa
3. Se raya con el rayador



4. Se seca muy bien la masa con el matafrío
5. Se cierne con el cernidor más fino
6. Cuando la masa esté lista, se arma la torta de casabe encima del tiesto ya muy caliente para que pueda secar bien la torta.
7. Se deja reposar unos minutos hasta que empiece a secar sus alrededores, luego con el soplador se volea dejando en el tiesto el lado que aún no estaba seca; do este casabe es muy peligroso por el veneno que trae la masa de yuca sin embargo se debe preparar muy bien.
8. El casabe bien preparado queda crocante, olores muy ricos y quemado ya listo para preparar la chicha

RECOMENDACIONES:

Hay una clase de chicha que es especial para los niños y otra para los adultos, además tiene diferentes tiempos de conserva y preparación.

Dì'kipũrĩ Wa'ime'ra

Hojas de Yuca con Pescado

INSTRUCCIONES:

1. Se recoge en un canasto el cogollo necesario para su consumo
2. Se lava y se deja en agua para que sea fácil rayar
3. Se raya todas las hojas y se recoge en una olla o platón
4. La masa rayada se pone a cocinar con bastante agua alrededor de una o dos horas aproximadamente hasta que el olor del veneno cambie definitivamente
5. Se le hecha pescado fresco en el caldo ya cocinado y se le adiciona sal, ají al gusto
6. Se espera que el pescado se cocine bien y coja buen sabor el caldo con las hojas. El caldo de pescado es verdense
7. Cuando ya esté muy bien cocinado se baja la olla y se saca primero el pescado, luego la cantidad de hojas que necesita para revolver y se machaca junto con poco de caldo
8. Se les sirve a los integrantes de la familia encima del casabe en una hoja o en un plato dependiendo del lugar donde se encuentre, el caldo es muy bueno para los niños.



OBSERVACIONES:

No es bueno consumir este plato cuando no se cocina bien se puede distinguir en los olores frescos cuando está bien cocinado y pesado cuando está mal cocinado por la presencia del veneno, no es una comida rápida necesita mucho tiempo para su preparación además es peligroso para los que no saben preparar, plato especial de las abuelas.

Wa'í siporo pē'ē'ke **Muñica De Jura**

INSTRUCCIONES:

1. En agua se cocina el pescado hasta que hierva se le adiciona sal, ají al gusto, se deja hervir hasta que el caldo empiece a bajar y coja buen sabor, cuando ya este se recoge solamente el pescado en un plato para machacar y vuelve a echar la olla nuevamente algunas veces se machaca el pescado dentro de la misma olla con un molinillo.
2. Se deja reposar un poco y luego se le adiciona el almidón mesclado el agua según el gusto de cada familia.



RECOMENDACIONES:

El almidón en agua debe estar bien mesclado para obtener buena muñica se consume caliente o tibio no es recomendable consumir frio puede traer consecuencias para el cuerpo.

Ño^h cã Do'a'ke **MANICUERA COCINADA**

Es el líquido que se recoge al exprimir la masa con el colador o matafrío. Este líquido es dulce normalmente dependiendo de la clase de yuca que se arrancó, si es de matafrío es muy dulce debido a que es puro y se saca con el colador es menos dulce por que se





adiciona agua para sacar el almidón; Posteriormente se deja reposar alrededor de una hora hasta que se separe el almidón de la manicuera luego se saca el líquido en una olla especial y se pone a cocinar durante dos horas aproximadamente hasta que cambie el olor pesado del veneno para darle a los niños es necesario sacar la espuma y enfriar por que la manicuera con espuma y fariña es muy rico plato especial para los niños menores de cinco años.

RECOMENDACIONES

El tiempo de cocción no es necesario tener en cuenta si no hay suficiente leña en el fogón y el tipo de olla que utiliza a veces se cocina más rápido no apto para el consumo cuando queda mal cocinado produce dolor de estómago, diarrea, dolores de cabeza, vomito, mareo y convulsiones en el cuerpo.

Cuando la manicuera este bien cocinada se le adiciona algunas frutas de cosecha como la piña, lulitos silvestre, lulos grandes de la chagra, caña, plátano verde para endulzar y cambiar el sabor.

RECETAS TERESITA

FLORES DE PUPUÑA CON PESCADO

Según las abuelas las palmas de pupuña florecen a las seis de la tarde y caen del racimo al día siguiente a la misma hora por lo tanto es un plato temporal muy apetecida por su sabor, duración y conserva; preparación especial de las mamás y abuelas de la familia.

