

SABERES Y SABORES TICUNA

SAN MARTÍN DE AMACAYACU



Recetario



San Martín de
Amacuyacu



**PARQUES NACIONALES
NATURALES DE COLOMBIA**

IBEROCINAS

Grupo de Saberes y Sabores Ticuna:

Abuelas:

Aldenora Reina Coello - Clan Paujil
Luz Mira Cayetano Joaquín- Clan Paujil
Zulmira Reina Paima - Clan Paujil
Anita Santamaría Fidel- Clan Cascabel
Susana Ramos de Paima - Clan Tigre
Celmira Gregorio Vásquez - Clan Cascabel
Nilsa Luis del Águila - Clan Cascabel
Elvia Morán de Ángel - Clan Cascabel
Maria Doris Nacimiento Noriega - Clan Cascabel
Mercedes Betancurt - Clan Cascabel
Grimanesa Ruiz Ángel - Clan Paujil
Francisca Santos Luis - Clan Paujil
Mariluz Ángel Coello - Clan Paujil
Leontina Paima Reina - Clan Garza
Dionisia Luis del Águila - Clan Cascabel
Dominga Santos Luis - Clan Paujil

Jóvenes

Sofía Victoria Ángel Ruiz - Clan Paujil
Benilda Ángel Luis - Clan Paujil
Magri Lorena Morán Ángel - Clan Cascabel
Candelaria Santos Luis - Clan Paujil
Katerine Ángel Vásquez - Clan Paujil
Edith Cayetano Joaquín - Clan Paujil
Silvia Vásquez Reina - Clan Cascabel
Martha Luz Ángel Coello - Clan Paujil

Facilitadores Parque Nacional Natural Amacayacu

Diana Patricia Deaza Curico
Sofía Victoria Ángel Ruiz
María Salomé Aramburo Calle
Diva Estela Chota del Águila
Johana Patricia Melgarejo Arzuza

Agradecimientos

Benicio Amaro Joaquín- Curaca de San Martín de Amacayacu.
Eliana A. Martínez Rueda - Parque Nacional Natural Amacayacu.
Tihui Campos - Fondo Iberoamericano de Cocinas para el Desarrollo Sostenible- Ibercocinas.
Yolanda Gómez Cerón- Guardaparque voluntaria 2015

Agradecimientos especiales a todas las cocineras tradicionales de la comunidad de San Martín de Amacayacu que han sido parte del proceso y compartido sus valiosos saberes.

Diagramación: Marisol Restrepo - Guardaparque Voluntaria PNN Amacayacu

Redacción: Diana Deaza, Salomé Aramburo - PNN Amacayacu

Fotografías: Katerine Ángel, Paola Gómez Gualteros, Sebastián Labaronne, Julio León, Diana Deaza y Salomé Aramburo

Tabla de contenido

Presentación	3
Nuestra historia	4
Vocabulario	5
Consejos de las abuelas	6

Caldos, sopas y mazamorras

Caldo de gamitana	8
Caldo de chigüiro	9
Sopa de borugo ahumado	10
Mazamorra de mojoy	11
Mazamorra de cuero de danta asada	12
Merü	13

Platos fuertes

Patarasca de huevos de gamitana	15
Gamitana asada	16
Pescado a las brasas	17
Carne de puerco de monte asada	18

Acompañantes

Puré de yuca con pescado - O'erü	20
Yuca y batata al vapor	21
Mojoy asado	22
Plátano verde asado	23

Bebidas y postres

Masato	25
Nalga de vieja - Noé Tarü	26
Mermelada de arazá	27

Salsas y ajíes

Ají de lulo asado	29
Ají de ojo de acarawazú con lulo	30
Ají cabeza de grillo - Mee muné ruü	31

Conclusión	33
------------	----

Presentación



El grupo de mujeres de cocina tradicional Saberes y Sabores Ticuna de la comunidad indígena de San Martín de Amacayacu y el Parque Nacional Natural Amacayacu se complace en presentar este recetario, fruto de encuentros al calor de humo y los aromas y sabores de nuestra selva amazónica, de nuestros ríos y de nuestras chagras. Cuando de la olla sale el aroma de nuestro territorio, todos nos sentimos orgullosos saboreando nuestra tradición, celebrando la abundancia que este nos regala y compartiendo los saberes de nuestra cultura. Este recetario está diseñado para salvaguardar y compartir los secretos del sabor en nuestra comunidad u otros pueblos indígenas, por eso tiene ingredientes como la carne de monte que no debe comercializarse u ofrecerle al visitante. Agradecemos al Parque Nacional Natural Amacayacu y al Fondo Iberoamericano de Cocinas para el Desarrollo Sostenible -Ibercocinas-, por apoyar la recuperación de recetas ancestrales de los pueblos de Iberoamérica, seguiremos cocinando para mantener el fuego encendido.

Nuestra historia

Somos el grupo de mujeres de Cocina Tradicional Saberes y Sabores Ticuna de la comunidad indígena de San Martín de Amacayacu. Trabajamos desde 2015 para compartir, recuperar, transmitir y salvaguardar nuestras recetas tradicionales, conseguir los ingredientes escasos, cultivarlos nuevamente en nuestras chagras y poder preparar desde sofisticadas recetas hasta medicinas que curan el cuerpo y el espíritu. Durante este proceso hemos contado con el apoyo del Parque Nacional Natural Amacayacu a través de encuentros e intercambios que nos motivan a continuar con el rescate y fortalecimiento de nuestra culinaria ancestral.

