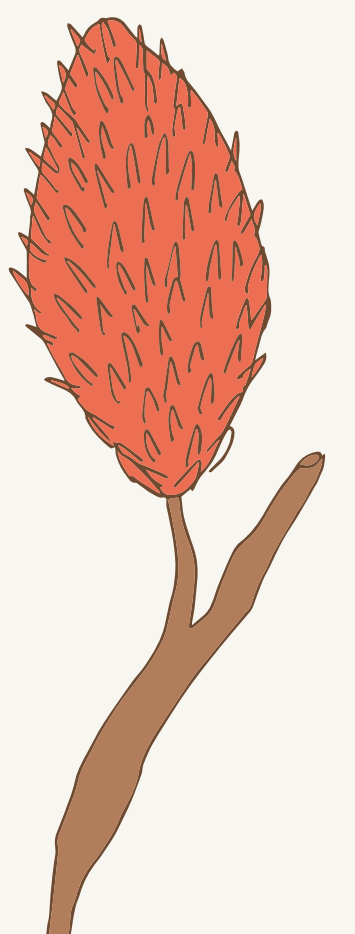


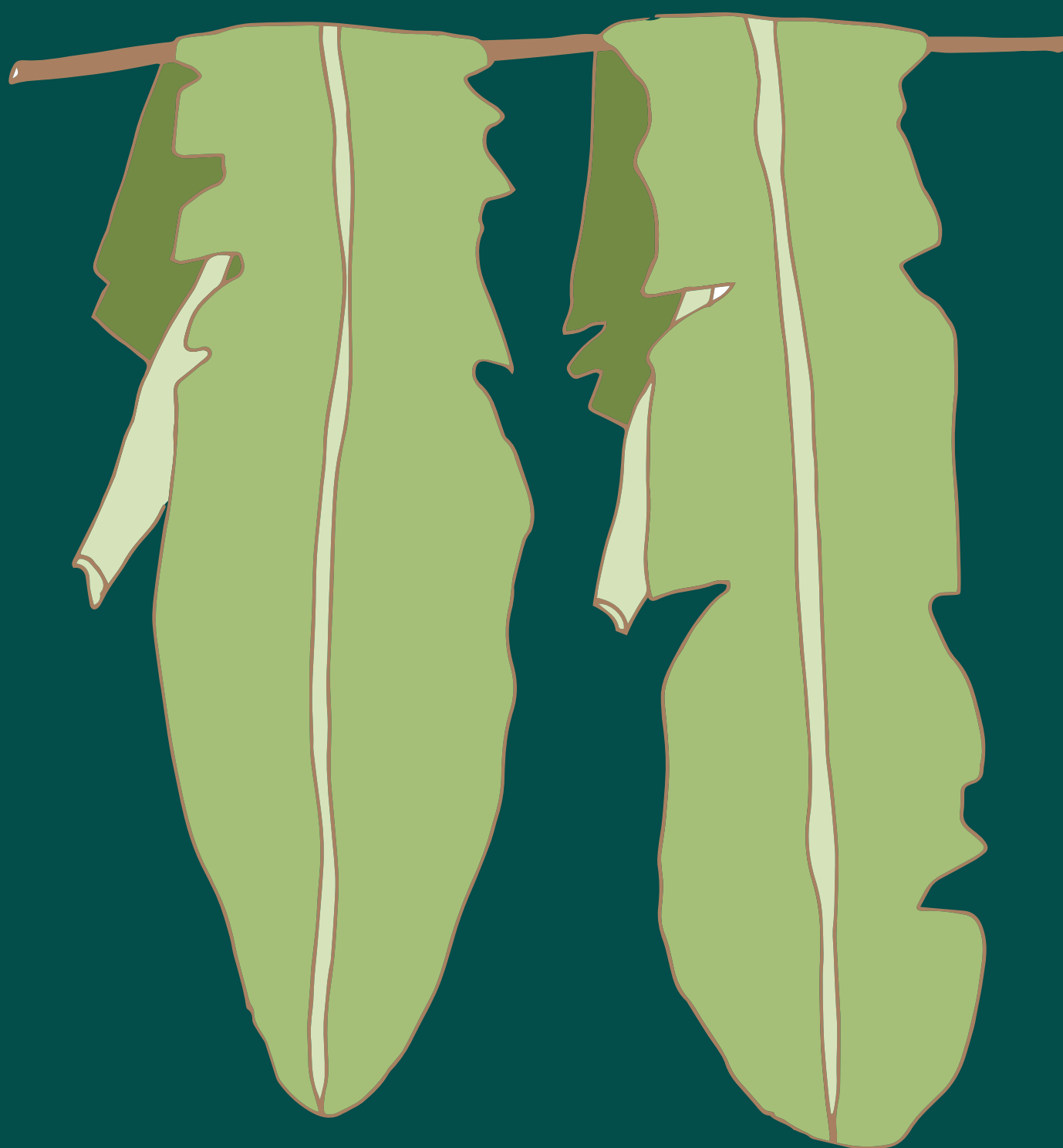
NAVEGAR UN

RÍO COMÚN

SABORES QUE CONECTAN LA SELVA

Con el apoyo de:





Compilación de recetas y memorias de los procesos culinarios desarrollados durante los Encuentros Regionales para el Intercambio de Conocimientos Conversaciones de la Amazonía (2022-2025), organizados por la Alianza NorAmazónica (ANA).

CRÉDITOS

Equipo Coordinador Alianza NorAmazónica (ANA)

Mariana Gómez Soto
Felipe Samper
Patricia Navas Röthlisberger

Coordinador Programa de Alianzas e Innovación - Gaia Amazonas

Jaime Serrano Alsina

Desarrollo conceptual

Jaime Serrano Alsina
Andrea Maussa Acuña
Mariana Gómez Soto

Comité editorial

Cristina Consuegra
María Gabriela Gómez
Adriana Bueno Melo
Andrea Maussa Acuña
Paola Torres Yanquén

Diseño y diagramación

Camila Arboleda

Ilustraciones

Francy Silva y Milena Camacho

Corrección de estilo

Diego Uribe

AGRADECIMIENTOS

A **Nataly Morales**, asesora del Territorio Indígena del Río Tiquié, Amazonía colombiana.

A **Adriana Bueno** y a su equipo de la **Fundación Hábitat Sur**, por abrir las puertas cada año para recibir a cerca de ciento treinta personas durante una semana en agosto. Gracias por el cariño, el despliegue logístico y su flexibilidad para adaptarse a los desafíos que implicó cada encuentro.

Al **equipo de cocineras** y a quienes se sumaron alrededor de la cocina, el alimento y el fogón.

A **William Yukuna** y a su esposa, **Luz Argenis**, por recibirnos en su maloca con tanta calidez y apertura.

A este **territorio amazónico** por acogernos, abrir los caminos, ayudarnos a endulzar la palabra y armonizar el encuentro de las diversas voces y pensamientos que allí se reunieron año tras año.

TABLA DE CONTENIDO

1. El origen de este recetario

1.1 Atendiendo el llamado de la selva: hacia una visión regional de la conectividad

1.2. Yuca y monte: el alimento y la continuidad territorial

2. La cocina y sus formas de conectarnos con la Amazonía

2.1 La cocina y el territorio se defienden mejor cuando se comparten

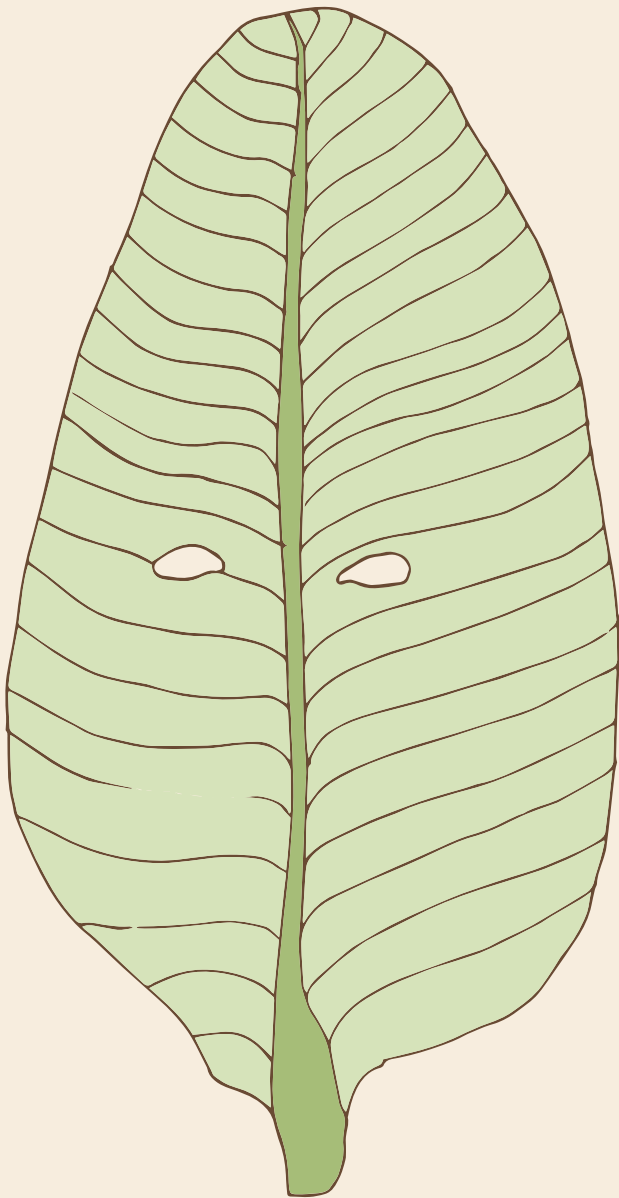
2.2 Preparaciones

3. Perfiles de las cocineras y autoras de esta publicación

Capítulo 1

EL ORIGEN DE ESTE RECETARIO





1.1

ATENDIENDO EL LLAMADO DE LA SELVA: HACIA UNA VISIÓN REGIONAL DE LA CONECTIVIDAD

En lengua miraña, una de las cincuenta y tres lenguas indígenas que se hablan en la Amazonía colombiana, no existe una palabra que exprese el concepto de frontera. Tampoco la tienen el pueblo kaxuyana, de la Amazonía brasileña, o para los shuar arutam en la Amazonía ecuatoriana. En cambio, las formas de nombrarse y reconocerse entre ellos —los pueblos que han mantenido la integridad de este gran sistema durante generaciones— son numerosas, pues se tejen en relaciones de parentesco, entrelazando el mundo humano y el más que humano.

El principio de división territorial, tan común entre las sociedades no indígenas, no existe para los pueblos indígenas amazónicos. Sus sistemas de pensamiento, por el contrario, están orientados por un sentido de unidad e interdependencia con el territorio y con quienes lo comparten. Para ellos, la diversidad es el río que navegan juntos.



“LA UNIDAD DESDE LA DIVERSIDAD”



La unidad desde la diversidad es precisamente la perspectiva que ha orientado a la Alianza Noramazónica (ANA) desde su nacimiento, hace una década, en el propósito de mantener la integridad del continuo de bosque tropical más extenso y mejor conservado del mundo ubicado en la región al norte de la Amazonía; entre Brasil, Colombia, Ecuador, Perú y Venezuela.

Allí, en un área donde confluyen ecosistemas majestuosos y de gran importancia para la regulación del clima y del ciclo hídrico global, se concentra la geografía de trabajo de esta Alianza y sus miembros: nueve organizaciones de la sociedad civil con más de tres décadas de trayectoria, que trabajan en conjunto con Pueblos Indígenas y Comunidades Locales que mantienen estos bosques conectados y en pie.