INSTRUCCIONES:

- Se recoge las flores colgando un canasto alrededor del racimo con un garabato
- Después se deja por tapado 2 a 3 días para que coja un olor fuerte
- Se lava y se cocina a fuego alto por lo menos 1 hora aproximadamente, hasta que cocine bien.
- Se saca del fuego y se deja enfriar totalmente.
- Se recoge las flores en un recipiente para pilar, moler o se triturar
- La masa recogida nuevamente se cocina con el pescado hasta que coja buen sabor se le agrega ají y sal al gusto
- Cuando este bien cocinado se baja del fogón
- Primero se saca el pescado en otro recipiente para ver la cantidad de pescado que hay así mismo revolver la cantidad necesaria de flores para servir.



Algunas familias lo machacan todo y otros sirven los pescados enteros cada quien lo sirve al gusto, es recomendable que lo prepare una persona con experiencia para que el plato sea muy seguro al consumir.

*Por: Arsenio Zuluaga
Etnia: Piratapuyo*

PILADO DE GUARA, CHAQUETO O CHACURE

La guara se consigue en chagras a veces mantiene en el monte, o en los caños se coge haciendo trampas, algunas veces los perros ayudan a cazar.

INSTRUCCIONES:

1. Se calienta un poco agua, sin dejar hervir.
2. Se hecha en agua caliente en el cuerpo del animal para rasurar el pelo.
3. Cuando el cuerpo quede limpio se destripa totalmente.
4. Se quema las patas para sacar el cuero de encima.
5. Luego se despedaza por partes dependiendo del gusto y se lava la carne con limón.
6. En la olla se hecha agua calculando la porción de carne y se cocina alrededor de una hora a dos horas dependiendo del fogón.
7. Cuando empiece a hervir se agrega sal y ají al gusto para que coja más sabor.
8. Cuando esté bien cocinado se baja la olla y se separa la carne del caldo en otro recipiente.
9. La carne se pila para que los niños y los adultos puedan comer con fácil.
10. Se sirve la carne pilada en un plato y sin caldo; el caldo es libre para el que quiera tomar.



RECOMENDACIONES:

Algunas veces la carne es dura o blanda dependiendo de qué tan grueso sea el cuero del animal y calcular la cantidad de agua a utilizar.

La preparación del ají con cebolla, albahaca y sal siempre debe acompañar para dar gusto al plato.

*Por: Pastor Zabala Medellín
Etnia: Desano*



MINGAO DE MANICUERA CON PIÑA

Es una bebida que se consigue en cosecha de piña, generalmente se prepara para los niños y niñas de la familia para cambiar el sabor natural del mingao; cada mujer tiene su forma de preparar esta bebida dependiendo del gusto.

INSTRUCCIONES:

Se prepara normalmente la manicuera, rayando la yuca y exprimiendo en el colador, posteriormente se raya la cantidad de piña que desee y la masa que obtenga se debe colar con la misma manicuera; después de una hora aproximadamente se saca el líquido y se pone a cocinar con fuego alto y buena leña hasta que se acabe el veneno de la manicuera. Cuando ya esté para consumir se prepara una mezcla de almidón en agua y se revuelve bien, luego se hecha en la manicuera de tal manera que no quede espeso ni aguado.

RECOMENDACIONES:

Algunas mujeres cocinan primero la manicuera y unos minutos antes de bajar la olla agregan trozos de piña con cascara, esperan que se termine de cocinar para sacar los trozos de piña nuevamente, se deja reposar hasta que se enfríe un poco, este alimento se les entrega a los niños para que lo consuman con mayor seguridad. Como la manicuera tiene sabor de piña se hace mingao y se baja la olla. La única diferencia es que la primera preparación sale más dulce y la segunda deja la piña cocinada a los niños.



*Por: Luz Hilda Andrade Medina
Etnia: Piratapuyo*

CASABE AMARILLO DE YUCA MADURA

El casabe se obtiene madurando la yuca en un pozo durante cuatro o cinco días, de la calidad de la yuca a veces dura menos tiempo cuando los pozos han sido utilizados algunas personas maduran en lonas cuando los pozos son de caños corrientosos y otro utilizan pozos de piedras que son mucho más efectivos.