Nuestra comunidad de San Martín está localizada en el sur de Colombia en el departamento del Amazonas, en la ribera del río Amacayacu, que es tributario del gran río Amazonas (ver mapa) y traslapado o superpuesto con el Parque Nacional Natural Amacayacu. Nuestro grupo actualmente está conformado por 16 abuelas, portadoras del conocimiento, encargadas de enseñar a las 8 jóvenes y las demás que se quieran vincular las recetas olvidadas, las técnicas de preparación, elaboración de utensilios, las historias de los alimentos, las técnicas de siembra o cosecha, la relación con los alimentos, así como los secretos, cutipaciones (enfermedades espirituales) y dietas que hay que llevar en determinados momentos de la vida.



Esperamos que a partir de nuestro trabajo las familias de la comunidad se apropien de los sabores tradicionales que empiezan a ser reemplazados por alimentos procesados, pero también esperamos crear nuevas preparaciones adaptando e innovando las recetas y presentaciones para los visitantes que llegan a nuestro territorio, ya que algunas de nosotras tenemos o prestamos el servicio de restaurante en el territorio asociado al ecoturismo.

Vocabulario

Cutipar: Es una enfermedad espiritual, dada por el incumplimiento de reglas de manejo (reciprocidad) o acuerdos con los seres o dueños de un lugar, planta, animal, etc. Si por ejemplo el cazador no realiza la cacería con las reglas tradicionales, con curaciones y limpiezas, al regresar a su hogar puede cutiparse él o algún miembro de su familia, especialmente los niños.

Fariña: Es una especie de harina granulosa que se obtiene de la yuca brava o venenosa a partir de una sofisticada técnica indígena amazónica para extraer el cianuro que contiene. Es uno de los alimentos principales que no puede faltar en las cocinas de la cultura amazónica.

Panero: Canasto elaborado con bejuco que sirve para almacenar los productos de la chagra, fariña, carne ahumada, entre otros.

Pasera: Es una forma de cultivo elevado en el patio de las casas familiares, se usa por lo general una canoa vieja la cual se soporta con cuatro columnas y queda a la altura de la persona. Se llena con abono de árboles caídos y se siembran hierbas y condimentos para sazonar. Algunas de las razones para la disposición elevada del suelo es evitar que las hormigas se coman las plantas y animales como perros o gatos orinen sobre estas.

Sal de monte: Se usaba antiguamente y se extraía de un bejuco para darle sabor a los alimentos.



Consejos de las abuelas

Los alimentos preparados se comparten en el espacio de la cocina familiar, sentados en el piso y formando un círculo alrededor de los alimentos servidos. Esta forma de hacerlo es la tradición de los abuelos para mantener el vínculo familiar y contar historias de antiguo o de lo ocurrido durante el día.

Una buena cocina Ticuna se compone por un fogón elevado unos 30 a 40 cm del piso y elaborado con tierra que quede bien firme y dura, se usa leña para generar el fuego y cuenta con brasas o parrilla elaborada artesanalmente para soportar los utensilios usados en el proceso de cocción de alimentos directamente al fuego.

Para que la carne de monte quede bien jugosa al asar, se debe poner a las brasas cuando estas estén bien calientes (rojas) y se va volteando para evitar la pérdida de jugos.

En tiempos antiguos comer carne de danta era sagrado y al consumirla las personas debían seguir la tradición de hacerlo formando un círculo para evitar ser cutipados. Si la persona al comer se untaba del aceite de la danta se le podía caer el cabello.

Antiguamente los alimentos se servían en un solo plato, llamado Guayaca, el cual se elaboraba de hoja de ponilla o pona barrigona. Actualmente estos platos son poco usados pero las abuelas mantienen la tradición en sus cocinas.

Para consumir ciertos alimentos se debe conocer su dueño o hacerlo en los tiempos indicados, ese espíritu puede cutipar, por ejemplo al feto durante el embarazo. Sin embargo, hoy no todas las personas guardan estas tradiciones y es una de las razones por la cual suceden las cutipaciones.

La mujer embarazada no debe comer piraña, tampoco puede asar carne de danta, pues el dueño de la danta espiritualmente “patea” al feto y lo hace abortar. Algunos peces hacen daño al bebé, por ejemplo el Pakamú es un pez flemoso, una vez se ha comido, las espinas se queman y el humo se pone en la colita del bebé y su ropa para que no le haga daño de esta manera se evita la diarrea.



Como Ticunas se conoce los tiempos de las dietas y cosechas en la chagra porque ha sido transmitido de generación en generación; si no se escribe ese conocimiento puede desaparecer.

Es bueno sembrar en el patio y alrededor de las casas plantas medicinales, aromáticas y frutales para el uso cotidiano, así se puede atender dolencias menores de salud, uso en la preparación de alimentos y consumo. Algunas plantas tienen un componente espiritual que brinda protección al hogar.

Para la preparación de las sopas, caldos y mazamorras se recomienda usar las ollas de cerámica ya que brinda un sabor especial y conserva por más tiempo el calor después de terminar la preparación.

