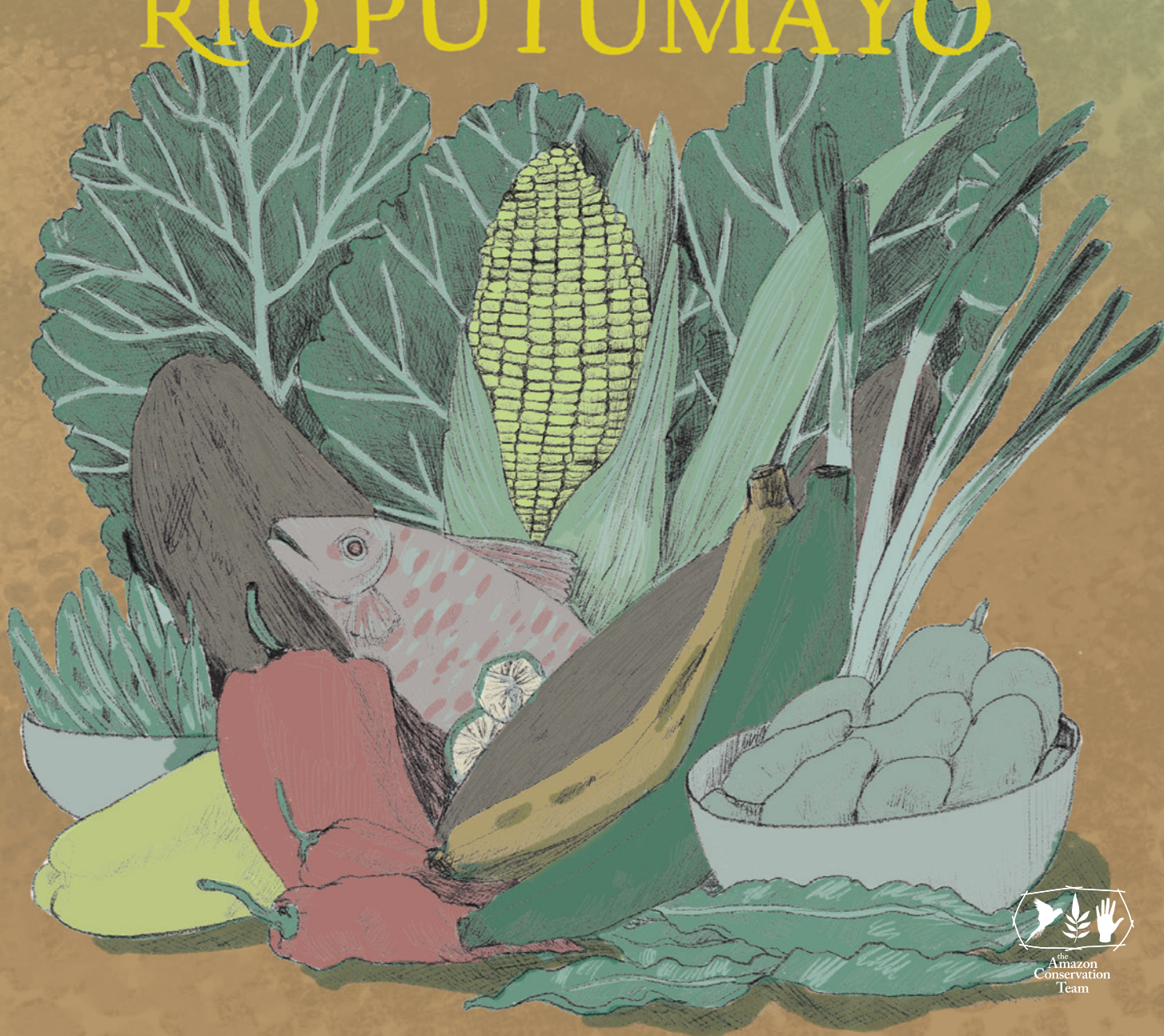


RECETAS DEL RÍO PUTUMAYO



© 2023, del texto: Amazon Conservation Team
© 2023, de las fotografías: Amazon Conservation Team
© 2023, de las ilustraciones: Juan Esteban Tobón
© 2023, de la edición: Tragaluz editores S. A. S.

