

A photograph of two fried fish, likely piranhas, resting on a large green banana leaf. The fish are golden-brown and appear to be coated in a light batter. The leaf is placed on a dark brown woven basket. The text 'RECETARIO ÉTNICO' is written in white on an orange rectangular background, and 'AMAZONAS' is written in large white letters across the center of the image.

RECETARIO ÉTNICO
AMAZONAS



**BIENESTAR
FAMILIAR**



RECETARIO ÉTNICO

AMAZONAS



**Instituto Colombiano
de Bienestar Familiar**

Cristina Plazas Michelsen

Directora General

Ana María Ángel Correa

Directora de Nutrición

Jacqueline Londoño González

**Coordinadora Grupo de Gestión
Técnica en Nutrición**

**Equipo Técnico ICBF
Dirección de Nutrición**

Alba Victoria Serna

Zulma Arias Hernández

Claudia Peláez Latorre

Gerson Vásquez Vergara

Cenyde Leal

Daniel Alejandro García

Antonio José Sánchez

María Dioselina Fonseca

Gina Paola Gutiérrez

Adriana Maritza Paola Navarrete

Coordinación Editorial

Oficina Asesora de Comunicaciones

Grupo de Comunicación Externa

Diagramación, diseño y fotografías

Grupo Imagen Corporativa ICBF

Impresión

Editores Gráficos Colombia S.A.S.

Edición octubre 2014

Regional Amazonas

Paula Andrea Monsalve Prada
Coordinadora GAT - Regional
Amazonas

Sylvana Suley Sarabia Sarmiento
Nutricionista Dietista
Grupo de Asistencia Técnica
Prevención

Presidente de la Asociación de
Comunidades Indígenas del
Trepacio Amazónico "ACITAM".

Representantes de las comunidades
indígenas Huitoto y Ticuna

El departamento de Amazonas está ubicado al sur del país. Hace parte del llamado Trapecio amazónico. Su capital es Leticia. Es el departamento con mayores límites internacionales de Colombia: al este limita con Brasil; al sur, con Perú; al norte con los departamentos de Caquetá y Vaupés; al oeste, con el departamento de Putumayo.

Las preparaciones culinarias autóctonas del Amazonas son en su mayoría exóticas y apetitosas, gracias al conocimiento que las culturas indígenas han transmitido de una generación a otra, para extraer el mayor provecho de la naturaleza y de sus manjares.

Las etnias más numerosos son Ticuna, Huitotos, Yaguas, Cocama, Yucunas, Mirañas, Matapíes, que viven en su mayoría de las actividades hortícolas desarrolladas en áreas que son rozadas, quemadas y cultivadas, conocidas como Chagras. En ellas siembran variedades de yuca, en especial la yuca amarga para hacer con ella la fariña (harina) y el cazabe (torta), alimentos fundamentales de la dieta indígena. Variedad de ñame, chontaduro, banano, mafaja, ají, caimo, aguacate, piña, calabaza, papaya, anonáceas, lula y marañona.

Algunos grupos cultivan caña de azúcar, maíz y cacao.

El pescado es la base de la dieta especialmente el Pirarucú, considerado el pez de escamas más grande de agua dulce en la región y con el que se cocinan deliciosas recetas. Peces como el Dorado y el Pintadillo que se utilizan para preparar la Patarasca, uno de los platos más representativos de la región, que se suele acompañar con patacones y Fariña (harina hecha a base de yuca brava). Otro plato muy apetecido es el Mojojoy, larvas de escarabajos que se encuentran en las Palmas "Moriches".

Son excelente fuente de proteína, carbohidratos, minerales, ácidos grasos poli insaturados tradicionalmente se consume en los resguardos indígenas, pueden consumirse asados, fritos o ahumados, en momentos en que la pesca no es muy buena.



Preparaciones autóctonas de las etnias

Huitotos y Tikuna

Caguana de piña 9

Patrasca 11

Mazamorra de pescado 13

Pescado Ahumado o Moqueado 15

Caldo de Preza 17

Caguana de piña

Jaigabi

Es la bebida autóctona de la etnia Huitoto. La preparación se ha transmitido de generación a generación. El método y alistamiento para la preparación de esta bebida implica una serie de elementos culturales que adquieren gran importancia en los hábitos alimenticios de la etnia. La Caguana siempre está presente en todas las reuniones que se hagan. Por tradición, dentro de la Maloka se entierra una caja de balso forrada en hojas de plátano donde se vierte la bebida para ofrecer a los visitantes.



Ingredientes:

2 piñas, 20 tazas de agua, 1 taza de almidón de yuca



Preparación:

La piña es golpeada con un palo o manduco para ablandarla y poder extraer el jugo. Posteriormente se parte con las manos hasta obtener trozos pequeños de piña, sin retirar la cascara. Seguidamente se colocan los trozos de piña en una olla con el agua en el fuego hasta que hierva. Para saber si la piña se encuentra en su punto de cocción, la coloración de la cáscara debe tornarse amarilla. Cuando se llega a este punto, se para la cocción y se pasa por un cernidor. Se adiciona el almidón de yuca previamente disuelto en agua al jugo caliente. Se revuelve constantemente hasta que esté totalmente disuelto el almidón y se observe la formación de grumos o cápsulas. Se deja enfriar y se sirve en totumo.



Tiempo de cocción:

2 horas.