Para evitar las enfermedades respiratorias se quema dentro de la casa o en la maloca la Arambaza, que es el nido de una abeja que lo hace árboles en la selva de altura o tierra firme. El humo trae curación para las vías respiratorias y aleja a los espíritus que traen enfermedad.



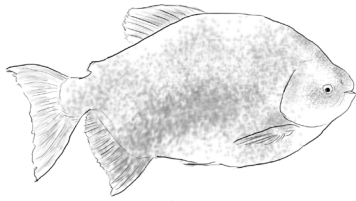
CALDOS, SOPAS Y MAZAMORRAS

Caldo de gamitana

Cocinera: Dominga Santos Luis

Ingredientes:

- Gamitana
- Plátano verde
- Cilantro
- Pimentón rojo y verde de la región
- Sal



Preparación:

La gamitana se parte en porciones de tamaño homogéneo, luego de haberle quitado las escamas y las tripas; si tiene huevos, se reservan para hacer patarasca.

En una olla de barro se pone a hervir agua con el plátano verde cortado en trozos de 3 a 4 centímetros. Cuando el plátano esté blando, se le echa el pescado y se deja hirviendo por 15 minutos a fuego alto, pues el pescado es más blando y se cocina rápido.

Se agrega la sal y cuando el pescado ya casi está, se le agregan los condimentos picados. Se acompaña con fariña y ají de lulo.



Dato curioso:

Gamitana en Ticuna se dice Tomacachi y hace referencia al pescado *Colossoma macropomum*, un pez de escama de gran tamaño que se alimenta de una gran variedad de frutos de la selva actuando como dispersor de semillas.

Caldo de chigüiro

Cocinera: Dominga Santos Luis

Ingredientes:

- 6 Kg de carne de chigüiro o capibara
- Palmito de cogollo de asaí
- Plátano verde
- Yuca
- Pimentón rojo y verde de la región
- Cebolla morada
- Cilantro chichoria
- Guisador (conocido también como azafrán o cúrcuma)
- Albahaca nativa
- Sal



Preparación:

La carne se lava bien y se porciona. Luego se adoba con albahaca picada. En un caldero, se pone a hervir agua y se le agregan los plátanos verdes pelados en trozos medianos y la carne.

Paralelamente se preparan los condimentos, los cuales van finamente picados.

Palmitos de asaí: El palmito se extrae del cogollo de la palma de asaí. Para esto se eliminan las capas externas y sólo se consume la parte blanca (el corazón) y se corta en julianas (tiritas como espagueti). Se agrega cuando el caldo esté hirviendo y el plátano se haya ablandado.

Jugo de guisador: Se lava bien la raíz del guisador (cúrcuma) y se retira la piel externa. Luego se ralla y se agrega un poco de agua para extraer el jugo.

Picadillo: Se pica cebolla, pimentón rojo y verde y albahaca. Tanto el zumo de cúrcuma como el picadillo se le agrega a la sopa al finalizar cuando todo ya esté cocinado y en su punto.

Al final se le agrega una mezcla de albahaca y cilantro picado, para que libere el aroma. Se sirve con yuca cocida, ají de lulo asado y se acompaña de frutas.



Dato curioso:

En Ticuna chigüiro se dice Copiwaru; a las personas alérgicas esta carne les puede producir rasquiña por algunos días. La sopa tiene un sabor cítrico por los palmitos de asaí y el sabor a albahaca domina sobre el cilantro.

Sopa de borugo ahumado

Cocinera: Benilda Ángel Ruiz

Ingredientes:

- 4 pernils de Borugo ahumado (Agouti paca)
- 6 gajos de plátano verde
- 2 atados de yuca
- 1 atado de batata
- 1 atado de pimentón rojo y verde de la región
- 1 atado de cilantro chicoria
- Guisador (conocido también como azafrán o cúrcuma)
- Sal



Preparación:

Se pone agua a hervir en un caldero de cerámica. Se pela el plátano verde, la yuca y la batata, se corta en trozos pequeños y se agrega al caldero con sal al gusto.

La carne de borugo ahumado se va desmenuzando y se deja reservado en un canasto tradicional. Cuando el plátano, la yuca y la batata, están casi blandos, se agrega la carne de borugo ahumado desmenuzada y se deja hervir. Mientras tanto, se pican finamente los aliños y se agrega el jugo del guisador (cúrcuma, ver receta en el Caldo de Chigüiro) luego de que la carne haya hervido por 30 minutos se deja hervir por cinco minutos más. Finalmente, se baja el fuego y se agrega el cilantro picado y se tapa con una hoja de plátano para que aromatiche la preparación.

La sopa se acompaña con plátano asado, fariña y ají.



Dato curioso:

El borugo (*Agouti paca*) es un roedor de hábitos nocturnos y solitarios. Se alimentan de frutos, hojas verdes y tubérculos como la yuca. Debido a su exquisito sabor, ha sido víctima de la cacería indiscriminada, por lo cual es necesario diversificar con otras fuentes de proteínas para dejar que la especie se recupere.

