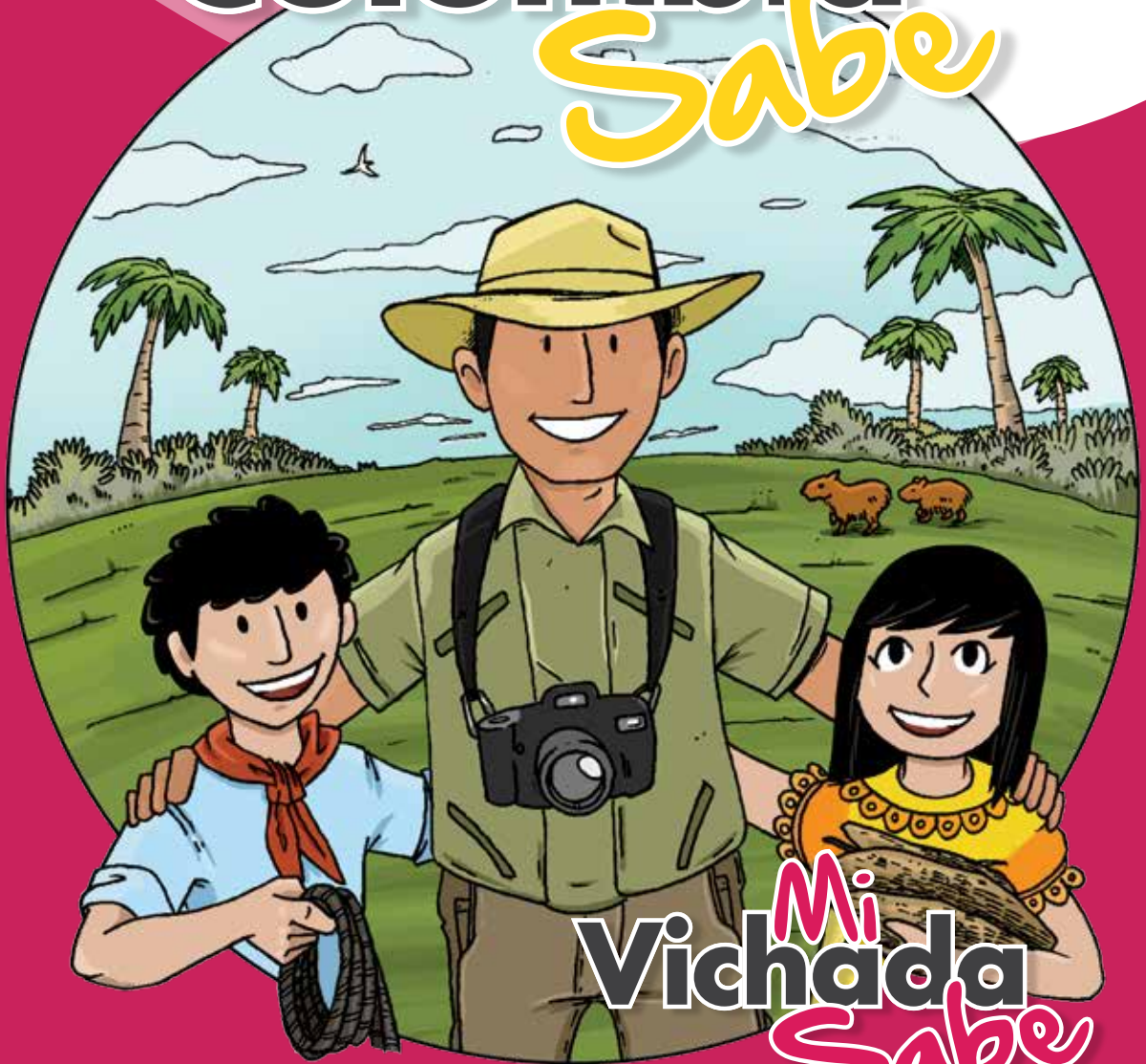


# Mi Colombia Sabe



# Mi Vichada Sabe

# Mi Colombia Sabe

Vol. 2

Mi Vichada SABE

**Ministerio de Cultura República de Colombia**  
**Fundación Tridha**

© Todos los Derechos Reservados

**Dirección General:**

AracniaStudios Ltda.

