

RECETARIO ÉTNICO
VAUPÉS



RECETARIO ÉTNICO

VAUPÉS



**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 Vaupés

Ninelly Delbarré Navarro
Nutricionista GAT

María Bernarda Barrera Posada
Nutricionista Dietista

Representantes de las
comunidades indígenas
presentes en la región

La Magia de Vaupés. Adentrarse en un departamento como el Vaupés, sumergido en la inmensidad de la selva colombiana y paraíso de las mariposas, es enamorarse de su magia y de su gente. Es tan fácil como detenerse a contemplar el atardecer cuando cae lentamente sobre el paisaje caudaloso y arrollador del río Vaupés. Es tan inspirador, como el colorido y la vistosidad de su flora y de su fauna.

En la región del Vaupés existen tres resguardos indígenas: el Gran Resguardo, el Resguardo Yaigoje Apaporis y el Resguardo Arara Bacatí. Estos resguardos se distribuyen en 27 grupos étnicos, en 280 comunidades a lo largo de los ríos.

Tucano, Wanano, Piratapuya, Bará, Tuyuca, Pisamira, Desano, Siriano, Caravana, Tatuyo, Macuna, Barasana, Taiwano, Cubeo, Yurutí, Tanimuka, Letuama, Yauna, Tariano, Cabiayá, Curripaco, Baniwas, Makú, Puinabe, Bará Cacua, Jupda, Yujub, Carijana/Metanos, entre otros, son los grupos étnicos predominantes en la región.

El sustento básico proviene de los diferentes cultivos que realizan en sus chagras tradicionales: yuca brava, yuca dulce (base de las preparaciones del casabe y fariña) maíz, plátano, ñame y frutas silvestres.



Preparaciones autóctonas de las etnias
Tukano y Arawak

- | | |
|-------------------|----|
| Casabe de Almidón | 9 |
| Quiñapira | 11 |
| Pilao de cerrillo | 13 |
| Pescado moquiao | 15 |
| Fariña | 17 |

Casabe de Almidón

8

Recetario | Étnico Vaupés





Ingredientes

2 kilos de Yuca Brava



Preparación

Pelar la yuca, rallarla, exprimirla y sacar la leche y guardar la masa para otro tipo de casabe o Muñica; la leche que se sacó de la yuca se deja secar al ambiente y después de 3 horas aproximadamente se procede a pasar al tiesto que está en el fogón, se tuesta, se saca del tiesto y lo revuelve con el almidón restante, se cierne y se pasa al tiesto en el fogón hasta asarlo, se parte en cuatro y se volteá y se deja asar por ese lado, se baja, se deja enfriar y se sirve



Quiñapira

Sopa picante



10

Recetario | Étnico Vaupés



La quiñapira es el plato de mayor consumo en las comunidades, para su elaboración se combinan dos especies: ají más la proteína animal bien sea pescado, sardinitas o ranas de rebalse. Este es un alimento primordial para realizar las actividades diarias de chagra, pesca, cacería o artesanales representativas de cada una de las familias Indígenas