Mazamorra de mojoyoy

Cocinera: Candelaria Santos Ruiz

Ingredientes:

- 70 Mojoyoys (*Rhynchophorus palmarum*).
- 20 Plátanos bien verdes.
- 2 Yucas dulces (preferiblemente yuca flor).
- 1 atado de Cilantro chicoria.
- 5 guisadores (conocido también como azafrán o cúrcuma).
- 20 Pimentones rojo y verde .
- Ají ojo de grillo.



Preparación:

Se lava el mojoyoy con cuidado y se le retira la tripa; para esto se pellizca la parte inferior de la larva del lado derecho, con cuidado de no desperdiciar el aceite que tiene. Si es para remedio, este aceite se recolecta en un recipiente aparte. Paralelamente, se raspa el plátano con una cuchara, se combina con agua y se amasa hasta que quede homogénea y se ayuda con un batidor tradicional para que la masa no quede grumosa. La cáscara del plátano se guarda para usar como cuchara. El mojoyoy se pone en agua suficiente (6 litros aproximadamente) en una olla de cerámica y se pone a hervir con yuca partida en trozos; la yuca se deshace y le da sabor y textura. Mientras tanto, el mojoyoy suelta su grasa y se vuelve aceite, se pone sal al gusto. Se agrega la masa de plátano y se deja hervir revolviendo constantemente para que no se pegue. Si hay exceso de grasa que flota, se va retirando con una cuchara y se reserva para medicina. Se continúa mezclando hasta obtener una textura cremosa. Aparte, se preparan los condimentos que se agregan cuando la sopa ya está lista: cilantro chicoria finamente picado, pimentón y guisador (cúrcuma o azafrán) y ají ojo de grillo. El azafrán además de sabor, le da color a la mazamorra. La olla se tapa por unos minutos con hoja de plátano para que todos los sabores de los condimentos se integren. Para la presentación se sugiere agregar mojoyoy asado y acompañar con yuca cocida y ají.



Dato curioso:

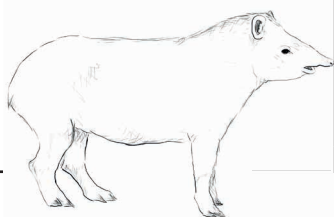
En Ticuna, mojoyoy se dice Boó. Para la cosecha de mojoyoy es necesario tumbar una palma de aguaje o chontaduro, hacerle unas incisiones con un hacha y esperar de dos a tres meses para que el cucarrón ponga los huevitos y se desarrolle la larva o gusano. No cualquier persona puede sacar mojoyoy, sólo algunos conocen el secreto. La mazamorra es un tipo de sopa o colada espesa lograda por la técnica de la raspadura con cuchara del plátano verde; la más común es la de pescado.

Mazamorra de cuero de danta asada

Cocinera: Mariluz Ángel

Ingredientes:

- ☛ Cuero y partes de danta asada.
- ☛ Plátano
- ☛ Yuca
- ☛ Sal



Preparación:

Una vez porcionada la danta, se arreglan y ahuman las partes duras. Para esto se cuelgan o se disponen en la pasera encima del fogón para ser consumidos posteriormente. Se almacenan en un panero (canasto) u olla.

Cuando se va a usar, se parte en pedazos pequeños, se cocina con agua hasta que queden blanditos. Se le agrega la masa de plátano rallado y la yuca hasta disolverse, revolviendo con un batidor hasta obtener la mazamorra. Se le añade sal al gusto.



Dato curioso:

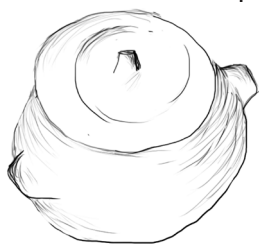
Maria Luz cuenta que antiguamente los abuelos que vivían en las malocas y no había cacería o se acababan las porciones de la danta, que se conservaba ahumada en paneros. Los cartílagos y cuero de la danta no se desperdiciaban y al contrario, se transformaban en una deliciosa mazamorra. Esta práctica culinaria se mantiene hoy en la tradición de la cocina Ticuna.

Merü

Cocinera: Grimanesa Ruiz

Ingredientes:

- ☛ Masa de chontaduro de tres días
- ☛ Pescado de escama o cuero
- ☛ Jengibre
- ☛ Albahaca
- ☛ Sal



Preparación:

La masa de chontaduro debe estar previamente elaborada y en proceso de fermentación durante tres días. Se pone en la olla con agua, se agrega sal al gusto, jengibre rallado y los trozos del pescado ya sea de escama o de cuero. Se revuelve constantemente para que no se pegue la masa de chontaduro en la base de la olla.

Una vez comience a hervir se debe bajar a fuego medio, removiendo las astillas de leña, continuar revolviendo constantemente y agregar tres hojas de albahaca que son muy aromáticas y le brindan un sabor especial a la preparación.

Cuando esté en el punto de espesor se debe bajar del fuego, agregar dos hojas de albahaca y tapar por 5 minutos. Posteriormente se puede servir.



Dato curioso:

En la preparación tradicional la masa de chontaduro debe estar muy fermentada, por lo que es un plato muy apetecido para la cultura Ticuna en donde la fermentación es la base de varias preparaciones.

Hay que tener cuidado porque cuando el Merü suelta el hervor, genera burbujas que salpican y puede quemar a la cocinera.