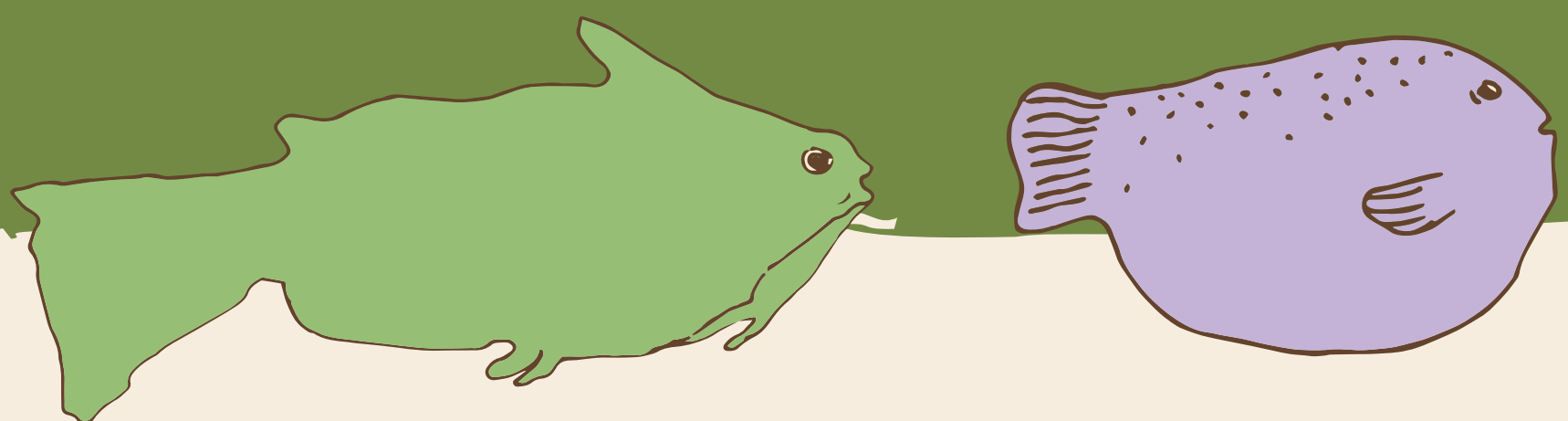
Gracias a ellos y a la red de relaciones que une territorios, pueblos, culturas y saberes, es que la vida se sostiene y prolifera en la Amazonía. Una red que, además, define la visión y misión de ANA: asegurar la conectividad en su dimensión ecosistémica, social y cultural. Pues es de esa conexión multidimensional, y de “ese funcionamiento



común de los elementos naturales, que depende la integridad de la Amazonía”.¹

Hablamos de una visión sombrilla que ha sostenido la gran apuesta de la Alianza: los Encuentros Regionales para el Intercambio de Conocimientos Conversaciones de la Amazonía. Estos espacios privilegian y fomentan el diálogo horizontal entre quienes habitan esta región y otros actores decisivos para su futuro. En sus cinco ediciones han tratado temas como la gestión ambiental y territorial; las iniciativas propias para fortalecer la gobernanza; las alternativas de valor económico y cultural; las estrategias y herramientas territoriales de monitoreo, control y vigilancia, y la conectividad en la Amazonía entendida desde la red de relaciones entre sus bosques, sus ríos, su gente y sus culturas.

Entre 2019 y 2025, Conversaciones de la Amazonía congregó a cerca de ciento noventa personas, entre ellas, representantes indígenas y de comunidades locales de cinco países amazónicos, organizaciones de la sociedad civil de la región, aliados estratégicos, cooperantes y financiadores que, desde hace años, han apoyado la visión de mantener la conectividad ecosistémica y sociocultural en la región al norte del río Amazonas.



¹ Palabras de Felipe Serrano, Director Ejecutivo de Naturaleza y Cultura Internacional para Ecuador durante Conversaciones de la Amazonía 2022.



A través de estos espacios, ANA ha facilitado el intercambio de cuarenta y ocho experiencias locales de gobernanza territorial, mediante el desarrollo colectivo de instrumentos propios, procesos organizativos, alternativas de valor cultural y económico, y ejercicios de monitoreo comunitario, control y vigilancia para la protección territorial y de estrategias para la consolidación de la conectividad a escala de paisaje.

Además del pensamiento, la palabra y los aprendizajes compartidos, en estos encuentros se han cristalizado principios, recomendaciones y llamados colectivos para informar discusiones más amplias y relevantes que contribuyan a salvaguardar la conectividad ecosistémica y sociocultural en la región. De esta manera, las estrategias territoriales han demostrado ser de alto impacto, promoviendo un trabajo conjunto, colaborativo y coordinado en la región al norte del río Amazonas, lo que ha permitido consolidar una visión compartida y un enfoque sistémico. La selva hoy nos convoca, y estos encuentros han sido una de las formas en que hemos respondido a ese llamado.



GEOGRAFÍA DE TRABAJO DE LA ALIANZA NORAMAZÓNICA





1.2



YUCA Y MONTE: EL ALIMENTO Y LA CONTINUIDAD TERRITORIAL

Por: Cristina Consuegra

Nos reunimos diez mujeres (en ocasiones llegamos a ser trece) una vez al año, por cinco días, durante tres años; a cocinar en seis fogones, más el de leña que montamos afuera, de Hábitat Sur. Nos encontramos en esta cocina, ubicada en el kilómetro 16 de la vía Leticia-Tarapacá, en el marco de los Encuentros Regionales para el Intercambio de Conocimientos Conversaciones de la Amazonía, de la Alianza NorAmazonica (ANA), que en cada versión abordó un eje temático diferente, relacionado con la forma en la que los Pueblos Indígenas y Comunidades Locales de la región norte de la Amazonía protegen y gobiernan sus territorios. En cada ocasión se buscó que los ejes temáticos se conectaran, así fuera de manera implícita, con el alimento. Detrás de este propósito estaba la intuición de que la comida, que en sí misma es una continuidad (de la semilla a la semilla, por ejemplo) y la materialización de la red de relaciones que en cada caso la hacen posible, podría hablarnos, desde el cuerpo, de lo que es central para la alianza: la integridad territorial, la conectividad ecosistémica y sociocultural y el rol de estas en la conservación del gran bosque de la Amazonía.



Pensamos en este bosque y una primera imagen, la del árbol de la abundancia —por supuesto, entre muchas otras—, viene a nuestra mente. Un árbol que contiene todos los alimentos, incluida el agua, los ríos. En efecto, en este mito, el río Amazonas y sus afluentes tienen un origen vegetal. Cuando el gran árbol que contiene la vida cae, su tronco y sus ramas crean la cuenca del Amazonas. Al tocar el suelo, este árbol adopta una forma acuática y se convierte en los ríos selváticos que articulan la vida de los pueblos, los conectan territorialmente y los alimentan. “Yo como es de mi río”, oímos decirle a alguien en alguno de los encuentros. Recordamos esta historia de origen, común a tantos pueblos, para señalar la abundancia y la relación entre el bosque y el agua, y porque el río Amazonas también fue el hilo conductor o el lugar de convergencia de quienes asistieron a los encuentros.

Año tras año, los delegados de los Pueblos Indígenas y las Comunidades Locales de los cinco países que conforman la Alianza trajeron consigo, en calidad de ofrenda, alimentos representativos de sus lugares de origen o territorios. Llegar hasta Leticia implicó, en la mayoría de los casos, recorrer largas distancias, como ocurrió con los pueblos del estado de Pará, en Brasil, que viajaron 9.000 km para llegar a los encuentros.





Almidón de yuca, casabe, fariña, tapioca, tucupí, catara, ají, sal, pescado fresco, carne de monte, cecina, calabresa, hormigas, hongos, miel de meliponas y de *Apis mellifera*, plátano, ibacaba, asaí, copoazú, achiote, cacao, vainilla, cumarú, harina de chontaduro y galletas de fariña con castaña, entre otros, se desplazaron por aire, tierra y agua, y consigo también trajeron el espíritu de cada territorio. Decimos el espíritu pues cada uno de estos alimentos — así se repitieran, como la fariña, por ser común a muchos de los pueblos— contiene el poder de concentrar y expresar el conjunto de relaciones, comportamientos y leyes que ordenan la vida de cada lugar. Son, por lo tanto, manifestaciones fractales de la singularidad de cada territorio, siempre conformado por un tejido de gentes y agencias tanto humanas como no humanas.

Alimentar a los más de cien participantes de las Conversaciones de la Amazonía se convirtió en una oportunidad para conocer las tradiciones culinarias de los Pueblos Indígenas y Comunidades Locales, tocar y reactivar la memoria sensorial de las cocineras que mantuvieron prendidos los fogones durante los días de la reunión y experimentar y crear nuevas preparaciones a partir de lo que crece en el territorio del Trapecio Amazónico y forma parte de la economía local. Respecto a esto último, alimentos como los mojoy, el tucupí, las diferentes hojas que se utilizaron para los tamales y otros envoltorios, el casabe, las gallinas y los pollos, llegaron a la cocina gracias a las mismas cocineras que los llevaron y los comercializan como parte de su sustento diario.

Los encuentros se llevaron a cabo entre el 2022 y 2025, pero solo fue desde el 2023 en adelante que la cocina fungió como un espacio de investigación, exploración, mestizaje y conexión entre los participantes. Volviendo a las distancias que tuvieron que recorrer los diferentes pueblos para llegar hasta Leticia, los 9 000 km que hicieron quienes viajaron desde el delta del río Amazonas

“TOCAR Y REACTIVAR LA MEMORIA SENSORIAL DE LAS COCINERAS QUE MANTUVIERON PRENDIDOS LOS FOGONES”

nos hablan de varias cosas —o al menos dos— que quisiéramos señalar acá. La primera es la posibilidad de dimensionar la extensión del territorio que cobija la ANA como red. La segunda, relacionada directamente con los alimentos que se llevaron para compartir y, más aún, con que dichos alimentos se repitieran —como se mencionó arriba respecto a la fariná—, muy posiblemente respondiendo a una matriz común o evolución convergente de los pueblos de la Amazonía, es que la comida es una expresión más de la conectividad territorial. En este sentido, el alimento puede ser entendido como clave y, a su vez, camino para consolidar una visión regional a partir de una perspectiva local, una de las apuestas centrales de ANA.



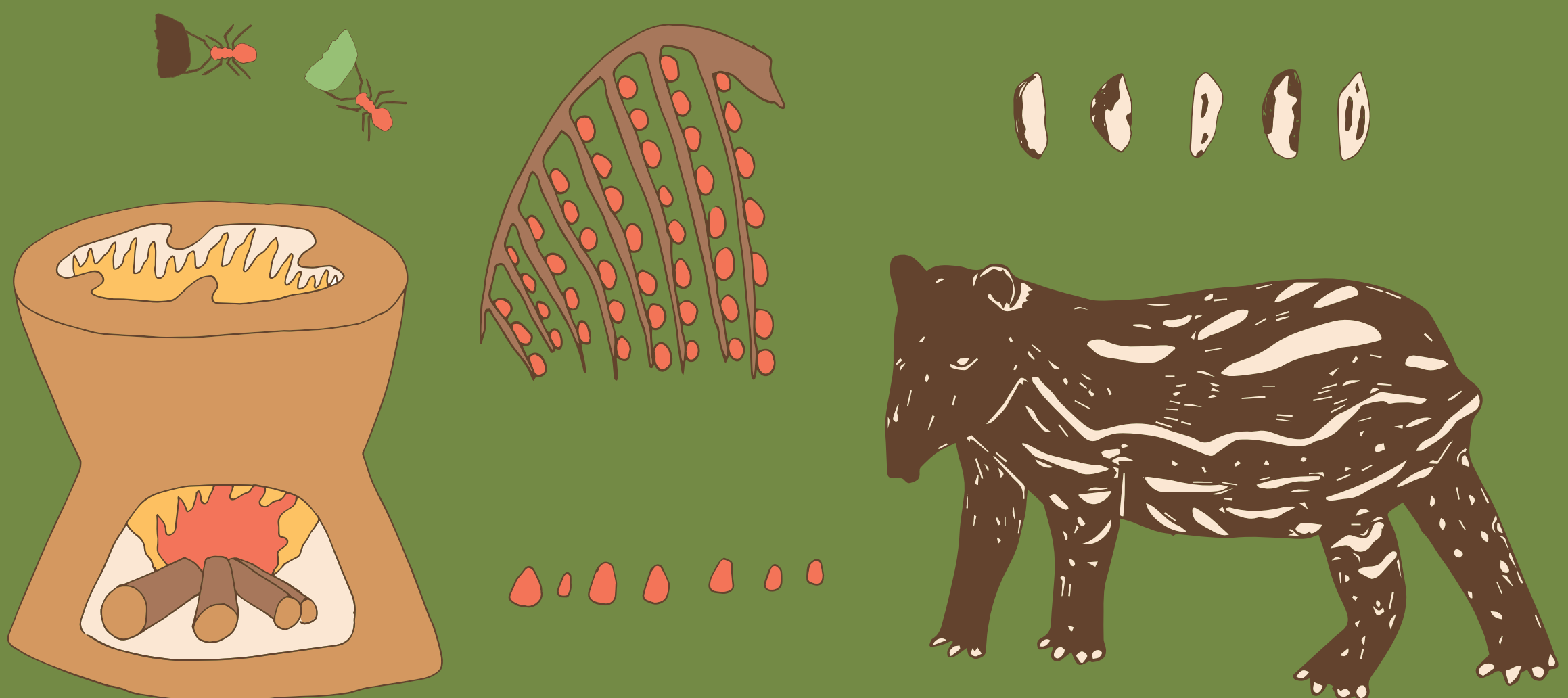


Queremos nombrar al grupo de cocineras: Gladis Cruz, Eva Careca, Lucy Tamani, Orfilia Tamani, Sharon Montes, Lilia Linares, Sofía Mariño, Bety Cruz, Isela Torres, Marileydi José Beltrán y María Jenny Fajardo, con quienes compartimos el espacio de la cocina, transformamos y endulzamos el alimento. Asimismo, les queremos agradecer. Es con ellas y gracias a ellas que creamos este recetario, el cual busca reunir algunas de las preparaciones que se ofrecieron en las Conversaciones de la Amazonía, ese hito en la historia de la ANA que, durante cuatro años, logró reunir a representantes de más de treinta pueblos, naciones y comunidades amazónicas. Aunque cada uno de los encuentros pidió ajustar la manera en la que trabajamos, como grupo siempre procuramos que la comida fuera cuidadosa, respetuosa y estuviera en concordancia con las cosmologías y las tradiciones de los participantes.