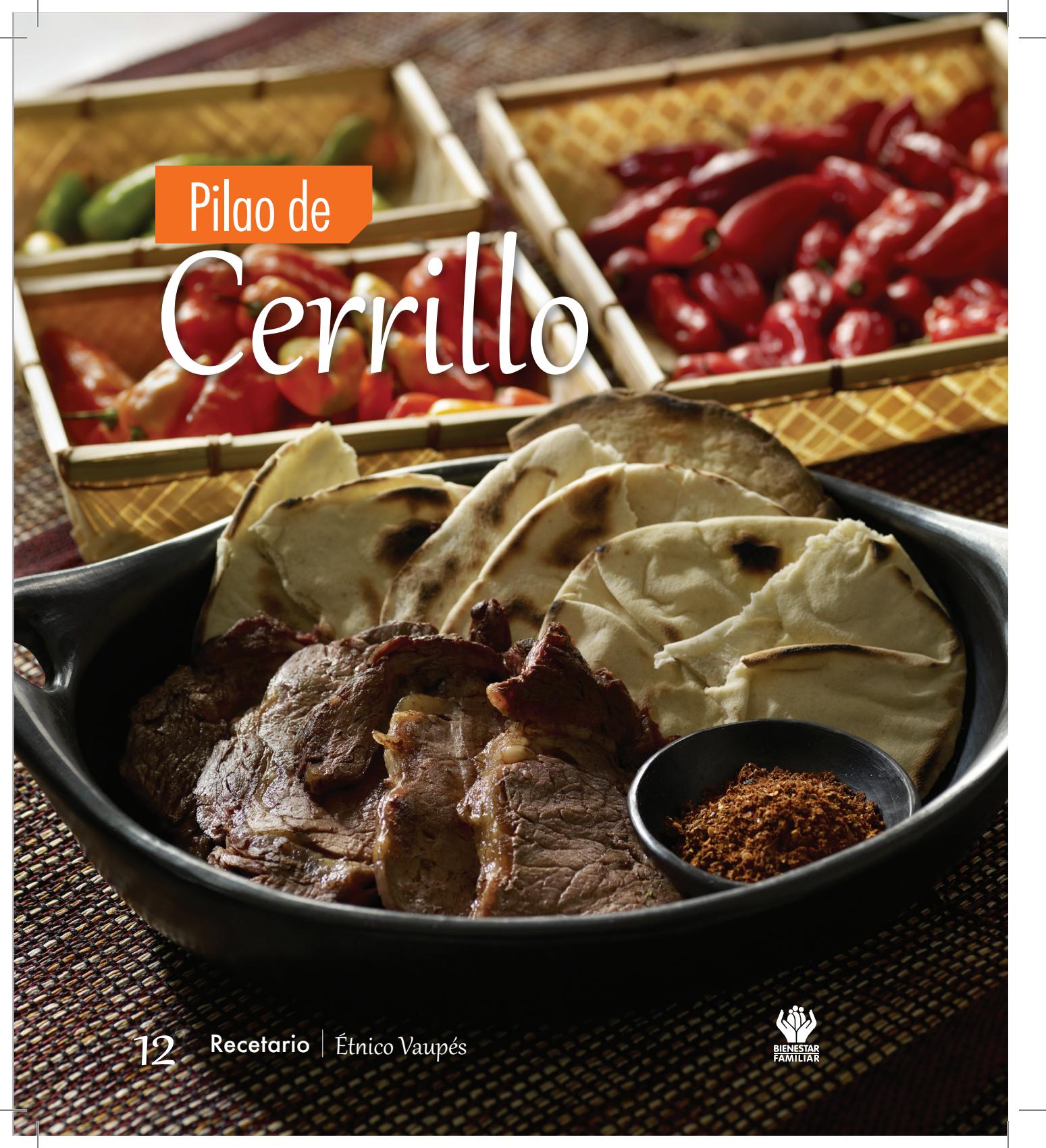
Ingredientes para una porción:

90gr de waracú (pescado), 5gr de ají, 7gr de sal.



Preparación:

A una olla con agua adicionar la sal y el ají. Llevar a cocción hasta que tome el punto de ebullición, incorporar el pescado y dejar cocer. Servir caliente. Si a la preparación se le adiciona almidón de yuca se convierte en muñica.



Pilao de Cerrillo

12

Recetario | Étnico Vaupés



La caza es una actividad masculina netamente y de ella se obtiene parte del complemento proteico a la dieta alimenticia del indígena. La cacería la realizan en sitios predilectos. Los cerrillos los cazan especialmente en el monte de rebalse.