INSTRUCCIONES:

1. Cuando la yuca este madurada se pela la cascara y se recoge la pulpa con una olla.
2. Luego se raya la yuca para recoger una masa de calidad.
3. Se toma la cantidad de masa a utilizar y se mezcla con la masa de yuca fresca obtener mayor seguridad en el momento de armar el casabe.
4. Luego se seca con el matafrío para cernir la masa requerida.
5. Cuando ya esté cernido se pone en el tiesto un poco de masa calculada para armar la torta de casabe el tiesto debe estar en temperatura mediana para que el casabe que bien preparado.
6. En el momento en que los bordes de la torta empiecen a secar se voltea con el soplador, espera unos minutos para cortar en cuatro pedazos, nuevamente se voltea una y otra vez hasta que quede dorado el color de un casabe bien preparado.
7. De esta manera se obtiene un casabe amarillo muy delicioso para acompañar en cualquier plato.



Por: Mauricio Zuluaga Lozano
Etnia: Desano



CASABE CUERO DE VENADO

Este tipo de casabe se consigue con mayor facilidad porque es producto de la masa recién rayada, antiguamente decían que era “casabe de los pobres” porque no necesita mayor tiempo, no tiene combinaciones y además se puede preparar el mismo día.

RECETA:

- Inicialmente se consigue la yuca y se lava muy bien con aguas
- Después se raspa la cascara.
- La yuca sin cascara se raya con cuidado
- Luego se escoge la cantidad de masa a utilizar y se seca en el matafrío
- La masa ya seca debe ser cernida con un cernidor muy fino (huecos muy pequeños) para obtener la textura adecuada.
- En el tiesto caliente se pone la cantidad de masa y se arma la torta con mucho cuidado.
- Después de poner la torta en el tiesto se debe esperar algunos minutos hasta que los bordes empiecen a secar para voltear la torta.
- Luego debe hacer el mismo proceso con el otro lado hasta que ambos lados queden dorados mermando el fogón para no quemar.
- Se corta en cuatro pedazos para que se le facilite bajar del tiesto.
- Finalmente se recoge todos los pedazos y se deja reposando sobre el cernidor para que se enfríe.
- El casabe ya está listo para el consumo.

RECOMENDACIONES:

Antes de empezar a preparar, el tiesto ya debe quedar prendido para que se caliente más rápido y que no se demore el proceso.

El casabe debe quedar bien dorado para asegurar la calidad, debido a que es producto de una masa venenosa y el fogón ayuda a eliminar el olor del veneno.

El casabe mal preparado puede traer problemas estomacales.



CASABE DE MASA CON ALMIDÓN

La masa que se utilizó para exprimir el almidón se utiliza nuevamente después de dos días de reposo para obtener un sabor diferente ya que se agria la masa por el tiempo que se guarda y deja de conservar el olor del veneno y el almidón también.

RECETA:

- Se seca la masa con el matafrío y se cierne no es necesario un cernidor fino
- Se riega un poco de masa cernida en el tiesto a fuego medio y se esparce con una madera especial hasta que se seque un poco y se recoge nuevamente este proceso se repite hasta cuando termine de secar la masa a utilizar.
- Cuando ya tenga la masa seca se mezcla con el almidón y se revuelve muy bien hasta obtener una masa fina.
- Para armar la torta el tiesto debe estar en términos medios de temperatura para facilitar el manejo.
- Se arma la torta con una madera especial y se espera un tiempo hasta que lo bordes empiecen a secarse, luego se voltea o se corta por pedazos para que sea fácil voltear y permita que se seque bien el casabe para el consumo
- Cuando ambos lados estén secos se baja del tiesto y se deja reposar para enfriar, de esta manera se obtiene el casabe.

Este tipo de casabe no contiene veneno la única recomendación es que la preparación sea dependiendo del gusto, algunas personas lo preparan a fuego lento y otros a fuego alto, pero se obtiene sabores diferentes texturas.

Por: Mauricio Zuluaga

Etnia: Desano

YAPURÁ CON PESCADO

Plato temporal que se consigue cada cuatro años y es producto de un proceso muy largo de preparación.

INSTRUCCIONES:

1. Primero se cocina yapurá en con un poco de agua, como es una crema se derrite muy fácil con el calor, cuando esté hirviendo se echa el pescado y se deja hervir hasta que quede bien cocinado.
2. Cuando este bien cocinado se le agrega, ají y sal al gusto.
3. Se baja la olla del fogón para servir el plato de acuerdo al gusto de cada persona.