Las recetas que aparecen acá provienen de diversas fuentes. La primera a mencionar es la de las cocineras. Frente a estas, quisimos preservar la oralidad con la que nos las transmitieron, por lo que optamos por transcribirlas con la más mínima edición. Leerlas en este registro es la forma más fiel que encontramos de acercarnos a ellas y honrar sus saberes. La segunda fuente es la de algunos de los participantes que, en medio de la apretada agenda de los encuentros, se animaron a entrar a la cocina y compartirnos sus recetas. La tercera, en fin, proviene de María Gabriela Gómez, quien estuvo a cargo de la coordinación de la cocina y quien tiene una relación muy íntima con la culinaria amazónica. María Gabriela se crió en Leticia; cocinar es su forma de volver y devolver a este lugar.



**TODAS LAS RECETAS QUE SE
ENCUENTRAN ACÁ TIENEN
EL PROPÓSITO DE NUTRIR Y
SIGNIFICAR. ESPERAMOS QUE
EL REENCUENTRO DE VOCES EN
ESTE RECETARIO LOS DEVUELVA
A LOS DÍAS JUNTOS EN LETICIA
Y CONTRIBUYA A ALIMENTAR
SU IMAGINACIÓN, SUS ANHELOS
Y SUS ESFUERZOS POR LA
PROTECCIÓN Y LA CONECTIVIDAD
DEL BOSQUE Y SUS GENTES.**



Milpeso
Oenocarpus bataua



Yapurá
Erismajapura



Pirarucú
Arapaima gígás



Cheiroso
Capsicum annuum - Solanáceas



Mata de yuca
Manihot esculenta



Ñame morado
Dioscorea alata



Tipití



Nuez de Brasil
Bertholletia excelsa



Tapioca
Almidón de yuca



Ibacaba o Milpesillo
Oenocarpus bacaba



Copoazú
Theobroma grandiflorum



Cumarú
Haba tonka



Fariña
Harina de yuca



Baniwa



Almidón de yuca



Chontaduro
Bactris gasipaes



Chicoria
Cichorium intybus



Ají charapita
Capsicum frutescens



Tabaco
Nicotiana tabacum



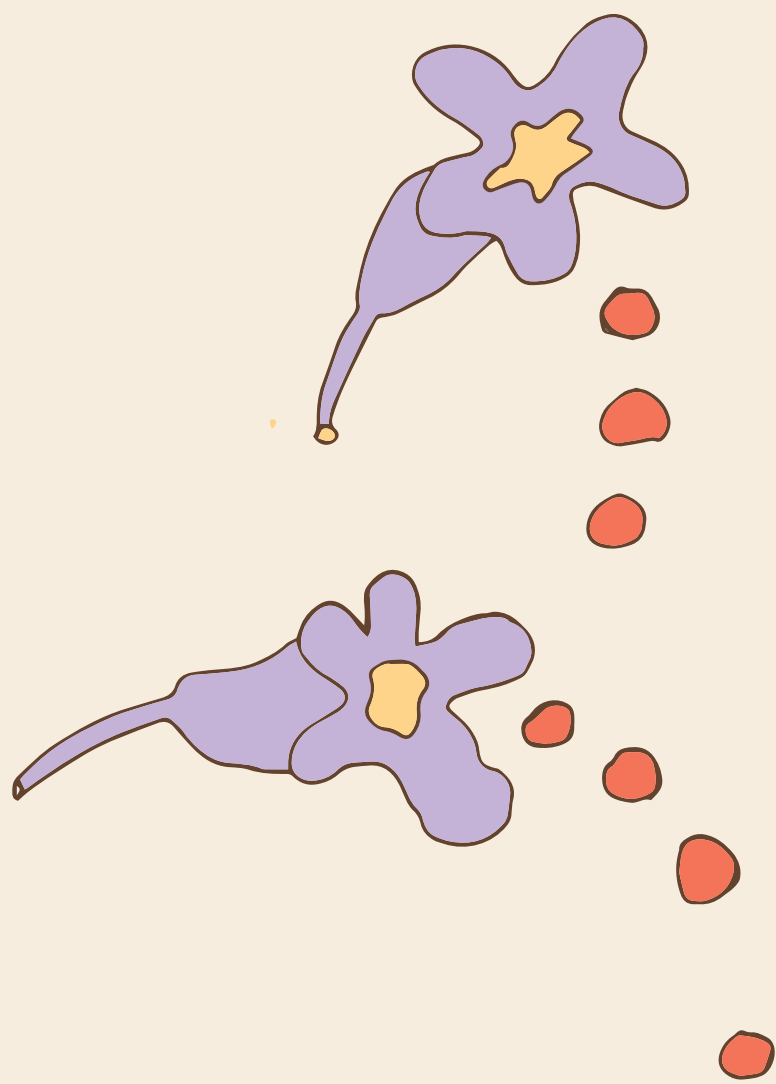
Catara



Capítulo 2

LA COCINA Y SUS FORMAS DE CONECTARNOS CON LA AMAZONÍA





2.1

LA COCINA Y EL TERRITORIO SE DEFIENDEN MEJOR CUANDO SE COMPARTEN

Por: María Gabriela Gómez

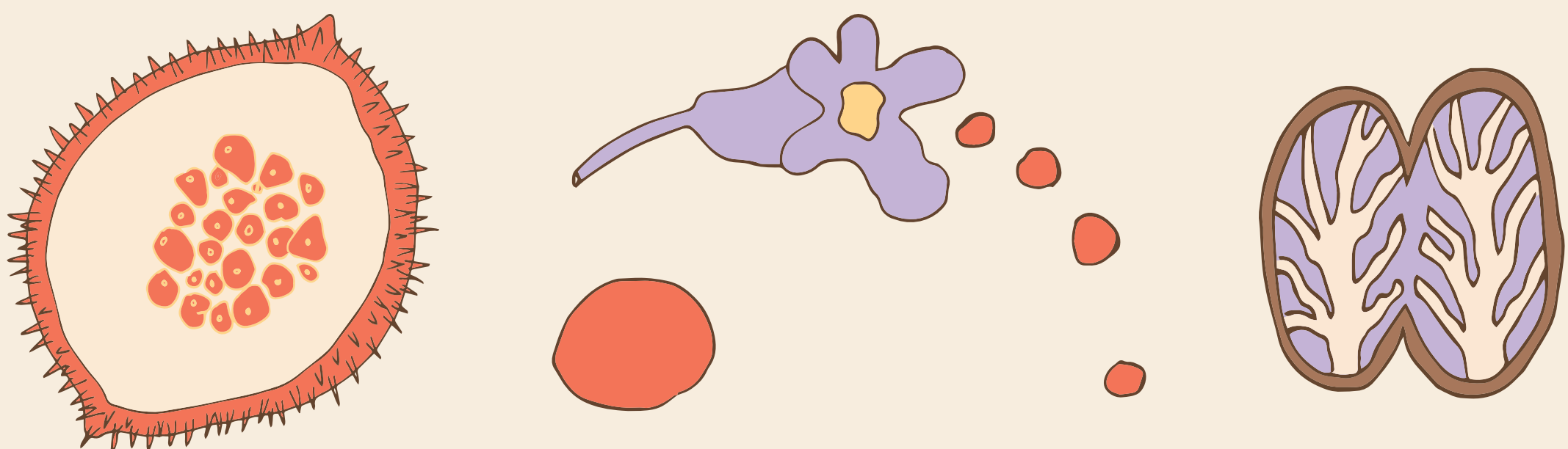
Estos encuentros hablan de conectividad, de interculturalidad, de economías que nacen en el territorio y desde el territorio. Pero también le apuestan, de una manera única, a la cocina: a lo que pasa alrededor del alimento. Aquí, comer no es solo una necesidad biológica, sino un acto de encuentro. La cocina se convierte en puente, en conector, en un lenguaje común que une mundos distintos. Y eso, aunque parezca sencillo, no suele tener un lugar tan visible en espacios como este.

La primera vez que me llamaron fue en 2022, con la misión de preparar la comida para una noche de encuentro entre los delegados indígenas y los aliados estratégicos. El reto era cocinar con los ingredientes que cada delegación indígena había traído desde su territorio, como ofrendas. La mayoría de esos productos había viajado cientos de kilómetros para llegar hasta la cocina y convertirse en bocados compartidos. Esa vez conocimos la semilla del cumarú —o *Haba tonka*—, que se volvió protagonista de un postre; experimentamos con asaí liofilizado, inventamos dulces con cacao ecuatoriano y dimos nueva vida a ingredientes viajeros en recetas que sorprendieron a más de un comensal.



A partir de ese año entendí el valor que se le quería dar al alimento como parte transversal de estos encuentros, y desde 2023 asumí la tarea de formar y dirigir el equipo de cocina encargado de la alimentación de todo el evento. Consolidamos un grupo multiétnico de diez mujeres indígenas (en ocasiones, trece) de distintas partes de la Amazonía, y poco a poco fuimos construyendo una familia alrededor del fogón. Ese primer año, mi apuesta fue por un menú principalmente vegetal: quería resignificar los ingredientes locales, honrar las tradiciones y al mismo tiempo proponer una nueva mirada sobre las plantas y los animales. Fue una propuesta arriesgada y novedosa. Aunque surgieron platos creativos y sabrosos, los comensales —en su mayoría indígenas— nos reclamaron por la ausencia de proteína animal.

Al año siguiente, habiendo escuchado la retroalimentación, reformulamos el menú e introdujimos pescado y pollo, pero asegurándonos de conocer el origen de cada animal. No podíamos ofrecer cualquier pedazo de carne congelada que viniera del otro lado de la frontera, posiblemente de campos deforestados para darle paso al ganado. Ser consecuentes con la sostenibilidad del encuentro y leales a la visión de ANA como alianza implicaba cuidar también el origen de cada ingrediente. Ese año también, incluimos carne de monte para una de las preparaciones especiales del espacio tipo “coctel” denominado ‘de la selva a la mesa’.





PARA LA EDICIÓN DE 2025, LA COSECHA FUE PROFUNDA. LOGRAMOS QUE LAS PROPUESTAS VEGETALES FUERAN CELEBRADAS INCLUSO ENTRE QUIENES AL PRINCIPIO LAS MIRABAN CON RECELO. CREAMOS RECETAS DE REAPROVECHAMIENTO, TRABAJAMOS CON INSUMOS PRODUCIDOS O CRIADOS POR LAS MISMAS COCINERAS Y REAFIRMAMOS QUE EN LA COCINA NO HAY JERARQUÍAS: SOLO MANOS, SABERES Y CORAZONES QUE LATEN AL MISMO RITMO. ENTRE EL HUMO, EL CANTO Y LA COMPLICIDAD, ENTENDIMOS QUE ALIMENTAR TAMBIÉN ES UNA FORMA DE CUIDAR, Y QUE LA COCINA —COMO EL TERRITORIO— SE DEFIENDE MEJOR CUANDO SE COMPARTE.



