

La Tierra de la Abundancia

*Las cocinas tradicionales indígenas del
sur del Departamento del Amazonas*

CULTURA CULINARIA Y BIODIVERSIDAD





La Tierra **de la Abundancia**

*Las cocinas tradicionales indígenas del
sur del Departamento del Amazonas*

CULTURA CULINARIA Y BIODIVERSIDAD

La Tierra de la Abundancia

Las cocinas tradicionales indígenas del sur del Departamento del Amazonas

Ministerio de Cultura

Mariana Garcés Córdoba
Ministra de Cultura

María Claudia López Sorzano
Viceministra de Cultura

Enzo Rafael Ariza Ayala
Secretario General

Alberto Escovar Wilson-White
Director de Patrimonio

Sebastián Londoño Camacho
Coordinador Grupo Patrimonio Inmaterial

Luisa Ángela Caro Díaz
Asesora de la Política para el Conocimiento, la Salvaguardia y el Fomento de la Alimentación y de las Cocinas Tradicionales de Colombia

Diseño Gráfico
AracniaStudios
www.aracniastudios.com

Impresión:
Amado Impresores S.A.S.

© Ministerio de Cultura 2015

Impreso en Colombia ISBN 978-958-57847-2-7

Ministerio de Cultura, República de Colombia
Dirección de Patrimonio
Carrera 8 No. 8 - 55
Teléfono: (571) 3424100
Bogotá D.C.
servicioalcliente@mincultura.gov.co
www.mincultura.gov.co

Los comentarios y opiniones reflejados en este libro no comprometen al Ministerio de Cultura y son responsabilidad exclusiva de sus autores.

Fundación ACUA

David Soto
Director Ejecutivo

Emperatriz Arango Blanquiceth
Subdirectora y coordinadora de proyecto

Enrique Sánchez Gutiérrez
Coordinador proceso de documentación

Fany Kuiru Castro
Investigadora

Carlos E. Sánchez R
Edición

Juan Gabriel Soler
Fotografías

El origen de la Abundancia (documental)

Juan Gabriel Soler
Dirección y fotografía

Sandra Rodríguez Báez
Edición

Christian Aristizábal
Asistente de cámara y sonido

Fany Kuiru Castro
Investigación y producción

Una producción de Saracura Films para el Ministerio de Cultura en alianza con la Fundación ACUA y el apoyo de FIDA

Duración: 00:23'30"
Color, Estéreo
Bogotá D.C., 2015

ÍNDICE

11 PRESENTACIÓN

INTRODUCCIÓN **12**

13 LA TIERRA DE LA ABUNDANCIA:
EL DEPARTAMENTO DEL AMAZONAS

LA ALIMENTACIÓN Y LAS COCINAS
DE LA TIERRA DE LA ABUNDANCIA **22**

30 VALORES SOCIALES DE LA ALIMENTACIÓN
EN LOS PUEBLOS INDÍGENAS DEL SUR DEL
DEPARTAMENTO DEL AMAZONAS

LOS ESPACIOS DE USO DE LA SELVA **36**

46 LAS TÉCNICAS DE TRANSFORMACIÓN

LOS FOGONES Y LOS UTENSILIOS **50**

56 LAS PREPARACIONES

DE SOBREMESA **85**

87 AGRADECIMIENTOS

BIBLIOGRAFÍA **89**



SABORES DE SELVAS, RÍOS Y CHAGRAS

Los Pueblos indígenas del país se han preocupado a lo largo del tiempo por mantener y preservar sus saberes relacionados con la comprensión de la naturaleza material e inmaterial que les rodea, esta última compuesta por el mundo de los espíritus y las relaciones entre los diferentes organismos que habitan las selvas, los bosques y los ríos. Los territorios en que habita cada Pueblo son más que espacios físicos, pues son el escenario donde la complejidad de las manifestaciones culturales se entrelazan alrededor de un único significado: la vida.

Como parte fundamental de la vida se encuentra la alimentación, que al igual que las otras manifestaciones, busca tanto el bienestar del cuerpo como del espíritu. No se trata entonces de un acto mecánico y fisiológico, sino de un principio integral donde la comida se comparte y se disfruta tanto con la familia como con los ancestros. Alrededor de los alimentos se une la comunidad y se fortalece el tejido social.

En la región sur del departamento del Amazonas los Pueblos indígenas que habitan en los municipios de Leticia y Puerto Nariño, y en los corregimientos departamentales de La Chorrera, El Encanto, Puerto Alegría, Puerto Arica y Tarapacá han mantenido y enriquecido su cultura culinaria alrededor de un principio: la abundancia. Se trata de saber aprovechar los ciclos de la naturaleza para tener a lo largo del año una disposición y una diversidad de alimentos suficientes para atender a la familia, celebrar con la comunidad y recibir a los visitantes. La abundancia no es exceso de alimentos, sino tener los alimentos necesarios para vivir y compartir.

Esta publicación es el resultado de un proceso de trabajo con mujeres de los Pueblos Bora, Cocama, Muinane, Okaina, Tikuna, Uitoto, Uitoto-Murui y Yagua de comunidades ubicadas en Leticia, Puerto Nariño y La Chorrera, en el que a través de documentar las cocinas tradicionales se logró rescatar y revalorar no solo preparaciones, sino el cultivo y la recolección de recursos alimentarios. Este proceso permitió también observar la diversidad de especies vegetales y animales empleadas en la alimentación y comprender la cocina indígena de esta zona como una manifestación dinámica y compleja, que integra los sabores con los conocimientos sobre la naturaleza.

El Ministerio de Cultura en asocio con la Fundación ACUA -Activos Culturales Afro- se complacen en presentar *La Tierra de la Abundancia: Las Cocinas Tradicionales Indígenas del Sur del Departamento del Amazonas*, resultado de este proceso de documentación realizada en el marco de la Política para el Conocimiento, la Salvaguardia y el Fomento de la Alimentación y las Cocinas Tradicionales de Colombia, que pretende, entre otras actividades, la identificación, la valoración y la preservación de las cocinas tradicionales como sistemas de identidad, pertenencia y bienestar de la Nación y el reconocimiento de las mismas como parte de nuestro Patrimonio Cultural Inmaterial.

Sea esta una invitación para conocer las tradiciones culinarias de los Pueblos indígenas del sur del departamento del Amazonas como una forma de acercarnos y comprendernos como Nación.

INTRODUCCIÓN



Las cocinas tradicionales del departamento del Amazonas tienen sus raíces en la forma como los Pueblos indígenas que habitan este territorio se han relacionado con la naturaleza, interpretando sus cambios, adaptando sus formas de vivir para hacer un aprovechamiento sostenible respetuoso de los diferentes recursos. Son cocinas en donde se mantiene todavía el equilibrio entre las palabras y los actos, entre lo espiritual y lo material.

En el imaginario de nuestra Nación las cocinas indígenas son una gran incógnita, que generalmente se relacionan con lo básico, con lo simple y lo insípido. Sin embargo, las cocinas tradicionales del departamento del Amazonas son prueba de que, por el contrario, se trata de saberes dinámicos que no solo dependen de la oferta ambiental sino que han adaptado con paciencia y sabiduría diferentes productos procedentes de otras regiones del país para fortalecer aún más la alimentación de los Pueblos indígenas y disponer de una abundancia de sabores diversos y variados a lo largo del tiempo.

Esta publicación presenta los principales resultados de un proceso de documentación de estas cocinas realizado en el sur del departamento del Amazonas por el Ministerio de Cultura en asociación con la Fundación ACUA, en el marco de la Política para el Conocimiento, Salvaguardia y Fomento de la Alimentación y las Cocinas Tradicionales de Colombia, y que tiene como fin generar reflexiones al interior de los Pueblos indígenas para que revaloren, conserven y difundan sus saberes culinarios como parte importante de su Patrimonio Cultural Inmaterial.

El proceso se realizó con cocineras tradicionales de los Pueblos Uitoto, Uitoto-Murui, Okaina, Muinane, Bora, Tikuna, Cocama y Yagua que habitan en los municipios de Leticia y Puerto Nariño, y el corregimiento departamental de La Chorrera, y buscó entender la relación entre la biodiversidad de la selva amazónica y las cocinas tradicionales de la región.

Igualmente se plantea como objetivo proporcionar información y elementos para que los colombianos conozcan y reconozcan las cocinas tradicionales de los Pueblos indígenas del Amazonas como patrimonio cultural de la Nación, comprendiendo que la abundancia en que viven estos pueblos depende en gran medida de la conservación de los ecosistemas, especialmente de los ríos, así como de las prácticas económicas sostenibles y del respeto por el territorio.

De esta manera, se entrará a estas cocinas tradicionales a través de un recorrido por el departamento, para así conocer la importancia de la alimentación para los Pueblos indígenas, los diferentes espacios de uso, sus principales productos, los utensilios, las técnicas más importantes y las recetas más significativas. Igualmente se hará un breve recuento acerca de la importancia de las cocinas tradicionales como parte fundamental del Patrimonio Cultural Inmaterial de los Pueblos indígenas y de la Nación. También se presentará el proceso de trabajo llevado a cabo, y se mostrarán los aprendizajes y los retos que se tienen para conservar estos saberes, con la premisa de que aquello que no se conoce se pierde.

LA TIERRA DE LA ABUNDANCIA: EL DEPARTAMENTO DEL AMAZONAS

El Amazonas, y en general toda la Amazonía, se constituye en un gran misterio para la mayoría de los habitantes del país. La densidad de la selva y su relieve cubierto de ríos, que dificultan el acceso a la región, aunado a la existencia de numerosos Pueblos indígenas cuyas formas de vida, manifestaciones y expresiones apenas se reconocen por la Nación, han cubierto con un velo este lugar fantástico del cual se habla mucho pero se conoce muy poco.

Este departamento es tierra de contrastes, de historias dulces y maravillosas asociadas a una cosmogonía que supera las fronteras y que tiene como uno de sus mayores valores la relación de los Pueblos indígenas con la naturaleza en una concepción holística e integral del territorio, hasta crueles y terribles episodios como los producidos por las bonanzas de la quina y del caucho, de las que queda como vestigio silencioso la Casa Arana, y que causaron el exterminio de miles de indígenas y la extinción misma de valiosas culturas.

La Amazonía se destaca por ser una de las ecorregiones con mayor biodiversidad en el planeta, y por su cobertura boscosa se le conoce como el “pulmón del mundo”, razón por la que constantemente

se escucha de planes y proyectos para mantener esta reserva que ayuda a regular el clima del planeta. Sin embargo, poco se sabe –o se hace– por los habitantes de esta región, quienes han desarrollado durante siglos una forma de interrelación con la selva y los ríos, y de la cual solo se tiene una referencia parcial que, aunque paradójico, ha permitido que los saberes y prácticas socioculturales se hayan mantenido.

El desconocimiento mismo de la región y sus habitantes ha llevado a plantear alternativas, casi siempre de tipo extractivista, para el aprovechamiento económico de este territorio. Sin embargo, quizás la apuesta más clara y efectiva sea la conservación, no solo de la naturaleza sino de la diversidad cultural y sus manifestaciones presentes en la Amazonía, diversidad biológica y cultural que se expresa en las cocinas tradicionales amazónicas.

Sea esta entonces la oportunidad para develar el misterio y conocer un poco de este departamento, de sus gentes, y especialmente de sus cocinas tradicionales como parte importante del Patrimonio Cultural Inmaterial de la Nación.

REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DEL AMAZONAS



El departamento del Amazonas: tierra de selvas y ríos

El departamento del Amazonas, con una extensión de 109.665 km², ocupa cerca del 9.6% del territorio continental de Colombia. Es el departamento más grande del país y se encuentra dividido en dos municipios, Leticia y Puerto Nariño, y nueve corregimientos departamentales: Tarapacá, Puerto Arica, El Encanto, Puerto Alegría, la Chorrera, Puerto Santander, Mirití-Paraná y La Pedrera. El Amazonas limita al norte con los departamentos de Caquetá y Vaupés, y al noroeste con el departamento del Putumayo. Al este limita con Brasil y al sur y sureste con el Perú.

La población del departamento se calcula en 78.000 habitantes, de los cuales cerca de 41.500 personas, el 53% de la población total, se encuentra en Leticia, la capital departamental. El resto de la población se ubica en la ciudad de Puerto Nariño, donde habitan 8.200 personas (10,5% de la población departamental), en las cabeceras corregimentales y en comunidades ubicadas a lo largo de los ríos que corren por el Amazonas.

La economía del departamento del Amazonas se basa en la extracción de madera, el caucho, la pesca, y el turismo, actividad que ha crecido de manera importante en los últimos años. Se complementa con algunos desarrollos agrícolas, especialmente de yuca, maíz, plátano y arroz, así como con la minería de oro y otros metales preciosos. Leticia y Puerto Nariño son las localidades en donde la economía es dinámica, por ser centros de comercio y servicios, mientras que La Chorrera, La Pedrera, Tarapacá y Puerto Santander ocupan el siguiente nivel de importancia económica del departamento. En general la economía del departamento es de subsistencia debido al gran número de población indígena que habita de manera tradicional este territorio.

La región amazónica hace parte de la zona forestal más extensa del mundo, la Selva Amazónica, caracterizada por su diversidad biológica y cultural, única en el planeta. En Colombia esta vasta extensión de selva densa que abarca cerca de 483.000 km², comprende casi el 40% del territorio nacional.

El departamento del Amazonas tiene un área de 109.665 km², de la cual un 89% corresponde a bosques densos altos y bajos, y el 11% restante se divide en áreas de vegetación en transición y pequeñas zonas de cultivo¹. Menos del 1% del área del departamento corresponde a zonas urbanas. La conservación de estos bosques se debe en gran medida a que la totalidad del área del departamento del Amazonas hace parte de las Reservas Forestales creadas por la Ley 2^a de 1959, y a que los Pueblos indígenas que habitan este departamento han desarrollado durante siglos un relacionamiento especial con la selva que ha permitido que tanto la naturaleza como la cultura se mantengan y conserven en equilibrio.

En el departamento se han declarado cuatro Parques Nacionales Naturales: el PNN Amacayacu, con 293.500 ha; el PNN Cahuinarí, con 575.500 ha; el PNN Río Puré, con 999.880 ha, y el PNN Yaigojé Apaporis, que tiene un área de 1.055.740 ha, de los cuales una parte del territorio corresponde al departamento del Vaupés. Es decir que cerca del 22% del territorio está protegido bajo la figura de Parque Nacional Natural.

El territorio del Amazonas está bañado por ríos como Caquetá, Apaporis, Igará-Paraná, Putumayo, Mirití-Paraná y Amazonas, además de numerosos ríos pequeños y quebradas. Leticia y Puerto Nariño son los principales puertos del departamento y están sobre el río Amazonas.

Durante todo el año se presenta una temperatura media de 26°C y una humedad cercana al 87%. Esto significa que se trata de un territorio cálido en el que además, durante cerca de 235 días al año, se presentan lluvias constantes, lo que hace que gran parte de la dinámica productiva de los Pueblos indígenas dependa de los ríos y del ciclo ecológico de las selvas inundables.

¹ Instituto Sinchi, Programa Modelos de Funcionamiento y Sostenibilidad, 2012. http://siatac.co/c/document_library/get_file?uuid=a6e3aba2-84e3-4112-a3e7-c4458ed97934&groupId=762.



La gente del Amazonas:

Por su escasa población en relación con el área del departamento, el Amazonas tiene una de las densidades poblacionales más bajas del país: 0,71 hab/km². En el territorio existen 26 Pueblos indígenas, entre las cuales tienen mayor población los Bora, Cocama, Uitoto, Matapí, Miraña, Muinane, Okaina, Tikuna, Yagua y Yucuna. La población indígena es cercana a los 28.000 habitantes, que representan el 43% de la población total del departamento. En el Amazonas se han creado 21 resguardos indígenas que ocupan un área de 9.210.047,77 hectáreas, equivalentes al 84% del área total del departamento, albergando un total de 3.761 familias.

En el sur del departamento, área donde se desarrolló el proceso de documentación de las cocinas tradicionales que dio los insumos para este documento, se encuentran ubicados los Pueblos Uitoto, Uitoto-Murui, Okaina, Muinane, Bora, Tikuna, Cocama y Yagua.

De acuerdo a las proyecciones del DANE, la población del departamento y en especial de sus corregimientos, tiene altos niveles de necesidades básicas insatisfechas relacionadas con el acceso a

servicios básicos. Sin embargo, esta información no se puede confirmar debido a que muchas de estas comunidades se encuentran dispersas a lo largo de los ríos.

Los Pueblos indígenas que habitan en el departamento del Amazonas tienen características culturales diferentes, aunque hay elementos de tipo espiritual que los cobijan. Por ejemplo, los Pueblos de la zona de La Chorrera se auto reconocen como *hijos del tabaco, la coca y la yuca dulce*.

Los Pueblos se distribuyen en comunidades dispersas a lo largo y ancho del territorio, pero siempre cerca de los ríos y otras fuentes de agua, pues el origen mismo de estos Pueblos está asociado a este elemento, como se puede ver en el mito de “El árbol de Agua Grande”, que narra el origen del río Amazonas y la formación de los clanes.

El árbol de Agua Grande²

-Relato de Wilson Ramos

Esta es la historia del principio del mundo, cuando la creación estaba incompleta, cuando no había agua, ni luz, ni hombre para que al menos cuidara de las cosas del mundo. Solo estaban la tierra, el cielo, algunos animales y frutas por conocer. Era una confusión, la oscuridad sobre la Tierra dependía de un árbol inmenso que la cubría.