RECOMENDACIONES:

El yapurá tiene otro proceso de preparación



*Por: Otilia Zuluaga Lozano
Etnia: Desama*

FARIÑA DE YUCA AMARRILLA

INSTRUCCIONES:

1. Se madura solamente la yuca amarilla alrededor de dos a cuatro días.
2. cuando se ablanda la yuca se retira la cascara.
3. La yuca recogida se pasa al rayo (rayador), para afinar la masa
4. Luego se mezcla con un poco de masa fresca para rendir a una cantidad mayor.
5. Se guarda la masa durante dos a tres días aproximadamente para asegurar el sabor acido.
6. La masa guardada se seca con el matafrío y se cierce, debe tener en cuenta que el cernidor



es muy importante porque le da la forma de la fariña.

7. La masa cernida se tuesta por pequeñas cantidades para evitar mayor cansancio hasta que la fariña quede crocante.
8. Cuando la fariña empiece a secar se merma el fogón para que no se queme.

RECOMENDACIONES:

Hay fariña de masa pura y otra mezclada con masa fresca, la fariña para comer debe ser menos acida que el de preparar el chivé.

*Por: María Florinda Uribe Medellín.
Etnia: Siriana*

PESCADO CON HOJA DE CARURÚ

INSTRUCCIONES:

1. La hoja de carurú se consigue cuando están desyerbando la chagra
2. Se recoge la cantidad de hojas que se necesita, luego se lava bien con agua eliminando el color verdoso que trae el sabor amargo, luego se deja secando sobre un cernidor.
3. El pescado se cocina normalmente hasta que termine de hervir muy bien luego se le agrega un poco de ají y sal al gusto.
4. Se baja la olla para servir al gusto
5. Algunas veces se sirve solo el seco y se deja libre el caldo para que puedan servir al gusto



RECETAS MACAQUIÑO

HOJAS DE YUCA CON PESCADO

INSTRUCCIONES:

1. Se recoge de la chagra.
2. Sacar el cogollo de la yuca.
3. Se raya
4. Se echa en una olla hasta hervir, se le echa sal y se mescla con pescado con y un poco de ají por una hora cocinando.
5. Se baja, se consume acompañado de cazabe.



CASABE DE YUCA MADURA

INSTRUCCIONES:

1. Se madura la yuca en agua, cuando ya está blando, se saca, se raya y se exprime hasta sacarle toda el agua que contiene la yuca.
2. Se tuesta en el tiesto, y se prepara el casabe de yuca madura.

CASABE DE ALMIDÓN

INSTRUCCIONES:

1. Para sacar el almidón se necesita rayar la yuca y exprimir con un colador, del líquido que queda es necesario dejar que se asiente el almidón en el fondo del recipiente con el que se recibió la manicuera y de esta manera se extrae el almidón de la yuca.
2. Es necesario dejar el almidón varios días ya que su consumo inmediato puede ser toxico para la salud.
3. Se tuesta el almidón en el tiesto y se prepara el casabe



PESCADO MUQUEADO

INSTRUCCIONES:

1. Se destripa y lava bien el pescado
2. Se pone en el yerao sobre el fogón
3. Se debe ir volteando para que se muquee uniforme por todos lados

MUÑICA DE TUCUNARÉ

INSTRUCCIONES:

1. Lavar el pescado.
2. Se echa en la olla, hasta hervir.
3. Ya cuando esta cocido se echa sal, almidón con agua y hervir nuevamente.
4. Se baja la olla para consumir

RECETAS WACARÁ

QUIÑAPIRA

En primer lugar, es necesario que en la cocina tradicional haya la bolsa de ají muquiado colgado encima del fogón. Para su preparación se debe cocinar el agua en una olla, se le agrega sal al gusto y al mismo tiempo el ají, que ha sido seleccionado previamente, hasta que el agua se torne de un color oscuro. Esta preparación se realiza para complementar carne seca, muqueada y pescado. La quiñapira se consume mojando el cazabe.



QUIÑAPIRA CON PESCADO

Después de haber arreglado el pescado, se cocina con suficiente agua, se le agrega sal al gusto y una buena cantidad de ají (mínimo 5 y máximo 10), después, se deja al fogón por lo menos 30 minutos.