2.2

PREPARACIONES

CAGUANA

*Receta de
Mari Jenny Fajardo*

Almidón de yuca
Frutas silvestres



Para hacer la caguana, cuando la yuca se cosecha se pela, se ralla en un rallador y luego se exprime con un cernidor. Se escurre y se deja en un recipiente por 1 hora hasta que se asiente el almidón.

Cuando está separado el almidón del agua, se saca el agua aparte y se usa para hacer el tucupí y el almidón se usa para preparar la caguana.

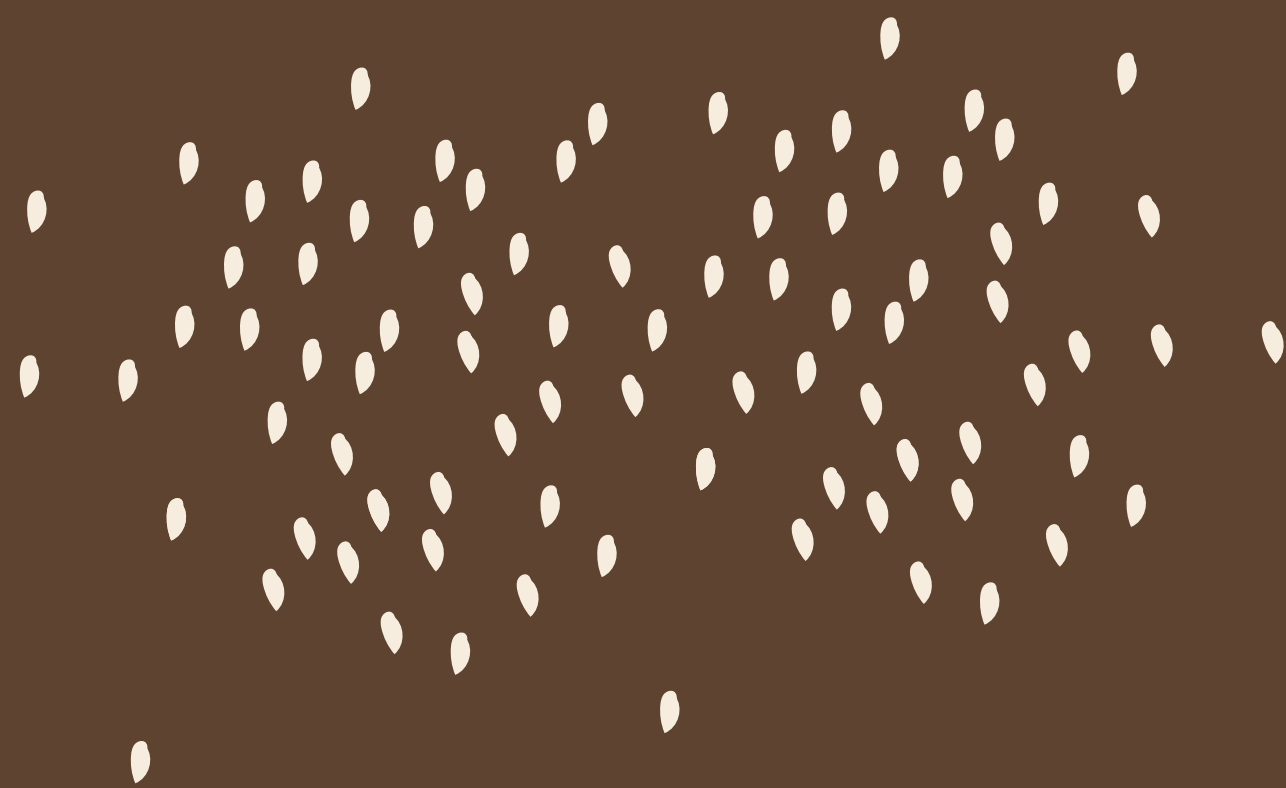
La caguana se prepara mezclando el almidón con frutas silvestres como el asaí, umarí, aguaje, ibacaba, mil pesos, entre otras.



CHICHA DE ARROZ Y PIÑA

*Receta de Marileidy
José Beltrán*

1 piña entera o solo las cáscaras
1 o 2 tazas de arroz
Panela al gusto



La chicha de arroz: cuando era niña la tomaba normal, como cualquier bebida, y ya cuando fui grande y la volví a probar tuve la curiosidad de aprender, hasta que por fin llegó el día que aprendí cómo se prepara la chicha de arroz. Me llevó mucho tiempo aprender a hacerla, y es cosa muy sencilla con productos naturales que se consiguen en casa, y lo más curioso era que la abuela que me enseñó a prepararla me decía que era con la piña, pero entonces yo cuando la preparé por primera vez en la casa cogí la cáscara de la piña y la puse a cocinar, le eché el arroz y entonces me quedó gustando porque no tuve necesidad de hacerla con toda la piña, o sea, es una parte de la piña que se aprovecha y eso es muy rendidor.



Entonces, los ingredientes para hacer la chicha de arroz: o bien la haces con la piña entera machacada en una olla o bien la haces con solo la cáscara. No importa la cantidad; entre más cáscaras de piña tenga, mejor; le da más sabor. Entonces, cocinamos la piña en una olla con agua a fuego alto; cuando ya esté hirviendo, por ahí unos 10 minutos, se le echa el arroz —una o dos tazas, dependiendo de la cantidad—, y de últimas se le echa la panela, para que ayude con el dulce natural. Se deja hervir hasta que la cáscara quede lo más blanda posible, porque el arroz se deshace. Se cocina, y hay que estarla moviendo lo más que se pueda para que el arroz no se pegue y no se vaya a quemar. Cuando ya está bien cocinada —bien blandita la cáscara de piña—, se baja y se deja enfriar. Para enfriar se demora todo un día.

Al día siguiente se licúa todo, se cuela, y ya se tiene el dulce natural de la panela y de la piña. Entonces es solo echarle más agüita para que rinda, y ahí se decide si se deja espesita o si se quiere jugosa o cremosa. Se deja bien tapada hasta el día siguiente. La idea es que tenga un sabor como fuertecito, como un vino o un masato. Esa es la forma como yo la preparo, y así fue que aprendí yo misma, solita. Me dieron los ingredientes y así fue como yo aprendí, y es muy deliciosa.

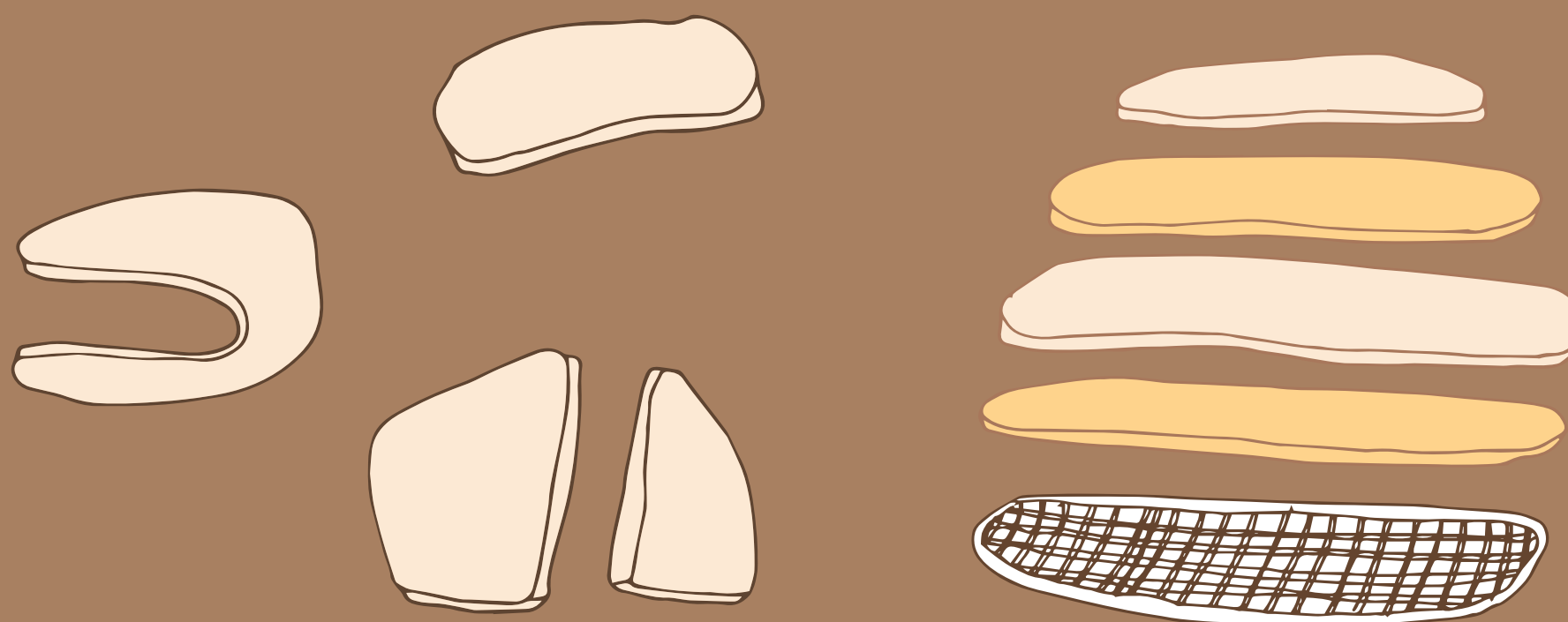




CASABE

*Receta de María
Jenny Fajardo*

Yuca



Para hacer el casabe: primero hay que escoger un pedazo de tierra, socavar y tumbar, y cuando los palos ya estén secos, se quema la chagra. Luego, se busca la semilla de la yuca que uno quiera sembrar, se siembra y se espera por 3 meses en los que se deshiera y se le echa humo al cultivo, hasta cuando ya esté buena la yuca para cosechar.

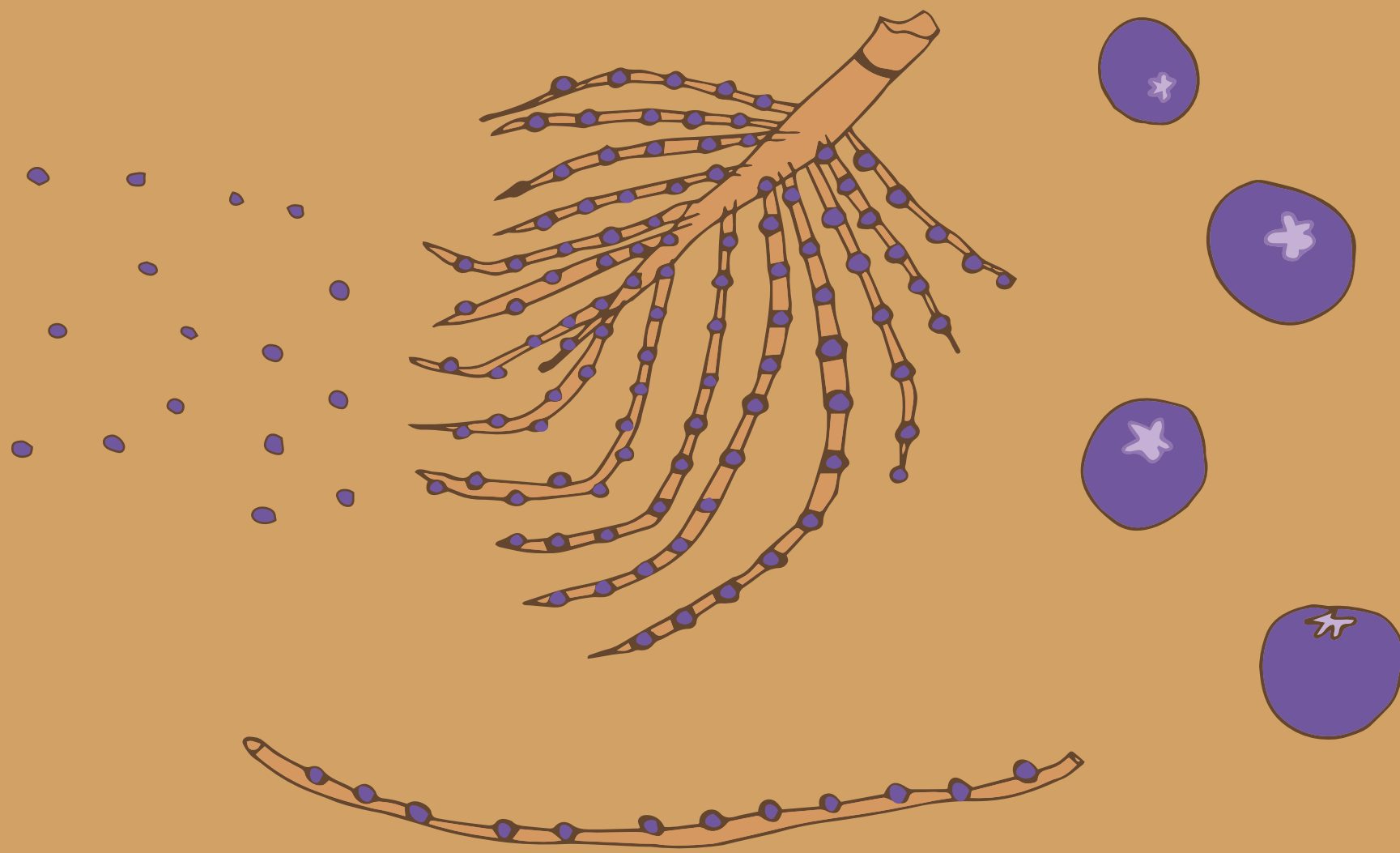
Después, se cosecha la yuca, se pela, se lava y se echa en una tinaja para que se madure (o fermente) durante 4 días. Cuando esté madura, se machaca la yuca y se escurre la masa en un matafrío, que es una trenza hecha con la corteza de un palo. Luego, se vuelve a machacar, se seca, se cierne con un angeo y se hace el casabe con esa harina que queda. Se echa la harina sobre el budare o el tiesto de barro y ella solita se pega y forma como una torta. Se le da la vuelta y ya queda. Ese es el que llamamos el casabe seco. El casabe de almidón es otro.