Así fue que llegó el momento en que Yoí, el primer padre existente en la Tierra, reflexionara para dar y poner fin a las cosas. De esta manera habló a su hermano Ipí, pero éste era muy pícaro y todo lo que su hermano mayor decía, lo contradecía a pesar de que fuera su única compañía en la Tierra.

El cielo estaba cubierto de oscuridad. Yoí llamó a su hermano y dijo “Vamos a coger todas las frutas existentes en la Tierra y llamamos a los animales existentes para convocarles que vamos a tumbar este árbol inmenso llamado ‘Lupuna’. Entonces todos los animales existentes sobre la Tierra comenzaron a picar, morder y raspar el árbol. Toda una multitud de animales que ya existían en la Tierra estaban a punto de tumbar el árbol. Sin embargo, Yoí e Ipí se sorprendieron porque aún no lo conseguían. Entonces Yoí mandó a llamar a las dos especies de ardillas que existían en el mundo. Mandó subir a la ardilla golosa hasta el final del árbol para ver por qué no quería caer. La pequeña ardilla no consiguió llegar hasta la cima del árbol, solo pudo llegar hasta la mitad.

Entonces Yoí mandó subir a la otra especie de ardilla, que era la ardilla trepadora. Esta ardilla sí pudo trepar hasta la cepa del árbol y descubrió la razón de la sorpresa de Yoí e Ipí. Bajó enseguida y le dijo a Yoí que era un mico perezoso que con las manos tenía agarrado el cielo y con los pies tenía agarrada la copa del árbol y era por eso que no quería caer.

Yoí mandó nuevamente a la ardilla trepadora a la cima del árbol con ají para echarle al mico perezoso. Ella llegó hasta la cepa del árbol, le echó el ají en la boca al mico perezoso pero no le hizo nada. La ardilla volvió a bajar y dijo que el ají no le hacía nada al mico. Entonces volvió a subir con unas hormigas pequeñas que en la zona se conocen como *twnw*, cuya picadura es muy fuerte. La ardilla llegó y esparció las hormigas en el cuerpo del mico. El dolor de las picaduras de las hormigas hizo que el mico perezoso fuera soltando el árbol que sostenía hasta que al fin lo hizo.

Este árbol cayó sobre el mundo formando relámpagos, truenos y haciendo brotar aguas. Un inmenso caudal se formó del tronco dando origen al río Amazonas y de las ramas se fueron formando las lagunas y afluentes.

Fue tanta la alegría de Yoí que se metió al agua y a medida que las gotas lo salpicaban fue convirtiéndose en una multitud de peces que llenaron los ríos. Entonces Ipí notó su soledad y vio que sobre el agua flotaba el corazón del árbol. Por curiosidad lo cogió, lo plantó y lo cuidó con mucho cariño, estando siempre pendiente de él. Después de algún tiempo se lo comió y

² SINIC.



sintió algo maravilloso: al botar la semilla vino una señorita muy hermosa y le dijo que lo quería mucho. En adelante, Ipí la consideró como su mujer. Esta fue la primera pareja que existió en el mundo.

Yoí volvió a la Tierra donde su hermano Ipí que ya tenía esposa, pero al llegar, la esposa de Ipí desapareció y Yoí se sintió solo y triste. Un día se fue al puerto y se sentó a la orilla del río cuando de pronto se le apareció una joven muy hermosa que se quedó con él. Yoí consiguió pareja mientras su hermano se quedó solo de nuevo.

Yoí pensó en organizar todos los seres que había creado y organizarlos por clanes. Yoí e Ipí estaban juntos cuando se les apareció una iguana. Yoí la mató y enseguida la cocinaron. Cuando estuvo preparada Yoí la repartió entre todos los animales creados por él. Cuando la iba repartiendo a cada animal iba mencionando el clan al que pertenecía: el muchilero, la garza, el tigre, la guacamaya, el tucán, la garza negra, la hormiga, el canangucho, en total catorce clanes. Así mismo instruyó a cada uno sobre con quién podía casarse dejando bien claro que por ejemplo, guacamaya con garza no se podía, al ser unión de dos plumas, pero que guacamaya con tigre no era ningún problema, pues era piel con plumas. También estableció que los hijos heredarían el clan de su padre y pronunciando estas palabras volvió al tronco del palo y al río más grande, el río Amazonas.

Las comunidades están organizadas por grupo o clan alrededor de la *maloka*, nombre que los indígenas de la región dan a la construcción en la que realizan la mayor parte de sus actividades sociales y culturales, pues es vivienda comunitaria, centro de reuniones, espacio ritual y lugar para la preparación de los alimentos. La maloka es el centro mismo de la cultura de estas comunidades pues comprende con su estructura y ubicación los saberes sobre la Tierra y el universo. Las malokas se construyen con pilares de madera, que unidos a vigas y travesaños con ayuda de bejuco, soportan un alto techo hecho de palma, que mantiene fresco y seco el interior. La maloka tiene dos puertas, situadas siempre en sentido oriente-occidente, siguiendo la trayectoria del sol. En el Amazonas existen dos tipos de maloka, una rectangular y una circular.

El **dueño de la maloka** es el personaje más importante de estas comunidades, pues oficia como líder del

grupo o clan, además de que es el encargado de los saberes espirituales y medicinales. Al dueño de la maloka se le conoce también como **curaca** o **payé**, y se identifica con el **chamán**, quien acompaña los rituales con diferentes preparaciones, de acuerdo con las características e identidad de cada Pueblo. En el Amazonas hay *Pueblos del Mambe*, del *Ambil* y del *Yagé*, de tal forma que siempre hay una planta sagrada que rige las ceremonias, sea coca, tabaco o yagé, aunque también hay *Pueblos del Huito* y el *Achiote*, como los Tikuna, Yagua y Cocama. En el espacio para el diálogo con los mayores siempre están presentes las plantas, que ayudan a acercar a los hombres sentados en el “banco de pensamiento” con sus ancestros.

Las comunidades se establecen en claros y levantan las viviendas en torno a la maloka. El trabajo para el mantenimiento de la comunidad se ha dividido de manera tradicional, de forma tal que los hombres son los encargados de actividades de construcción de estructuras y viviendas, la pesca, la caza, la elaboración de herramientas y armas, especialmente con la talla de madera, y además de tumbar la selva para preparar el terreno para la chagra. Las mujeres tienen a su cuidado la chagra, las cocinas, los fogones y la elaboración de utensilios de uso doméstico como los budares y ollas de barro.

Los roles femenino y masculino se recrean permanentemente, se validan y se enseñan. Al igual que en otras culturas del mundo, en la cosmovisión de los Pueblos indígenas del Amazonas, el universo también tiene un equilibrio entre lo femenino y lo masculino, expresión que incluso se lleva a la chagra, donde se conjugan las plantas del hombre y de la mujer en un mismo espacio.

La educación se inicia en la casa, al pie del fogón, en donde a través de la lengua se aprenden los nombres de los productos, los frutos, los peces y los animales, al tiempo que se cuentan una y otra vez las historias que sustentan la cultura de cada Pueblo.

El mito de origen del Pueblo Tikuna³

La explicación del origen del pueblo de los tikunas, llamados *Pieles negras* por sus vecinos debido a

3 SINIC.



que así pintaban sus cuerpos en las ceremonias dedicadas a sus dioses o sus protectores de clan, narra que Yuche, quien vivía desde siempre en el mundo en compañía de las perdices, los pajiiles, los monos y los grillos, había visto envejecer la Tierra. A través de estos animales, se daba cuenta de que el mundo vivía y que la vida era tiempo y que el tiempo... era muerte.

No existía en la Tierra sitio más bello que aquel donde Yuche vivía; era una pequeña choza en un claro de la selva, muy cerca de un arroyo enmarcado en playas de arena fina. Todo era tibio allí, ni el calor ni la lluvia entorpecían la belleza de aquel lugar. Dicen que nadie ha visto el sitio pero los tikunas esperan ir allí algún día.

Un día Yuche fue a bañarse al arroyo como de costumbre. Llegó a la orilla y se introdujo en el agua hasta que estuvo enteramente sumergido. Al lavarse la cara se inclinó hacia adelante mirándose en el espejo del agua; por primera vez notó que había envejecido. Al verse viejo se entristeció profundamente. “¡Estoy ya viejo... solo! ¡Oh, si muero, la Tierra quedará más sola todavía!”, pensó, y apesadumbrado emprendió el regreso a su choza. El susurro de la selva y el canto de las aves lo embriagaban de infinita melancolía.

Por el camino sintió un dolor en la rodilla como si le hubiera picado un animal. Sin darse cuenta, pensó que había podido ser una avispa y comenzó a sentir que un pesado sopor lo invadía. Siguió caminando con dificultad y al llegar a la choza se recostó quedándose dormido. Tuvo un largo sueño; soñó que entre más soñaba más se envejecía y más débil se ponía, y que de su cuerpo agónico se proyectaban otros seres. Despertó muy tarde al día siguiente y quiso levantarse pero el dolor se lo impidió.

Entonces se miró la rodilla y notó que la tenía hinchada y transparente, llena de agua, y le pareció incluso que algo en su interior se movía; al acercarse más los ojos vio con sorpresa, allá en el fondo, dos seres minúsculos que trabajaban y se puso a observarlos. Las figuras eran de un hombre y una mujer. El hombre templaba un arco y la mujer tejía un chinchorro. Yuche les preguntó: “¿Quiénes son ustedes? ¿Cómo llegaron ahí?”, pero aquellos seres levantaron la cabeza, lo miraron fijamente, pero no dijeron nada, siguieron trabajando.

Al no obtener respuesta hizo un máximo esfuerzo para ponerse de pie, pero cayó en tierra y se golpeó la rodilla contra el suelo, y de ella salieron junto con el agua los dos pequeños seres que empezaron a crecer mientras él moría.

Los primeros tikunas se quedaron un tiempo allí, donde tuvieron muchos hijos y más tarde se marcharon porque querían conocer más tierras. Muchos tikunas han buscado ese lugar pero ninguno lo ha encontrado. Algunos dicen que es en el Brasil, en una quebrada que desemboca en el río Yavarí.

Una de las historias más importantes es la de Yurupary, un héroe mítico de la Amazonía que por su origen divino tiene la misión de enseñar a los hombres cantos, bailes y ceremonias rituales, a sembrar y cultivar el maíz, a hacer herramientas, además de dictar las normas de comportamiento y las leyes e imponer el ayuno obligatorio. En honor a este héroe se realiza la ceremonia del Yurupary para celebrar la transición de un niño a adulto. En esta fiesta hay música y danza y se emplean diversos instrumentos musicales como los tambores y las flautas, los cascabeles y los carrizos, además de la voz.

La Tierra de la Abundancia

Los Pueblos indígenas dependen de los ciclos agroecológicos que ocurren en su territorio para desarrollar sus actividades productivas. El aprovechamiento de los recursos del bosque, así como las condiciones para el cultivo de la chagra dependen en gran medida de saber observar la naturaleza y comprender cuándo es el momento para realizar cada actividad.

Desde el origen mítico de los pueblos, el ser humano, los animales y las plantas se han relacionado, manteniendo un equilibrio y un orden en la selva. Sobresale un concepto muy interesante: la abundancia, representada en el hecho de tener lo suficiente para poder mantener a la familia y para poder compartir con los otros. En el mito Uitoto de *Moniya Amena*, "El Árbol de la Abundancia", se observa el nacimiento de la selva y del río Amazonas.

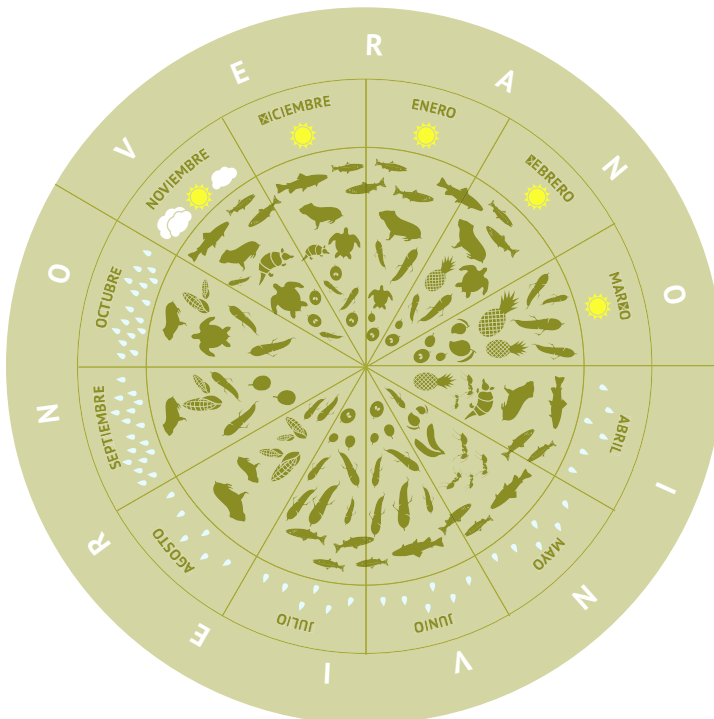
El Árbol de la Abundancia⁴

El mito de origen del Pueblo Uitoto

Y la Tierra joven sintió crecer el Árbol,
nacido entre la espuma,
hijo del Dios-lombriz.
El Árbol producía alimentos de toda especie:
frutas y animales colgaban de sus ramas,
las gentes medraban a su sombra.
Pasaron las lunas y las lunas...
El Árbol creció tanto, tanto...
preciso fue derribarlo para obtener alimento.
Tumbado, el tronco inmenso formó el gran Amazonas,
sus ramas, la red casi infinita de sus afluentes
y hojas y semillas regadas por doquiera
dieron origen a la selva inmensa
sustento de las bestias y los hombres.

Los saberes relacionados con comprender estas dinámicas ambientales y ecológicas se han transmitido de generación en generación y se representan a través de calendarios agroecológicos que señalan cuándo es el momento para sembrar, cosechar, recolectar, pescar y cazar. Esta observación permite que haya alimento suficiente y diverso a lo largo del año.

4 Urbina Rangel, 2010.







LA ALIMENTACIÓN Y LAS COCINAS DE LA TIERRA DE LA ABUNDANCIA

Las prácticas alimentarias y las cocinas indígenas del país, especialmente de la región amazónica, se conocen parcialmente, pues no ha existido un interés en documentar las cocinas ni se ha aplicado una metodología clara y precisa para hacerlo. Por esta razón se trata de saberes sobre los que se suponen muchas cosas y de las que las certezas que se tiene provienen de relatos y registros hechos por investigadores que se han adentrado en la región.

Existe información relacionada con la chagra, las especies animales y vegetales que se encuentran en la región y que se aprovechan, pero aún no se ha explorado con profundidad las relaciones que desde lo alimentario se generan entre las diferentes culturas y un medio complejo, asunto de vital importancia puesto que los grandes sabedores están desapareciendo y su legado no está siendo transmitido o adoptado por las nuevas generaciones.

Las cocinas tradicionales del Amazonas hacen parte del Patrimonio Cultural Inmaterial de la Nación, pues hacen parte del conjunto de manifestaciones culturales que dan a los Pueblos indígenas sentido, identidad y pertenencia. El Patrimonio asociado a las cocinas de estos Pueblos es vivo y dinámico, pues se recrea de manera cotidiana, y encierra una profunda relación con el entorno en el que estos habitan, con la comprensión de la naturaleza y el aprendizaje de su uso y conservación.

De acuerdo con la *Política para la Salvaguardia del Patrimonio Cultural inmaterial* (2009), el Patrimonio Cultural Inmaterial "...comprende no solo los usos, representaciones, expresiones, conocimientos y técnicas de un grupo humano, que hunden sus raíces en el pasado y que se perpetúan en la memoria colectiva, sino también los apropiados socialmente en la vida contemporánea de las comunidades y colectividades sociales. Comprende además los instrumentos, objetos, artefactos y espacios culturales que les son inherentes a dichos activos sociales..."⁵

Las cocinas tradicionales de una comunidad, un pueblo o una nación, como parte importante de su Patrimonio Cultural Inmaterial, comprenden mucho más que la elaboración de recetas, pues contemplan tanto los saberes que se requieren para la producción de alimentos y su transformación en preparaciones, como la disposición dentro del hábitat de los espacios tanto para la preparación como para el consumo de alimentos. Implican además la elaboración de los utensilios artesanales que se emplean en cada parte del proceso, las normas y los hábitos de consumo, los momentos en que se cocinan y se consumen los alimentos y su distribución, así como el reciclaje y la reutilización de los restos de comida.

A su vez, las cocinas tradicionales son dinamizadoras de otras manifestaciones culturales. No hay celebración, fiesta o reunión en la que la comida no tenga un papel preponderante. Tanto en la vida como en la muerte, los sabores unen a las personas y ayudan a fortalecer el tejido social. Los sabores y saberes de las cocinas acompañan procesos de memoria y son la inspiración para canciones, poemas, bailes, pinturas y otras manifestaciones populares que incentivan la cohesión y producen valores.

Las cocinas tradicionales indígenas del departamento del Amazonas hacen parte del conjunto de las Cocinas Tradicionales Regionales del país, denominación que surge de comprender que en Colombia, por su diversidad cultural y regional es difícil hablar de una cocina nacional.

La cocina tradicional amazónica está compuesta por una gran cantidad de saberes y sabores que se han transmitido de generación en generación a lo largo de años, que generan sentimientos de identidad, pertenencia y continuidad histórica en estas comunidades.