Cuando se vea que el caldo se torna del color del ají y se parta fácilmente la cabeza del pescado, se baja del fogón, se deja reposando por lo menos 5 minutos. Finalmente, se saca el pescado de la olla de quiñapira. Esta preparación se puede servir en platos individuales con un pescado completo o en un solo plato para varias personas machacando el pescado y, tradicionalmente, se acompaña con casabe o fariña.



QUIÑAPIRA CON FLORES DE PUPUÑA.

Cuando las palmas de pupuña están floreciendo, se deja el canasto en el racimo para recoger las flores cuidadosamente. Después se dejan por lo menos 2 o 3 días para que se fermenten, se lavan las flores y se ponen a cocinar a alta temperatura por 1 hora aproximadamente, hasta que se cocinen bien.



Posteriormente, se bajan del fuego y se dejan enfriar, las flores se ponen en un recipiente y se pilan o se trituran con un molino.

Finalmente, se cocinan con pescado, sal, ají y agua por 30 minutos aproximadamente, hasta que el pescado esté en su punto.

En este momento la preparación está lista para consumir y se sirve en platos individuales con el pescado machacado y revuelto con las flores de pupuña.

QUIÑAPIRA CON HOJAS DE YUCA

Lo primero que se debe hacer es recoger las hojas de yuca en la chagra o en el patio (deben ser los cogollos). Ya en la casa, se rayan las hojas y se ponen a cocinar a fuego alto por lo menos 1 hora.

Para servir este plato se revuelven las hojas con pescado y, como en otros platos, en platos individuales con un pescado completo o en un solo plato para varias personas machacando el pescado y, tradicionalmente, se acompaña con casabe o fariña.

QUIÑAPIRA CON HOJAS DE CARURÚ.

Para la realización de esta receta, se recogen hojas de carurú (arbusto que sale en las chagras recién quemadas), estas deben ser hojas nuevas o las que se encuentran cerca al cogollo.

Antes de cocinar es necesario retirar de las hojas las fibras duras que tienen, después se cocina con agua y sal al gusto en una olla y si es de su gusto, también se le puede agregar ají.

A la hora de consumir la preparación, se ponen las hojas en un plato y se pueden comer con casabe o se pueden mezclar con pescado cocinado, también se pueden agregar a la misma quiñapira para que se mezclen con el sabor del pescado.

QUIÑAPIRA CON MANIVARA.

Para preparar esta receta se deben buscar las hormigas manivara en el monte y cuando ya se reconoce el lugar donde se encuentran, se abre un hoyo, se recoge una fibra de guarumá o platanillo para introducirla en el hormiguero, después de esto y al cabo de unos minutos, se recoge la fibra y estarán las hormigas pegadas a la fibra esperando a ser recolectadas.



Algunas personas antes de introducir las fibras, soplan el hoyo con humo y así optimizar su recolección, la que se realiza poniendo las hormigas en una olla con agua, conos de agua o canastos.

Ya en la casa, es necesario que se laven las hormigas utilizando abundante agua. Esta parte es importante, ya que esta acción limpia el alimento de cualquier impureza que pueda causar daños en la salud de quien lo consume, también hace que las hormigas mueran y no se presente ningún accidente con ellas, ya que su mordedura puede causar heridas muy profundas y dolorosas.

Después de darse cuenta que han muerto, con un cernidor y una cuya se hace la limpieza de las colas que tienen tierra y residuos de lo que han comido. Seguidamente, se dejan reposar para que se sequen un poco y cuando se hayan secado, se agregan a la quiñapira con pescado. Por último, se cocinan a las hormigas y se pueden consumir con el pescado o solas con casabe.

Las hormigas manivaras, también se pueden comer en el momento de la recolección sin ninguna cocción, acompañándolas, mientras se consumen, con un poco de fariña o de casabe.

CALDO DE PESCADO.

Inicialmente se debe de arreglar el pescado y lavarlo con agua. Después se cocina el pescado con agua, sal al gusto y 1 o 2 ajís máximo, en una olla suficiente para la cantidad de pescado que se quiera cocinar.

Se deja en el fogón 30 a 40 minutos aproximadamente hasta que el pescado muestre que se le puede partir la cabeza con facilidad. Al ver que se ha cocinado bien, se saca la olla del fogón y se deja 5 minutos para que se enfríe un poco.

Por último, se sirve el pescado en los platos acompañado con casabe y fariña.