CASAÍ

Receta de María
Gabriela Gómez

½ kg de almidón de yuca
100 g de asaí liofilizado



El casaí es un invento que surgió en el encuentro de 2024, cuando, de las manos de dos delegaciones brasileñas, recibimos unas bolsas de almidón y asaí liofilizado a modo de ofrendas. Era la oportunidad para casar estos dos ingredientes que, a pesar de estar muy presentes en las mesas amazónicas, normalmente no suelen estar juntos en la misma preparación.

Para preparar tortillas de casaí se cierne el almidón de yuca y se le agrega una tercera parte de asaí. El polvo debe quedar color morado pastel. Se calienta un tiesto y se arman una a una las tortas. Si se quieren tostadas y crujientes, se esparce una cantidad de masa más delgada y se voltea tan pronto se desprege del tiesto.



CHICHARRONES DE CÁSCARA DE YUCA

Receta de
Lilia Linares

Cáscaras de 5 yucas
Aceite vegetal para freír
Fariña (opcional)



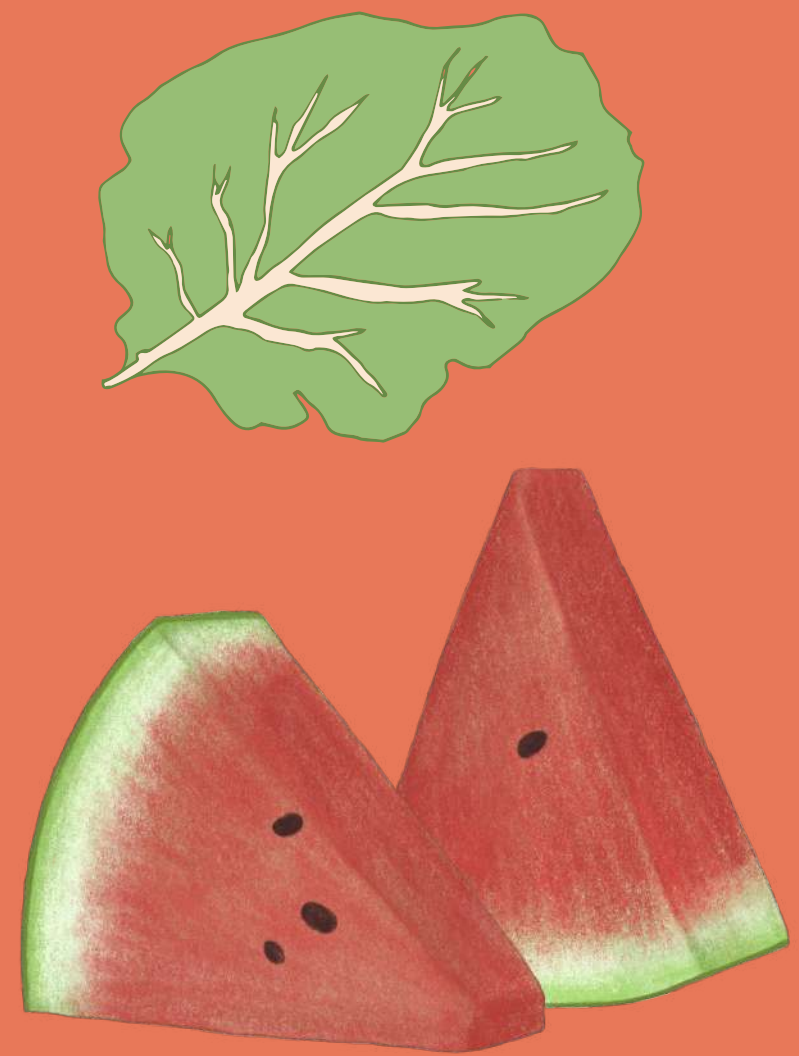
Una de mis recetas que he venido haciendo últimamente es el chicharrón de cáscara de yuca. Para hacerla me inspiré un día que me puse a pelar una cantidad de yuca para hacer casabe y vi que las cáscaras estaban muy bonitas. Entonces las lavé, les quité lo de encima (la parte café de la cáscara), las lavé muy bien y las puse a cocinar. Después de cocinar, pensé: “¿Qué voy a hacer ahora con esto?”, y me nació que las podía fritar. Entonces decidí fritarlas. Resultó un plato muy rico. Quedó como un chicharrón y por eso lo llamé “chicharrón de cáscara de yuca”, y es algo que casi siempre comparto en casa. A veces lo hago apanado con fariña o normal, naturalcito, para comer con fariña, con ají negro, con salsas. Ha salido muy exitosa esta receta.



SANDÍA A LA PARRILLA ENVUELTA EN COUVE

Receta de María Gabriela Gómez

1 sandía
½ frasco pequeño de salsa soya*
½ atado de chicoria
1 atado de hojas de couve
4 cucharadas de azúcar
2 tazas de fariña
½ taza de maizena
(almidón de maíz)
Aceite vegetal para freír
Sal al gusto



Para empezar se corta la sandía en cubos. Luego, estos se sellan en la parrilla por ambos lados. Aparte, se prepara una vinagreta con salsa soya, chicoria picadita, sal y azúcar al gusto. La idea es dejar marinar la sandía en esta vinagreta toda la noche en la nevera. Al día siguiente, se licúa la fariña seca para que quede más fina y se mezcla con el almidón de maíz. Después, se rebozan los trozos de sandía marinados en esa mezcla. Por último, se fríen en aceite caliente. Para presentarlos, se cortan las hojas de couve en tiritas delgadas, se envuelven los trozos de sandía apanados y se fijan con palillos. ¡Y listo!

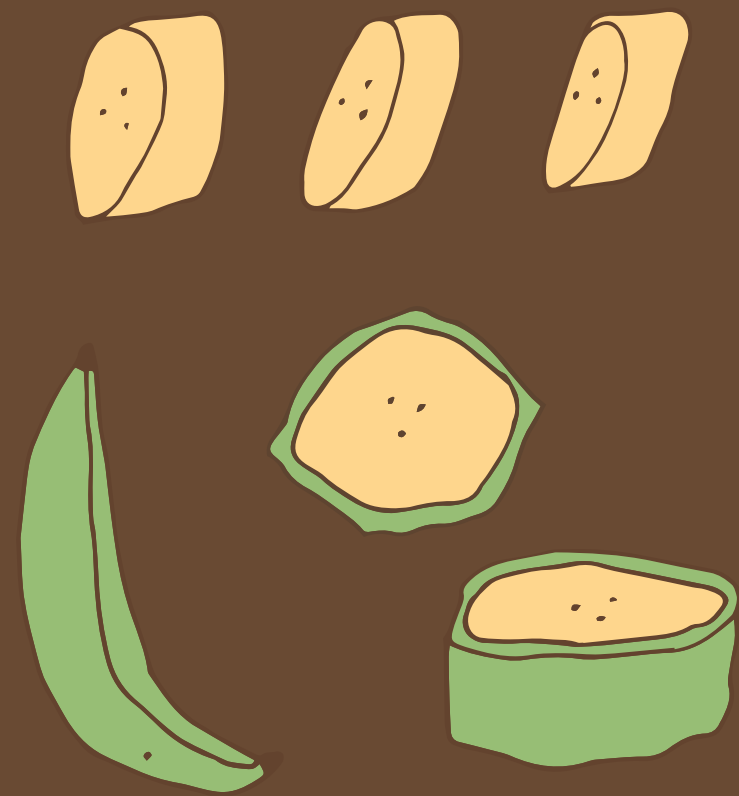
* A pesar de no ser un ingrediente amazónico tradicional, la salsa soya aparece en esta receta porque forma parte de la culinaria peruana, muy presente y representativa en la trifrontera.



CARNE DESMECHADA DE CÁSCARA DE PLÁTANO

Receta de María
Gabriela Gómez

Cáscaras de 10 plátanos pintones y semi-maduros
3 cucharadas de salsa soya
1 cucharadita de ajo en polvo
3 cucharadas de tucupí
2 cebollas moradas medianas
5 dientes de ajo
2 zanahorias
3 tomates
½ taza de chicoria
½ taza de cheiroso
2 cucharadas de aceite vegetal
Sal al gusto



Esta preparación fue una adaptación de otra receta que había visto de reaprovechamiento de la cáscara del banano. Dado que en la cocina siempre teníamos plátano pintón y maduro y que estábamos descartando las cáscaras, decidí hacer esta versión amazónica de la carne desmechada.

Lo primero que hay que hacer es separar las cáscaras que estén en mejor estado, idealmente de plátanos que empiezan a madurar pero no llegan a tener la piel completamente negra. Se retiran la cabeza y la cola de las cáscaras (debe quedar un cuadrado), y se lavan. Con una cuchara se raspa la parte interna (blanca) de la piel hasta que queden pedazos maleables y casi transparentes;



luego, con un tenedor, se deshilachan estos pedazos hasta que queden tiras delgadas y desmechadas y ojalá no muy largas. Aparte se mezcla en un tazón la salsa soya, el ajo en polvo y un chorro de tucupí. Mientras se colocan a marinar las tiras, se deben picar muy fino la cebolla morada, el ajo, la zanahoria, el tomate, la chicoria y el cheiroso. Se sofríen en un poco de aceite y se dejan hasta que la cebolla se ponga blanda y transparente. Entre más tiempo se cocine este sofrito, más sabor tendrá la “carne” desmechada. Luego, se agregan las cáscaras marinadas al sartén, se revuelve todo muy bien y se deja cocinar durante unos 10 a 15 minutos, revolviendo constantemente para que no se peguen.





CROQUETAS DE CÁSCARA DE CHONTADURO

Receta inspirada en el libro de Lucy Hoyos Alimentos autóctonos y recetas amazónicas

2 tazas de cáscaras de chontaduro
1 taza de almidón de yuca
1 cabeza de ajo
1 cucharada de chicoria
1 taza de nueces de Brasil
Cúrcuma
Sal al gusto



Esta receta fue una solución muy creativa para utilizar las cáscaras de chontaduro que suelen desecharse. En nuestro segundo año de encuentro, elaboramos varias recetas con chontaduro, lo que nos llevó a acumular muchas cáscaras. La mejor solución para no desecharlas fue inspirarnos y hacer estas croquetas, con algunas pequeñas variaciones respecto a la versión original de Lucy Hoyos.

En primer lugar, se deben moler las cáscaras en un procesador o molino. Cuando estén casi pulverizadas, se deben mezclar con el almidón de yuca, el ajo, la chicoria y las nueces de Brasil, y seguir procesando o moliendo hasta formar una masa homogénea y moldeable. Se le agrega sal y una pizca de cúrcuma, y se arman palitos o “culebritas”. Se meten al horno —previamente precalentado— durante 20 minutos a 180 °C. Son ideales para refrigerios, loncheras, picnics, o como acompañamiento de cualquier plato principal.