Igualmente representa una profunda relación de los diferentes Pueblos indígenas con la diversidad biológica del territorio en que habitan, pero además son el resultado de la fusión y el intercambio de conocimientos, recursos, productos,

⁵ Ministerio de Cultura, 2010.





herramientas y técnicas con otros pueblos más allá del ámbito territorial.

Aunque se piense lo contrario, las cocinas indígenas obedecen a complejas dinámicas tanto productivas como culturales. Por ejemplo, los matrimonios son exogámicos, es decir que las parejas se conforman con mujeres provenientes de otras comunidades. Gracias a esta dinámica, las mujeres llegan a su nueva comunidad a aportar y compartir su propio saber aprendido en los fogones maternos. Otro ejemplo de estas dinámicas se observa en la adaptación que los indígenas han hecho con diferentes especies vegetales a su medio, como el maíz y el plátano, así como una que otra especie animal. Los indígenas mayores acostumbran guardar las semillas de todo aquello que comen para luego sembrarlas en sus territorios, lo que ha facilitado la domesticación de especies foráneas en el Amazonas. Además, el intercambio de saberes con otros Pueblos favorece la introducción de plantas y de técnicas de transformación y preparación.

Estas cocinas tradicionales representan un saber que se aprende de manera viva y directa. Junto al fogón se charla y se aprenden la lengua, los nombres de las cosas y las preparaciones. Conocer

y disfrutar los sabores y olores de los alimentos hacen parte de la vida en comunidad.

Se trata de cocinas y saberes que dependen de manera estrecha de la oferta ambiental que proporcionan la selva y los ríos, y afortunadamente en esta tierra de la abundancia se encuentran recursos alimentarios a lo largo del año. Los indígenas del sur del departamento del Amazonas consumen flores, frutos, semillas, tubérculos, raíces, cortezas y hongos de diferentes especies vegetales que los bosques proporcionan, alimentos que complementan con las proteínas que aportan los pescados, carnes de monte e insectos. En cada época del año se pueden encontrar productos diversos, lo que hace posible que se tenga una oferta permanente de alimentos.

Las cocinas indígenas tienen importantes nexos con el bienestar y la salud. Al igual que todas las cocinas regionales del país, incluyen una serie de prescripciones y prohibiciones que tienen que ver con recomendaciones alimentarias para contribuir al mejoramiento de la salud o para incrementar capacidades físicas, mentales o sexuales. Existen también prohibiciones relacionadas con los alimentos que tienen como fin limitar parcial o totalmente aquellos productos que se pueden

ingerir, como en las dietas o en los periodos de embarazo o lactancia.

Al igual que las cocinas tradicionales regionales del resto del país, las cocinas indígenas del sur del departamento del Amazonas se enmarcan en un complejo sistema culinario que comprende:

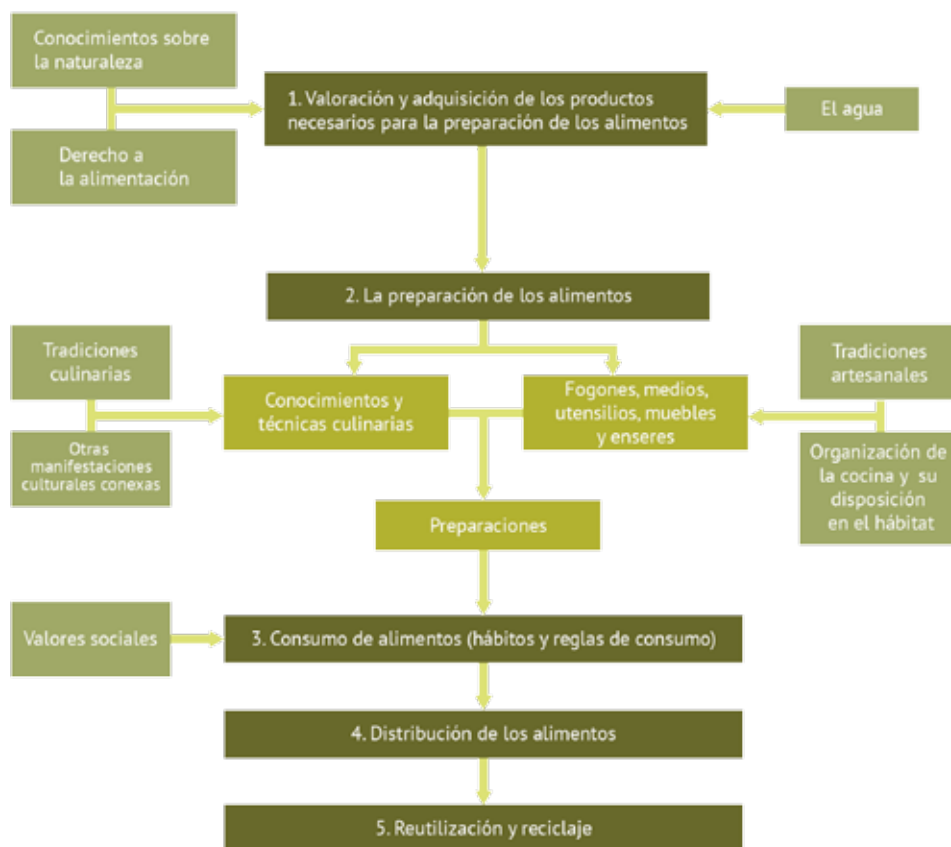
- La valoración y la adquisición de los productos necesarios para la preparación de los alimentos, que incluyen el derecho a la alimentación y el acceso al agua como recurso vital.
- La preparación de los alimentos, que se

relaciona con los conocimientos y técnicas culinarias, los fogones, los utensilios, los muebles y enseres, y la organización y disposición de las cocinas en el hábitat.

- El consumo de alimentos, hábitos y reglas de consumo.
- La distribución de los alimentos y las preparaciones.
- La reutilización y el reciclaje de los restos de alimentos y los residuos de los procesos de transformación.

La Política para el Conocimiento,

Gráfico del complejo sistema culinario



Salvaguardia y Fomento de la Alimentación y las Cocinas Tradicionales de Colombia

Por sus características, las cocinas tradicionales de Colombia se enfrentan a factores de riesgo como la falta de un diagnóstico cultural sobre los sistemas culinarios tradicionales del país, la dispersión de la información, el desconocimiento de nuestro patrimonio culinario tradicional, la poca valoración de las tradiciones culinarias del país y sus regiones, la no enseñanza de las tradiciones culinarias y la interrupción de la cadena intergeneracional que permite su transmisión. Todas las anteriores son amenazas y debilidades que obstruyen su continuidad, razón por la cual se definió en el año 2012 una Política pública para el conocimiento, salvaguardia y fomento de estas cocinas.

La Política para el Conocimiento, Salvaguardia y Fomento de la Alimentación y las Cocinas Tradicionales de Colombia tiene como marco legal la Constitución Nacional (1991), la Ley General de Cultura (Ley 397 de 1997), la Convención para la Salvaguardia del Patrimonio Cultural Inmaterial (UNESCO, 2003) adoptada en Colombia mediante la Ley 1037 de 2006, la Ley 1185 de 2008, el Decreto 2941 de 2009, la Política sobre el Patrimonio Cultural Inmaterial en Colombia (2009), y el Decreto 1080 de 2015.

Para el desarrollo de la Política para el Conocimiento, Salvaguardia y Fomento de la Alimentación y las Cocinas Tradicionales de Colombia se establecieron cinco estrategias, entre las que se destacan:

- Fomentar el conocimiento y la enseñanza de

la cocina tradicional colombiana.

- Poner en marcha procesos efectivos de salvaguardia del patrimonio cultural culinario de las regiones y del país adoptando medidas para su documentación, rescate, revitalización, fomento y divulgación.
- Reconocer la labor y función social de los cocineros tradicionales, estimular su capacidad creativa e innovadora y apoyar la conformación de redes y organizaciones sociales que los involucren.
- Contribuir desde el ámbito de la cultura a la valoración y el reconocimiento de la diversidad cultural del medio rural colombiano, en especial, de las culturas campesinas proveedoras de alimentos y portadoras de importantes saberes culinarios tradicionales.

Como desarrollo de estas estrategias se ha adelantado la realización de procesos de documentación con cocineras y cocineros tradicionales en diversas regiones del país, entre las que se encuentra la región sur del departamento del Amazonas.

Redescubriendo la abundancia

Como parte de las acciones que desde el Estado, y en especial desde el Ministerio de Cultura, se realizan con Pueblos indígenas del país, y como resultado de la implementación de la Política para el Conocimiento, Salvaguardia y Fomento de la Alimentación y las Cocinas Tradicionales de Colombia, se llevó a cabo, en convenio con la Fundación ACUA, un proceso de documentación de las



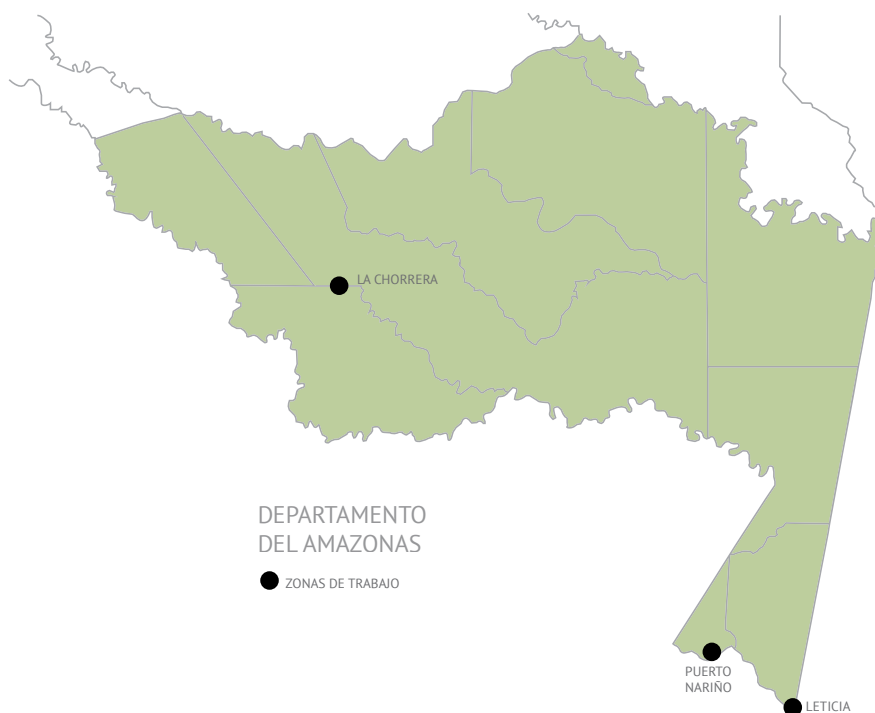
cocinas tradicionales de la región sur del departamento del Amazonas.

Se identificaron y seleccionaron comunidades indígenas de los municipios de Leticia y Puerto Nariño, así como del corregimiento departamental de La Chorrera para realizar las actividades de documentación, con el propósito de poder tener una visión subregional en relación con las cocinas tradicionales, las dinámicas de producción, las técnicas de conservación y transformación de los alimentos, los roles, las estructuras de los fogones, y otros aspectos que porten elementos para conocer de mejor manera las cocinas indígenas de esta región del país.

Como parte de este proceso de trabajo se realizaron cinco talleres de cocinas tradicionales con mujeres sabedoras de los Pueblos Uitoto, Uitoto-Murui, Okaina, Muinane, Bora, Tikuna, Cocama y Yagua que habitan la región. Dos de estos talleres se llevaron a cabo en La Chorrera, dos en Leticia con comunidades ubicadas en los kilómetros 7, 11 y 18 de la vía a Tarapacá, y un taller en Puerto Nariño.

Estos eventos partieron del principio de hacer memoria desde el hacer y así, a través de talleres teórico-prácticos, motivar a las mujeres y a los participantes a valorar la cocina de sus ancestros. Es decir, se cocinó para recordar al hacer las preparaciones tradicionales. Esto condujo a una retroalimentación de saberes entre las participantes, quienes compartieron los conocimientos tradicionales que tenía cada una sobre la cocina propia de su cultura. En estos talleres no solo participaron mujeres, pues se vincularon algunos hombres, jóvenes y niños quienes expresaron su interés en rescatar, revalorar y salvaguardar los saberes relacionados con las cocinas tradicionales indígenas.

Para cada taller se hizo un trabajo de reflexión acerca de la biodiversidad cultivada y silvestre, y de las preparaciones tradicionales, seguido de una jornada en la chagra, la selva, los ríos, las quebradas y los rastrojos con el fin de conseguir los productos para hacer los platos tradicionales de cada Pueblo indígena, de tal forma que cada grupo de trabajo contara con los insumos necesarios para preparar las diferentes recetas. Finalmente se hizo una jornada de cocina e intercambio de saberes en





relación con diversas preparaciones, que luego se compartieron con la comunidad.

Los talleres no solo versaron sobre preparaciones, pues se destacaron otros de los elementos que las componen como la música, las historias y los relatos míticos, fortaleciendo de esta manera la lengua nativa. Se reconoció el rol de las abuelas y las madres de mayor edad como portadoras de ese conocimiento, y se resaltó la alimentación como forma de prevención y cura de enfermedades.

Como un resultado del proceso se vigorizaron los tejidos entre las comunidades y se fortalecieron las autoridades tradicionales, específicamente con la Asociación Zonal de Autoridades Tradicionales de La Chorrera -Azicatch-. Igualmente surgieron proyectos para la realización mensual de ferias culinarias con comida tradicional para motivar a las comunidades a conocer y revalorar algunas preparaciones tradicionales, como ocurrió con las mujeres indígenas de La Chorrera.





VALORES SOCIALES DE LA ALIMENTACIÓN EN LOS PUEBLOS INDÍGENAS DEL SUR DEL DEPARTAMENTO DEL AMAZONAS

Amazonas han mantenido sus características debido en buena parte al mantenimiento de la cultura de los Pueblos indígenas que lo habitan y al relacionamiento que estas tienen con el medio en el que habitan. Se trata de cocinas donde se puede observar cómo los saberes asociados a la alimentación y las cocinas están estrechamente ligados a la comprensión y al manejo sostenible de los recursos naturales.

Para los Pueblos indígenas del departamento la alimentación tradicional se asocia de manera directa con lo que ofrece la Madre Tierra, y es además un vínculo con los abuelos y los mayores. Por eso, según su pensamiento, solo se toma de la naturaleza lo que se necesita para vivir bien, atender a la familia, a la comunidad, y a los visitantes. En las cocinas indígenas no se guardan los alimentos por largos períodos de tiempo, pues este procedimiento se considera opuesto a la abundancia en la cultura de estos Pueblos. Además, las condiciones climáticas hacen que la vida útil de los alimentos sea relativamente corta.

La preparación de los alimentos corresponde de manera casi exclusiva a las mujeres, quienes también se encargan de la chagra, de impartir la educación, llevar el hogar y mantener unida la familia. Como se puede observar en el siguiente poema de Anastasia Candre, poeta del Pueblo Okaina-Uitoto de La Chorrera, el rol de la mujer en la alimentación representa mucho más que la obtención de los productos y la preparación de las comidas.

Picante como el ají⁶

Sabroso y picante
Su aroma delicioso
Así es el corazón de la mujer uitota.
Furiosa y sus labios ardientes
Mujer uitota

Su cuerpo oloroso

6 Candre, 2013.

Como el perfume de la flor del ají
Su voz fuerte y picante
Sola se apacigua la ira ardiente
Su dulce corazón
Y comienza a reírse ji, ji, ji
El ají, corazón de la mujer
El ají, la fuerza femenina
El ají, planta medicinal de la mujer uitota
Es la verdadera enseñanza y conocimiento
La candela que no se apaga
En su dulce hogar

Alrededor del fogón fluye la lengua y la tradición oral de cada uno de los Pueblos de la región. Mientras se preparan los alimentos, los más pequeños aprenden de sus mayores los nombres de las preparaciones y los productos, y reconocen y hacen suyos los sonidos y significados, en especial cuando hay varios vocablos para un mismo elemento. Estos saberes se refuerzan cuando participan de la recolección de frutos, hongos e insectos, ya que fuera de la vivienda comienzan a comprender las diferentes relaciones con la selva. De esta manera se confirma que uno de los principales vehículos para dinamizar la cultura de cualquier pueblo o comunidad es a través de sus cocinas.

La abundancia de alimentos se interpreta como un símbolo de estatus, pues significa que se puede no solo mantener a la familia, sino aportar a la comunidad y atender a los visitantes. Por esta razón, en los preparativos de las fiestas y celebraciones se dispone con tiempo de una gran cantidad de alimento para atender a todos los asistentes.

Los grandes animales y peces de la región, como el jaguar, la danta y el pirarucú, entre otros, representan a los dueños de la selva y los ríos, por ello no hacían parte del consumo tradicional. Sin embargo, con el crecimiento de las comunidades esta restricción ha mermado; se practican su caza y su pesca de manera sostenible en los bosques secundarios.

La presencia de grandes animales en el bosque



“Quiero aprender cocina tradicional porque estamos comiendo pollo de galpón, que cuando lo cocinan queda verde. Por eso quiero volver a la cocina tradicional, que es como mi Madre, porque cuando se pierde la comida propia es como perder la Madre, el territorio y la cultura”.

-José Carlos Ahue, hombre del Pueblo Tikuna, comunidad de Puerto Esperanza.

primario, en cercanía a los lugares donde se encuentran asentadas las comunidades, se interpreta como una amenaza de tipo espiritual, por lo que se debe hacer su cacería. Aquel hombre que logre capturar la presa se le premia con abundante comida, y su acción da motivo para una fiesta, cuyo nombre dependerá del animal cazado, como la danza de la danta y la danza de la anaconda, entre otras.