CARNE MUQUEADA

Después de haber cazado el animal se le chamusca el pelaje en el fogón, hasta que todo el cuerpo del animal quede sin pelos. Después se lava en el río hasta dejarlo limpio, se arregla y se sacan las partes que no se consumen.

Si es un animal grande, es necesario despesarlo o si es mediano solamente se debe hacerle unas cortadas en el lomo para que se abra el cuerpo y sea fácil el proceso de muquiado.



Seguidamente, en un yerao (parrilla de palos de forma trípode), se extiende la carne y se le prende el fuego debajo de ella, se revisa y se cambia de lado cada vez que se baje el fuego, se sigue acompañando la cocción hasta que la carne esté seca.

La carne muqueada, se puede consumir después de 1 o 2 horas aproximadamente, con casabe o fariña, ají, un poco de sal y complementando con un chivé de cualquier fruta.

Esta clase de cocción es la forma más adecuada para mantener la carne en buen estado por más tiempo, una carne muqueada con previo calentamiento en el fogón, puede tener una duración de 1 a 3 meses aproximadamente.

MANIVARA TOSTADA.

Para preparar esta receta se deben buscar las hormigas manivara en el monte y cuando ya se reconoce el lugar donde se encuentran, se abre un hoyo, se recoge una fibra de guarumá o platanillo para introducirla en el hormiguero, después de esto y al cabo de unos minutos, se recoge la fibra y estarán las hormigas pegadas a ella esperando a ser recolectadas. Algunas personas antes de introducir las fibras, soplan el hoyo con humo y para así optimizar su recolección, la que se realiza poniendo las hormigas en una olla con agua, conos de agua o canastos. Después se dejan reposar unos minutos para que se sequen.

Por último, se esparcen las hormigas en un tiesto para tostarlas y al cabo de 30 minutos aproximadamente, ya están listas para comer, acompañadas con casabe mojado en quiñapira o fariña seca. Es importante saber que las manivaras tostadas pueden durar hasta dos meses sin dañarse.

RECETAS VILLA FÁTIMA

Umarí

Las pepas de Umarí, se dan en la temporada

Entre marzo y abril



Se raspa la pepa y se cierne, quedando como producto una masa anaranjada, esta se guarda para las preparaciones que se quieran hacer posteriormente



Se utiliza en quiñapira, muñica y pescado. Para que se conserve la masa de umarí se coloca una tela y encima la masa para que las moscas no depositen huevos y conservar el sabor.



Yapurá

Se saca la pepa blanca de adentro, se remoja en agua por dos días y se cocina bien, se deja encima del cernidor para que escurra y fermente por dos días.

Posteriormente se lava y por último se muele.

Para que se conserve la masa de Yapurá se coloca una tela y encima masa de yuca para que las moscas no depositen huevos y conservar el sabor.





RECETAS MANDÍ

QUIÑAPIRA CON AJÍ MUQUEADO

1. La quiñapira se prepara con agua, sal, ají muqueado, y pescado fresco.
2. Se hierve el agua con todos sus ingredientes, cuando está listo se baja y se puede consumir con casabe y fariña, chivé o mingado.

FLORES DE PUPUÑA CON PESCADO

1. Se recogen las flores de pupuña
2. se dejan dos días envueltas en hojas de pringamoza
3. se cocina bien hervidas
4. después de cocinadas se muelen o de pilan
5. se vuelve a cocinar y se mezcla con el pescado

CASABE DE ALMIDÓN

Forma de preparación:

1. Para sacar el almidón se necesita rayar la yuca y exprimir con un colador, del líquido que queda es necesario dejar que se asiente el almidón en el fondo del recipiente con el que se recibió la manicuera y de esta manera se extrae el almidón de la yuca.
2. Es necesario dejar el almidón varios días ya que su consumo inmediato puede ser toxico para la salud.
3. Se tuesta el almidón en el tiesto y se prepara el casabe.

CASABE DE YUCA MADURA

Forma de preparación:

1. Se madura la yuca en agua, cuando ya está blando, se saca, se raya y se exprime hasta sacarle toda el agua que contiene la yuca.
2. Se tuesta en el tiesto, y se prepara el casabe de yuca madura.



RECETAS WASAY

QUIÑAPIRA.