*PLATOS
FUERTES*

Patarasca de huevos de gamitana

Cocineras: Susana Ramos de Paima

Ingredientes:

- Huevos de gamitana
- ½ hoja de plátano
- Sal al gusto



Preparación:

Se retiran los huevos de la gamitana o cualquier pescado que esté en época reproductiva y se sazonan con sal. Aparte, se calienta la hoja de plátano para que sea flexible. Se ponen los huevos en la hoja y se envuelven formando un tamal que se ata con un bejuco o fibra vegetal. Se pone a asar a las brasas y se retira cuando esté tostada la hoja. Los huevos se degustan solos o con ají.



Dato curioso:

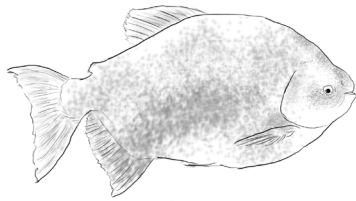
La patarasca es una forma de preparación amazónica donde se cocinan a las brasas los alimentos envueltos en una hoja de plátano o bijao, conservando todos los sabores y jugos. La variedad de patarascas va desde pescado (ya sea de cuero o de escama), crustáceos, mojos y, en el caso de esta receta, los huevos de pescados como la gamitana.

Gamitana asada

*Cocineras: Grimanesa Ruiz, Leontina
Paima Reina, Dominga Santos.*

Ingredientes:

- ☛ 1 gamitana grande
- ☛ Sal
- ☛ 8 rajas de leña



Preparación:

Se porciona la gamitana sin retirar las escamas. Primero se retira la cabeza con un corte preciso usando un machete afilado. Posteriormente, se abre el vientre de la gamitana con cuidado para retirar las vísceras sin romper la piel, ya que ésta puede dar un sabor amargo. Una vez finalizado este proceso, se obtienen las bandas (pescado porcionado transversalmente).

Una vez se cuenta con las bandas se lavan bien, se dejan escurrir para luego agregar sal por toda la superficie. Luego se ponen a la brasa cuando el carbón está bien rojo. Se va dando vuelta a la banda de gamitana para que quede bien asada.

Se acompaña con yuca cocinada, fariña y ají.



Dato curioso:

La gamitana se alimenta de un sinnúmero de frutos del bosque. La preparación sólo lleva sal porque el pescado se ha condimentado mientras se alimentaba.

Pescado a las brasas

Cocinera: Dominga Santos Luis

Ingredientes:

- ☛ 8 pescados de escama
- ☛ 5 rajas de leña



Preparación:

Para el pescado a las brasas es mejor seleccionar un pescado de escama de tamaño mediano o grande, como la gamitana, el sábalo o el paco, pero se puede realizar con cualquier tipo de pescado.

Se retiran las vísceras con cuidado de no romper la piel. Se lava y limpia sin retirar las escamas. Una vez esté listo, se pone a la brasa. Para ello se usan astillas más delgadas que se ubican encima del carbón y allí se ubican los pescados. Se va volteando cada tanto procurando que no se queme y de esta forma garantizar un buen proceso de asado.

Cuando las escamas estén doradas y tostadas está listo para retirar del fuego. Dejarlo enfriar y servir acompañado de plátano asado, fariña, sal y ají.



Dato curioso:

Anteriormente, una de las prácticas de pesca más usadas era el uso del barbasco, un bejuco que al machacarlo y verterlo al río o quebrada, envenenaba a los peces y permitía la colecta de un gran número de especies; al cocinarlo, el barbasco perdía su efecto y lo hacía apto para la alimentación. Sin embargo, ese arte de pesca no es sostenible en el día de hoy y peces como la gamitana son capturados con anzuelo, flechas y en ocasiones mallas.

Carne de puerco de monte asada

Cocineras: Susana Ramos de Paima,
María Doris Nacimiento

Ingredientes:

- 5 kilos de carne de puerco de monte (*Tayassu pecari*)
- Azafrán o guisador (cúrcuma)
- Sal
- 7 rajas de leña



Preparación:

Se disponen dos hojas de plátano por el envés, las cuales sirven para manipular la carne mientras se realiza el proceso de adobar con sal y guisador. Paralelamente, se pone leña de capirona o guamo para ir obteniendo el carbón. Al momento de poner la carne, el carbón debe estar en brasas; se ubican unas 5 astillas delgadas para poner encima la carne.

Con cuidado se va volteando la carne para que quede bien asada cuidando que no quede reseca o dura. Se debe buscar el punto donde la carne quede jugosa y bien cocida.



Dato curioso:

Los puercos de monte o huanganas (*Tayassu pecari*) andan en manadas numerosas. Cuando están cerca de la comunidad, los cazadores siguen el rastro hasta cazar un ejemplar, evitando que sea hembra preñada o cría. Actualmente la cacería se hace con escopeta.

ACOMPañANTES



Puré de yuca con pescado - O'èrù

Cocinera: Nilsa Luis Coelho

Ingredientes:

- 1 yuca dulce (preferiblemente yuca flor)
- 6 pescados pequeños de quebrada
- Sal
- Ají



Preparación:

También llamado “queso de yuca”. La yuca flor es una variedad suave y dulce. La yuca se pela, se lava y se corta en trozos. Una vez esté hirviendo el agua, se pone a cocinar para que se ablande y quede muy suave. Se retira del fuego y se empieza a machacar con un mazo.