La alimentación se entiende como más que una necesidad fisiológica y se reconoce como un proceso integral que provee de energía y nutrientes al cuerpo para poder realizar todas sus actividades. Este sentido de bienestar se expresa en el hecho de que a pesar de la abundancia, no se abusa de las comidas. De igual manera, la alimentación como forma de prevenir y curar las enfermedades es una asociación que se ha mantenido en el tiempo.

Los Pueblos indígenas practican dietas y ayunos. Las dietas se realizan en determinadas condiciones en las que hay que proveerle al cuerpo un alimento adecuado. Este es el caso del embarazo, el postparto y la lactancia, momentos en los que a las madres se les brinda un tipo especial de preparación para asegurar que los niños nazcan sanos. Entre algunos Pueblos es importante que el primogénito sea hombre para que sea el soporte de la familia ante la ausencia del padre. Para ello se acude a cierto tipo de alimentación que incluye saberes secretos para conseguir que nazca un niño. De igual forma se tiene el concepto de que el segundo hijo debe ser una mujer, así que también se emplean preparaciones especiales de la cocina para tener una niña. De la misma manera y dadas las condiciones de equilibrio en las que viven estas comunidades, se preparan con plantas algunas recetas que tienen como finalidad obrar como anticonceptivo natural.

“...Mi mamá tiene 131 años porque ha dietado y solo come comida tradicional. No ingiere nada que tenga químicos. Uno de los consejos de mi mamá es no comer carne, los antepasados no comían carne. La dieta era rigurosa, solo se comía el caldo de yuca 'Uzai'; es lo que no debe faltar en la cocina de la mujer uitoto. Por eso los antepasados no se envejecían y vivían mucho tiempo...”.

-Luz Mila Riechoche Nonobiaño, mujer del Pueblo Uitoto de La Chorrera, cuya madre aún va a la chagra en donde tiene todo tipo de cultivos.



El ayuno es una actividad que hace parte de la cultura de los Pueblos amazónicos desde su origen, pues fue instituida por el mismo Yurupary. El ayuno se hace tanto como ritual para purificarse y para curar el cuerpo, como para poder vivir sin alimento sin afectar el medioambiente cuando hay escasez de productos.

Los indígenas mayores y los dueños de las malokas consumen alimento en cantidades muy bajas; prefieren las preparaciones que incorporan peces pequeños, crustáceos y moluscos que se encuentran en las quebradas. Estas comidas las complementan con el *mambe*, preparación que resulta de cosechar y tostar hojas de coca, para luego llevarse al pilón donde se machacan junto con hojas de guarumo secas. El mambe es alimento ritual del ámbito masculino, pues es consumido por los hombres, especialmente en horas de la noche cuando se reúnen en el “mambeadero” a charlar dentro de la maloka.

La alimentación de los Pueblos indígenas amazónicos se concentra en dos comidas fuertes en el día: el desayuno, en el que se consumen caldos, especialmente de yuca, acompañados de casabe con tucupí, y caguana de frutas. Antes del desayuno los hombres comen una ración de casabe de almidón de yuca. Después de un día de actividades, en la tarde se ingiere una comida que, a veces, es la última del día; está constituida por caldo de pescado, casabe con tucupí, caguana⁷, y frutas de la temporada. Entre comidas se comen arepas o tamales de yuca con caguana.

En las fechas especiales se preparan grandes cantidades de caguana del fruto que esté en temporada. Se comen pescado cocido y carnes de monte, acompañados de casabe, fariña, tucupí, arroz, tamales y arepas de yuca, así como diversos frutos. En la actualidad se prepara cerdo asado⁸.

En el relato “Ven conmigo al Amazonas”⁹, realizado por niños indígenas del departamento del Amazonas, se narran de la siguiente manera las fiestas tradicionales:

⁷ Bebida de frutas y almidón de yuca.

⁸ Sánchez y Sánchez, 2012.

⁹ <http://www.banrepcultural.org/blaavirtual/faunayflora/fen/texto/medio/baile.htm>.

Cuando hace baile, mi papá invita a la gente, los invita con ambil¹⁰. Mi papá los recibe con gusto, da coca y hace lamber ambil, y mi mamá cocina la carne que traen para el baile, y después las mamás de la casa barren el patio y la maloka, porque después del baile queda sucio.

En mi comunidad existen varias clases de bailes, propios de indígenas, como el de charapa y el de carne. El de charapa se organiza para bautizar un niño en idioma de la tribu, también para la diversión, para alegría de la comunidad. Cuando es bautizo de niño, toda la gente tiene que reunirse para ensayar los cantos, para hablar, conversar y buscar cuál nombre le va a colocar al niño. El dueño del baile tiene que sacar yuca para preparar almidón, masa para hacer casabe, para pagar con casabe a las gentes que llevan carne de cacería.

Se baila con un palo medio grueso. Primero se afila la punta del palo arriba, luego se pinta de varios colores. Pero antes, de un palo grande del monte se saca *carguero*, mucho *carguero*; son como cintas que después se amarran de la punta del palo, hasta que tocan el suelo. Con palo y canciones, así bailan hasta el otro día.

El baile de carne es cuando hay carne, entonces el dueño o jefe de la maloka saca sal de las plantas, después que las tenga, lo mezcla con ambil y al tiempo lo reparte a toda la gente de la comunidad; avisa para cuando es, y qué deben llevar al baile. Entonces las gentes ya avisadas comienzan a buscar carne. El dueño de la maloka debe tener bastante ambil, casabe seco, casabe de almidón, manicuera¹¹, tamal, piña, ñame. La maloka la arreglan bien, la barren, ponen donde se sienten los invitados, limpian el camino al puerto.

Cuando llega la fecha, la gente se alista, amarran con piolas las carnes, hacen pitos, flautas, se pintan con pinturas de nosotros. A las tres de la tarde comienzan a viajar río arriba o río abajo hacia la maloka. Cuando llegan al puerto nosotros los recibimos, salimos y les damos caguana, y a las cuatro entramos a la maloka. Primero entran las mujeres, las mujeres se dividen en dos grupos –cada uno tiene su jefa–; entra el primer grupo y después el otro grupo de mujeres, y a las cinco de la tarde entran todos los hombres, y así todos. Después bailan. En seguida, a las personas que trajeron algo les dan casabe de varias clases, tamales de yuca, piña, y de nuevo empiezan a bailar. Hasta el amanecer bailan, cantan canciones de carne, y al que está cantando le dan casabe, maní y hasta carne, aunque no haya traído. A las cinco de la mañana cantan una canción de madrugada y todos bailan porque es la última canción, después se acaba todo. Al amanecer, la dueña de la maloka le da comida a la gente, después se va cada uno a su hamaca y a su casa, los que viven en otro lugar.

10 Pasta preparada a partir del cocimiento de las hojas de tabaco, con sal vegetal, mucílagos y almidón de yuca.

11 Yuca dulce.





LOS ESPACIOS DE USO DE LA SELVA

En las culturas indígenas hasta hace relativamente poco no se conocía el hambre, pues mujeres y hombres mantenían el conocimiento para aprovechar los recursos de la selva. En la actualidad, con la pérdida de valores relacionados con la alimentación, como el ayuno y la dieta, la ruptura del tejido social y el desinterés de los jóvenes en conocer y mantener estos saberes, a lo que se suma la adopción de prácticas alimentarias fuera de las tradicionales, se presentan algunos casos de comunidades que padecen de hambre debido a que han perdido el conocimiento de la tierra.

Los Pueblos indígenas han desarrollado varios espacios de uso relacionados con la producción de alimentos en la selva amazónica. Estos espacios están constituidos por la chagra, lugar que provee la mayor cantidad de alimentos, los huertos y sembradíos en los alrededores de las casas, el rastrojo o bosque secundario, la selva o bosque primario, los antiguos asentamientos, y los ríos y quebradas.

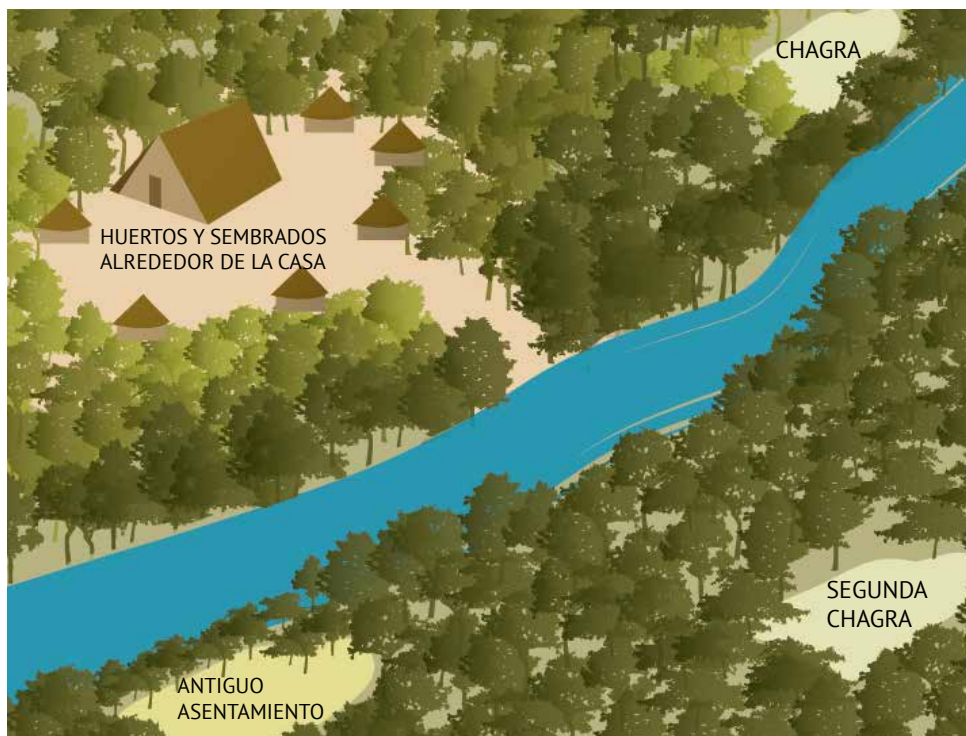
La chagra

La chagra es la base de la seguridad alimentaria de los Pueblos indígenas amazónicos. Se trata de una zona de selva que ha sido “tumbada”, es decir, se ha abierto un claro para sembrar los productos que hacen parte de la comida indígena.

La chagra es un espacio de vida ubicado junto a la maloka, en el que el equilibrio y la armonía se deben mantener, por lo que se siembran productos de ámbito masculino, como la coca, el tabaco y el barbasco, y productos del ámbito femenino, como la yuca dulce y el maní.

“...Cuando uno tiene marido, la chagra está mejor, se complementan el trabajo y los productos comestibles...”

-Tomasa Morales, mujer del Pueblo Uitoto-Murui.





La chagra no se instala al azar, pues en el mambadero, dentro de la maloka, el dueño de la maloka tiene la visión de cuál es el mejor lugar de la selva para instalar la chagra, y es allí en donde se debe hacer. Los hombres van hasta la zona señalada, marcan el terreno, y después se socola. Se pica parte de la vegetación y se deja secar para luego quemarla de manera controlada, ya que las cenizas sirven como abono para los productos que se van a sembrar. De esta actividad se encargan las mujeres, quienes además son las guardianas de las semillas. No existe un orden para la chagra, pero el conocimiento tradicional les ha enseñado a estos Pueblos de qué manera las diferentes especies sembradas se pueden asociar o “colaborar” para crecer mejor. Igualmente se sabe qué especies ayudan a evitar a los depredadores.

Las mujeres revisan la chagra, siembran las semillas de las especies más importantes para la alimentación, y después las otras especies que complementan la dieta indígena. Una vez sembrada, la chagra se cuida con un abono que se obtiene de la vegetación puesta a secar o quemada para que sus nutrientes se filtren en la tierra.

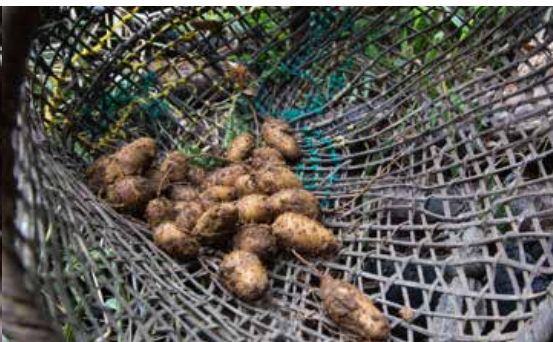
Generalmente la chagra se encuentra a una distancia que varía entre uno y dos kilómetros del asentamiento. Llegar allí les demora a las mujeres hasta una hora de camino, pues siempre se debe estar cerca de esta para cuidarla y mantenerla.

Tradicionalmente se han sembrado en la chagra varias especies de yuca brava (*Manihot aipi*)¹², yuca dulce (*Manihot esculenta*), y piña (*Ananas comosus*),

así como el caimo o caimito (*Pouteria caimito*), el huito o jagua (*Genipa americana*), el frijol poroto verde (*Phaseolus sp.*), la cocona o lulo amazónico (*Solanum sessiliflorum*), el arazá (*Eugenia stipitata*), la Batata (*Ipomoea batatas*), el dale dale (*Calathea allouia*), la uva caimarona (*Pourom cecropifolia*), y el ají biche (*Caspicum sp.*). En una zona de la chagra se cultiva la coca (*Erythroxylum coca*), con cuya hoja se elaboran el mambe, y el tabaco (*Nicotiana tabacum* - *Nicotiana rustica*); con este último se prepara el ambil, una sustancia pastosa de color oscuro que resulta de la cocción de las hojas del tabaco hasta que la mezcla se reduce. También se pueden encontrar plantas de ayahuasca o yagé (*Banisteriopsis caapi*), que es el componente principal de la bebida ceremonial del **yagé**. El barbasco (*Lonchocarpus urucú*) se siembra en la chagra como planta masculina; se emplea en la pesca, pues al disolverse en el agua aturde a los peces, lo que facilita su captura.

Además de las especies nativas, en las chagras se suelen encontrar especies alimentarias introducidas en la Amazonía como el maní (*Arachis hypogaea*), el maíz suave (*Zea mays*), el bleo verde (*Amaranthus viridis*), la canyarana o el jobo (*Spondias dulcis*), la mafafa (*Colocasia esculenta*), el sagú (*Canna indica*), la ahuyama (*Cucurbita máxima*), el camu camu (*Myrciaria dubia*), el ñame morado (*Discorea alata*), el ñame o la papa aérea (*Discorea bulbifera*), el plátano y el banano (*Musa paradisiaca*), el carambolo (*Averrhoa carambola*), el macambo o la pepa de maraca (*Theobroma bicolor*), el aguaje, el aguachi o moriche (*Mauritia flexuosa*), el mil pesos o seje (*Oenocarpus batauail*), el tomate (*Icopersucon esculentum*), la achira (*Calathea allousia*), el pepino (*Cucumis sativus*), la papaya (*Carica papaya*), el copozú (*Theobroma grandiflorum*), el arroz (*Oryza*

¹² En la región del sur del departamento del Amazonas se han llegado a tener hasta treinta y siete (37) variedades de yuca brava en las chagras.



sativa), el limón (*Citrus x limon*), la toronja (*Citrus x paradisi*), el pomarroso (*Syzygium jambos*), la granadilla (*Passiflora ligularis*), el dunago, duñabe o sandía (*Citrullus lanatus*), la guayaba (*Psidium guajava*), el guaraná (*Paullinia cupana*), el maracuyá (*Passiflora edulis*), el juansoco o popa (*Couma macrocarpa*), la caña de azúcar (*Saccharum officinarum* L), la mandarina (*Citrus reticulata*), el árbol del pan (*Artocarpus altilis*), la malba (*Malva sylvestris*), la badea (*Passiflora quadrangularis*), el yanten o llanten (*Plantago major*), el café (*Coffea robusta*), entre otras especies.

Algunas comunidades también instalan segundas chagras como sitios alternativos para la siembra exclusiva de productos de ciclo corto, como la yuca y el plátano. Estas chagras son pequeños espacios que se ubican a una distancia de cuatro a cinco kilómetros del asentamiento, y se visitan de manera esporádica de acuerdo al ciclo natural de los productos sembrados. Su función es garantizar la existencia de los alimentos básicos de la cocina amazónica.

Aunque en las chagras actuales existe una gran variedad de productos, en algunos casos se han dejado de sembrar especies alimentarias, como el guisador, el plátano bellaco, el bacuri (*Platonia insignis*), la mafafa o bore (*Xanthosoma mafafa*), el chonque (*Xanthosoma sagittifolium*), el cacao de monte, el marañón de monte, el boga boga, además de diversos tubérculos, frutos y hortalizas, por lo que la percepción es que son espacios menos ricos que las chagras sembradas por las abuelas.

Después del tiempo de cosechas la chagra se abandona para no agotar los nutrientes del suelo. Entonces en el mameadero se selecciona un nuevo lugar y se inicia de nuevo el proceso.

Los huertos y sembradíos cercanos a las viviendas

Un segundo espacio lo constituyen los huertos y sembradíos cercanos a las viviendas en los que generalmente se cultivan frutales y especias para condimentar las preparaciones. Estos huertos son del cuidado de las mujeres, y en ellos se siembra la guanábana (*Annona muricata*), el anón (*Annona squamosa*), el mango (*Mangifera indica*), el chontaduro (*Bactris gasipaes*), el coco (*Cocos nucifera*), la uva caimarona (*Pouroma cecropifolia*), el tomate (*Lycopersicon esculentum*), el pimentón (*Capsicum annum*), la cocona o lulo amazónico (*Solanum sessiliflorum*), y la maraca o macambo (*Theobroma bicolor*), entre otras especies.

