



Cocina nativa: comer la abundancia

Serie: Comunidades indígenas de abundancia

Cocina nativa: comer la abundancia

Fundación Caminos de Identidad FUCAI

Adán Martínez - Director ejecutivo

Ruth Consuelo Chaparro - Subdirectora

Textos:

Adriana Gallego

Ruth Consuelo Chaparro

Participantes Aula Viva 2016

Ilustraciones:

Christian Santacruz

Nenilkime - Freepik.com

Fotografías:

Christian Santacruz

Emanuel Rojas

Archivo Fucai

Diseño y diagramación:

Adriana Gallego

Christian Santacruz

Revisión pedagógica:

Adán Martínez

Ruth Consuelo Chaparro

© 2017, FUCAI

Con el apoyo financiero de:





Presentación

Somos lo que comemos. Los sabores, los olores y los colores importan cuando nos alimentamos, no es lo mismo comprar que producir, no es lo mismo lo propio que lo ajeno. Cuando sembramos no solamente cultivamos alimentos, frutales y maderables. Sembramos esperanza, identidad, autonomía, diversidad, espiritualidad, permanencia y continuidad. Sembramos olores, sabores, colores y texturas. Y como resultado de la siembra cosechamos lo que sembramos.

No es lo mismo crudo que cocido, ahumado, asado, tostado, guisado, embojotado o fermentado. Preparar los alimentos con productos nativos, sembrados por nosotros mismos, es el acto político de autodeterminación más contundente. No podemos hablar de identidad y autonomía y depender de las ayudas del gobierno, de las tiendas y los supermercados. Los sabores, los colores, los aromas y las texturas de los productos nativos son inconfundibles.

La culinaria nativa tiene sabor a historia, a resistencia, a sabiduría, a experiencia, a conocimientos milenarios. La culinaria nativa es una forma de valorar a las abuelas y abuelos que mediante sus métodos ancestrales de investigación nos dejaron el conocimiento sobre lo que podemos comer y lo que no debemos comer, la clasificación de los sabores, de los olores, de los colores, de las plantas y de los animales y sus posibles combinaciones.

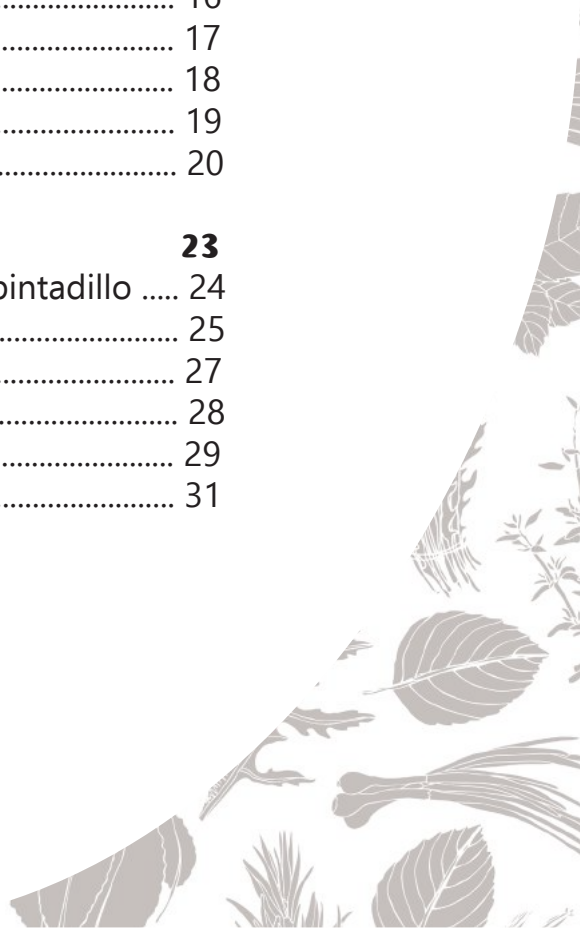
Promover la culinaria nativa es promover la soberanía territorial, la equidad y la inclusión donde todos y todas puedan disfrutar de una buena alimentación y de una buena salud. Los platos tradicionales son comida que sana, que alimenta, que alegra el corazón, por eso hacemos fiesta al rededor de los platos tradicionales. Esos sabores y aromas nos acompañan desde la cuna hasta la tumba y cuando los perdemos, los llevamos en nosotros mismos en forma de tristeza, de nostalgia y de remembranza. El conocimiento culinario tradicional es transmitido de manera oral de madres a hijas, de abuelas a nietas en un clima de amor y profunda responsabilidad, porque se trata del conocimiento sobre la conservación de la vida.