Patrasca

Pescado guisado

Nukeu, ruiiri llomenico diya

Esta preparación es originaria de la etnia Tikuna. Es una receta ancestral transmitida de generación en generación con gran significado cultural. No puede faltar en la minga y en fiestas típicas como en la Pelazón, convirtiéndose en el plato fuerte de la celebración, adquiriendo así el significado de Preparación Especial. Entorno a la elaboración de esta preparación se involucra toda la familia.



Ingredientes para 10 porciones

10 pescados pequeños preferiblemente de laguna (sardinas), 100gr de hojas de mapote (bijao), 100gr de pimentón verde, 100gr de pimentón rojo, 100gr de tomates rojos, 100gr de tomates verdes, 100gr de cebolla cabezona, 10gr de albahaca, 30gr de cilantro cimarrón, 10gr de achiote, 10gr de ajo, 10gr de pimienta, 15gr de sal y 10gr de azafrán.



Preparación:

Se retiran las tripas y escamas a los pescados. Seguidamente se adoba con la sal, la pimienta, el azafrán, el achiote, el ajo y el cilantro cimarrón. Se colocan sobre las hojas de Mapote (Bijao) los pescados ya adobados y se les incorpora las rodajas de pimentón, tomate y cebolla y se amarran con pita en forma de patarasca. Luego se ponen en una parrilla de madera (pasera) hasta que se cocinen por completo. Una vez estén listos se procede a servirlos en las mismas hojas que fueron cocidos.



Tiempo de Cocción:

2 horas

Mazamorra de Pescado



Originaria de la etnia Tikuna. Igualmente puede ser realizada a base de carne de monte. Es un plato de carácter fuerte, que por lo general se prepara en olla de barro y se sirve en totumos; al igual que la Patarasca y el pescado ahumado se sirven en celebraciones especiales y en el consumo diario del hogar.



Ingredientes para 10 porciones

500 gr de pescado Dorado, 250 gr de plátano verde, 30gr de cilantro o chicoria, 250gr de yuca, 15gr de ajo, 100gr de pimentón, 10gr de sal, 30gr de achiote o color, 10gr de pimienta.



Preparación:

Cocinar en abundante agua la cabeza del pescado con el pimentón y los ajos. Pelar los plátanos verdes y rasparlos con una cuchara hasta formar una masa la cual debe quedar sin grumo. Al agua hirviendo incorporar el plátano, el achiote, la chicoria o cilantro, sal y pimienta al gusto. Revolver constantemente. Dejar cocer por 20 a 25 minutos hasta que la cabeza de pescado se deshaga. Aparte se desmenuza el pescado (puede ser fresco o ahumado) que se adiciona a la preparación con la yuca y se deja cocer revolviendo constantemente. Cuando la yuca este blanda se adiciona el cilantro para saborizar y aromatizar la preparación.



Tiempo de cocción:

2 horas.

Pescado Ahumado o Moqueado

Choni Naguv

Este tipo de preparación es común dentro de las comunidades indígenas de los Huitotos y Tikuna. Siempre está presente dentro de sus hábitos alimentarios. Igual que la Patarasca es uno de los platos principales de la Pelazón, fiesta típica de la comunidad Tikuna.



Ingredientes para 10 porciones

10 unidades de pescado y 30gr de sal.



Preparación:

La preparación se inicia retirando las vísceras de los pescados, y se les adiciona sal y se procede a colocarlos sobre una parrilla de madera sobre el humo del fogón por lo menos un día para que el pescado quede seco. Este proceso puede durar meses para poder lograr un ahumado perfecto y el método de conservación permite almacenar el pescado por tres meses. Una vez se ahúma el pescado se procede a servir en hojas de plátano y se acompaña con faríña, casabe o pan indígena (torta hecha a base de yuca brava).



Tiempo de cocción:

2 horas.

Caldo de Preza Naemachiarü Duguru

Sancocho de Carne



Esta preparación típica del trapezio Amazónico es transmitida de madre a hija. La receta tradicional solo incluía en su preparación yuca y cilantro cimarrón junto con la preza. Esta preparación suele ofrecerse en fiestas tradicionales, se prepara en tinajas y se sirve en cucharas de palo y es indispensable que al servirse se acompañe con fariña.



Ingredientes para 10 porciones

4 litros caldo, 1500gr de preza (carne de monte Boruga o Danta), 100 gr de plátano, 100 gr de yuca, 15gr de azafrán, 30gr de cilantro castilla.



Preparación:

Inicialmente se procede a partir la preza en varias porciones después de lavarla muy bien. En una olla se pone a hervir el agua y cuando tome el punto de ebullición se le incorpora las presas junto con la yuca y el plátano, y se deja cocer revolviendo constantemente hasta que ablande la carne. Se adiciona el azafrán. Finalmente se deja reposar y se sirve adicionándole el cilantro picado.



Tiempo de cocción:

2 horas.

Bibliografía

www.amazonas.gov.co

[http://www.colombia.travel/es/turista-internacional/
destino/amazonas/gastronomia](http://www.colombia.travel/es/turista-internacional/destino/amazonas/gastronomia)

Cartilla de elaboración de Minutas Diferenciales

Actas concertación con comunidades indígenas
del Trapecio Amazónico



RECETARIO ÉTNICO
AMAZONAS



Línea gratuita nacional ICBF:
01 8000 91 80 80
www.icbf.gov.co

@ICBFColombia facebook.com/ICBFColombia