En primer lugar, es necesario que en la cocina tradicional haya la bolsa de ají muquiado colgado encima del fogón. Para su preparación se debe cocinar el agua en una olla, se le agrega sal al gusto y al mismo tiempo el ají, que ha sido seleccionado previamente, hasta que el agua se torne de un color oscuro. Esta preparación se realiza para complementar carne seca, muqueada y pescado. La quiñapira se consume mojando el cazabe.

QUIÑAPIRA CON PESCADO.

Después de haber arreglado el pescado, se cocina con suficiente agua, se le agrega sal al gusto y una buena cantidad de ají (mínimo 5 y máximo 10), después, se deja al fogón por lo menos 30 minutos.

Cuando se vea que el caldo se torna del color del ají y se parta fácilmente la cabeza del pescado, se baja del fogón, se deja reposando por lo menos 5 minutos. Finalmente, se saca el pescado de la olla de quiñapira. Esta preparación se puede servir en platos individuales con un pescado completo o en un solo plato para varias personas machacando el pescado y, tradicionalmente, se acompaña con casabe o fariña.

QUIÑAPIRA CON FLORES DE PUPUÑA.

Cuando las palmas de pupuña están floreciendo, se deja el canasto en el racimo para recoger las flores cuidadosamente. Después se dejan por lo menos 2 o 3 días para que se fermenten, se lavan las flores y se ponen a cocinar a alta temperatura por 1 hora aproximadamente, hasta que se cocinen bien.

Posteriormente, se bajan del fuego y se dejan enfriar, las flores se ponen en un recipiente y se pilan o se trituran con un molino.

Finalmente, se cocinan con pescado, sal, ají y agua por 30 minutos aproximadamente, hasta que el pescado esté en su punto.

En este momento la preparación está lisita para consumir y se sirve en platos individuales con el pescado machacado y revuelto con las flores de pupuña.



QUIÑAPIRA CON HOJAS DE YUCA.

Lo primero que se debe hacer es recoger las hojas de yuca en la chagra o en el patio (deben ser los cogollos). Ya en la casa, se rayan las hojas y se ponen a cocinar a fuego alto por lo menos 1 hora.

Para servir este plato se revuelven las hojas con pescado y, como en otros platos, en platos individuales con un pescado completo o en un solo plato para varias personas machacando el pescado y, tradicionalmente, se acompaña con casabe o fariña.

QUIÑAPIRA CON HOJAS DE CARURÚ.

Para la realización de esta receta, se recogen hojas de carurú (arbusto que sale en las chagras recién quemadas), estas deben ser hojas nuevas o las que se encuentran cerca al cogollo.

Antes de cocinar es necesario retirar de las hojas las fibras duras que tienen, después se cocina con agua y sal al gusto en una olla y si es de su gusto, también se le puede agregar ají.

A la hora de consumir la preparación, se ponen las hojas en un plato y se pueden comer con casabe o se pueden mezclar con pescado cocinado, también se pueden agregar a la misma quiñapira para que se mezclen con el sabor del pescado.

ENVUELTO DE PESCADO.

Después de haber recogido el producto de la pesca, se lavan los pescados con abundante agua limpia y se alistan normalmente. Seguidamente se envuelven los pescados en hojas de patabá o ibacaba, si se prefiere se les puede agregar un poco de sal y se amarran con un bejuco.

Después, se organizan los envueltos en un yerao y se prende el fuego necesario para la cocción y se deja mínimo 1 hora. Se debe estar pendiente de mantener el fuego y de dar vuelta a los envueltos cada vez que se requiera.

Cuando están en su punto, el interior de los envueltos se consume acompañado de casabe, fariña y ají molido (yuquitania).



RECETAS PUERTO COLOMBIA

CARNE DE CAJUCHE MUQUEADO

Forma de preparación:

Se despedaza la carne, se pone encima del fogón en un yerao y se debe atizar el fogón cada rato para que la cocción sea rápida y mejor por un día; a comer.

También se puede cocinar después en caldo o pilado, acompañado de Yuquitania, ají fresco y casabe.

QUIÑAPIRA

Forma de preparación:

La quiñapira se prepara con agua, sal, ají muqueado, y pescado fresco.

Se hierve el agua con todos sus ingredientes, cuando está listo se baja y se puede consumir con casabe y fariña, chivé o mingado.

SARDINAS ENVUELTAS MUQUEADAS

Forma de preparación:

Se lavan las sardinas, se envuelven en hojas de patabá y se ponen en el yerao encima del fogón, hasta que se cocinen bien.

Cuando ya están bien cocidas se consumen con casabe.