Que nadie pase hambre, la escasez en el plato de los gobernados en la escasez en la mente de quienes los gobiernan.

Ruth Consuelo Chaparro
Subdirectora de Fucai

Índice

Introducción	1
Unidad 1: Frutas y Verduras	3
Asái	4
Dulce de lulo	5
Ensalada a la redonda	6
Dulce de papaya	7
Ají de arazá	8
Cocada	9
Unidad 2: Yuca, Plátano y Arroz	11
Chicharrón de plátano	12
Croquetas de plátano	13
Tacacho	14
Ají de plátano y yuca	15
Mayonesa de yuca	16
Casabe de arroz	17
Casabe de yuca	18
Envuelto de arroz (sal y dulce)	19
Arroz con guiso	20
Unidad 3: El Río	23
Pescado asado y rollitos de casabe rellenos de pintadillo	24
Patarasca	25
Guiso de pescado (Caldeirada)	27
Pescado asado	28
Pastel de pescado	29
Mazamorra de Doncella	31





Introducción

La comida es memoria. Es la memoria de la tierra y la memoria del cuerpo, es la memoria de las madres que comparten con sus hijos cada ingrediente y cada manera de prepararlo. En la comida se esconden los secretos de nuestra historia que ven la luz en las recetas, secretos que permiten transformar los grandes tubérculos de la yuca en deliciosas tortas de casabe, o hacer que el plátano tome muchas formas y sabores diferentes siendo aún un simple plátano.

Las siguientes recetas fueron recogidas como ejemplos del taller de cocina nativa realizado en el Aula Viva trinacional de mayo de 2016 en la comunidad de Nuevo Jardín, Río Amazonas (Colombia).

Este recetario es el resultado de aplicar fórmulas tradicionales de preparación de alimentos, de incorporar nuevas preparaciones que conocían los participantes y de realizar experimentos culinarios durante el taller.

Es fundamental tener en cuenta que estas recetas constituyen una guía que no debe seguirse al pie de la letra, de manera que, si el lector quiere desarrollar algunas y no cuenta con algún producto determinado, podría reemplazarlo por otro. Además, hay que tener presente que toda receta tiene variaciones que provienen de los gustos mismos de quien la prepara y de las posibilidades que ofrecen los ingredientes.

Alguna vez se ha preguntado, ¿cómo fue que alguien descubrió que la yuca, que se da bajo la tierra y tiene este aspecto extraño, podía ser una comida? Además, ¿cómo supo que se debía cocinar? Y luego, ¿cómo descubrió el proceso para que la yuca brava llegara a ser comestible?



Unidad 1

Frutas y verduras

Frutas y Verduras

Las frutas y las verduras son alimentos de gran valor nutricional que además aportan una gran variedad de sabores a nuestras recetas.

Los mayores, nuestros ancestros, siempre procuraban tener gran variedad de frutos dentro de sus chagras, esto garantizaba que hubiese cosechas durante todo el año y variedad en la alimentación. Sin embargo hoy, cada vez contamos con menos variedad de frutas y de verduras en nuestras comunidades.