CHAVINO O NALGA DE VIEJA (ÑAREMU)

*Receta de Marileidy
José Beltrán*

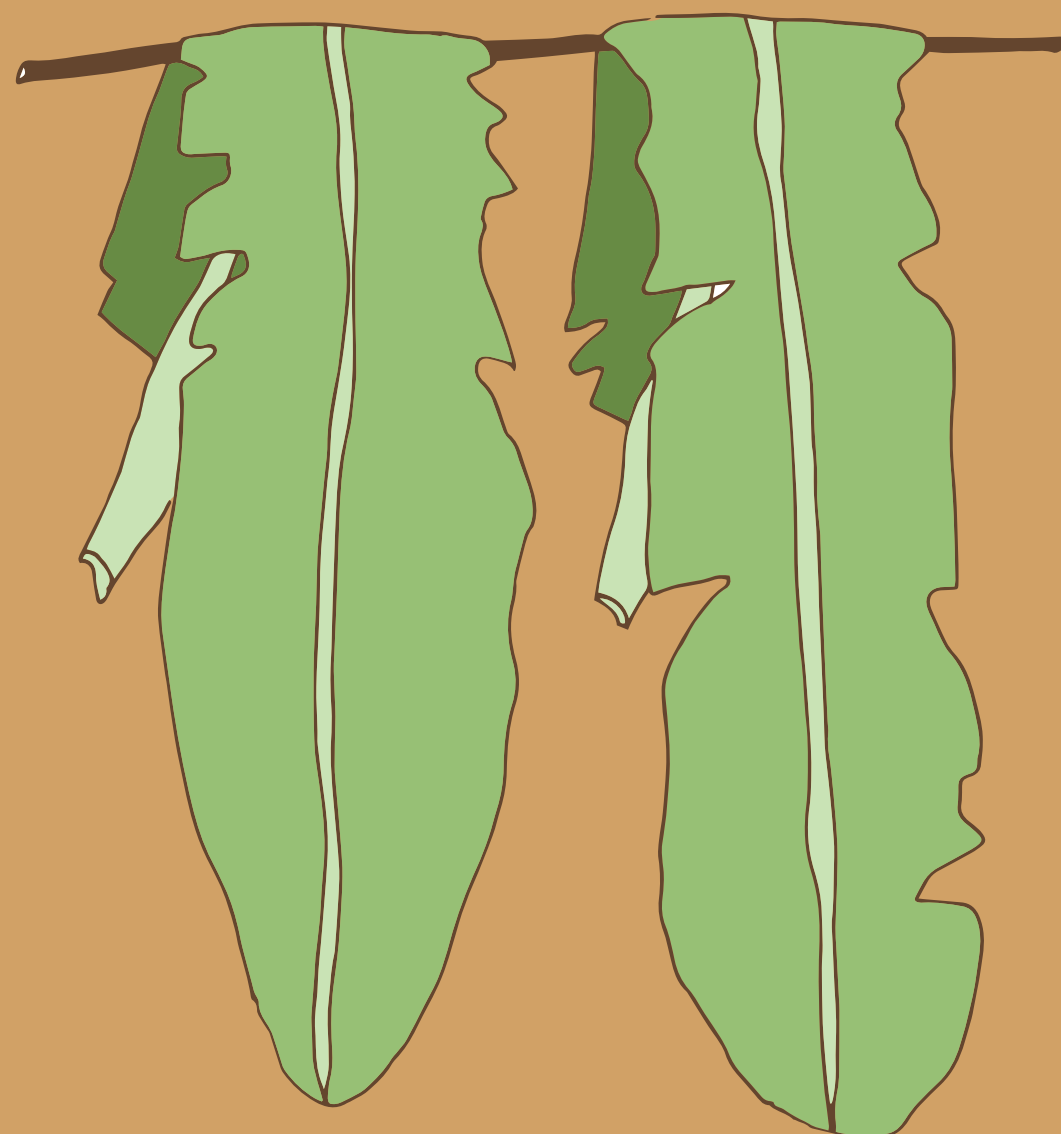
½ kg de almidón
de yuca
5 píldoros maduros
o guineos
Hoja de plátano
para envolver



Esta es la preparación del chavino o nalga de vieja, como se conoce en la actualidad. En mi cultura, en la lengua materna de los ticuna, lo llamamos ñaremu. Es muy gracioso escuchar que lo llaman “nalga de vieja”. Se preguntarán eso qué es. En nuestra cultura es un producto comestible hecho a base de almidón de yuca y píldoro maduro. En los recuerdos de mi niñez, mi abuela hacía esta preparación solo en momentos especiales y más que todo después de haber tostado la fariña, aprovechando el horno o el tiesto caliente y el espacio para poder hacer varias nalgas de vieja al mismo tiempo. Digo en momentos especiales porque para mi abuela era más que todo un detalle para sus nietos, sus hijos y toda la familia. La nalga de vieja o chavino, como lo llamamos, es una torta casera caracterizada por su dulce natural y por tener una textura gomosa. El almidón es un producto muy conocido en las comunidades y muy fácil de conseguir, igual que los píldoros o guineos.



Para preparar esta delicia necesitamos tres ingredientes: almidón de yuca, píldoro y hojas de plátano. Para empezar, mezclamos el almidón con el guineo o píldoro, amasando con la mano y teniendo en cuenta que su textura es gomosa y pegajosa. Se amasa hasta obtener una mezcla suave y sin grumos. Después, hay que calentar una sartén a fuego medio, se pone de base una hoja de plátano y se echa la mezcla encima. La cubrimos con otra hoja y esperamos a que la mezcla cambie de textura y adquiera un color amarillo. Luego, le damos la vuelta hasta que la hoja se despegue de la torta, retiramos la nalga de vieja y repetimos el proceso: la hoja en el sartén, encima la masa, ponemos otra hoja encima, esperamos a que cambie de textura y le damos la vuelta hasta que la hoja se despegue sin dejarla quemar. Preparamos la cantidad que queramos, y las podemos acompañar con café, chocolate, huevos revueltos, queso o comerlas solas. Es como una torta caliente, gomosa y dulce, con ingredientes naturales.





BOLLO DE ÑAME MORADO RELLENO DE HONGOS O DE CARNE DE MONTE

*Receta del equipo
de cocineras*

1.5 kg de ñame morado
2 tallos de cebolla larga
1 atado de chicoria
1 cucharadita de “Mix de Especies Amazónicas”,
de Asoproasamuyu (chicoria, ajo y achiote)
1 cucharadita de “Achiote”, de Asoproasamuyu
150 g de hongos yanomami o 300 g de carne de monte
2 cucharadas de aceite vegetal
Sal al gusto

Hicimos estos bollos –o tamales– de ñame inspirados en la cosecha, no siempre común, de este tubérculo que encontramos en una verdulería en Tabatinga. El color morado es tan extraño en un alimento, y tan impresionante, que quisimos cocinar el ñame únicamente en agua con sal; es decir, sin ningún otro ingrediente que pudiera hacerle competencia. Ya blandito, sacamos el ñame del agua y lo “machacamos”, como le oíamos decir a la mayoría de las cocineras; en otras palabras, lo hicimos puré. Revisamos el punto de sal y lo dejamos aparte mientras preparábamos el resto. La decisión de hacer estos bollos también pasó por la inspiración que nos llegó al recibir los hongos deshidratados que trajo la delegación yanomami, de Brasil, y la carne de zaino y borugo que



trajeron las comunidades del Área de Conservación Regional Ampiyacu Apayacu, en Perú, y Eva Careca, una de las cocineras, respectivamente. Tanto para los hongos, que remojamos, como para la carne, hicimos un sofrito de cebolla larga, chicoria, achiote y especias amazónicas que, a su vez, llegaron a la cocina gracias a los delegados del pueblo kichwa del Ecuador. En sartenes diferentes, salteamos los hongos y cada carne junto con el sofrito, y usamos ambas mezclas como relleno para los bollos. Para armarlos, primero alistamos las hojas de bijao, soazándolas o pasándolas por fuego, y cortándolas en forma de rectángulos medianos. Luego, tomamos una cucharada de puré de ñame, la esparcimos sobre la hoja y hacia el centro de la misma, le añadimos el relleno en el medio, sellamos con otro poco de puré y envolvimos imitando la forma de un sobre. Como todos los alimentos estaban previamente cocinados, pusimos los bollos al vapor por 45 minutos, los sacamos de la olla y servimos al clima.

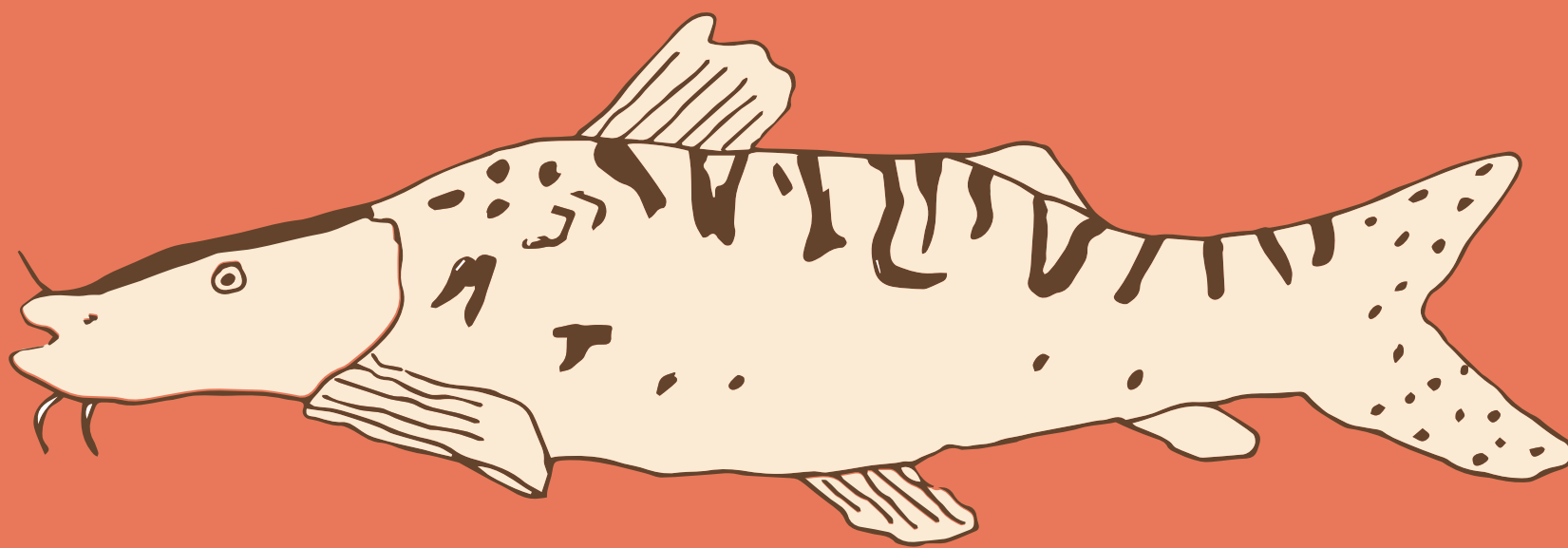




CALDO DE CABEZA DE PESCADO

Receta de
Lilia Linares

1 pescado o cabeza de pescado
4 pepitas de ají (o al gusto)
Sal al gusto



Uno de nuestros platos principales es el *iyiko*, que es el caldo de pescado o caldo de cabeza de pescado. No tiene muchos ingredientes, simplemente es poner a hervir el pescado en agua. Como saben, nosotros no usamos condimentos ni nada de aliños: nuestro aliño es el ají. Entonces, ponemos a calentar el agua, le echamos ají y sal, y el pescado o la cabeza de pescado se deja hervir. Y eso lo podemos tomar como desayuno, como almuerzo o como cena. Es muy nutritivo, muy natural. Después, podemos añadirle más pescado o más ají para que el caldo coja más sabor y quede más rico. Entre más tiempo pase, es más rico. Se puede dejar varios días cocinando en el mismo caldo, simplemente se va agregando el agua. Ese es un plato muy típico de nuestro pueblo.