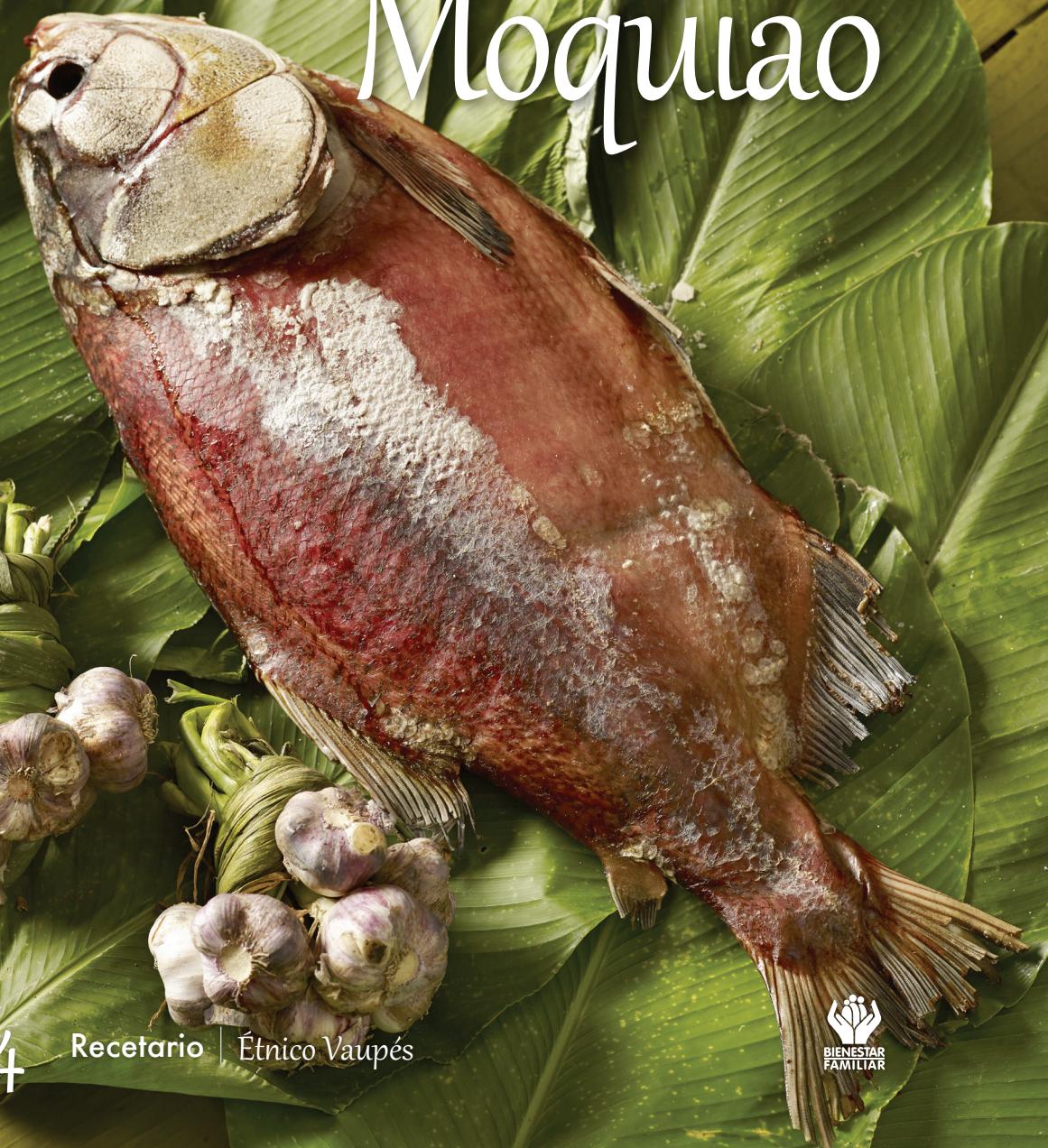
Ingredientes para una porción:

100gr de cerrillo, 5gr de ají, 1gr de sal, yuquitania (picante tradicional) cantidad necesaria.



Preparación:

Poner a hervir agua en una olla, cuando este hiriendo incorporar la carne de cerrillo, el ají, la sal y dejarla cocer. Una vez esté cocida, bajar, dejar enfriar y pilarla, agregar yuquitania al gusto. Acompañarla con casabe.



Pescado

Moquiao

14

Recetario | Étnico Vaupés



Una preparación de gran tradición, donde el pescado se moquea con el humo que sale de los carbones. El pescado se envuelve en hojas de plátano y se asa dentro de un hoyo hecho en tierra o en la arena.



Ingredientes para una porción:

250gr de pescado, 5gr de ají, 1gr de sal.



Preparación:

Para ésta preparación se necesita hacer un yerao que es un estante de madera donde se coloca el pescado, aislándolo del fuego directo de la leña encendida y puede ser colgado en pitas o encima del yerao, dependiendo del tipo de éste. Se deja durante unas 5 horas aproximadamente, volteándolo hasta que esté bien asado por ambos lados, se deja enfriar y se consume al gusto con agregado de ají, sal, adicionarlo en un caldo de quiñapira o pilarlo; la yuquitania o picante tradicional se prepara moqueando el ají y luego de tostado, se muele o se pasa por el pilón, se revuelve con sal al gusto y se embotella.

Fariña



16

Recetario | Étnico Vaupés



La fariña es un alimento hecho a base de yuca brava. La fariña se puede considerar un alimento base, o sea que a nivel cultural puede sostener a nivel alimentario a una población en época de escasez pues su producción es constante, abundante, fácil de preparar e incorporada ancestralmente en la alimentación por las comunidades indígenas así como por los colonos.