Prácticas como el monocultivo, la tala y el deterioro del suelo, hacen que estos productos tradicionales sean escasos, pues requieren de un terreno fértil y de mucho cuidado porque son propensos a plagas y enfermedades. Otros factores, como la compra de productos procesados que se venden en los mercados de los hombres mestizos y que luego son llevados a las comunidades indígenas, han influido en su disminución.

Se sabe que la siembra de algunas especies como el frijol terciopelo y el guan-dul ayudan a la recuperación de los suelos y el control de las plagas, al tiempo que proporcionan alimento. Sembrar árboles frutales garantiza la nutrición del suelo a largo plazo y la disposición de frutos durante años sin necesidad de una nueva siembra, además los frutales dan protección al suelo manteniendo las condiciones necesarias para que cultivos de piso se den.

El uso de abonos verdes que rodeen los cultivos de frutas y verduras controla las plagas y enfermedades y nutre la tierra, evitando pérdidas de las cosechas y garantizando la variedad en el alimento.

ASAÍ

Preparación

1. Recoja el asái y lave las pepas. Luego póngalas en agua caliente para ablandarlas.
2. Macere fuertemente y adicione agua para sacar el jugo. Pase el jugo por un colador y sívalo frío.
3. Acompáñelo con panela y frutas o con fariña (mañoco).





DULCE DE LULO (ATICOYA - ACITAM - Trapecio Amazónico).

Ingredientes

- 1 kilo de lulo.
- 1 panela.
- Clavos al gusto.
- Canela al gusto.

Preparación

1. Lave y pele los lulos, déjelos en la olla en la que va a cocinar.
2. Si tiene licuadora, licúelos sin adicionar agua. De lo contrario, macere los lulos y páselos por un colador o cedazo.
3. Añada la panela raspada o en trozos pequeños y los clavos al lulo.
4. Coloque a fuego lento hasta reducir. Revuelva constantemente para evitar que se pegue o se queme.
5. Cuando tenga una consistencia suave y espesa, sívalo y disfrute.

(Puede hacerse el mismo procedimiento con arazá, piña, papaya y copoazú).

ENSALADA REDONDA

(Hermanas Lauras)

Ingredientes

- Ají dulce rojo
- Tomate
- Cebolla de rama
- Cebolla de huevo
- Hoja tierna de yuca
- Aguacate
- Espinaca
- Ají verde
- Flor de Jamaica
- Limón, sal y azúcar para vinagreta
- Hoja de plátano de bandeja.

Preparación

1. Lave bien los ingredientes con agua caliente, sal y limón. Córtelos en la forma y tamaño que desee.
2. En un recipiente, coloque los ingredientes formando un círculo de colores y formas variadas.
3. Rocíe las verduras con la vinagreta y disfrute.





DULCE DE PAPAYA (ATICOYA - ACITAM - Trapecio Amazónico).

Ingredientes

- 1 kilo de papaya.
- 1 panela.
- Clavos al gusto.
- Canela al gusto.

Preparación

1. Lave y pele la papaya retirando las semillas, córtela en trozos pequeños y déjelos en la olla en la que va a cocinar.
2. Añada la panela raspada o en trozos pequeños, la canela y los clavos a la papaya.
3. Coloque a fuego lento hasta reducir. Revuelva constantemente para evitar que se pegue o se queme.
4. Cuando tenga una consistencia suave y espesa, sívalo y disfrute.

(Puede hacerse el mismo procedimiento, con arazá, piña, lulo y copoazú)

AJÍ DE ARAZÁ

Ingredientes

- 1/2 kilo de arazá.
- 1 panela.
- Clavos al gusto.
- Canela al gusto.
- Ají de su preferencia.

Preparación

1. Lave y pele el arazá retirando las semillas, cortelo en trozos pequeños y déjelos en la olla en la que va a cocinar.
2. Añada la panela raspada o en trozos pequeños, la canela y los clavos al arazá.
3. Coloque a fuego lento hasta reducir. Revuelva constantemente para evitar que se pegue o se queme.
4. Deje refrescar y añada el ají de su preferencia al gusto.