Entre las especias o condimentos se encuentran el ají (*Capsicum sp.*), la albahaca (*Ocimum sp.*), la ortiga (*Urtica L sp.*), la cebolla (*Allium cepa*), el cilantro (*Coriandrum sp.*), el achiote (*Bixa orellana*), el ajo (*Allium sativum*) y las flores del chontaduro. En la cocina indígena de esta región es muy importante el uso del azafrán o la cúrcuma (*Curcuma longa*), que además de dar color a las preparaciones, aporta un sabor especial. Este tubérculo se ralla y se añade a los caldos y guisos. En los huertos y sembradíos cercanos a las viviendas también se mantienen especies menores introducidas en la zona, especialmente pollos y gallinas, y uno que otro cerdo, que se emplean como fuente alternativa de proteína. En algunos casos se han domesticado pecaríes (*tayassu pecari*) y borugos (*cunicilus paca*), pero esto no es aún una generalidad.

El rastrojo y el bosque secundario

El tercer espacio para la obtención de alimentos es el rastrojo, que es como se define al bosque secundario en cercanías al asentamiento en el que se pueden encontrar además chagras en desuso y antiguos asentamientos. En este espacio se realizan las actividades de recolección de frutos, cortezas, hojas, flores, raíces, semillas, nueces, hongos, e insectos. También es la fuente de la leña que se emplea para cocinar.

Entre los principales recursos vegetales que se encuentran en los rastrojos están el chuchuhuasi (*Maytenus laevis*), el motelo sanango o abuta (*Abuta imene*), el azái (*Euterpe precatoria*), el chontaduro (*Bactris gasipaes*), el arazá (*Eugenia stipitata*), el uitillo (*Renalmia alpina*), y el umarí (*Poraqueiba sericea*).

La selva se regenera en estos espacios de uso, pero se mantienen frutales y otras especies alimentarias que representan una oportunidad para surtir las cocinas indígenas. Después de haberse empleado,

la chagra se abandona y poco a poco vuelve a poblar de una diversidad de especies vegetales, lo que genera un bosque enriquecido.

La selva o el bosque primario

La selva provee una parte de las proteínas que se consumen en las cocinas indígenas, aunque también permite la recolección de frutos de palmas como el aguaje (*Mauritia flexuosa*) y el mil pesos (*Oenocarpus bataua*), y otras especies como el copoazú (*Theobroma grandiflorum*), la bacaba o milpesillo (*Oenocarpus bacaba*), la yarina o tagua (*Phytelephas macrocarpa*), la guamilla o guama (*Inga feuillei*), la quinilla (*Manilkara bidentata*), la sapodilla (*Manilkara zapota*), y el uitillo (*Renalmia alpina*). También en este espacio se recogen las hojas de yarumo (*Cecropia peltata*), que se tuestan, se mezclan con las hojas tostadas de la coca, se pulverizan, y así se obtiene el mambe.

Entre las fuentes de proteína están los animales de caza y los insectos, que se aprovechan adultos o como larvas. En la selva, al tumbiar el canangucho



o aguaje (*Mauritia flexuosa*) se puede recolectar el mojoy, que es como se llama a las larvas del casanga o picudo negro de la palma (*Rhynchophorus palmarum*). Estas larvas también crecen en los troncos caídos de la palma de mil pesos o seje (*Oenocarpus bataua*) y de la palma maripa (*Attalea maripa*). Estas larvas hacen parte de la dieta indígena por su alto contenido calórico y proteínico. Usualmente se asan sobre las brasas o se fríen en sus propios aceites.

También se aprovechan el bachaco u hormiga culona (*Atta laevigata*), la hormiga arriera (*Atta sp.*) y la hormiga cabezona (*Messor sp.*), las cuales se atrapan introduciendo en la tierra una vara delgada, de aproximadamente 65 centímetros de largo, con la que se busca el conducto subterráneo por donde van las hormigas. Una vez encontrado el hormiguero, se introduce por el agujero hecho por la vara un bejuco o una tira especial de guarumá. La tira y el bejuco se retiran cada cinco minutos, y las hormigas que quedan pegadas se recogen en una vasija. Para su preparación se asan sobre el tiesto y luego se machacan. Se comen con casabe, se añaden a diversos caldos, o se mezclan con **tucupí**¹³ para obtener ají de hormiga. Las hormigas son un recurso vital en los momentos en que tanto la caza como la pesca disminuyen.

La cacería para los Pueblos indígenas representa una manifestación compleja, pues no solo se refiere a los saberes y técnicas para realizar la caza, sino que incorpora elementos asociados a las dinámicas ecológicas del medio y a las dinámicas sociales y culturales de cada comunidad. Es decir, la cacería se rige por una concepción del territorio que incorpora diversas dimensiones y valores culturales, que está además mediada por acuerdos sociales.

Los saberes sobre la caza son del ámbito masculino y se transmiten en el seno de la familia, pero con la mediación de los adultos mayores. Los indígenas aprenden a reconocer huellas, a percibir la presencia de los animales, a seguirlos y a adaptar la mejor manera de abatirlos. Se aprende acerca de los hábitos, se llega incluso a imitar con la voz algunos de los sonidos.

De acuerdo al Instituto de Investigación de Recursos Biológicos Alexander Von Humboldt -IAvH-, en la Amazonía colombiana se encuentra el 29% de las especies cazadas o capturadas a nivel nacional. Entre las especies cazadas las principales son el borugo, el tinajo o guagua (*Cunicilus paca*), el guatín o ñeque (*Dasyprocta fuliginosa*), la tortuga charapa (*Podocnemis expansa*), la tortuga terecay o taricaya (*Podocnemis unifilis*), la tortuga morrocoy (*Chelonoidis denticulata*), el armadillo de nueve bandas (*Dasylops novemcinctus*), el pecarí (*Tayassu pecari*), y la danta (*Tapirus terrestres*). Entre las aves se cazan principalmente la garza ceniza (*Ardea herodias*), el paujil (*Crax alberti*), el gavilán saratano, el loro harinoso amazónico (*Amazona farinosa*), y el tucán de pico rojo (*Ramphastos tucanus*). Igualmente se cazan caimanes, monos, boas, ranas, lagartos, entre otros animales. Los informes nacionales señalan que la mayor parte de las especies cazadas corresponden a especies que no se encuentran bajo ninguna categoría de amenaza.

Tradicionalmente en el sur del departamento del Amazonas se han cazado con fines alimentarios pequeña especie como la panguana o ratón silvestre (*Crypturellus undulatus*), el chucho (*Caenolestes*), el guatín o ñeque (*Dasyprocta fuliginosa*), el borugo (*Cunicilus paca*), así como guaras y cerrillos o pecaríes de collar (*Pecari tajacu*). Como se señaló anteriormente, la cacería de grandes animales es un fenómeno actual, relacionado con el crecimiento de la población en las comunidades.

Es importante resaltar que la cacería se hace con fines de alimentación y son muy pocos los cazadores que realizan su actividad con fines comerciales, sea para la venta de pieles, dientes, plumas, picos o huesos. Existen además especies animales restringidas para la cacería puesto que representan valores o fuerzas, y son consideradas como **dueñas del territorio**, entre ellas el jaguar y la danta.

¹³ Especie de salsa que se obtiene de cocinar el jugo de yuca y mezclarlo con ají.



Las técnicas de cacería se han transformado con el tiempo. Actualmente se emplea la escopeta, lo que ha llevado a que se pierdan los saberes asociados tanto a las técnicas de caza con arco y flecha, cerbatanas y trampas, como a la elaboración de las herramientas necesarias.

Ríos y quebradas

La proteína animal en la dieta alimenticia de los indígenas amazónicos se obtiene principalmente de los ecosistemas hídricos. Ríos, quebradas, pequeños riachuelos, lagos y pantanos son fuentes importantes para la provisión de proteína. A lo largo del año se puede extraer una gran variedad de pescado, según la época del año son pescados de piel (bagres) o pescados de escama, diariamente colectados mediante distintas técnicas de pesca tradicional.

Entre las especies que se pescan en ríos y quebradas están la doncella (*Pseudoplatystoma tigrinum*), el pintadillo (*Pseudoplatystoma fasciatum*), la mojarra (*Aequidens sp.*), el valentón (*Brachyplatystoma filamentosum*), el tetra (*Hemigrammus pulcher*), la mojarrita (*Gymnocorymbus thayeri*), el paco (*Piaractus brachipomus*), la gamitana o cachama (*Colossoma macropomum*), el sábalo (*Brycon amazonicus*), el dormilón (*Hoplias malabaricus*), el dorado (*Brachyplatystoma flavicans*), el tucunare (*Cichla ocellaris*), el bocachico amazónico (*Prochilodus nigricans*), el falso disco (*Heros efasciatus*), el ciclido de pecho rojo (*Laetacara thayeri*), la palometa (*Serrasalmus spilopleura*), la piraña (*Pygocentrus nattereri*), el bagre (*Bagre bagre*), y la cucha (*Glyptoperichthys gibbiceps*). Aunque el paiche o pirarucú (*Arapaima gigas*) es un pez apreciado por su carne, se considera como dueño del río, por lo que su pesca no se practica entre los indígenas.

La pesca tradicional se realiza con la ayuda de anzuelos, arpones y trampas o tramperos. Esta es una actividad masculina que se realiza tanto en la orilla de los ríos como a bordo de canoas acompañadas por *bufeos* o delfines rosados, animales que “ayudan” a la pesca. Recientemente se han incorporado atarrayas y trasmallos para lograr capturas de mayor volumen. De acuerdo al calendario agroecológico se tiene conciencia que hay peces que se deben pescar en determinadas épocas del año, cuando alcanzan un tamaño óptimo.

En algunas comunidades el uso del barbasco (*Lonchocarpus urucú*) y de otras plantas que se emplean para pescar mediante el envenenamiento de las aguas se ha dejado de practicar, pues este método afecta a diversas especies de peces, algunas comestibles y otras no, en diferentes edades y tamaños, además de que puede afectar a otros animales que habitan en los ríos y las quebradas.

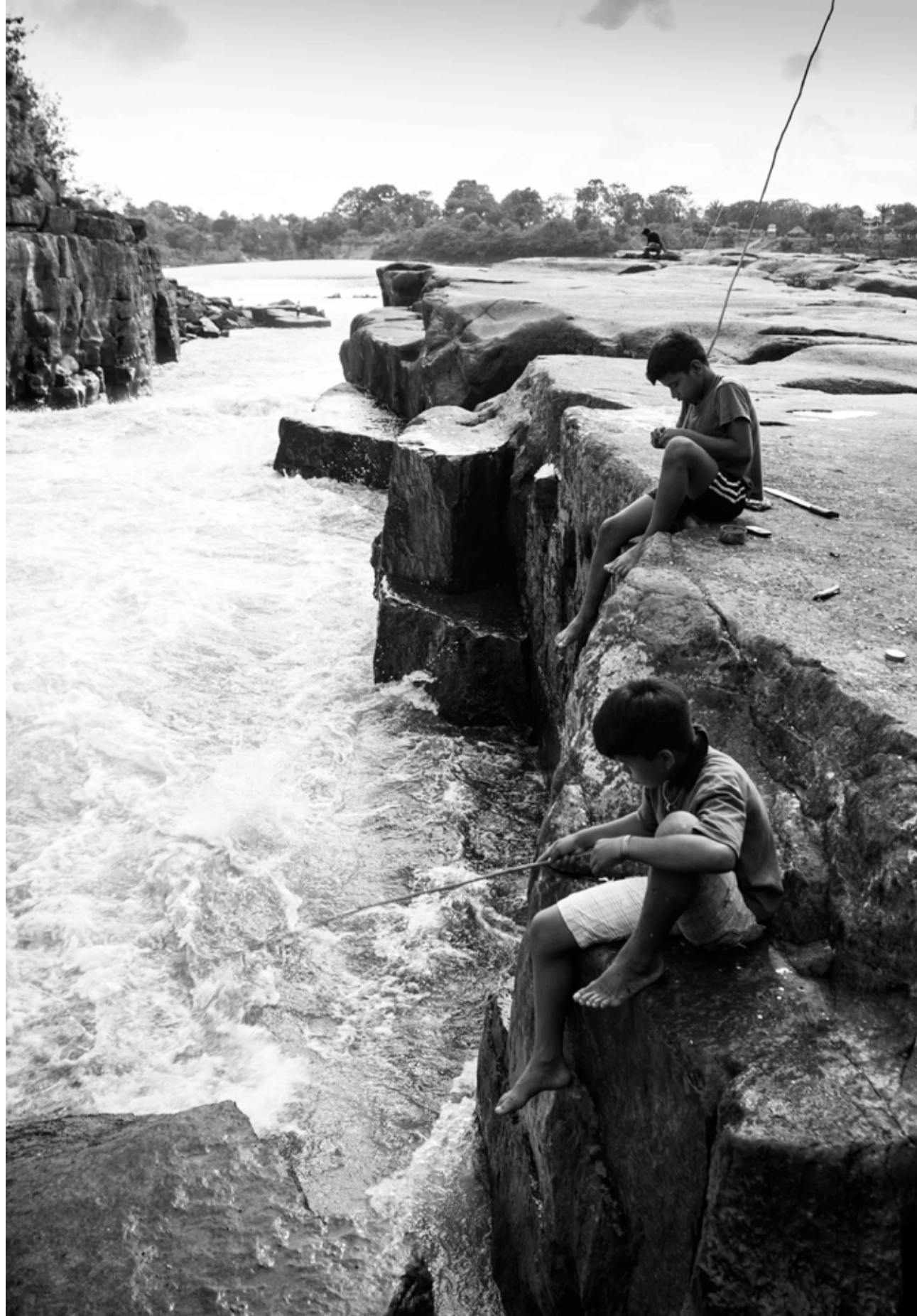
En las pequeñas quebradas se recolectan con ayuda de un cernidor o canasto caracoles, cangrejos y camarones, así como pequeñas sardinas y alevinos de zambico (*hemigrammus luelingi*), que son altamente apreciados porque son empleados en las comidas de los mayores.

También se capturan ranas en determinadas temporadas, cuando salen a ovar. Estas se cazan o se recogen en la madrugada. Las ranas se pueden consumir ahumadas o cocidas en sal y agua; se cocinan sin sacarles las vísceras porque están llenas de huevos. Se consumen acompañadas de casabe, arepa de yuca o fariña.

Los antiguos asentamientos

Los Pueblos indígenas, en su entendimiento y relacionamiento con su entorno, también desarrollan dinámicas para favorecer la regeneración de los ecosistemas. Para no agotar los recursos de una zona, cada cierto tiempo el dueño de maloka ordena el desplazamiento de la comunidad hacia un nuevo asentamiento en otro punto de la selva.

Como no es posible trasladarse con los árboles y especies sembradas en los huertos, patios y cercanías de las viviendas, estas se dejan, de manera que siguen produciendo, lo que es aprovechado tanto por los indígenas que se desplazan por estos lugares, como por las aves y animales que encuentran en estos sembradíos una fuente de alimento.







LAS TÉCNICAS DE TRANSFORMACIÓN

Las cocinas de los Pueblos indígenas del sur del departamento del Amazonas emplean varias técnicas de transformación de algunos productos para emplearlos en la preparación de alimentos. También hay técnicas de conservación de carnes y pescados, como el *moquiado* o *ahumado*.

Transformación de la yuca brava

Entre las técnicas empleadas por los Pueblos indígenas amazónicos, quizás la más importante tiene que ver con el procesamiento de la yuca brava para sus diversos usos, pues se trata de la planta más importante para la alimentación de estas comunidades.

La yuca (*manihot esculenta* - *manihot aipi*) se caracteriza por ser un tubérculo venenoso que contiene concentraciones de glucósidos tóxicos que se transforman en ácido cianhídrico (*HCN*), el cual se concentra en la sangre. El nivel de toxicidad varía de una especie a otra, por lo que para poder emplearla

en la alimentación es necesario someterla a un proceso de maduración (fermentación) que se inicia sumergiendo los tubérculos entre un canasto con agua corriente por varios días.

Pasados tres o cuatro días se saca la yuca del agua, se pela, se muele en un gobeje o se ralla. La masa obtenida se introduce en un sebucán o matafríos, el cual se cuelga de una viga para poder exprimir la yuca. El jugo obtenido, o "caldo de yuca", se recoge en un recipiente, para posteriormente elaborar el tucupí, mientras que la masa de yuca se emplea tanto para la preparación de casabes, tamales, arepas y otros productos, como para la obtención de almidón.

La maduración

Aunque la mayor parte de las preparaciones consta de caldos y guisos, estos no son posibles si no se incorporan los productos que se han transformado previamente, como ocurre con la yuca, algunos



tubérculos, frutos, hojas y flores que se deben “madurar”, técnica que consiste en dejar fermentar en recipientes de barro estos productos por varios días, ya sea para que liberen toxinas o para acentuar su sabor y su olor.

El moquiado, moquia'o o ahumado

El muguiado o moquiado es una técnica tradicional para la conservación de alimentos, especialmente de pescados y de carne de monte. En este proceso se emplean diferentes tipos de leña y de hojas de acuerdo al olor y al sabor que se les quiera dar a la carne o al pescado. Sobre el fogón pende una camareta o columpio, que se ubica sobre las brasas del fogón a una altura que varía entre ochenta centímetros y un metro. Los pescados o carnes se acomodan sobre la camareta y se tapan con hojas o bejucos, y se dejan ahumar por aproximadamente tres horas, dependiendo de la cantidad de carne que se quiera *muguiar*. Cuando se trata de pescado, este se debe poner a *muguiar* con escamas. De esta manera carnes y pescados se asan a fuego lento, para ser consumidos directamente o para ser usados en la preparación de caldos, cocidos o fritos. Para producir más humo se ponen sobre las brasas diferentes tipos de hojas frescas.