**Dirección de Arte:**

Juan Francisco Sánchez-Ramos

**Ilustración:**

Lápices: Juan Francisco Sánchez-Ramos

Tintas: Juan David Poveda Uribe

Color: Olga Gonina

**Impresión:**

Empresa Gráfica

**Agradecimientos**

Fundación Etnollano

Carlos Enrique Sánchez R

Enrique Sánchez G

**Contenido:**

Mi Vichada Sabe, Pag 1-12

[irestrepo@mincultura.gov.co](mailto:irestrepo@mincultura.gov.co)

Todos los derechos reservados, se prohíbe la reproducción por cualquier medio de los materiales aquí publicados sin el expreso permiso de los autores.

Impreso en Colombia  
Bogotá- junio - 2014

ISSN: 2382-3445



**MinCultura**  
Ministerio de Cultura

**PROSPERIDAD  
PARA TODOS**

**Tridha** FUNDACIÓN

Gabriel e Isabelita Gaitán, dos jóvenes, él de 10 años y ella de 8, que han salido a vacaciones y van a acompañar a su padre, don Luis, un periodista que hace crónicas para una revista, y quien debe hacer un reportaje sobre la vida en un hato ganadero del departamento del Vichada.

Cúdense mucho.  
No olviden sus toldillos para dormir. Y tomen muchas fotos, y no olviden escribir en sus diarios para que cuando vuelvan me cuenten todo lo que vieron e hicieron, y le ayuden a su papá con su tarea.



¡Que hermoso y extenso es el Llano!

La sabana tiene como unas venas verdes

Son los bosques de galería, así se llaman. Son las plantas que crecen por los lugares donde corre el agua.



¿Es usted Ernesto, el administrador del hato "El Marañón"?

Para servirle. ¡Bienvenidos al Vichada! una de las tierras más hermosas del país y del mundo.





Hace mucho calor.

Podemos ir a ver el río Orinoco?

Claro. Voy a subir sus mochilas al carro y almorzaremos al lado del río.



"Puerto Carreño es la capital del departamento del Vichada. Es una ciudad muy hermosa con numerosos arboles de mango que protegen a la gente del calor. Conocimos el río Orinoco, parece un mar..."



... Almorzamos Cachama sudada con patacones de plátano, yuca cocida, y ají. Gabriel le puso mucho picante a la yuca y le salió también por las orejas.



## El Ají

De los frutos que desde América salieron y se posicionaron en el mundo, junto con el tomate, las papas y el cacao, el ají es de los productos más reconocidos, y su cultivo se hace alrededor del mundo, ya que se aprecia por su sabor y sus propiedades medicinales.

Al ají también se le conoce como Chile y es originario de Centroamérica, su cultivo y cuidado ha llevado a que se hayan desarrollado más de 25 especies diferentes, de las cuales hay 5 que se cultivan, algunas por su sabor dulce, pero especialmente se prefieren las variedades que son picantes. Los frutos del ají crecen de una planta que llega a medir hasta 60 centímetros de altura, y tienen colores rojo, anaranjado o amarillo, aunque también se encuentran frutos morados y verdes.

El ají es uno de los ingredientes más importantes de la cocina del Vichada, no solo porque le aporta sabor a las preparaciones, sino porque tiene propiedades estimulantes y digestivas, además de que consumirlo sirve para calmar los dolores de las articulaciones. El ají se usa generalmente seco y molido, aunque también se consume fresco o en forma de salsas. El "picante" del ají ha influenciado también otras cocinas del mundo, siendo especialmente empleado en la cocina asiática, además de México, están la China, India, Tailandia, Vietnam e Indonesia. Los indígenas hacen un delicioso ají oscuro, producto de mezclar ají seco y molido con hormigas o bachacos tostadas y molidas.