COCADA

Ingredientes

- Dos cocos pelados, partidos y rayados (se conserva el agua)
- Una taza y media de panela
- El jugo de un limón

Preparación

1. Se pone el coco, el agua de coco y una taza de panela a cocinar.
2. Cuando empiece a espesarse el almíbar se le agrega el resto de la panela y el jugo de limón.
3. Se revuelve con la cuchara de palo hasta que endurezca.
4. Se sacan porciones con la cuchara, se ponen sobre un trapo húmedo y se dejan enfriar.



Unidad 2
Yuca, Plátano y Arroz

Yuca, Plátano y Arroz

Antes de la llegada de los colonos, los cultivos de yuca, plátano y maíz son reconocidos como la base de la alimentación de los pueblos indígenas de la Amazonía. Si evaluamos los platos que consumen a diario hoy en día en esta región, encontraremos que la yuca, el plátano y en menor medida el arroz, corresponden a la mitad de cada plato de alimento.

Es importante trabajar por la conservación de estos cultivos pues son el pilar de la dieta indígena y la garantía de la mitad del alimento. Este tipo de cultivos han sostenido a las comunidades durante siglos y lo seguirán haciendo mientras se puedan seguir sembrando.

Dominar el cultivo de las plantas de plátano y yuca, permite tener estos frutos durante todo el año. Además el conocimiento ancestral sobre este grupo de alimentos nos ofrece su preparación en múltiples formas (bebidas, harinas, cocinados, fritos, etc.), por lo que la yuca, el plátano y el arroz también son la base de una comida de abundancia.

Las recetas con plátano y yuca hacen parte de nuestros saberes más antiguos y de la tradición de nuestros pueblos, de modo que al preparar estos alimentos, estamos evocando a nuestros ancestros para que sus saberes no se pierdan, perduren en el tiempo y se unan a los nuestros. Lo que cocinamos es parte de esa herencia de conocimientos que durante años hemos amasado para nuestros hijos.

CHICHARRÓN DE PLÁTANO

Ingredientes

- Plátano verde.
- Aceite de cocina.

Preparación

1. Lave los plátanos y quite las puntas (corte el ombligo).
2. Corte el plátano entero (con cáscara) en cubitos muy pequeños.
3. En un sartén, vierta aceite suficiente para freír y coloque el plátano cuando el aceite esté caliente.
4. Frite el plátano hasta que tenga un color café o dorado.
5. Sírvalo como acompañamiento de pescados y ensaladas.





CROQUETAS DE PLÁTANO

Ingredientes

- Plátano verde.
- Aceite de cocina.
- Verduras de su preferencia.

Preparación

1. Pele y lave los plátanos. Luego, rálloslos usando un rallador o una cuchara.
2. Si desea, agregue verduras finamente picadas y sal.
3. Con la masa de plátano, arme bolitas (como buñuelos).
4. En un sartén, vierta aceite suficiente para freír y coloque las croquetas de plátano cuando el aceite esté caliente.
5. Frite el plátano hasta que tenga un color café o dorado.

TACACHO

Ingredientes

- Plátano verde.
- Aceite de cocina.
- Verduras de su preferencia.

Preparación

1. Lave y pele los plátanos. En una olla ponga agua suficiente para que cubra los plátanos que va a utilizar.
2. Cuando el agua esté hirviendo, coloque los plátanos a cocinar durante 20 o 30 minutos.
3. Baje del fuego los plátanos y retire el agua. Macere los plátanos.
4. Lave, pele y pique las verduras y

sofríalas en un poco de aceite.

5. Añada la mezcla anterior a los plátanos macerados y mezcle.

6. Si desea puede armar bolas con el plátano preparado y calentar en parrilla o dorarlo en aceite. También puede servirlo directamente como acompañamiento de carnes y pescados.