A continuación se presenta la receta de la gamitana muguiada.

Salado y secado

En algunas comunidades con fácil acceso a centros de comercio se practica el salado y secado como técnica de conservación, sobre todo utilizada para los pescados. Aunque esta técnica es ancestral, en la selva amazónica no es común debido a la falta de sal. Solo se realiza en las cabeceras municipales y en algunos puertos.

Gamitana muguiada¹⁴

Ingredientes:

- 1 gamitana (cachama) grande (calcular 1 libra por persona)
- Cebolla larga picada
- Ajo machacado
- Sal a gusto

Preparación:

1. Extraer las vísceras del pescado.
2. Retirar las escamas y abrir los extremos en mariposa hasta lograr la forma de una moneda.
3. Aliñar el pescado con cebolla, ajo, sal y pimienta a gusto.
4. Aparte, prender el fogón con leña o carbón y ubicar unas hojas de plátano sobre las brasas para crear humo abundante.
5. Extender o colgar el pescado a unos 80 centímetros de altura encima del fogón para permitir la llegada del calor y del humo a la carne (no se debe acercar mucho para evitar que la carne se ase antes de tiempo).
6. Después de dos o tres horas la carne está lista para comer.

¹⁴ Sánchez y Sánchez, 2012.





LOS FOGONES Y LOS UTENSILIOS

El fogón hace parte de la vivienda indígena, bien sea dentro del hogar, como ocurre cuando la vivienda es comunitaria y este se ubica dentro de la maloka, o en la parte baja de las viviendas familiares. En algunas comunidades ya se han adaptado espacios dentro de las casas para la instalación de los fogones.

El fogón se forma sobre piedras que soportan el tiesto o las diferentes vasijas y ollas. Este se alimenta con la leña que se obtiene de los rastrojeros y bosques secundarios, siendo los hombres los encargados de cortar la leña y transportarla.

Para las cocinas de los Pueblos indígenas del sur del departamento del Amazonas se han elaborado de manera artesanal una diversidad de utensilios, herramientas y elementos, muchos de ellos con técnicas ancestrales.

El matafríos, sebucán o tipití

El matafríos es un implemento fabricado con fibras vegetales, en especial de cumare (*Astrocaryum aculeatum*). Se trata de un tubo tejido, con una oreja en cada uno de sus extremos para que pueda ser colgado. El tubo se contrae para que se le pueda introducir la masa de yuca, y luego se cuelga de forma vertical de una viga o una rama para que al ejercer fuerza hacia abajo, el tejido se expanda, apriete la masa y escurra el jugo de yuca. El matafríos mide cerca de un metro de altura, y tiene un diámetro de diez centímetros en promedio.

Hay un matafríos hecho con una base plana trenzada, que se enrolla y se cuelga para que el tejido se expanda y exprima la masa de yuca.



El tiesto o budare

El tiesto o budare es una plancha de forma circular que se pone sobre el fogón, para que sobre esta se asen el casabe y las arepas. Este tiesto lo fabrican las mujeres de la comunidad, con arcilla sobre una base de cañas. El diámetro de los tiestos varía de acuerdo al tamaño de la familia o la comunidad, o a las necesidades de preparación, pero el diámetro usual es de ochenta centímetros. Junto al tiesto se mantienen siempre una paleta de madera tallada con forma de espátula –utilizada para despegar los bordes de la masa del tiesto donde se cuece el casabe– y el soplador –para avivar el fuego que se encuentra en la base del tiesto–.



Cernidores

Los cernidores son unos tejidos circulares hechos con fibras vegetales como el cumare. Los tejidos de los cernidores tienen diferentes calibres de acuerdo a lo que se quiera cernir o colar, ya que no solo se usan para tamizar la harina y el almidón de yuca, sino para colar caldos y bebidas. Así, hay cernidores de ojos (hoyos) grandes y otros muy tupidos. Incluso algunos se emplean para capturar pequeños animales en las quebradas.

Gobeje o machacador

El gobeje o machacador es un tipo de pilón común en estas comunidades indígenas. Consiste de un mazo que se apoya en una batea para moler los alimentos.





Rallador

El rallador o rallo es una pieza aplanada de madera –generalmente de cedro–, a la cual se le han pegado pequeñas piezas de palma de chonta (*Iriarteia deltoidea*) o piedrecillas que a manera de dientes rallan la yuca para transformarla en masa. Estos dientes se pegan a la madera y forman complejas figuras geométricas.

Canastos

Los Pueblos indígenas elaboran diferentes tipos de canastos con fibras naturales, de forma cilíndrica o cuadrada, según sus necesidades y/o usos. Uno de los más importantes es el cargador, canasto que se emplea para transportar la yuca y otros productos desde la chagra. Este se hace de palma de aguaje y es muy liviano debido a que su tejido aunque resistente no es muy tupido. Este canasto se lleva apoyado en la espalda, pero el peso se soporta en la frente con una cuerda hecha con bejuocos trenzados



Vasijas de barro

Las vasijas de barro son fabricadas por las mujeres y tienen varios usos en las cocinas indígenas. Algunas se emplean para cocinar, otras para albergar las bebidas, o para madurar algunos productos. También se elaboran tazones para servir los alimentos. El conocimiento sobre el medio les indica a las indígenas donde están las fuentes de arcilla para elaborar estas piezas. Sin embargo, estos saberes se han perdido y las vasijas de barro se han empezado a remplazar por ollas de metal y por objetos en melamina.









LAS PREPARACIONES

Una gran cantidad de preparaciones hace parte de las cocinas de los Pueblos indígenas del sur del departamento del Amazonas. La selección que se presenta a continuación se realizó con los nombres en lengua Uitoto, con su equivalente en castellano. Es importante señalar que en esta cultura los alimentos no se miden, puesto que hacerlo se interpreta como señal de escasez o de mezquindad, lo que contraría el valor de la abundancia y la diversidad, así como el gusto de compartir los alimentos.

LOS CALDOS

La cocina indígena utiliza la preparación de caldos y sopas como base de la alimentación. Estos caldos se realizan con diferentes productos, lo que permite diferenciar un tipo de preparación de otras, por similares que estas sean. Las sopas constituyen el plato principal, que se acompaña con casabe o con otros productos de yuca.



El Uzai, o caldo de jugo de yuca brava, es el caldo más representativo porque emplea el producto más importante de las cocinas indígenas, la yuca. En este plato se aprovechan tanto el jugo como el almidón de la yuca. Es una preparación esencial para la dieta post-parto (*jeik+ngo*).

Uzai

Caldo de jugo de yuca brava

Ingredientes:

Caldo de yuca madura
Almidón de yuca
Pescado pequeño de quebrada,
Jifj+ (ají biche)
Sal a gusto

Preparación:

1. Poner a hervir en un fogón de leña el caldo que se obtiene luego de escurrir la masa de yuca en un matafrío.
2. Una vez hierva, agregar ají biche y pescado de quebrada (pez dulce) hasta lograr una buena cocción.
3. Agregar una pizca de almidón para dar un poco de espesor, y sal a gusto.

Servir acompañado con *casaramán* (ají negro) y con algún tipo de casabe.

De la yuca no solo se utiliza el tubérculo, ya sea en forma de harina, jugo o almidón. También se emplea el *juzibe* o las hojas de yuca fermentadas para darle sabor al caldo. Con ellas se prepara el *juziroi*, que lleva pescado y ratón silvestre. Esta es una preparación especial que se elabora durante los preparativos de los bailes ceremoniales para dar de comer a los ayudantes (*nakoyae*) y a los visitantes (*jirokom+n+*).

Juziroi

Caldo de hoja de yuca

Ingredientes:

Juzibe u hojas de yuca,
Frijol poroto verde y tierno
Almidón de yuca
Pescado de quebrada o río
Panguana o ratón silvestre
Jifj+ (ají biche)
Sal a gusto

Preparación:

1. Envolver las hojas de yuca recolectadas en la chagra en hojas de plátano y dejarlas en un lugar fresco entre 5 y 7 días para que maduren y se fermenten.
2. Remojar el producto obtenido en una olla con agua, amasando las hojas para que suelten sus propiedades.
3. Exprimir las hojas en un colador para obtener jugo.
4. Poner a hervir este líquido en el fogón de leña, y agregar el ají, la sal y las carnes de monte.
5. Una vez ablanden las carnes, agregar el pescado y dejar hervir hasta que este se cocine. Para espesar se puede agregar una pizca de almidón de yuca a gusto.

Servir y acompañar con ají negro (*casaramán*) y una torta de casabe, o con cualquiera de sus derivados.

El *Dunab+*, o cocido de hojas, es una preparación que se basa en la cocción de las hojas de dunago o duñabe, hortaliza de la que se aprovechan las hojas y los tubérculos. Es un plato que se destaca por la presencia de vegetales que le otorgan un excelente sabor y una bella presentación. Es importante señalar el uso de dos especies de hormigas como condimento.

Dunab+

Cocido de hojas

Ingredientes:

Hojas de *Dunago+* y/o *R+rabe*
ly+fuik+ngo o *neik+ngo* (hormiga arriera)
D+r+k+ngo (hormiga cabezona)
Fríjol poroto verde y tierno
Pescado de quebrada
Jifj+ (ají biche)
Sal a gusto

Preparación:

1. Recolectar las hojas frescas del dunago, lavarlas, quitarles la nervadura principal y picarlas.
2. Hervir agua en un fogón de leña, y en su punto de ebullición agregar las hojas picadas, el ají biche, las hormigas y los frijoles.
3. Agregar el pescado y dejar hervir por 15 minutos hasta lograr una adecuada cocción.

Servir y acompañar con una torta de casabe o con cualquiera de sus derivados.

Los hongos hacen parte de la dieta de los Pueblos indígenas del sur del departamento del Amazonas. En época de recolección, la comunidad sale a “cazarlos”. Los hongos son colectados de palos podridos en el bosque natural y en los rastrojos.

Ekuirob+

Caldo de hongos silvestres

Ingredientes:

Hongos silvestres
Jifj+ (ají biche)
Pescado de río o quebrada
Sal a gusto

Preparación:

1. Una vez cosechados los hongos, lavarlos, retirar los tallos o pies, y dejar únicamente los sombreros.
2. Ponerlos a cocinar en agua hirviendo, y agregar el ají, el pescado y sal a gusto.
3. Cocinar por 15 minutos hasta que logre su cocción.

Servir macerado (*zaib+k+*) o en caldo, acompañado de *casaramán* (ají negro) y un buen casabe.

La palma de milpesos o de seje provee diferentes productos que son empleados de manera tradicional por los Pueblos indígenas. Se aprovecha el fruto, tanto para hacer bebidas frías y extraer aceite, como para hacer este caldo, el *banikoji*. De esta palma se aprovecha también su cogollo para sacar palmitos, y además se pueden encontrar mojojoes en su tronco.

Banikoji

Caldo de jugo de milpesos

Ingredientes:

Frutos de la palma de milpesos
Pescado de quebrada o río
Jifji+ (ají biche)
Sal a gusto

Preparación:

1. Poner en agua tibia los frutos colectados de la palma con el fin de lograr su maduración (ablandamiento).
2. Macerar los frutos blandos para retirarles la pulpa y pasarlos por un colador. Hervir el líquido obtenido en un fogón de leña.
3. Cuando alcance el hervor, agregar el pescado, el ají y sal a gusto, y cocinar por 15 minutos o hasta que el pescado logre su cocción.

Servir como caldo o seco mediante maceración (*Zaib+k+*). Acompañar siempre de *casaramán* (ají negro) y de una torta de casabe o cualquiera de sus derivados.



El uso de insectos con fines alimentarios, ya sea en forma de larvas o de insectos adultos, hace parte de la adaptación de los pueblos indígenas a las condiciones de la selva. Para preparar el *D+r+b+* o caldo de hormiga arriera se emplean dos especies de hormiga, habitualmente recolectadas en bosques primarios mediante la introducción de una ramita en el hormiguero, a la que las hormigas se adhieren. Este caldo lleva además pequeños crustáceos, moluscos y peces que se encuentran en las quebradas.

D+r+b+

Caldo de hormiga arriera

Ingredientes:

ly+fuik+ngo o *neik+ngo* (hormiga arriera)

D+r+k+ngo (hormiga cabezona)

Frijol poroto verde y tierno

Hoja de *r+rabe*,

Pescado de quebrada o río

+Ko+ngo (cangrejos de quebrada)

Joga+ (camarones de quebrada)

Goiog+ (caracoles de quebrada)

Jifji+ (ají biche)

Sal a gusto

Preparación:

1. Una vez recolectadas, lavar las hormigas con agua.
2. Poner las hormigas a hervir en fogón de leña junto con los frijoles, las hojas de *r+rabe*, el ají, los cangrejos, los camarones y los caracoles.
3. Una vez hierva el agua, agregar el pescado y cocinar durante 15 minutos, o hasta lograr su cocción.

Servir acompañado de *casaramán* (ají negro) y una torta de casabe o cualquiera de sus derivados.



El *m+zeb+* o cocido de semillas de maraca se elabora con las semillas de esta planta, que es familiar del cacao. Según la tradición, es un plato prohibido para las mujeres en embarazo, ya que puede producir “sapos” (hongos) en la boca del recién nacido.

M+zeb+

Cocido de semillas de maraca

Ingredientes:

M+zedo (semillas del fruto de maraca)
D+r+k+ngo (hormiga arriera)
Pescado de quebrada o río
Jifji+ (ají biche)
Sal a gusto

Preparación:

1. Pelar las semillas y ponerlas en agua tibia para retirar la baba (mucílago) que las rodea.
2. En una olla con agua, poner las semillas a hervir sobre un fogón de leña, y agregar las hormigas arrieras, el ají biche, sal a gusto y el pescado.
3. Dejar sobre el fuego hasta que se logre su cocción.

Servir y acompañar de *casaramán* (ají negro) y una torta de casabe o cualquiera de sus derivados.

El fruto del umarí es un producto de temporada en la selva. Se cosecha en los árboles que crecen entre los rastrojos o bosques secundarios. Este fruto se emplea de variadas maneras en la alimentación, pues es apreciado por su contenido en grasas, minerales, y vitamina A.

A+dob+

Caldo de umarí

Ingredientes:

Nekaz+ (fruto del árbol de umarí),
Pescado de quebrada o río
Jifji+ (ají biche)
Sal a gusto

Preparación:

1. Retirar con las manos la pulpa del umarí y disponerla en un recipiente con agua.
2. Agregar en el mismo recipiente el ají, el pescado de quebrada o río y sal a gusto.
3. Llevar al fuego y una vez hierva, cocinar de 10 a 15 minutos hasta lograr la cocción del pescado.

El umarí le otorga un particular sabor a este plato. Al servirlo, puede ser acompañado de casabe fresco o cualquiera de sus derivados.

La cocina indígena también hace uso de las flores, en este caso del chontaduro, para realizar diversas preparaciones. El *yamab+* o caldo de flores de chontaduro puede llevar larvas de mojoyoy y hojas de *r+rabe*.

Otra preparación es el *duguru* o caldo de carne, hecho con carne de monte (cerrillo, borugo u otro) salada y seca. Esta se asa, se corta en trozos pequeños, y se cocina con yuca.

También se prepara el *yamorob+*, un caldo hecho con el hongo llamado oreja de palo, al que además se le añade ají, pescado o carne de monte, mojoyoy, hormiga, cangrejo y camarones de quebrada.

Yamab+

Caldo de flores de chontaduro

Ingredientes:

Yamab+ (flores de la palma de chontaduro)
Pescado de río o quebrada
Almidón de yuca
Larvas de mojoyoy
Hojas de *r+rabe*
Jifji+ (ají biche)
Sal a gusto

Preparación:

1. Macerar las flores colectadas, envolverlas en hojas del árbol de maraca y colgarlas justo encima del fogón de leña por varios días hasta lograr su maduración (fermentación).
2. Lavar las flores, hervirlas en agua y agregar el pescado, el ají, una pizca de almidón para lograr el espesor deseado, y sal a gusto.
3. Una vez hierva, cocinar 15 minutos más. En este punto, si se quiere, añadir las larvas de mojoyoy y las hojas de *r+rabe*.

Servir acompañado de una torta de casabe o cualquier otro derivado de la yuca.



LOS GUIOS O COCIDOS

Los guisos o cocidos son preparaciones que mantienen una textura húmeda, pero que no se presentan con un alto contenido de líquido como los caldos y las sopas.

El monob+ o cocido de pulpa del fruto de uitillo es un plato especial indicado según la tradición para las mujeres después del parto.

Monob+

Cocido de pulpa del fruto de uitillo

Ingredientes:

Monoj+ (frutos maduros de uitillo)
Jifij+ (ají biche)
Sal a gusto

Preparación:

1. Abrir los frutos maduros de uitillo y mediante golpes separar la pulpa de las semillas, las cuales se arrojan o se siembran.
2. En una olla con agua poner la pulpa obtenida junto con el ají y sal a gusto.
3. Dejar hervir durante 30 minutos o más hasta lograr su cocción.

Servir acompañado de casabe viejo (reposado) y duro.

La yuca ayuda a dar textura al pescado asado para formar deliciosas albóndigas.