Paralelamente, se le quitan las entrañas a los pescados pequeños de quebrada (como bujurque o mojarritas) y se ponen a las brasas con un poco de sal. Una vez cocinados, se incorporan a la masa de yuca y se golpean hasta deshacerlos. El puré debe quedar muy suave, sin trozos de pescado o de yuca, pues los huesos se deshacen con el golpe de mazo.

Una vez homogénea la masa se le incorpora suficiente ají y sal, pues es una preparación condimentada.

El O'èrù también se puede preparar con carne de cacería.



Dato curioso:

Tradicionalmente, la yuca se tiene que dejar podrir (fermentar) por tres días, tapando con hoja como si fuera patarasca; este procedimiento le da un sabor más intenso. Si no se puede hacer de esta forma, se recomienda tomar un poco de masa del masato y mezclarla con yuca recién cocida.

Yuca y batata al vapor

*Cocineras: María Doris Nacimiento, Celmira Gregorio
Vásquez y Ana Santa María Fideli*

Ingredientes:

- 12 yucas dulces
(preferiblemente yuca flor)
- 10 batatas



Preparación:

La yuca y la batata se pelan y se dejan enteras. Se alista una tinaja de cerámica y se hace una cama de astillas formando una estrella. Luego se agrega un poco de agua de modo que no sobrepase las astillas y se acomodan las hojas de plátano, las cuales deben estar previamente ahumadas para volverlas más flexibles. En esta cama se organizan las yucas y batatas buscando ocupar todo el espacio de la tinaja. Para finalizar se recubren con el resto de hoja de plátano procurando que quede bien tapado. Se pone al fuego medio durante 1 hora. Está listo cuando la hoja de plátano está tostada y casi deshecha.

Esta forma de cocción se puede usar para los plátanos, batata morada, entre otros. Acompañar con sal y ají.



Dato curioso:

La yuca es la base de la alimentación amazónica. Sea en fariña, en casabe, cocida, al vapor o en masato, hace parte de la dieta diaria de las familias amazónicas. La variedad de yucas del pueblo Ticuna ha disminuido con los años y se han comenzado a recuperar esas variedades sembrándolas en las chagras y compartiendo las semillas y preparaciones para continuar siendo guardianes de este alimento ancestral.

Mojojoy asado

Cocinera: Magri Lorena Morán Ángel

Ingredientes:

- ☛ Larvas o gusanos de mojojoy
- ☛ Varitas para ensartar



Preparación:

Se lava el mojojoy con cuidado y se le retira la tripa; para esto se pellizca la parte inferior de la larva del lado derecho, con cuidado de no desperdiciar el aceite que tiene. Se ensartan en una varita mojada y se ponen a las brasas girándose para que no se quemen. Cuando están dorados ya están crocantes y listos para comer con un poco de sal.

Se pueden servir directamente en la varita o acomodarlos en un plátano asado como si fuera un perro caliente.

Dato curioso:

El *Rhynchophorus palmarum* es un escarabajo que es considerado plaga en los monocultivos de palmas de aceite del interior del país, pero en el Amazonas es muy apreciado por su sabor y sus propiedades medicinales. La grasa del mojojoy es expectorante y es usado para tratamientos crónicos de asma y bronquitis.

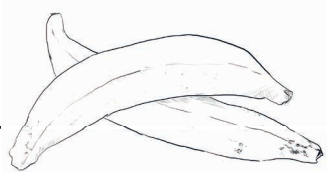


Plátano verde asado

Cocineras: Grupo Saberes y Sabores Ticuna

Ingredientes:

- 9 plátanos verdes
- Carbón



Preparación:

Se pelan los plátanos verdes y se ponen directamente a la brasa. Se van volteando con cuidado de no quemarse o se pueden mover con una astilla de madera. Estará listo cuando la superficie del plátano vaya tomando un color dorado y tostado.

Esta preparación se usa para acompañar comidas principales, como asados y sopas.



Dato curioso

El plátano es originario del sudeste asiático y fue traído al continente americano probablemente por esclavos africanos. Al prosperar en climas húmedos tropicales, el plátano es la base de la alimentación de muchas poblaciones indígenas en todo el trópico.



BEBIDAS Y POSTRES

Masato

Cocinera: Sofía Victoria Ángel Ruiz



Ingredientes:

- 1 bulto de yuca dulce
- 5 camotes grandes
- 5 litros de zumo de caña



Preparación:

El masato es la bebida tradicional Ticuna hecha a base de yuca. La yuca se pela, se lava, se cocina hasta que esté blanda y se machuca en una canoa o batea de madera con un utensilio llamado machucador o Nachin'üü. Mientras se machuca se le echa el camote rallado, crudo. El camote ayuda a que la yuca se suelte y la masa quede liviana. Se le agrega zumo de caña.

Cuando la masa ya esté homogénea, se le deja fermentar o reposar tapada durante 3 días. Luego se cierne para que la textura quede más suave y se le agrega agua para que no quede espeso. Se almacena en tinajas de barro y se sirve en totumas.