AJÍ DE PLÁTANO Y YUCA

Ingredientes

- Yuca blanca (macaxeira).
- Plátano verde.
- Ají, cebolla, guisador y cilantro finamente picados.
- Limón.

Preparación

1. Cocine dos yucas y dos plátanos y macérelas cuando estén blandos.
2. Adicione las verduras picadas y el limón a la mezcla.
3. Agregue el ají de su preferencia.
4. Sirva para acompañar carnes y pescados.

MAYONESA DE YUCA

Ingredientes

- 1 kilo de yuca blanca (macaxeira).
- 1 taza de aceite (opcional).
- 2 tazas de leche.
- 1 cucharadita de sal.
- Ajo.
- Cilantro y cebolla (opcional).
- Ají o picante al gusto.

Preparación

1. Pele y lave la yuca. Cocínela hasta que quede blanda.
2. Licúe o macere la yuca mezclando la leche poco a poco.
3. Adicione la sal.
4. Vierta la mezcla en un recipiente y adicione el ajo, el ají y, si desea, el cilantro y la cebolla finamente picados. Revuelva con una cuchara hasta que quede una masa uniforme.
5. Sírvalo como aderezo en ensaladas, empanadas, pasteles y pescados.





CASABE DE ARROZ

Ingredientes

- Arroz.
- Aceite.
- Sal.

Preparación

1. Coloque en remojo el arroz un día antes.
2. Muela y escurra el arroz remojado.
3. Coloque la masa en una paila bien caliente con un poco de sal.
4. Forme arepas con la harina del arroz y póngalas en un sartén bien caliente.

CASABE DE YUCA

Preparación de la yuca para obtener el almidón

1. Pele y lave la yuca.
2. Ráyela y agregue agua hasta que la mezcla no quede espesa ni muy líquida.
3. En un cernidor con tela, cuele la mezcla para sacar el agua. Lo que queda en el agua es el almidón
4. Deje reposando el agua que ha quedado durante un día.
5. Retire el agua lentamente para obtener el almidón que está en el fondo.
6. Ponga a secar colocando un paño encima para que este absorba el agua restante.

7. Si lo desea más limpio, bote la primera agua y coloque agua adicional, mezcle y deje reposar un día más.
8. Cuando esté seco, se vuelve a cernir para hacer el casabe.

Preparación del Casabe

1. Cierna el almidón.
2. Ponga al fuego un recipiente o plancha redonda y, cuando esté caliente, vierta el almidón formando el casabe.
3. Espere unos minutos mientras se cocina por un lado y luego dé la vuelta.





ENVUELTOS DE ARROZ (DE SAL Y DE DULCE)

Ingredientes.

- Arroz.
- Hojas de bijao.
- Sal.

Preparación

1. Coloque en remojo el arroz un día antes.
2. Escurra y muele el arroz.
3. Lave bien y seque las hojas de bijao.
4. Arme los envueltos con el tamaño y la forma que usted desee y envuélvalos en la hoja.
5. Póngalos a cocinar en agua hirviendo.

(Los de dulce se colocan con banana dulce píldoro para endulzar. Se puede también agregar coco a los de sal).

ARROZ CON GUISO

Ingredientes

- Arroz.
- Cebolla.
- Tomate.
- Cúrcuma.
- Aceite.
- Sal.
- Agua.
- Ajo.

Preparación

1. Sofría la cebolla, el pimentón, el ajo, la cúrcuma, el tomate y el ajo.
2. Les agrega agua y deje hervir.
3. Coloque el arroz y deje cocinar a fuego lento.





Unidad 3

El Río

El Río

Del río nació la vida y nacieron los pueblos. Alrededor de él se instalan las familias que forman cada comunidad, no importa lo distante que ésta se encuentre de sus orillas.

Con las aguas del río se riegan los cultivos, se cocinan los alimentos, se hidratan y limpian nuestros cuerpos y, por si fuera poco, de las aguas del río también recibimos una importante fuente de proteína animal: el pescado.