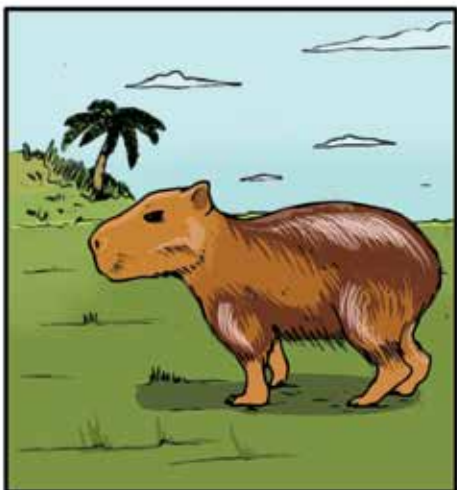
## El Chigüiro

El Chigüiro es el roedor más grande que hay sobre la Tierra y habita en los humedales de los Llanos orientales que comparten Colombia y Venezuela, en donde forman manadas de hasta 20 animales que viven en medio de la vegetación de las sabanas, siempre cerca del agua. Un chigüiro adulto mide 1,30 metros de largo, 60 centímetros de alto y pesa 65 kilos. Es decir que es casi tan grande como un niño de 10 años, y pesaría lo que pesarían juntos dos niños de esa misma edad.

Es un mamífero de la orden de los roedores. Su nombre científico *Hydrochoerus hydrochaeris* y popularmente se le conoce también como Capibara, Chigüire, Carpincho o Ponche. Los chigüiros pasan la mayor parte del día dentro de las lagunas y charcas, pues son excelentes nadadores, y al igual que sus parientes los conejos, cuyes y cobayas, se alimentan de pastos, hierbas y raíces, aunque también incluyen en su dieta deliciosas plantas acuáticas.

Los chigüiros también tienen familiares en la región del Darién, entre Colombia y Panamá y en la región oriental de los Andes, que va desde Colombia, Venezuela y la Guyana hasta Uruguay y el norte de Argentina.

A los chigüiros se les tiene mucho aprecio en la cocina de los Llanos orientales por su carne suave y de buen sabor.





“Tuvimos una tarde maravillosa. Las mujeres de la comunidad estaban preparando amiawali. De las parcelas de cultivo, que ellos llaman conucos, traen la yuca amarga. La cargan a la espalda en pesados cestos llamados catumare que tejen con hojas de palma. Yo casi no pude cargar uno solo de esos cestos. Ayudé a pelar y rayar la yuca, pero me herí las muñecas de las manos. Hicieron el amiawali, que es un amasijo asado de plátano, yuca y frutas que me pareció delicioso. Todo lo hacen en una hornilla de barro que se llama budare. Comí amiawali hasta hartarme. Esta es la receta:

# Amiawali

## INGREDIENTES

- 1 arroba de yuca (variedades Kaliwirinae, Guabielikae y Yononokue)
- 1 racimo de banano
- 1 costal de batata amarilla (Dejtü kuritsapi)
- Hojas de platanillo
- 1 ponchera de agua