Albóndigas de yuca

Ingredientes:

Yuca
Pescado de río asado y desmenuzado
Jifij+ (ají biche)
Sal a gusto

Preparación:

1. Pelar la yuca y cocinarla hasta que ablande.
2. Sacar la yuca de la olla, escurrirla y mezclarla con el pescado asado y desmenuzado.
3. Agregar el ají y la sal, mezclar bien y formar las albóndigas.



Las cuchas se recogen entre las piedras de los ríos y las quebradas. Estos peces de color negro están recubiertos por una fuerte coraza que protege su delicioso interior.

Mazamorra de cucha

Ingredientes:

Cuchas
Plátano verde
Cilantro
Pimentón
Azafrán
Sal a gusto

Preparación:

1. Abrir las cuchas por la parte ventral y se limpian bien. Luego se llevan los pescados a hervir en agua por unos minutos, se retiran de la olla y se ponen a enfriar para poder luego retirarles las escamas (caparazón). Mientras se pelan los plátanos verdes y se muelen o se rayan. Se pone a hervir agua y cuando alcanza el punto de ebullición se agrega el pescado sin caparazón junto con el plátano y se deja cocinar por media hora o menos, dependiendo del tamaño del pescado. Se le agrega cilantro, pimentón y azafrán y queda listo para consumir.

Los hongos, especialmente los conocidos como orejas de venado, son la base de un sabroso guiso en el que además se incorporan especias y aceite de mojojoy, que se obtiene de la cocción lenta de las larvas.

Guiso de hongos

Ingredientes:

Hongos silvestres rojos transparentes
Pimentón
Azafrán
Ajo
Cebolla
Aceite de mojojoy
Sal a gusto

Preparación:

1. Lavar bien los hongos y cocinarlos durante 15 minutos junto con el pimentón, el azafrán, el ajo, la cebolla, el achiote y el aceite de mojojoy.



DERIVADOS DE LA YUCA: CASABES Y FARIÑA

De la transformación de la yuca se obtienen diferentes productos, cada uno con características propias, de acuerdo a su forma de elaboración o a su uso.

El producto más importante es el casabe, pues se constituye en el principal acompañamiento de caldos, guisos y asados. Es el “pan diario” de los Pueblos de esta zona del país. Esta preparación tiene como base la masa que resulta del proceso de la yuca fermentada, después de su paso por el gobeje y el matafrío.

Ta+ngoj+ / Air+j+

Casabe seco

Ingrediente:

Masa de yuca

Preparación:

1. Poner el budare o tiesto circular de cerámica sobre un fogón de leña.

2. Poner sobre el tiesto la harina de yuca, repartida de manera homogénea por toda la superficie, y moldear con la mano hasta lograr el grosor requerido.

Es recomendable utilizar fuego suave durante este procedimiento.



Una variación del casabe de yuca se obtiene de añadir semillas de maraca a la masa, lo que le da un especial sabor a esta preparación, el *m+zeta+ngo*, que se usa para acompañar cualquier plato.

M+zeta+ngo

Casabe con semilla de maraca

Ingredientes:

Harina de yuca
Semillas de maraca

Preparación:

1. Machacar la harina de yuca en el gobeje junto con la semilla de maraca.
2. Hidratar la mezcla con agua y asarla en el tiesto de barro por unos 20 minutos o más, hasta obtener la cocción adecuada.

El *ja+y+ta+ngo* o casabe de almidón es otra variación del casabe, en el que se reemplaza la masa de yuca por almidón. Este casabe suele ser de un tamaño mucho menor que el hecho con masa.

Ja+y+ta+ngo

Casabe de almidón

Ingrediente:

Almidón de yuca

Preparación:

1. Recolectar el tubérculo de la yuca, pelarlo, rallarlo, y colarlo.
2. Dejar reposar el zumo que se obtiene de un día para otro, hasta que se asiente el almidón.
3. Exprimir el almidón para secarlo, y después pasarlo por un cernidor de ojos grandes.
4. Asar el casabe en un tiesto.

Con el almidón de yuca se prepara el meleque o la nalga de vieja, un amasijo hecho con plátano maduro cocido que se tritura, se mezcla con el almidón y se amasa hasta que quede homogéneo. La masa se envuelve en hoja de bijao y se asa sobre un recipiente metálico.

La harina de yuca se obtiene del proceso de maduración (fermentación) del tubérculo, puesto en agua durante tres o cuatro días, luego de los cuales se pela y se machaca en un gobeje. A continuación se exprime en un matafríos hasta que la harina quede bien seca. Esta harina se machaca nuevamente en el gobeje, y se cierne para obtener una harina de yuca más fina. Con esta harina se preparan las *jomej+* o arepas de masa de yuca, que son un acompañante de cualquier plato tradicional.

Jomej+

Arepa de masa de yuca

Ingrediente:

Harina de yuca

Preparación:

1. Humedecer la harina de yuca con agua hasta obtener una masa uniforme, y machacarla hasta obtener una masa fina.
2. Poner sobre el tiesto o budare las hojas de platanillo.
3. Encima de las hojas esparcir la masa y moldearla.
4. Envolver la arepa en las hojas y asarla alrededor de 20 minutos o más, hasta obtener la cocción adecuada.



Otro acompañante de la cocina amazónica es el tamal de yuca: la masa de yuca se envuelve con firmeza en hojas de plátano, y posteriormente se cocina.

Juar+

Tamal de yuca

Ingrediente:

Harina de yuca

Preparación:

1. Hidratar la harina de yuca con agua, hasta humedecerla bien.
2. Machacar la harina hasta obtener una masa fina, y envolverla en hojas de carana o puy (erebe) o F+ka+ngo arako.
3. Poner los tamales en agua hirviendo por 20 minutos o más, hasta obtener la cocción adecuada.



El *fariña* o tamal de pescado se elabora de la misma manera del tamal de yuca, solo que se le agrega pescado sazonado con albahaca, azafrán y cilantro. La masa se extiende sobre hojas de platanillo o bijao, se agrega el pescado y se arma el tamal, el cual se cocina por veinte minutos.

La *fariña* es otro de los derivados de la yuca. Se le conoce como *farinha* o *farofa* en la región, sobretodo en los límites con Brasil. Se puede describir como masa de yuca en gránulos, por la forma que toma después de su preparación. Se emplea para acompañar los caldos y guisos, a los cuales se les añade una vez servido el plato y en cantidad de acuerdo al gusto del comensal. En la *fariña* se puede sentir cierto sabor a añejo, producto del proceso de fermentación de la yuca, por lo que se acostumbra su consumo como acompañante. De todas formas, algunas personas se la comen directamente, como una golosina. En algunas comunidades se mezcla con leche condensada y se consume como postre.

Fariña de masa de yuca brava

Ingredientes

Masa de yuca

Preparación:

La masa de yuca requerida para la preparación de la *fariña* debe ser más gruesa, es decir, menos "machucada" que la que se emplea para la elaboración del casabe.

1. Exprimir la masa en un matafríos, pero conservar un poco de su humedad para a continuación cernirla en un colador de orificios grandes.
2. Poner la masa en forma de grumos sobre un tiesto a fuego moderado, y revolver constantemente hasta que los gránulos se tuesten y queden de color amarillo claro.

La *fariña* también se elabora con almidón de yuca. A esta preparación se le llama *fariña blanca* o *tapioca*. Por su textura se usa especialmente en bebidas como la caguana.

Fariña de almidón de yuca

Ingrediente:

Almidón de yuca

Preparación:

1. Recolectar el tubérculo de la yuca, pelarlo, rallarlo y colarlo.
2. Dejar reposar el zumo de un día para otro hasta que se asiente el almidón.
3. Al día siguiente, botar el agua y exprimir el almidón para secarlo un poco, y pasarlo por un cernidor de ojos grandes.
4. Poner los gránulos a tostar en un tiesto.

Con la *fariña* blanca se elabora la *farofa*, una preparación en la que se mezclan los mojojeyes o las carnes de monte de alto contenido graso, con *fariña*, vegetales y especias. La *fariña* se hidrata con las grasas animales y vegetales, y adquiere la contextura de un cereal cocido. Se usa para acompañar las comidas.

ASADO

Los Pueblos indígenas de esta región consumen la proteína animal en forma de asados, llamados también *ruir+*. Las carnes y los pescados se insertan en varas y se asan directamente sobre las brasas. Existe otra técnica para asar, que consiste en envolver los alimentos en hojas. A esta se le conoce como *patarasca* o *chanti*, y se emplea fundamentalmente para asar los pescados y las carnes, envueltos en hojas de platanillo o bijao, sobre las brasas. Las hojas permiten una cocción lenta y pareja, y aportan un sabor especial a esta preparación.

Patarasca o chanti

Ingredientes:

1 pescado pequeño (una libra/ persona)
Pimentones rojos
Pimentones verdes
Tomates maduros
Cebollas
Ajo
Achiote
Sal a gusto
Hojas de plátano o bijao soasadas o ahumadas

Preparación:

1. Abrir los pescados y extraerles las vísceras. Sazonarlos con el ajo, el achiote, y sal a gusto.
2. Acomodar las hojas de plátano o bijao soasadas o ahumadas, y sobre estas poner los pescados.
3. Poner sobre cada pescado el pimentón rojo y verde y el tomate, bien sea en rodajas o picados, así como la cebolla picada y el ajo machacado.
4. Envolver los pescados en las hojas, formar paquetes y amarrarlos firmemente con bejucos.
5. Asar los paquetes sobre las brasas o en el rescoldo del fogón.





Una variación de esta preparación consiste en enterrar los envueltos en la tierra, a diez centímetros de profundidad. Se tapa el agujero y sobre este se levanta una hoguera, la cual se mantiene durante dos horas, de forma que el calor cocine el pescado.

Una preparación común en la región es el asado de frutas, que se practica cuando otros productos como las carnes y los pescados escasean. Con este tipo de asados se busca encontrar nuevos sabores y posibilidades a los productos vegetales de la selva. En algunos casos, el asado ayuda a evitar la irritación que pueden ocasionar las frutas inmaduras o biches, como ocurre con la piña.

EL TUCUPÍ

El ají negro, también llamado *tucupí*, *casaramá*, *casamarán* u *omai*, es el saborizante más importante de la cocina indígena amazónica. Éste puede variar en picante, y le da el toque final a las preparaciones. En muchas comunidades reemplaza la sal, en vista de su escasez en la zona.

El tucupí se prepara a partir del jugo recogido durante el proceso de la yuca, luego de que su masa se exprime en el matafríos. Este caldo de yuca de color amarillo en el que se concentran las toxinas, se cocina por un período de dos a tres horas para eliminar el veneno. Como resultado de esta cocción se obtiene un líquido espeso de color oscuro que se mezcla con ají picante. A esta salsa se le llama *tucupí*.

En este poema de Anastasia Candre se entrevistó la relación del ají negro con el rol de la mujer en el pueblo Uitoto.

*Ají negro / Omai*¹⁶

Mi mamá y la abuela preparan el delicioso caldo de la yuca brava
Es el ají negro, sabroso y picante
Qué delicioso comer el ají negro con casabe y pescado
Y tomo la bebida cahuana y manicuera que vitaliza mi cuerpo
Los sabores y amores son incomparables
La mujer uitota prepara el ají negro con mucho amor
Mujer uitota trabajadora y furiosa sin trabajo
Alegre cuando trabaja en su chagra
Llega en su casa prepara los alimentos con mucho amor
Mujer uitota su corazón lleno de bondad y generosidad

El tucupí se puede consumir directamente, agregándolo a gusto sobre la yuca cocida, el casabe, los plátanos, las carnes, los caldos y guisos. Al tucupí se le pueden añadir otros productos para acentuar su sabor, tales como las hormigas tostadas y los extractos de diversas plantas

¹⁶ Candre, 2013.



BEBIDAS TRADICIONALES

La caguana (*ja+gab+*) es la bebida principal de los Pueblos indígenas del Alto y Medio Amazonas, y su base principal es el almidón de yuca. La caguana se puede hacer con todas las frutas posibles, sean estas silvestres o cultivadas, y su consistencia puede variar de una bebida muy líquida a una espesa dependiendo de la cantidad de almidón que se emplee en su preparación. Igualmente se consumen jugos de frutas de acuerdo a la temporada.

La piña es una de las frutas características de la Amazonía, presente en diversidad de preparaciones, entre las que sobresale la caguana.

Rozib+

Caguana de piña

Ingredientes:

Piña
Fariña de almidón de yuca

Preparación:

1. Macerar la piña, rasparla o rallarla, mezclarla con agua y ponerla a hervir. Aparte se diluye el almidón en un poco de agua.

2. Cuando se alcanza el punto de ebullición, retirar la mezcla de piña y agua del fuego y adiccionarla al almidón hidratado. Mezclar hasta que la bebida quede uniforme. Si queda muy espesa, se le puede agregar más agua hasta obtener la consistencia deseada.

La palma de canangucho, también conocida como moriche, ofrece sus frutos ya sea para comerlos directamente o para la preparación de la caguana.

K+neb

Caguana de canangucho

Ingredientes:

Frutos de canangucho
Fariña de almidón de yuca

Preparación:

1. Dejar los frutos de canangucho en agua de un día para otro para que maduren (se fermenten).
2. Pelar, lavar y macerar o rallar los frutos.
3. Colar el jugo que se obtiene del procedimiento anterior y ponerlo a hervir en un recipiente.
4. Aparte disolver el almidón en un poco de agua fría y después mezclarlo con el jugo de canangucho.
5. Agregar agua caliente a esta preparación para cocinar el almidón. Batir constantemente con un palo rollizo (-rabag+na+-) para evitar que se formen grumos. Adicionar agua hasta obtener la consistencia deseada.

El asaí o azaí es una palma que crece tanto en la selva amazónica como en los bosques del Pacífico colombiano, en donde se le conoce como *naidí*. De esta planta se aprovecha el cogollo para hacer palmitos, y sus frutos se emplean para preparar jugos y caguanas.

Neb+

Caguana de azaí

Ingredientes:

Frutos de azaí
Fariña de almidón de yuca

Preparación:

1. Dejar los frutos de azaí en agua tibia para que maduren (se fermenten) y estén blandos. Se recomienda dejarlos en agua de un día para otro.
2. Machacar los frutos para obtener el jugo. Aparte, hervir agua.
3. Agregar al agua hirviendo el almidón diluido en un poco de agua y el jugo de azaí. Revolver hasta obtener la consistencia deseada.



El lulo amazónico o *cocona* es un fruto que se emplea para hacer caguana cuando hay cosecha. También se utiliza para otras preparaciones.

Monaij+ ja+gab+

Caguana de lulo amazónico

Ingredientes:

Fruto del lulo amazónico
Fariña de almidón de yuca

Preparación:

1. Recolectar el fruto del lulo, lavarlo y cocinar lo para hacer el jugo.
2. Aparte diluir el almidón de yuca en poca agua y ponerlo en un recipiente con agua hirviendo. Batir hasta que quede bien cocido el almidón.
3. Agregar el jugo de lulo, y seguir batiendo hasta obtener el espesor deseado.

El fruto de la palma de milpesos se emplea para hacer *komaib+*, nombre uitoto para la caguana de este fruto.

Komaib+

Caguana de milpesos

Ingredientes:

Fruto de la palma de milpesos
Fariña de almidón de yuca

Preparación:

1. Recolectar el fruto de la palma de milpesos o seje y madurar en agua tibia.
2. Machacar el fruto madurado para obtener el jugo.
3. Aparte, en un recipiente diluir el almidón de yuca en un poco de agua fría y ponerlo en un recipiente con agua hirviendo. Batir bien para cocer el almidón.
4. Agrega el jugo de mil pesos y revolver hasta obtener el espesor deseado.



Al igual que con otras palmas, el fruto del umarí sirve para preparar la *nekab+*, nombre de la caguana de este fruto.

Nekab+

Caguana de umarí

Ingredientes:

Fruto del árbol de umarí
Fariña de almidón de yuca

Preparación:

1. Recolectar el fruto del árbol de umarí y madurarlo en agua tibia.
2. En un recipiente raspar la pulpa, agregar agua y mezclar muy bien, para luego colar esta mezcla y obtener el jugo de umarí.
3. Aparte, poner a hervir agua en un recipiente sobre el fogón de leña. En otro recipiente diluir el almidón de yuca en un poco de agua fría y agregar el agua hirviendo. Batir bien para cocer el almidón.
4. Agregar el jugo de umarí y revolver hasta obtener la consistencia deseada.

Un producto interesante por su adaptación a las condiciones de la selva es la caña de azúcar, con la que también se prepara un tipo de caguana denominada *kononob+*.

Kononob+

Caguana de caña de azúcar

Ingredientes:

Caña de azúcar
Fariña de almidón de yuca

Preparación:

1. Recolectar la caña de azúcar y molerla en un trapiche para obtener el zumo. Agregar agua y poner a hervir.
2. Aparte, en un recipiente, diluir el almidón en un poco de agua fría. Agregarlo a la mezcla de agua y jugo de caña, y batir bien para cocer el almidón. Revolver hasta obtener el espesor deseado.

El *juñoi* o *manicuera* es una bebida que se prepara a partir del zumo de la yuca brava. Se trata de una bebida muy especial y simboliza a la mujer. Sirve para “endulzar” (solucionar) conflictos, sean estos personales, familiares o comunales. Además se le atribuyen a esta bebida propiedades curativas.

Juñoi

Manicuera

Ingredientes:

Yuca
Almidón de yuca (opcional)

Preparación:

1. Pelar la yuca, lavarla, rallarla y colarla para obtener el zumo.
2. Depositar el zumo en un recipiente y ponerlo a hervir sobre un fogón de leña durante 3 horas, o hasta obtener la cocción adecuada. Antes de retirar la manicuera del fuego se le puede agregar un poquito de almidón para formar grumos en la bebida y darle otra textura.