Sin embargo, existen muchos factores que ponen en riesgo la sostenibilidad del río. La presencia de empresas y poblaciones que arrojan ahí sus desechos, la tala indiscriminada de grandes extensiones de bosque lo que genera erosión y desprendimientos de tierras que caen al río, la pesca con explosivos y el uso de fertilizantes químicos, son algunos de los factores que ponen en riesgo las venas del planeta, por donde corre el líquido vital para los seres humanos: el agua.

Nuestros ancestros construyeron sus vidas en torno al río, nos contaron sus maravillosas historias y nos encomendaron su cuidado y conservación. Las recetas que vienen del río son el testimonio vivo de su herencia, una herencia que estamos llamados a proteger.

PESCADO ASADO Y ROLLITOS DE CASABE RELLENOS DE PINTADILLO

(Angelina Manduca).

Ingredientes

- 1 pescado, en este caso arenga, de 1 o 1 y media libra.
- Algunas tortas de casabe fresco
- Libra y media de bagre pintadillo.
- Cebolla, pimentón, ajo, tomates.
- Dos lulos
- Ají y cilantro

Preparación

1. Ase el pescado a fuego lento.
2. Luego, cocine o ase el pintadillo (se le quitan las espinas).
3. Haga un guiso con el pimentón, la cebolla, el ajo, y los tomates y póngalo a hervir.
4. Agregue el pintadillo ya cocinado o frito y revuelva por tres minutos.
5. Añada sal al gusto.
6. Prepare una salsa con el lulo, el ají y el cilantro.
7. Por último, arme rollitos con el casabe y rellénelos con el pintadillo guisado.





PATARASCA (Grupo Perú. Caballo Cocha, Marañón).

Ingredientes

- Pescado de río -no importa el tamaño-: puede ser palometa, piraña, bocachico, gamitana, paco o el que esté disponible. Dependiendo del tamaño, se arma la porción.
- Verduras para aliñar. Lo que esté disponible en la comunidad: cilantro (culantro), cebolla, cebollín, pimentón, ají, cúrcuma, guisador y otros que tengan en la chagra o en la huerta.
- Sal.
- Hojas de bijao.

Preparación

1. Aliste el pescado: descámelo, límpielo por dentro y lávelo muy bien. Corte el lomo suavemente.
2. Sazone con sal al gusto.

3. Pique finamente todas las verduras para aliñar el pescado. Prepare suficiente cantidad para poner dentro y fuera de cada pescado que vaya a preparar.
4. Prepare el guisador y pele la cúrcuma (azafrán). Cuando esté listo, páselo por el rallador. También puede utilizarlo seco y en polvo. Añada el guisador a la mezcla de verduras picadas y mezcle bien.
5. Caliente las hojas de bijao para que no se partan al envolver el pescado.
6. En una bandeja o sobre hojas de plátano, coloque las hojas de bijao listas para envolver y arme la patarasca colocando sobre las hojas el pescado limpio (uno o dos dependiendo del tamaño) y añada por dentro y por fuera la mezcla de verduras de manera que quede suficiente para darle sabor.
7. Envuelva el pescado y amarre con una liana, luego se coloca a fuego muy bajo de leña evitando que se quemem. Dé vuelta cada 20 minutos.
8. Cocine por unos 40 o 50 minutos.
9. Cubra con hojas de bijao para concentrar el calor y cocinar mejor.
10. Retírelo del fuego cuando esté cocido (no tiene caldo).
11. Sírvalo y disfrute. Puede acompañarlo con yuca cocida, tacacho o plátano asado.





GUISO DE PESCADO (CALDEIRADA)

(Equipo São Paulo de Olivença- Belém do Solimões).

Ingredientes

- Cabezas de pescado (lo que queda de la preparación de los pasteles).
- Verduras picadas: cebolla, tomate, pimienta, achicoria.
- Legumbres: ají, yuca (macaxeira), ñame.
- Plátano.
- Sal.
- Azafrán de tierra.