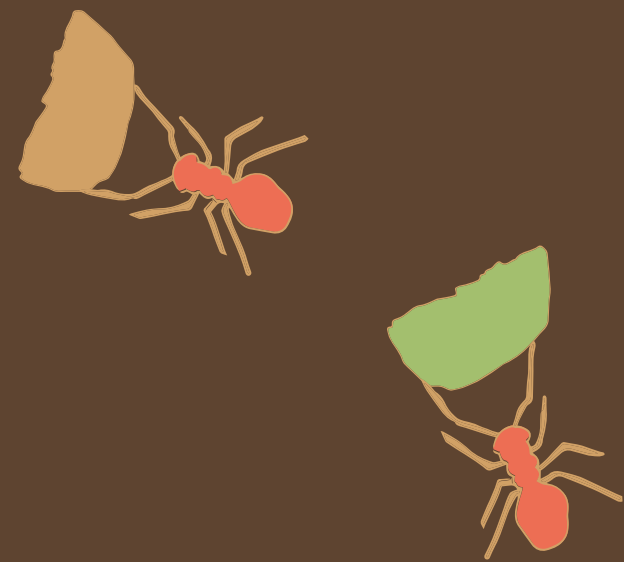
Esta receta la preparamos todos los años que nos reunimos a cocinar para el encuentro; sin embargo, en 2024, le hicimos una variación con yapurá, un fruto fermentado que trajo a la cocina la delegación del Territorio Indígena del Río Tiquié (ver receta: Quiñapira de yapurá).



CALDO DE AGUAJE CON TUCUPÍ

*Receta de María
Gabriela Gómez*

1 tallo de apio
4 zanahorias
1 atado de cilantro
2 cebollas moradas
1 atado de chicoria
5 cheirosos
1 pimentón
½ kg de pulpa de aguaje
Tucupí al gusto
Sal al gusto



Este caldo es quizás la preparación que más éxito y acogida tuvo en todos los años en que tuvo lugar el encuentro. Es un caldo ligero, que abraza, es levemente picante y deja el inconfundible aroma y sabor del aguaje, un ingrediente riquísimo que no suele estar presente en recetas saladas. En mi búsqueda por experimentar con ingredientes locales, sentí que el aguaje, al ser un fruto de palma, se podía prestar para preparaciones de sal, como salsas, caldos o sopas.

Para esta preparación se debe hacer primero una base de verduras, poniendo en una olla grande a cocinar a fuego lento apio, zanahoria, pimentón, cheiroso, cebolla, un atado de cilantro y chicoria, y cualquier otro vegetal o condimento que se tenga en la cocina. Después de una cocción larga (entre 1 y 2 horas), se agrega la sal y se cuela. Los vegetales cocidos se reservan, al caldo se le agrega la pulpa del aguaje y el tucupí y se corrige la sal y el espesor.



Los vegetales que se reservaron se pueden licuar, para obtener una crema espesa de verduras que sirve como base para cualquier otra preparación.

TUCUPÍ DE MUCHOS TIPOS COLORES Y SABORES

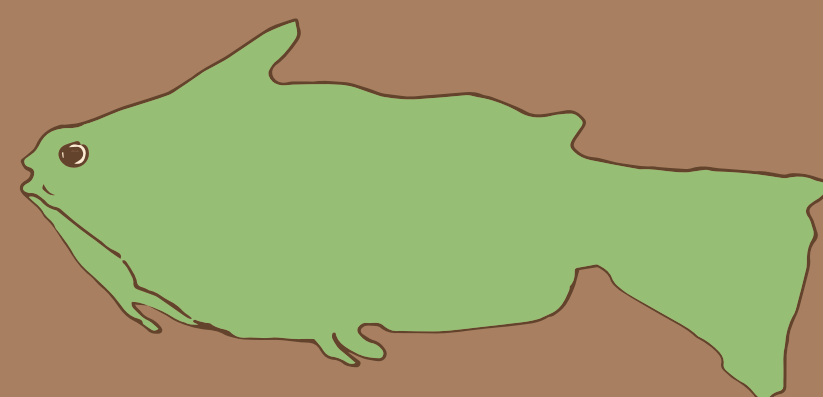




QUIÑAPIRA DE YAPURÁ

*Receta de Héctor
Barrera Rojas*

Pescado o cabeza
de pescado
3 cucharadas
de yapurá
Ají al gusto
Sal al gusto



Acá estamos sentados con mi mamá y ella acaba de decir que como esos frutos son silvestres, del monte, siempre cargan con ellos, y que hay como tres tipos de yapurá. Además, hay unos que son de las orillas del río y otros que son del monte, de pepas grandes y de pepas chiquitas. El que llaman yapurá de río se produce por épocas, ya como entrando el verano, cuando aparecen también los otros frutales.

Dice mi mamá que cuando usted quiere que ese yapurá salga blanco nada más tiene que cogerlo del árbol cuando ya ha madurado, sin necesidad de que caiga al suelo. Sin embargo, muchas veces, como el palo es muy grande, la gente lo recoge cuando ya ha caído, pero los que están buenos no más, porque hay otros que vienen con gusano. Se recoge es poquito, de a poquitas cantidades. Ellos lo recogen de diferentes árboles, lo llevan a la casa y lo cocinan con la cáscara. Después de cocinar, bien cocinado, lo rajan y le quitan otra capita, como otra cascarita, lo pelan y lo dejan casi un día cocinando, para que coja un sabor más diferente. Cuando ya está bien blandito, lo dejan reposar toda la noche para que se enfríe, lo ciernen con el



cernidor y lo pilan. Entonces abren un hueco en la tierra y lo entierran. Entierran esa masa después de hacer todo el procedimiento de cocinarla. Cubren el hueco con hojas y lo dejan ahí durante casi dos semanas. Después, lo sacan y ya se puede comer.

El yapurá necesita dieta. En el transcurso de esas dos semanas no se puede comer sal ni tomar chicha ni oler otro tipo de olores, digamos, muy fuertes, porque ese mismo olor coge esa masa que usted dejó enterrada. Si toma chicha le sale agrio y ya deja de ser exquisito. Si usted no quiere que eso pase tiene que hacer dieta. También puede pasar que se le antojen otros frutales silvestres que se dan al tiempo del yapurá —por ejemplo, el *ivapichuna*, que tiene un olor raro— pero caer en esas tentaciones puede hacer que la preparación del yapurá le salga mal. Toca tener mucho cuidado durante esas dos semanas de la enterrada, porque es ahí cuando coge ese olor a bueno y no a extraño.

Después se puede echar en los pescados, se puede echar en hoja de carurú, en muñica; lo puede echar en diferentes preparaciones con pescado. De ahí para allá, cada vez que saque para echarle a algo, vuelve y lo entierra otra vez. Dependiendo de cómo usted lo cuide puede durar de dos a tres años. Lo mantiene con agüita. No lo puede dejar secar, no lo puede dejar destapado, porque por el olor que tiene a veces puede atraer mucho a los moscos o los gusanos. Lo tiene que cuidar muy bien. Puede que a algunas personas les sepa feo, pero cuando uno ya se acostumbra sabe bueno, rico, sobre todo con pescado.

Para hacer la quiñapira de yapurá, se pueden echar dos o tres cucharadas grandes de yapurá, dependiendo de la intensidad del sabor. Se pueden echar antes, cuando está calentando, o después, cuando está hirviendo, depende del gusto. También se le echa ají. El caldo se pone espeso y bueno de puro yapurá.



PATARASCA EN HOJA DE BIJAO CON YUCA RALLADA

Receta de
Gladis Cruz

10 hojas de bijao
2 kg de yuca rallada
 $\frac{1}{2}$ kg de cebolla
 $\frac{1}{2}$ kg de tomate
4 dientes de ajo
5 pimentones cheiroso
1 atado de chicoria



Yo preparo esta receta como me la enseñó mi abuela, pues de ella aprendí a cocinar cuando era niña. Ella preparaba la patarasca con yuca rallada. Yo he visto siempre que la preparan solo con verduras y envuelta en hoja de plátano o de bijao, pero mi abuela la preparaba con yuca rallada. Además ella la hacía cocinada, no asada. A mí se me dio la idea de hacerla con yuca, pero asada, y me salió muy bien, y se ha vuelto un plato muy famoso aquí en la reserva Hábitat Sur.

Para prepararla, cogemos la hoja de bijao y la lavamos. Encima de la hoja ponemos la masa de yuca rallada. Aparte, hacemos un hogao con cebolla, tomate, ajo, chicoria y cheiroso, y lo mezclamos con la masa de yuca rallada. Encima de la mezcla se pone la porción de pescado, puede ser dorado o pirarucú, y se le pone más hogao encima. Se envuelve todo con la hoja de bijao y se pone a asar hasta que el pescado esté tierno y la yuca doradita.



CARNE DE MONTE EN LECHE DE COCO

Receta de
Gladis Cruz

4 kg de carne de monte
3 frascos de leche de coco
½ kg de tomate
4 dientes de ajo
2 tallos de cebolla larga
½ kg de pimentón
2 tallos de apio
4 pimentones cheiroso

1 atado de chicoria
Aceite vegetal
Sal al gusto



La carne de monte es una comida muy típica y exquisita de aquí del Amazonas. Nosotras la comemos con casabe, en caldo con macambo, guisada o asada. A mí se me ocurrió la idea de hacerla con leche de coco y me salió muy bien. Yo me siento muy orgullosa de mí misma porque todo lo que me invento en la cocina, todo lo que me imagino, me sale bien y le gusta a la gente. A mí me gusta mucho la cocina, me gusta probar, inventar. Yo me imagino la preparación, lo que debe llevar, pruebo, y sale bien. Uno empieza a jugar con los condimentos en la cocina y eso es lo que a mí más me gusta. Pero esas ideas vienen de todo lo que a mí me enseñaron desde pequeña, sobre todo mi abuela, porque de ella tengo mi sangre indígena.

Para hacer esta receta, se prepara un guiso con tomate, cebolla, ajo, cebolla larga, pimentón, apio, cheiroso y chicoria. Ponemos a cocinar la carne en el guiso. Después de 10 minutos, se agrega la leche de coco y se termina de cocinar todo. Lo servimos acompañado de plátano asado, patacón o chips de yuca y plátano.



GALLINA CRIOLLA SUDADA

*Receta de
Lucy Tamani*

Para el arroz:

4 tazas de arroz

Molleja

Azafrán

2 dientes de ajo

1 cucharada de sal

Para la gallina:

4 cheirosos

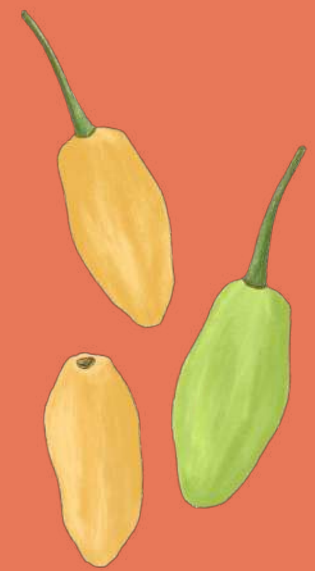
4 hojas de chicoria

2 pimentones regionales

Tomate

1 pizca de achiote

Sal al gusto



Lo que yo tengo entendido es que mis padres siempre han criado mucho. Nosotros somos de campo y siempre hemos criado lo que son patos, gallinas, cerdos y otros, y siempre ha sido la gallina criolla lo principal, porque ella nos da los huevitos. Mamá siempre ha criado las gallinas. Nosotros mismos sembramos el maíz para alimentarlas, y les echamos chontaduro, yuca picada, para que la gallina se ponga bonita. Nosotros no criamos con purina, sino con comida del campo, que no tiene químicos, a diferencia del pollo blanco (de supermercado). Mi mamá, siempre que preparaba la gallina, nos enseñaba que teníamos que tener sembrados lo que es el cheiroso, el pimentón, el tomate, todo eso. Ella siempre sudaba su gallina así. Todas las verduras ella misma las sembraba, entonces yo también tengo eso, yo también siembro, y cuando sacrifico un animal lo preparo así, con pimentones, cheiroso, azafrán, algo natural. Todo lo que lleva es natural, lo único que no producimos nosotros es el aceite y la sal. Mi receta de la gallina se la aprendí a mamá, cuando ella sacrificaba la gallina la preparaba con un sudado natural, del campo.



TUCUPÍ DE HOJA DE YUCA

Receta de Sofía
Mariño y Lilia Linares

2 kilos de hoja de yuca
(sin el bracito o tallo)
Hojas de plátano
o platanillo
1 pescado
5 pepitas de ají



La receta es coger la hoja de yuca y madurarla o fermentarla por tres días. Para eso se coge la yuca, se lava bien bonito en una vasija y se envuelve con hojas de plátano para que ella fermente. A los tres días se saca y se manda a colar, se exprime con la mano, para sacarle eso verdecito, digamos, el tucupí. Eso se cocina por una hora, hasta que quede bien cocinado, y luego se le echa el ají, el pescado, lo que quiera. Eso queda con un sabor excelente para nosotros los indígenas. Eso es el tucupí de hoja de yuca.