## PREPARACIÓN

1. En primer lugar hay que preparar una torta de casabe, para lo cual se deben pelar, lavar y rayar todas las yucas en una ponchera grande. Luego se debe exprimir la masa de yuca resultante en un sebucán por cerca de 20 minutos para la masa quede seca y libre del líquido tóxico que trae la yuca brava.
2. Mientras tanto se debe pelar, lavar y rayar la batata, mezclando la harina resultante en una ponchera con agua.
3. Una vez exprimida la yuca se pila la harina y se pasa por el cernidor para que quede lo más fina posible.
4. Luego se coloca la harina en el budare para hacer la torta de casabe, que debe quedar bien dorada por ambos lados. Mientras se cocina la torta de casabe se debe rociar con el agua de la batata, para que vaya adquiriendo un sabor más dulce.
5. Cuando la torta de casabe esté lista se parte en pedazos y se humedece con el agua de la batata. Esto teniendo cuidado de que no se mezcle la harina sólida de la batata con el casabe.
6. La masa resultante se envuelve en hojas de platanillo y se pone a asar en el budare hasta que las hojas queden tostadas. El envuelto de hojas se dejó reposar durante la noche.
7. Al día siguiente se saca la masa de las hojas y se mezcla con los bananos en una ponchera grande.
8. La masa se envuelve nuevamente en hojas de platanillo y se ponen en el budare hasta que se tuesten las hojas, para luego retirarla y dejarla enfriar durante unos 30 minutos.
9. Para darle el amiawali a los niños más pequeños, la masa se disuelve en agua y se sirve en una taza pequeña. Para los más grandes se sirve el amasijo en una hoja de merey.





Doña Carmen nos contó una historia de los antepasados y cómo llegó la yuca al Vichada. Contó que fueron Liwinái y Tsamani quienes trajeron la yuca a la gente. Unos se las comieron, y otros siguieron el ejemplo de estos héroes y la sembraron. Los pueblos que se comieron la yuca y no sembraron perecieron de hambre. Los que guardaron y sembraron las semillas fueron los que sobrevivieron.





"Hoy comimos caribe, mejor dicho piraña, y me supo muy rico. Pedí la receta y cuándo le pregunté a Don Ernesto acerca de dónde puedo encontrar Caribes, él me dijo que podía hacer este caldo con cualquier pescado de los ríos del Vichada, como la cachama, pavón, valentón, curbina o sábalo".

## Caldo de Pescado Vichadeño

### INGREDIENTES

2 Libras de pescado fresco,  
2 Plátanos verdes,  
Ajo,  
Comino,  
Cilantro  
Sal al gusto

### PREPARACIÓN

1. Se le quitan las escamas y las vísceras a los pescados, y se lavan bien.
2. En una olla se pone a hervir agua con sal y ajo al gusto, se agrega comino y cilantro en la cantidad necesaria. Se agrega el pescado y el plátano verde raspado, y se deja hervir por 20 minutos. Se sirve bien caliente.



# Pan de Arroz

## INGREDIENTES

- 1 Libra de arroz,
- 1 Libra de cuajada,
- ¼ Libra de mantequilla o aceite vegetal,
- 1 Taza de leche,
- Sal al gusto.

## PREPARACIÓN

1. "Lavar el arroz, dejarlo remojar en agua por 3 horas y molerlo húmedo junto con la cuajada, hasta obtener una harina fina.
2. La harina resultante se remoja en la leche, mantequilla o aceite vegetal, hasta que la masa quede manejable.
3. Se elaboran con la masa palitos alargados, se doblan uniéndolos en sus puntas hasta quedar en forma de corona o rosquita y se ponen en una lata para hornear.
4. Se hornean por 20 minutos a 350°.

Diario de Isabelita: "Luego del desayuno Doña Esperanza nos enseñó a Gabriel y a mí a hacer Gofios, que son unas bolas dulces de harina de maíz que los llaneros llevan al trabajo. Yo le pregunté que si era como una lonchera y a ella le pareció muy divertido lo que dije. Aquí pongo la receta para prepararla en la casa"



# Gofios

## INGREDIENTES

- 4 Libras de harina de maíz,
- 3 Panelas,
- 2 Taza de agua.

## PREPARACIÓN

1. Se hace un melao diluyendo las panelas en el agua a fuego medio.
2. Se pone a tostar la harina de maíz y cuando tome color dorado se agrega el melao. Se mezcla bien todo y se deja enfriar un poco la mezcla.
3. Con las manos se moldean bolas de mezcla, o también se pueden hacer como galletas esparciendo la masa sobre una bandeja y dejándola enfriar totalmente para luego cortarla en trozos.
4. Se deja reposar las bolas a temperatura ambiente hasta que estén totalmente secas.