Ingredientes:

2kl Yuca dulce o brava



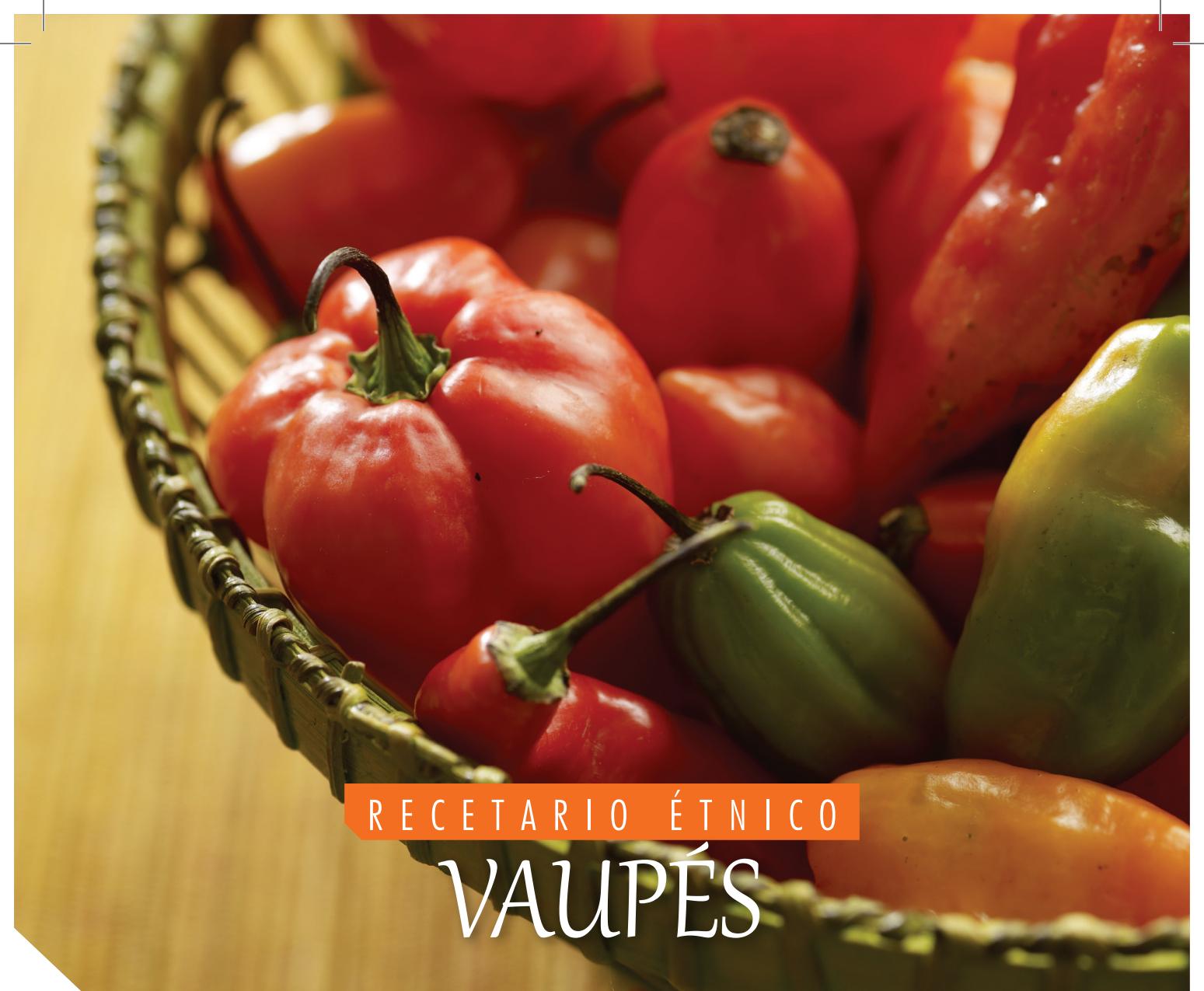
Preparación:

Dejar la yuca en canoa remojada en agua por 3 días aproximadamente. Luego Pelar la yuca, rallarla y guardar la masa en una olla. Al día siguiente se coloca en el mata frío y se pulla hasta secarlo por un tiempo de 15 a 20 minutos. Se cierne en colador. Prender la leña y cuando esté bien caliente, se coloca al fuego el tiesto. Incorporar la preparación en el tiesto y dejarla que tueste, revolviendo para que empareje el calor a todo el producto final, se deja enfriar. Se empaca y se utiliza para chivé, mingao, caldo para revolver con otro tipo de alimentos de acuerdo al gusto.

Bibliografía

Actas de concertación con las Comunidades
de la Comisión en la Zona de Yapú, Zonal
Indígena de ASATRISY

Cartilla Minutas con Enfoque Diferencial ICBF



RECETARIO ÉTNICO VAUPÉS



PROSPERIDAD
PARA TODOS

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

@ICBFColombia facebook.com/ICBFColombia