Preparación

1. Sofría las verduras anteriores.
2. Agregue agua, sal y azafrán para empezar a hacer el caldo.
3. Cuando esté hirviendo el caldo agregue las legumbres y el pescado.
4. Cubra la cacerola y deje cocinar por 15 minutos.

PESCADO ASADO

(Grupo Perú. Caballo Cocha, Marañón).

Ingredientes

- Pescado de río -no importa el tamaño-: puede ser palometa, piraña, bocachico, gamitana, paco o el que esté disponible. Dependiendo del tamaño, se arma la porción
- Sal.

Preparación

1. Aliste el pescado: descámelo, límpielo por dentro y lávelo muy bien. Corte el lomo suavemente.
2. Coloque sal dentro y fuera del pescado con puñaditos.
3. Coloque el pescado al fuego para asar, unos 40 o 50 minutos aproximadamente (cuando no hay caldo). Cuide que no se queme dando vueltas constantemente. Es más ahumado.
5. Listo para comer. ¡Una delicia!





PASTEL DE PESCADO (FRITO)

(Equipo São Paulo de Olivença- Belém do Solimões)

Ingredientes

- Yuca blanca (macaxeira).
- Harina.
- Tomate.
- Pimienta.
- Cebolla.
- Achicoria.
- Azafrán.
- Ñame.
- Pescado.
- Sal.
- Aceite.

Preparación del relleno

1. Limpie y corte el pescado.
2. Coloque agua y sal al gusto y póngalo a cocinar
2. Pique todas las verduras en pequeños trozos.
3. Revuelva las verduras cocinándolas un poco con un chorrito de aceite.
5. Después de cocinar el pescado revuelva con las verduras.

Preparación del pastel

1. Cocine la yuca hasta que esté blanda. Luego retire el agua de la cocción.
2. Macere la yuca.
4. Tome la masa para hacer el pastel y ponga el relleno.
5. Pase los pasteles por la harina y póngalos a freír en aceite bien caliente hasta que estén dorados.

PASTEL DE PESCADO (ASADO)

Después de preparado el pastel, envuélvalo en la hoja de plátano, amárrelo y colóquelo en la brasa para asar. Voltéelo constantemente para que no se queme.





MAZAMORRA DE DONCELLA

(Grupo Perú. Caballo Cocha, Marañón).

Ingredientes

- Pescado de cuero (doncella, flamenco).
- Plátano verde.
- Verduras para aliñar. Lo que esté disponible en la comunidad: cilantro (culantro), cebolla, cebollín, pimentón, ají y otros que tengan en la chagra o en la huerta.
- Sal.

Preparación

1. Coloque el pescado al fuego para sacarle la baba o flema.
2. Córtelo en trozos medianos y lávelo muy bien.
3. Coloque en el fuego una olla con agua suficiente para que no quede muy espeso el caldo y deje hervir.
4. Pele el plátano verde y lávelo si es necesario. Ráyelo con un rallador o con una cuchara hasta tener suficiente masa para la sopa.
5. Lave, pele y pique las verduras para sazonar la sopa y póngalas en el agua que está hirviendo.
6. Vierta el plátano rallado en la olla con agua hirviendo y revuelva constantemente para que no se hagan grumos.
7. Agregue sal al gusto.
8. Cuando la sopa esté bien espesa y el plátano esté bien cocido, coloque el pescado en la olla y deje hervir aproximadamente 20 minutos más. Revuelva constantemente.
9. Cuando esté listo, retírelo del fuego y adicione más culantro. Revuelva nuevamente.
10. Listo para servir. ¡Una delicia!





Encuentra más información en:



FUCAIcolombia



fucaicolombia



@FUCAIcolombia



**FUCAI**

Fundación Caminos de Identidad

www.fucaicolombia.org