Diario de Gabriel: "Anoche nos acostamos muy temprano, porque había que salir en la mañana a llevar unas vacas a otro lugar del hato donde hay mejores pastos."

Yo tenía mucho susto porque nunca antes había montado a caballo, pero me dieron un caballo pequeño y muy manso que había que cabestrearlo para que anduviera.

Sin embargo, me caí como tres veces.



Qué difícil es madrugar cuando uno está tan cansado. Tomamos un café que aquí llaman cerrero, y que me supo amarguísimo.

El sol estaba picando mucho y me quemé.

Por la noche me ardían los brazos y la cara, me dolía la cola y la espalda, tenía picaduras por todo el cuerpo, pero me sentía orgulloso como un verdadero llanero. Mi papá tomó excelentes fotografías".



Eso sí, comimos mucho: Doña Esperanza nos echó el Bastimento, que tenía carne de res asada, tajadas fritas de plátano verde, gofios, queso y dos pedazos de panela.



Diario de Isabelita: "Mientras mi papá se iba con Gabriel y con otros hombres, Doña Esperanza me dijo que íbamos a preparar hayacas. Yo me asusté y le pregunté que si las haríamos de chigüiro ¡Pobrecitos! y ella, me dijo que no, que las haríamos de cerdo, pero que los Llaneros viven de lo que la naturaleza les da, y que a veces deben comer no solo chigüiros, sino tortugas, venados, y armadillos, que aquí llaman cachicamos. Doña Esperanza me dijo que las hayacas eran para el día siguiente, para nuestra despedida, para que lleváramos a nuestra casa, y cuando me dijo eso lloró un poquito. Yo también me sentí triste, pero luego nos animamos y con otras niñas hicimos muchas hayacas. Aquí anoto la receta para enseñársela a mi mamá"



# Hayacas

## INGREDIENTES

- 2 Libras de costilla de cerdo picada,
- 4 Libras de carne pulpa de cerdo picada,
- 1 Libra de tocino picado,
- 1 Libra de cebolla larga finamente picados,
- 1 Libra de cebollín o cebolla de verdeo finamente picada,
- 1 Añí pimentón picado,
- ½ Taza de aceite,
- 10 Cucharadas rasas de comino molido,
- 2 Libras de arroz,
- ½ Libra de arveja verde,
- 5 Cabezas de ajo machacadas,
- 2 Libras de papa,
- Sal al gusto,
- 2 Libras de harina de maíz

## PREPARACIÓN

1. Se ponen a remojar las arvejas durante 3 horas, y pasado este tiempo se guisan junto con el arroz.
2. En una olla se pone a calentar el aceite y en este se sofríen luego la cebolla, el cebollín, el ajo y el pimentón.
3. Cuando el sofrito esté listo se añaden las carnes con la papa y el arroz cocido con arvejas. Se mezcla hasta que se diluye en agua y se le añade sal y color, y se mezcla hasta lograr una masa que quede espesa y no muy líquida.
4. Aparte la harina de maíz se diluye en agua y se le añade sal y color, y se mezcla hasta lograr una masa que quede espesa y no muy líquida.
5. Se ponen dos hojas de bijao, una sobre otra, y sobre las dos se unta o extiende una porción de masa. Sobre la masa se pone una porción de la mezcla de arroz, carne y sofrito. Se envuelve todo con las mismas hojas y se amarran con la cabuya.
6. Una vez listas, las hayacas se ponen a cocinar durante 2 horas en un caldero con agua hirviendo.
7. Se bajan, se dejan reposar y se sirven.

Diario de Isabelita: "A la noche, cuando llegaron todos, comimos Pisillo de Bagre, que es un picadillo que se come en el Vichada, y que se puede hacer con la carne de otros animales. Espero que a mi mamá le guste esta receta para que me la prepare. Por eso la escribo, pero ¿qué es esa música?"