La preparación depende de la variedad de yuca empleada y la cantidad de toxina que esta contenga, así como del volumen de bebida que se quiera preparar.

Para obtener *El jimeb+* o chicha de chontaduro, se cocina la carnosidad del fruto de la palma.

Jimeb+

Chicha de chontaduro

Ingredientes:

Chontaduros

Preparación:

1. Extraer las semillas de los frutos de la palma de chontaduro.
2. Cocinar la pulpa en una olla sobre el fogón de leña durante 3 horas o hasta obtener la cocción adecuada.
3. Machacar la pulpa, mezclarla con agua y colarla para obtener el jugo o la chicha, a la cual se le puede agregar más agua para obtener el espesor deseado.

Con el plátano maduro se prepara la *chucula*, una bebida espesa y sabrosa, que también se prepara en el Pacífico colombiano.

Chucula de plátano maduro

Ingredientes:

Plátanos maduros o hartones

Preparación:

1. Pelar los plátanos, picarlos y cocinarlos en agua abundante.
2. Cuando esté bien cocido, retirarlos del fuego y batirlos hasta lograr una consistencia homogénea.

La *pururuka* o chicha de plátano es una bebida fermentada que se elabora en el Amazonas.

Pururuka

Ingredientes:

Plátanos maduros o guineos

Preparación:

1. Pelar el plátano maduro o guineo y cocinarlo en agua por 20 minutos o más, hasta que adquiera un color rojizo.
2. Poner la mezcla en una vasija de barro y dejarla fermentar durante 7 días.
3. Batir la mezcla con un palo de madera.

Con el fruto de la bacaba o milpesillo (*oenocarpus bacaba*) se produce una bebida denominada *ojito de sapo*.

Ojito de sapo

Ingredientes:

Frutos de bacaba
Almidón de yuca

Preparación:

1. "Madurar" los frutos de bacaba en agua tibia. Cuando están blanditos machacarlos para extraerles la pulpa, disolverla en agua y colarla.
2. Hervir el jugo.
3. En un cernidor de ojos grandes, cernir el almidón para producir grumos.
4. Agregar las borlas de almidón al jugo hirviendo, y dejar cocinar 5 minutos.
5. Retirar del fuego y servir frío.

De la mezcla de yuca y batata se produce el *masato*. Para prepararlo, es necesario pelar la yuca y picarla en cuadritos pequeños, cocinarlos y macerarlos. Aparte se ralla el camote. Se mezclan los ingredientes hasta obtener una bebida espesa, de la textura de una crema, la cual se deja tapada durante dos días para que se fermente. Al tercer día se cuele la crema y se le agrega más agua y dulce.









DE SOBREMESA

Conocer y comprender las cocinas de los Pueblos indígenas que habitan en el sur del departamento del Amazonas es un viaje de retorno y recuperación de los grandes principios de la alimentación y la cultura. La visión integral de hombre-naturaleza-espiritualidad se conjuga para mostrar una integralidad que afortunadamente se mantiene en las cocinas indígenas del país, pero que está en riesgo. De ahí la importancia de adelantar acciones para documentar, salvaguardar, fomentar, pero sobre todo para fortalecer estos saberes.

Estas cocinas se integran sobre una serie de valores sociales, como el rol de los adultos mayores como sabedores y orientadores en la toma de decisiones, o el papel de la mujer en la educación temprana de los niños. Comprender que la chagra es el equilibrio entre lo masculino y lo femenino, así como las actividades que permiten y facilitan la alimentación, lleva a pensar en modelos para comprender de mejor manera la vida en familia y en comunidad.

La existencia de dietas y ayunos demuestran que para alimentarse no hay que comer mucho, sino saber aprovechar los alimentos de la mejor manera. Un cuerpo sano y bien alimentado es la base para una existencia próspera y larga.

La tierra de la abundancia vive en un equilibrio que lamentablemente, está en riesgo de ser modificado por quienes no son indígenas. Cualquier afectación hecha sobre los ríos o los bosques puede significar la pérdida de un complejo cultural. La alimentación puede llegar a estar seriamente amenazada, y por ende la salud física y espiritual de los pueblos que habitan esta zona.

La relación con la naturaleza y los saberes sobre especies regidos por el calendario agroecológico permiten disponer de una gran diversidad de alimentos a lo largo del año, modelo que los campesinos también manejaban. No obstante, el establecimiento de monocultivos ha implicado la pérdida de este modelo. En este sentido, los policultivos como la chagra y el aprovechamiento sostenible de los recursos silvestres, señalan el camino hacia el respeto de la Tierra; es así como se podrá garantizar la

abundancia, sin olvidar el diálogo permanente con los elementos y la memoria que yace en los consejos de los ancestros.

La cocina indígena del sur del Amazonas es sumamente dinámica y diversa. No solo se depende del movimiento de las estaciones y del ciclo natural de plantas y animales. También se depende del movimiento de las comunidades para no agotar los recursos de una zona. Comprender esta dinámica y considerar la chagra como una figura de conservación del medio ambiente, unida al interés por mantener la integralidad de la selva, es una opción para conservar la biodiversidad y los bancos de carbono. En este sentido, las propuestas para la reducción de gases de efecto invernadero – REDD+– deberían incorporar una tasa de pérdida, calculada a partir de la dinámica de las comunidades, quienes al final se encargan de conservar, mantener y enriquecer estos bosques.

Por lo anterior, es importante mantener y asegurar el territorio de estos pueblos, y apoyarlos en su defensa de las presiones externas que sobre ellos se ciernen, especialmente de la minería.

La lengua junto con la cocina se deben comprender como pilares de las culturas indígenas, por lo que se debe apuntar a procesos que las integren para recuperar tanto los saberes alimentarios como los elementos lingüísticos.

Es necesario llevar a cabo esfuerzos para propiciar un mejor conocimiento tanto del territorio como de las culturas que lo habitan. El turismo sostenible y el desarrollo de emprendimientos comunitarios, siempre enmarcados en el precio justo, con reciprocidad, y con beneficio para la comunidad, son caminos viables para lograr este propósito.

La selva amazónica y los Pueblos indígenas que moran en ella siempre tendrán algo que enseñar y compartir, y siempre estarán dispuestos a aprender.



AGRADECIMIENTOS

Agradecemos a las personas que participaron en cada uno de estos procesos y a las autoridades tradicionales que acompañaron los encuentros y talleres. También queremos extender un reconocimiento a las personas que hicieron posible este libro.

La Chorrera

Julia Chaigua, Lucía Umire, Angelina Paticua, Emilia Gifichiu, Enma Eimenekene y Escolástica González, del pueblo Bora.

Chela Elena Umire, Rosiris Umire y Yasmína Umire, del pueblo Muinane.

Alfredo Iyokina, Celina Ranoque, Marcela Teteye, Margarita Neikase, María Nela Kuiru, Rosa Elvira Gitoma, Stella Boraño y Victoria Moquema, del pueblo Okaina.

Alba Lucía Cuéllar y Leonelia Cabrales, del pueblo Tikuna.

Praxedes Fariratofe, Argelia Lía Rojas, Carmelita Angulo, Ernestina Isokuaroque, Graciela Monayatofe, Jesús Faidoteri, Katia Eimenekene, Leonor Manaideke, Luz Marina Remuy, María Inés Almeda, María N. Mayaritoma, Mery Giagrekudo, Nohemí Sánchez, Patricio Guerrero, Viviana Kuyekudo y Berna Mayaritoma, del pueblo Uitoto.

Adriana Gimaido, Aura Gitoma, Carmen Gitoma, Carmen Rosaura Kuiru, Elizabeth Fajardo, Luz Mila Riecoche, Mary Fajardo, Maura Manaideke, Odilia Mayaritoma, Olga Edith Seoneray y Soledad Cauchero, del pueblo Uitoto-Muinane.

Marilú Yaci, del pueblo Uitoto-Murui.

Leticia y comunidades de los kilómetros 7, 11 y 18

Agustín Pablo, Lucimar Enríquez, Nelly Enríquez y Valdemar Enríquez, del pueblo Bora.

Charlie Ipuchima y Karen Ayambo, del pueblo Cocama.

Margarita López y Tránsito Rodríguez, del pueblo Muinane.

Calixto Romero, del pueblo Murui.

Aura Torres, del pueblo Ocaina.

Francy Parente, del pueblo Tikuna.

Alberto Pablo Enríquez, Ana Ukubiaño, Angelina Vanegas, Claudia López, Florentina Vanegas, Lot Aníbal Kuyekudo, María Gladis Gaba, Roger Darío García, Tomás Morales y Vicky Kuiru, del pueblo Uitoto.

María Kuiru y Praxedes Fariratofe, del pueblo Uitoto-Muinane.

Carmen Leonila Fiagama, Dalia Sánchez, Daniela Sánchez, Kasia Morales Soria, Laura Albán Soria, Priscila Murayari, Rosa Murayari Flores, Selcida Morales, Sonia Flórez Albán, Tomasa Morales y Verónica Morales, del pueblo Uitoto-Murui.

Betty Cruz y Edilberto González.

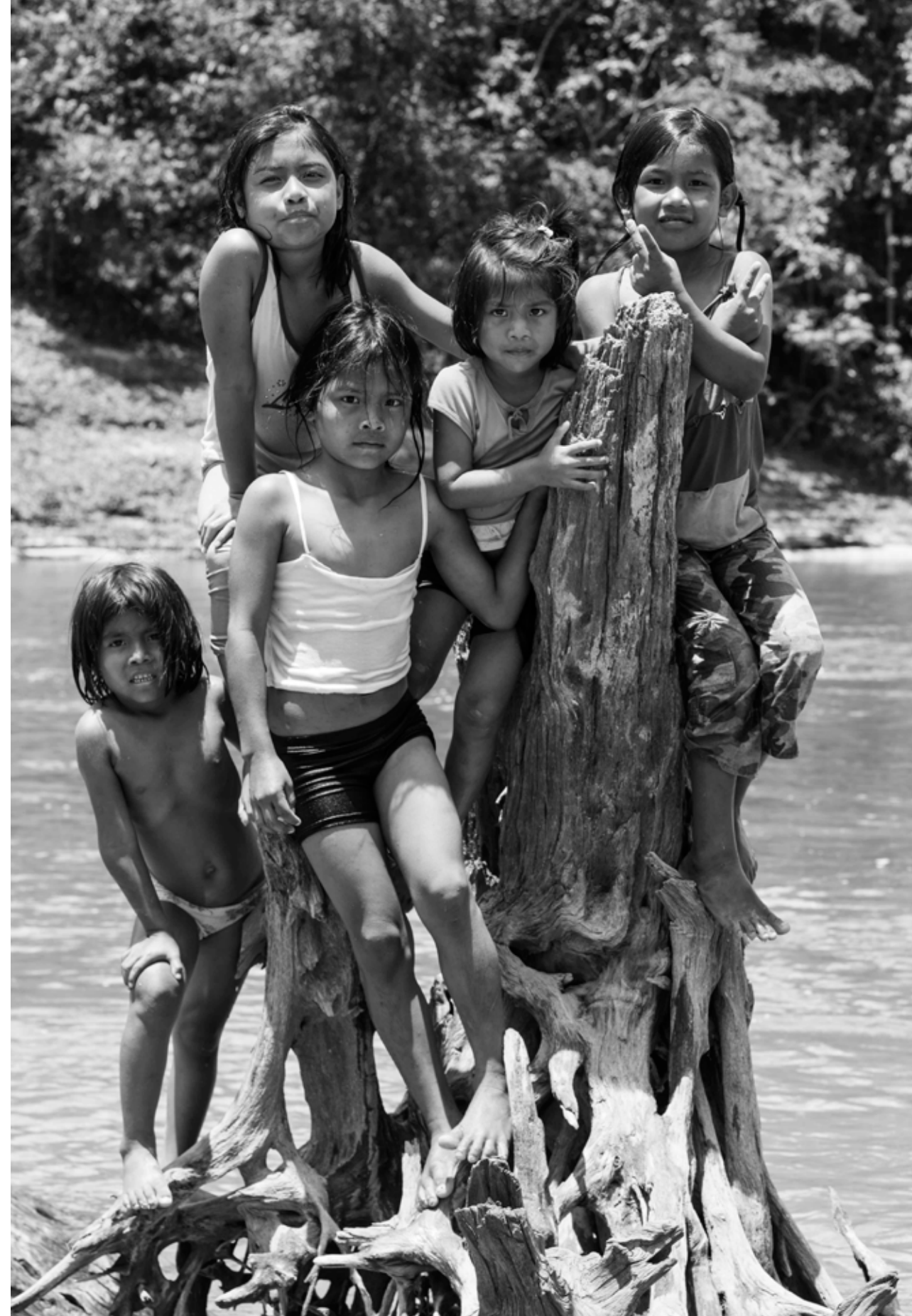
Puerto Nariño

Frankly Teodoro Pinedo, Nora Insapillo, Yoli Soplin Rivera y Judith Ruiz, del pueblo Cocama.

Aldenora López, Ana Rita Ferrera Cuéllar, Angelina Manduca Ayambo, Camila Muñoz, Casilda Ahue Benítez, Delia Puricho, Francisca Cruz, Francisca Peña Ahue, José Carlos Ahue, Julia Inés Puricho Valerio, Ligia Valerio Ahue, Lourdes Puricho Cayetano, Lucía de Cuéllar, Luz Baurry Torres, María Cristina Benítez, María Ignacia Araujo, Miriam Pereira, Nelson Paima Curico, Nidia Stella Ahue, Nubia León, Odelia Fernández, Oneira Cayetano, Ruth Senia Ahue, Sharin Rodríguez, Teresa Ernesto y Valentina Del Águila, del pueblo Tikuna.

Argelio Murayari Díaz, del pueblo Yagua.

Carmen Nataly Ramos, Kedyn Ramiro Almeida Cruz, Nury Pinto Ferreira y Rosmary Asnaya.



BIBLIOGRAFÍA

- Acosta, Luis et al. (2011). La chagra en La Chorrera: más que una producción de subsistencia, es una fuente de comunicación y alimento físico y espiritual de los hijos del tabaco, la coca y la yuca dulce. Bogotá: Instituto Amazónico de Investigaciones Científicas –Sinchi–, Asociación Zonal Indígena de Cabildos y Autoridades Tradicionales de La Chorrera –Azicatch–.
- Candre, Anastasia (2013). Poemas, en: *Prometeo: Revista Latinoamericana de Poesía*, número 94-95. Julio de 2013. Medellín: Corporación de Arte y Poesía Prometeo.
- Cárdenas López, Dairon; Arboleda, Nicolás; Cárdenas-Toro, Juliana (2011). Plantas introducidas, establecidas e invasoras en la Amazonía colombiana. Bogotá: Instituto Amazónico de Investigaciones Científicas –Sinchi–.
- Chaparro, Olga Lucía (2007). Construyendo Agenda 21 para el Departamento del Amazonas: una construcción colectiva para el Desarrollo Sostenible de la Amazonía colombiana. Bogotá: Instituto Amazónico de Investigaciones Científicas –Sinchi–.
- De Carvajal, G. (2010). *Descubrimiento del río Amazonas*. Bogotá: Universidad Nacional de Colombia.
- Hoyos Ocampo, Lucy (2008). *Alimentos autóctonos y recetas amazónicas*. Bogotá: Grupo Empresarial Naturaleza y Vida Ltda.
- Koch-Grünberg, T. (1995). *Dos años entre los indios: viajes por el Nordeste Brasileño 1903-1905*. Bogotá: Universidad Nacional de Colombia.
- Mora de Jaramillo, Yolanda (1985). *Alimentación y cultura en el Amazonas*. Bogotá: Ediciones Fondo Cultural Cafetero, Número 15.
- Peña-Venegas, Clara; Mazorra, Augusto; Acosta, Luis; Pérez, Mónica (2009). Bogotá: *Seguridad alimentaria en comunidades indígenas del Amazonas: ayer y hoy*. Instituto Amazónico de Investigaciones Científicas –Sinchi–.
- Ministerio de Cultura (2010). *Compendio de Políticas Culturales*. Bogotá: Ministerio de Cultura.
- Restrepo Calle, Sebastián (ed.) (2012). Carne de monte y seguridad alimentaria: bases técnicas para una gestión integral en Colombia. Bogotá: Instituto de Investigación de Recursos Biológicos Alexander von Humboldt.
- Sánchez, Enrique y Sánchez Carlos (2012). *Paseo de olla: recetas de las cocinas regionales de Colombia*. Biblioteca básica de las cocinas tradicionales de Colombia, tomo 10. Bogotá: Ministerio de Cultura.
- Urbina Rangel, Fernando (comp.) (2010). *Las palabras del origen: breve compendio de la mitología de los Uitotos*. Biblioteca básica de los pueblos indígenas de Colombia, tomo 4. Bogotá: Ministerio de Cultura.

Páginas web

www.banrep cultural.org/blaavirtual/faunayflora/fen/texto/medio/baile.htm

<http://siatac.co/Atlas/amazonas.html>

<http://www.sinic.gov.co>

ISBN: 978-958-57847-2-7




9 789585 1784727

La Tierra de la Abundancia: Las cocinas tradicionales indígenas del sur del Departamento del Amazonas



 **FIDA**
Invertir en la población rural


ACUA
Asociación Cultural Urbana

 **MINCULTURA**

 **TODOS POR UN NUEVO PAÍS**
PAZ EQUIDAD EDUCACIÓN