Lilia Linares, otra de las cocineras, también recuerda esta receta, que en lengua murui se conoce como *juziroi*. “Es una receta de mi abuela que aprendí desde muy niña, cuando estábamos en la maloca, pues ella, cuando iban a hacer los bailes, nos ponía a madurar las hojas de yuca. Íbamos a la chagra y cogíamos las hojas de yuca más bonitas y las poníamos en una hoja de platanillo y las poníamos a madurar por tres o cuatro días”. El proceso de la receta de Lilia es el mismo que cuenta Sofía. Ambos pueblos, miraña y murui, hacen este tucupí de hoja de yuca. Dice Lilia: “Ese caldo queda café y con un olor a hojas de yuca. Eso es un alimento propio y muy nutritivo para nosotros”.



AJÍ DE TAMARINDO

*Recetas de
Lucy Tamani*

½ kg de pulpa de tamarindo
2 tazas de agua
5 pepitas de ají
Sal al gusto



Yo lo puse en agüita y con la mano comencé a sacarle las semillitas y después lo pasé por un colador. Lo puse a hervir, que hirviera hirviera, hasta que él fuera cogiendo como el punto, hasta que quedara todo espesito. Le eché un poquito de sal, le eché el ají, hasta que cogió el punto que es.

AJÍ DE TOMATE

4 tomates grandes
3 dientes de ajo
2 tallos medianos de cebolla larga
5 unidades de cheiroso
4-6 ajís charapita
Sal al gusto



Se sofríe el ajo, la cebolla larga y el tomate, y uno también le echa cheiroso. Se sofríe y se licua y se le echan las pepitas de ese ají charapita. Luego lo deja hervir, hasta que usted ve el punto como usted quiere que quede, así como todo espesito. Es como una salsa, una salsita.



MERMELADA DE UNGURAHUA O MILPESO

Receta de
Nancy Irumenga

Ungurahua o milpeso
Azúcar

La ungurahua es una bebida ancestral para hacer jugo. Como antes no consumían azúcar, se hacía pura, y como no tenían licuadora, solo la aplastaban con las manos y le echaban agua. Mi abuela me contó que antes, cuando eran nómadas, huían al monte, la consumían y les ayudaba a vivir por muchos años. Era la bebida de los antiguos.

Yo intenté hacerla espesa para que quedara como una mermelada, me salió bien. Para hacer la mermelada, pones ungurahua en agua tibia. No se debe dejar calentar mucho porque se endurece. Se deja cocinar hasta que esté suave. Si el agua hierve, la pepa se endurece y no vale. Hay que pelar la cáscara y quitarle la pepa, y sacar la carne que tiene adentro para después licuar con azúcar y agua. Poca agua, y se cocina hasta que quede espesa. Con yuca cocinada también es rica la mermelada.

En la ungurahua hay pepas pequeñas, pero también gruesas. Parece que es tiempo de cosecha. Por acá (Territorio de la Nacionalidad Waorani, Amazonía ecuatoriana) están madurando; coseché la semana pasada (octubre de 2025).

Nosotras también aplastamos o licuamos la pulpa de la ungurahua para hacer jugo. A eso también le mezclamos chicha de yuca, así se llama: chicha de ungurahua. Los niños también la aplastan, agregan yuca ya hecha y comienzan a tomar. Es natural. Es como un refrigerio.





TAPIOCA DE CUMARÚ CON LECHE DE COCO

Receta de María
Gabriela Gómez

5 semillas de cumarú (*haba tonka*,
o vainilla amazónica)
1 botella grande de leche de coco
½ taza de azúcar morena
½ kilo de tapioca
Crocantes de castaña (croquetas
muy delgadas hechas con castañas
—nueces de Brasil— ralladas y un
poco de almidón de yuca)



Cuando recibí las semillas de cumarú de parte de la delegación brasileña, lo primero que me dijeron fue que antiguamente nadie las utilizaba en la cocina, que eran comida para las dantas u otros animales de monte. El cumarú es un árbol maderable muy apreciado para la construcción, y el aroma de sus semillas recuerda al de la vainilla, la canela y las almendras.

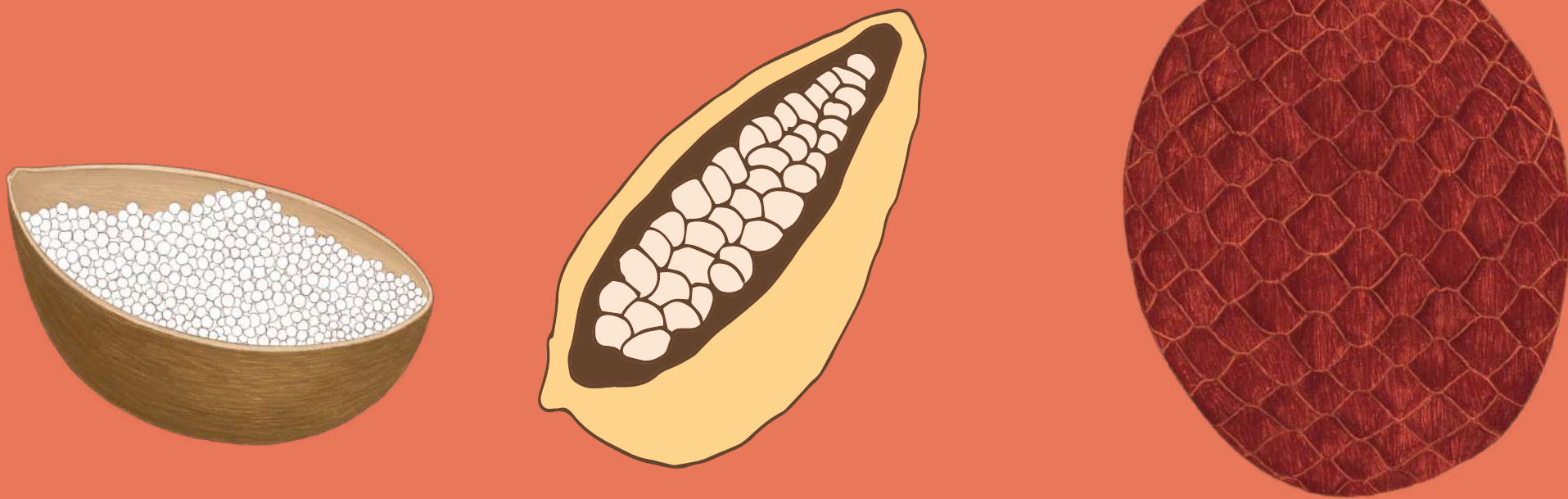
La única instrucción que me dieron fue que debía hervirlas para que soltaran todo su aroma. Cuando hicimos la infusión —por cierto, algo amarga— la mezclamos con leche de coco ya endulzada con azúcar morena, y cuando estuvo fría pusimos la tapioca a remojar ahí por un par de horas. En el momento de servir pusimos un poco de la tapioca y la decoramos con crocantes de castaña que la delegación brasileña igualmente trajo como parte de su ofrenda. El resultado fue un postre aromático, fresco, dulce y amazónico que sorprendió tanto a locales como a invitados.



TIRAMISÚ DE AGUAJE

Receta de
Gladis Cruz

500 g de masa (o pulpa) de aguaje
3 cajas de leche condensada*
3 cajas de crema de leche
4 cajas de gelatina sin sabor
100 g de tapioca
100 g de nibs de cacao



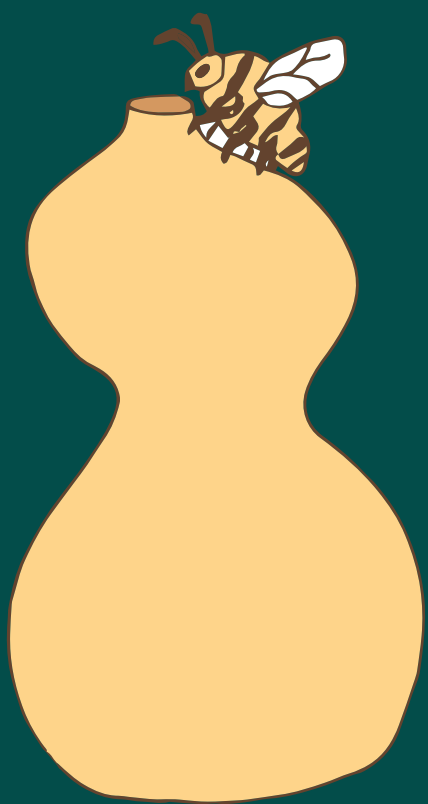
Un día se me pasó por la cabeza que, ya que hacíamos postre de copoazú o de arazá, pues también se podría hacer postre de aguaje. Entonces hice la prueba y me salió muy bien. Yo me quedé sorprendida porque quedó delicioso y a todo el mundo le gustó mucho. Como aquí en la reserva tenemos cacao y hacemos los nibs de cacao, entonces le pusimos los nibs encima y quedó como un tiramisú de aguaje, y así lo llamamos aquí.

Para prepararlo, vertemos en la licuadora la masa de aguaje, la leche condensada y la crema de leche en cantidades iguales. Licuamos hasta que quede una crema homogénea. Se sirve en una refractaria, se agrega la tapioca y se decora encima con los nibs de cacao. Ponemos a refrigerar hasta que la consistencia quede firme.

*Se puede sustituir por leche de coco endulzada.

Capítulo 3

PERFILES DE LAS COCINERAS Y AUTORAS DE ESTA PUBLICACIÓN



NOMBRES Y ETNIAS DE LAS MUJERES COCINERAS:

Sofía Mariño

Etnia miraña

Eva Careca

Etnia ticuna

Lucy Tamani

Etnia huitoto

Gladis Cruz

Mestiza

Sharon Montes

Mestiza

Bety Cruz

Mestiza

Isela Torres

Mestiza

Orfilia Tamani

Etnia huitoto

Lilia Linares

Etnia murui

Marileydi José Beltrán

Etnia ticuna

María Jenny Fajardo

Etnia murui

También colaboraron en las recetas y preparaciones mencionadas:

Héctor Barrera Rojas

Etnia tuyuca. Territorio Indígena del Río Tiquié, Amazonia colombiana.

Naime Nancy Irumenga Wepae

Nacionalidad Waorani, Amazonía ecuatoriana

RECOPILADORAS, INVESTIGADORAS Y AUTORAS DE ESTA PUBLICACIÓN

María Gabriela Gómez

Se crió y se formó en Leticia. Es productora audiovisual y cocinera autodidacta. Se ha especializado en cocina basada en plantas y dedica su trabajo a explorar la gastronomía amazónica, innovar en las tradiciones culinarias y promover la sostenibilidad, la conservación y la soberanía alimentaria de las comunidades indígenas.

Cristina Consuegra

Antropóloga y cocinera. Su práctica se centra en explorar las relaciones de asociación y cuidado entre humanos, plantas y otros seres más-que-humanos. Como parte de esto, investiga sobre la ecología afectiva e historia cultural de los alimentos, y hace proyectos de arte y cocina. También trabaja como consultora en iniciativas de conservación de la biodiversidad y patrimonio culinario en diferentes territorios de Colombia.

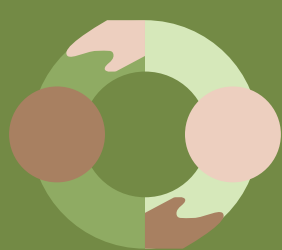
Adriana Bueno

Fundadora y directora de Hábitat Sur. Oriunda de Leticia, Amazonas. Cuenta con más de veinte años de experiencia en la formulación e implementación de iniciativas dirigidas a mejorar la calidad de vida de comunidades vulnerables de Colombia e India. En el año 2014 fundó y desde entonces lidera la Fundación Hábitat Sur, cuya misión es preservar y fortalecer el enorme capital social, cultural y ecológico de la región amazónica de Colombia.

GRACIAS POR CREAR MEMORIA A TRAVÉS DEL FUEGO, LA TIERRA Y LA COCINA



Foto: Productora Espectro - Conversaciones de la Amazonía



conversaciones
de la **AMAZONIA**