# Pisillo de Bagre

## INGREDIENTES

- 2 Libras de bagre fresco o de bagre salado y seco,
- 1 Cebolla cabezona finamente picada,
- 1 Tallo de cebolla larga finamente picada,
- ½ Libra de tomate
- 1 Pimentón sin vena ni semillas y picado finamente,
- 1 Rama de Cilantro,
- 3 Cucharadas de aceite o manteca de marrano,
- Achiote al gusto o color
- Sal y pimienta

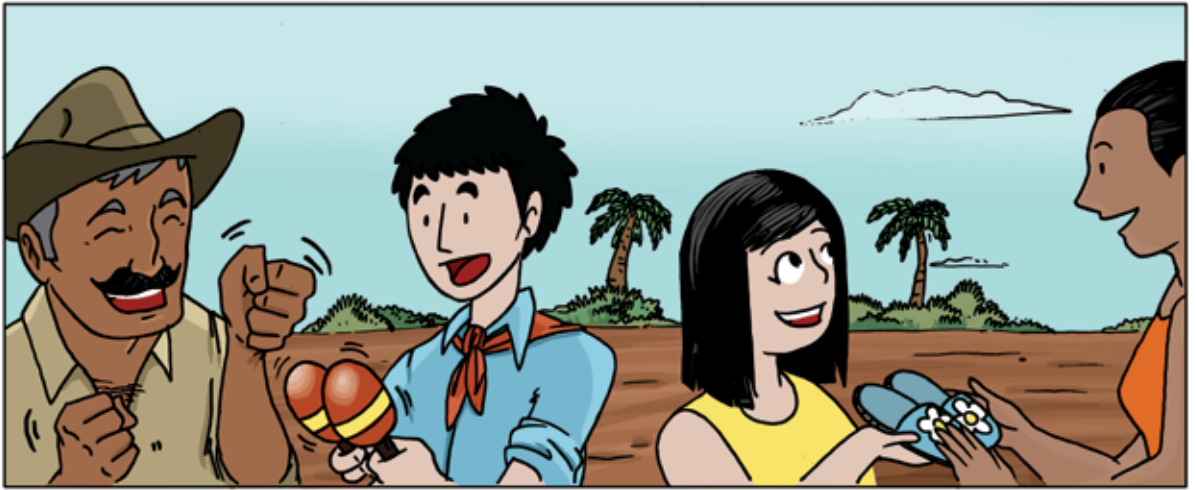
## PREPARACIÓN

1. Si está fresca el pescado se pica y luego se lava bien; si está salpreso o seco se lava en agua con sal hasta que bote toda la sal.
2. Se pone a cocinar el pescado durante 25 minutos con agua que lo cubra y sal.
3. Cuando el sofrito esté listo se añaden las carnes con la papa y el arroz cocido con arvejas. Se mezcla bien todo.
4. En una olla se sofríen las cebollas, el tomate, el pimentón y el cilantro, y cuando las cebollas comiencen a transparentarse se agrega la carne y el achiote disuelto en ½ taza de agua, se baja el fuego y se deja cocinar todo por 5 minutos.
5. Se baja del fuego y se sirve con yuca, arroz, tajada de plátano o topocho maduro cocinado.

Diario de Gabriel: "acabábamos de comer y ya nos preparábamos para acostarnos porque volvíamos a nuestra casa temprano, cuando llegaron músicos y comenzó una fiesta sorpresa de despedida. La fiesta fue muy alegre y nos enseñaron a bailar joropo".

🎵 Por río Vita abajo / vinieron Isabelita y Gabriel / y en el hato "El marañón" / Dejaron el corazón 🎵







# Mi Vichada Sabe



**MinCultura**  
Ministerio de Cultura

**PROSPERIDAD  
PARA TODOS**