Dato curioso:

Según la historia Ticuna, el masato se creó gracias a Métare, quien invitó a tomar a todos los Ticunas. Sin embargo, no todos tomaron, pues el masato, que estaba en la tinaja, tenía muchos gusanos. Aquellos que tuvieron la oportunidad de probarlo se convirtieron en seres encantados, en aves y en otros animales de la selva.

Nalga de vieja - Noé Tarü

Cocineras: Sofía Victoria Ángel, Benilda Ángel

Ingredientes:

- ☛ Almidón de yuca
- ☛ 1 gajo de plátano maduro o banano
- ☛ 1 hoja de plátano



Preparación:

Se mezclan por partes iguales el almidón y el plátano maduro cortado en cubos, deshaciendo con un tenedor los grumos y batiendo hasta conseguir una mezcla homogénea.

Aparte, se calienta la hoja de plátano para que quede flexible y se pone forrando una sartén o plancha. Se le agrega la mezcla y se tapa nuevamente con hoja de plátano.

Se pone a las brasas o al fuego bajo por aproximadamente 5 minutos minutos por cada lado, o más (dependiendo del grosor). Se sabe que está listo porque se empieza a dorar el plátano.

La Nalga de Vieja se sirve en la misma hoja, que cuando está caliente se despegue con facilidad.

Dato curioso:

Nalga de vieja es la traducción literal de su nombre en Ticuna. Noé (abuela, vieja) Tarü (nalga), demostrando en esta receta la picardía y humor del pueblo Ticuna, pues la textura de la preparación es similar a las nalgas poco firmes de las abuelas “arrugaditas y tembelecas”.

Mermelada de arazá

Cocinera: Sofía Victoria Ángel Ruiz

Ingredientes:

- 8 frutos de arazá
- 3 pocillos de azúcar
- 2 pocillos de agua



Preparación:

Se pela cuidadosamente cada fruto de arazá, retirando las semillas mientras se va amasando para homogeneizar la pulpa. Luego se pone al fuego medio la pulpa y se le agregan tres pocillos de azúcar y dos de agua.

Una vez empiece a hervir y formar burbujas se pone a fuego bajo sin dejar de revolver hasta que espese. Se baja del fuego y se vierte en un recipiente tradicional hecho de hojas de pona.

Esta preparación se sirve como postre o como refrigerio.

La mermelada se puede preparar con una amplia variedad de frutos de la selva.



Dato curioso:

El arazá o guayaba amazónica ha sido domesticada por los pueblos amazónicos seleccionando las variedades más grandes, pues en estado silvestre los frutos son pequeños. En la chagra de don Víctor Ángel se encuentra un ejemplar de la variedad de arazá silvestre.



SALSAS Y AJÍES

Ají de lulo asado

Cocinera: Benilda Ángel Luis

Ingredientes:

- Lulo amazónico o cocona (*Solanum sessiliflorum*)
- Pimentón de la región
- Ají ojo de acarawazú (ají ojo de pescado)
- Cilantro
- Sal



Preparación:

Los lulos y los pimentones se lavan y se ponen sobre las brasas con piel. Cuando los lulos están negros y la piel se empieza a abrir, se les retira la cáscara y se ciernen y se reserva el jugo.

Aparte, se pica el pimentón sin piel y sin semillas, el ají, la pulpa del mismo lulo y el cilantro chichoria.

Actualmente se le agrega también cebolla morada finamente picada, pero la cebolla es un ingrediente comprado. A esta mezcla se le agrega el jugo de lulo y la sal.

Ya está listo para acompañar pescados, yucas y sopas, especialmente la sopa de chigüiro.



Dato curioso:

El ají es un aderezo indispensable en la cocina tradicional Ticuna. El ají es sinónimo de protección y se asocia a la fuerza, aunque en el proceso de preparación para ser chamán incluye suprimir el ají en la dieta.

Ají de ojo de acarawazú con lulo

Cocinera: Benilda Ángel Luis

Ingredientes:

- 11 Lulos amazónicos o cocona (*Solanum sessiliflorum*)
- 4 Pimentones verdes de la región
- 4 Pimentones cherozos
- 10 Ajíes ojo de acarawazú (ají ojo de pescado)
- 1 atado de Cilantro chicoria
- 1 Cebolla morada
- sal



Preparación:

Se lavan bien todos los ingredientes. Se pelan los lulos, se parte a la mitad para luego cernir. El jugo se agrega a una totuma (recipiente) grande.

Se pican los pimentones, la cebolla morada y el cilantro chicoria.

Por último, se pican los ajíes y se agregan con sal al gusto.

Este ají es acompañante de las diferentes recetas Ticuna.



Dato curioso:

El ají ojo de acarawazú es pequeño y de color amarillo brillante. Antiguamente los ticunas aprendían a comer ají desde muy pequeños para con el humor repeler a los jaguares.

Ají cabeza de grillo - Mee muné ruü

Cocinera: Aldenora Reina

Ingredientes:

- 2 o 3 frutos de ají cabeza de grillo
- Agua de yuca blanca
- Una pizca de sal



Preparación:

El agua de yuca se obtiene al rallar yuca blanca y agregarle agua para sacar el almidón. Se reserva entonces parte de esta agua para usarla como base y se deja fermentar por unos días, así se obtiene como un “vinagre de yuca”. Se maceran dos o tres pepitas de ají cabeza de grillo, ya que es muy picante y se agrega una pizca de sal.



