



PROPUESTA DE APOYO A LA CUALIFICACIÓN DE 38 HCB EN EL VAUPÉS
ICBF – FUNDACIÓN ÉXITO – SINERGIAS

ANEXO 8.1

Recetas y métodos de cocción (formas de cocinar)

Tostado en el tiesto: *Caroino* en cubeo (tostado)

Fariña: Masa de yuca brava y dulce)

Masa de yuca brava: Toda clase de masa que sea de preparar el casabe.

Hormigas culonas: *varujina* (cubeo) Las reinas de las arrieras que se coge en la temporada de lluvias.

Manivara: Son las termitas que saca de los huecos en el monte, unos tienen la cabeza brillante y son carrasposas (*bεcεroa*) en yurutí.

Tapurú: Gusano.

Reina de la manivara: Se coge en temporada de lluvias.

Hojas de coca: Para secar, tostar.

Tapioca: Se saca del almidón y se tuesta.

Hormigas culonas nocturnas.

Hormigas arrieras: Se sacan en cualquier momento, se remojan y luego se tuestan. Las hormigas se recolectan antes del invierno.

Torta o casabe de maíz

Ají tostado

Maíz seco tostado

Asado en el tiesto: *joaibe* (cubeo)

Casabe de almidón

Casabe amarillo

Casabe de umarí

Casabe para chicha

Casabe de maíz

Casabe de venado:

masa fresca de yuca brava

Rayado con el rayador: *~jioino* (cubeo)

Yuca brava

Yuca dulce

Yuca amarilla

Pupuña

Masa de yuca madura

Hojas de yuca

Siringa

Plátano verde

Du'tu (variedad de ñame)

ñame)

Piña (para jugo y colada)

Maíz biche

Asado en el fogón (directo):

Todo tipo de pescado

Todo tipo de carne

Plátano verde o

maduro

Mojojoy

Pupuña

Mazorca

Semilla de marañón

Yuca dulce

Pepa de umarí

Ñame

Pepa de carambolo

Plátano maduro

Cocción bajo tierra (bajo la ceniza) *~wa-boita*

Todo tipo de pescado envuelto en hojas, especialmente los pequeños

Ñame

Yuca dulce

Batata

Bore

Puyú

Pupuña

Envuelto de mojojoy

Du'tu

Mazorca con todas las

hojas

Pan de año o pan de

árbol

Semilla de umarí ya

utilizado

Yapurá

Pepa de inayá

Yai (variedad de ñame)

Plátano verde

Plátano maduro

Hongos



PROPUESTA DE APOYO A LA CUALIFICACIÓN DE 38 HCB EN EL VAUPÉS ICBF – FUNDACIÓN ÉXITO – SINERGIAS

Muqueado en el yerao (cocinar y preservar con humo)

Toda clase de pescado
Toda clase de carnes
Envueltos de mojojoy
Pupuña
Ñame
Envuelto de maíz
Castaña
Pepas de inayá (para que se suelte la almendra)
jɔpɔ~kɔra (variedad de castaña que se encuentra a la orilla del río)
Ranas comestibles
Tapurú ya cocinado
Huevos de tortuga o terecal
Camarones o cangrejos de río (envuelto o directamente en el yerao)
Ají muqueado

Asoleado en el yerao

Casabe de yuca madura
Pescado salado
Carne salada
Casabe cuero de venado

Cocinado en agua (hervir)

Toda clase de pescado
Carnes de aves, mamíferos, reptiles y trepadores. Mojojoy y manivara.
Frutas, verduras y tubérculos: pupuña, ñame, puyú, yuca dulce, maíz, chonque, huevos, hojas de yuca, carurú, manicuera, mingao, coladas, jugo de piña, plátano, piña, lulo y jugo de caña.
Hongos
Pan de árbol

Batido (triturado con molinillo)

Patabá	Wasay	Umarí
Ucuquí	Copoazú	Arazá
Mirití	Ibacaba	Banano
Inayá	Ibapichuna	

Pilado

Toda clase de carnes de río o de monte (cuando están muqueado)
Manivara, tapurú, hormigas culonas diurnas y nocturnas, mambe, hojas de yuca.
Pupuña cocinado, maíz.
Flor de pupuña
Ají

Cernido (en cernidor)

Masa de yuca, mirití, frutas como plátano maduro ya cocinado, lulo y piña
Guama para hacer jugo, ucuquí

Exprimido en matafrío (resecado)

Yuca madura, yuca rayada fresca, masa de yuca, y almidón.



PROPUESTA DE APOYO A LA CUALIFICACIÓN DE 38 HCB EN EL VAUPÉS
ICBF – FUNDACIÓN ÉXITO – SINERGIAS

Colado (con colador)

Masa de yuca rayada para exprimir el almidón, masa de chicha, masa de pupuña preparada, ibapichuna, masa de piña rayada, plátano cocinado con lulo, masa de ñame, caimo y piña.

Fermentado (se debe rezar el timbo o la canoa de chicha, especial, solo para ese uso)

Casabe quemado (para la chicha)
Todos los tubérculos

Uvas caimaronas, pupuña y piña
Guama
Pupuña

Cacao
Caimo
Plátano

Madurado (dejar en agua)

Yuca brava y yuca dulce
Mirití

Pepa de umarí
Avina

Siringa
Umarí

Utensilios de cocina:

Rayador
Colador
Cernidor
Matafrío
Soplador
Cuya
Tiesto
Canasto
Ollas de aluminio (reemplazo de las de barro).

Paleta para moldear el casabe (*kékéñbo*)
Molinillo
Balay
Platos
Pilón
Canoa de chicha
Asiento
Mesas
Trípode
Yerao

Tuicãrobo (palanca para halar el matafrío)
Hacha
Machete
Timbo
Escoba de bejuco
Escoba para tiesto

Instrumentos de pesca

Kakure/trampa
Sardinero
Vara
Zagalla
Machete/ Trampa
Matapí
Malla

Arco
Pizá
Barbasco
Careta
Cernidor
Canoa
Remo

Toldillo
Nailon
Cuerda de cumare
Anzuelos
Potrillo

Instrumentos de cacería

Fósforo
Escopeta
Perros
Sal
Linterna
Flecha
Canoa/remo

Pilas
Cerbatana
Machete
Tiros
Pólvora

Hacha
Fariña
Ají
Arco