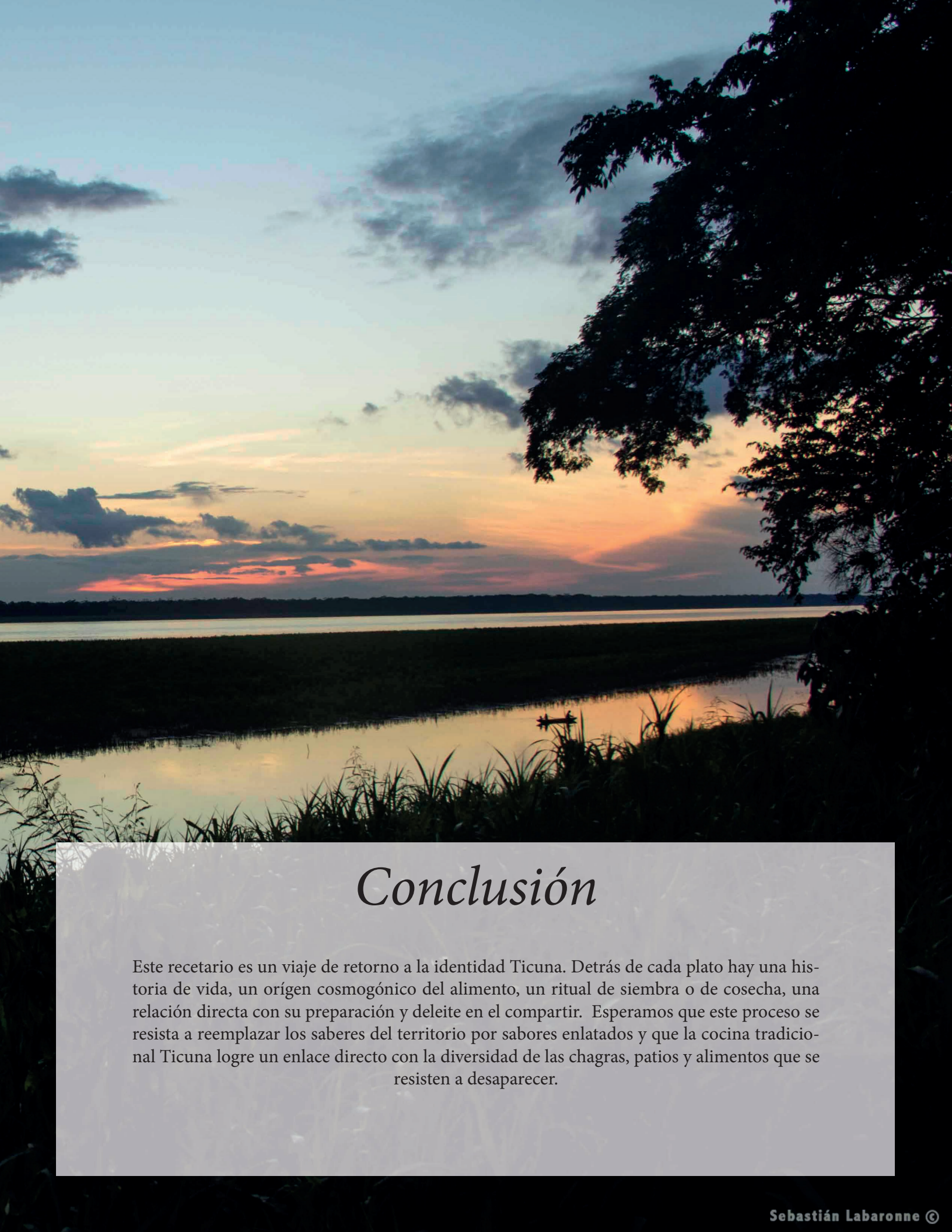
Historia del ají cabeza de grillo:

En la loma espiritual Dekuâpw, los antiguos Ticuna tenían guerra con los dueños de la loma, seres espirituales que son la madre de esos sitios sagrados. En esa loma había unos orificios y por allí salían a este mundo los demonios como Yaré. En aquel entonces, el ají Mee muné ruü se sembraba en gran cantidad en las chagras y junto a otros ajíes como Chara (de color rojo, grueso y largo) y Makusara (de color amarillo, grueso y corto) se usaban para humear los orificios de la loma, prendiendo candela que entraba picante por los orificios y los demonios se largaban por el olor fuerte de los ajíes.

Este lugar considerado sagrado, hoy se conoce como Maloca Dekuâpw







Conclusión

Este recetario es un viaje de retorno a la identidad Ticuna. Detrás de cada plato hay una historia de vida, un origen cosmogónico del alimento, un ritual de siembra o de cosecha, una relación directa con su preparación y deleite en el compartir. Esperamos que este proceso se resista a reemplazar los saberes del territorio por sabores enlatados y que la cocina tradicional Ticuna logre un enlace directo con la diversidad de las chagras, patios y alimentos que se resisten a desaparecer.



Comunidad Indígena
San Martín de
Amacuyacu



**PARQUES NACIONALES
NATURALES DE COLOMBIA**

íBERCOCINAS