Texto
Amazon Conservation Team

Fotografías
Amazon Conservation Team

Ilustraciones
Juan Esteban Tobón

Coordinación editorial y diseño
Tragaluz editores S. A. S.

Impresión
Marquillas S. A.

ISBN 978-628-95519-1-4
Primera edición, febrero de 2023

Impreso en Colombia - *printed in* Colombia

Un proyecto de: Esta expedición fue posible gracias a:



Y otros donantes silenciosos

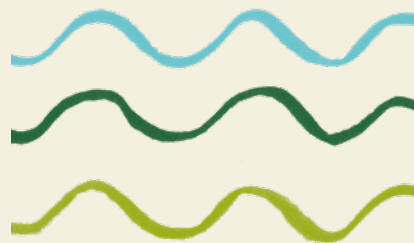
El contenido de este libro se puede reproducir, fotocopiar, compartir y divulgar en cualquier medio que tenga como propósito hacer pedagogía alrededor de la riqueza cultural de las comunidades indígenas que habitan la cuenca del río Putumayo-Iça. Las historias y recetas presentadas hacen parte de la tradición oral de estos pueblos, por eso confiamos en que la atribución se mantenga, independientemente del formato de reproducción.

RECETAS DEL RÍO PUTUMAYO

Alto Putumayo.....7

Medio Putumayo.....19

Bajo Putumayo31



Introducción



Este libro recoge las recetas preparadas y escritas por las mujeres indígenas durante la expedición **Todas las vidas en un río se encuentran en el pensamiento**, que recorrió de principio a fin la cuenca del río Putumayo durante el año 2021. Es una pequeña muestra del saber alrededor de los alimentos cultivados en la chagra o recolectados en el monte, los mismos que juntan familias y comunidades enteras, curan las enfermedades y el olvido, «hacen gente» y enseñan. El legado de cada comunidad se mezcla además con las actividades productivas de la pesca y la caza. Cada preparación tiene su historia y cada mujer le pone su fuerza proveniente del conocimiento recibido de las abuelas y transformado en la práctica. Sus saberes dialogan con las semillas y los ciclos de la vida y de la luna, con el fogón y la olla, con los sentidos y las emociones. En realidad, no hay recetas sino relatos porque cada producto es diferente, el resultado de un proceso único.

Para los pueblos indígenas que habitan el río Putumayo, los alimentos son más que simple comida; hacen parte de los ritos de paso, fortalecen la palabra y el pensamiento, además son producto del trabajo, la fuerza y el tiempo que se destina a una de las actividades más importantes: el cuidado y preservación de la chagra. En este lugar nacen diferentes experiencias sobre qué hacer, qué no hacer, cuándo sembrar, cómo recoger los frutos y cómo tratar a la tierra, esa que provee los alimentos para el día a día.

Las mujeres son las portadoras de un conocimiento ancestral y sintonizado con los ciclos de la naturaleza. Esto le da valor a la comida, es la prueba de que «en el comer está la vida», como dice una abuela del bajo Putumayo. Comer no es solamente satisfacer una necesidad del cuerpo, sino un acto de vida que nutre también al espíritu.

Con el propósito de valorar el trabajo de la mujer indígena como productora y transformadora del alimento, este recetario explora los sabores, los aromas, el saber hacer, las identidades ancestrales y los efectos que traen estas prácticas sobre la abundancia, la salud, la felicidad, la diversidad biológica y cultural, en resumen, sobre la sostenibilidad de la vida en estos territorios.

Al respecto, solo bastaría con decir que, en la cuenca del Putumayo, cada mujer guarda las semillas que le son propias.

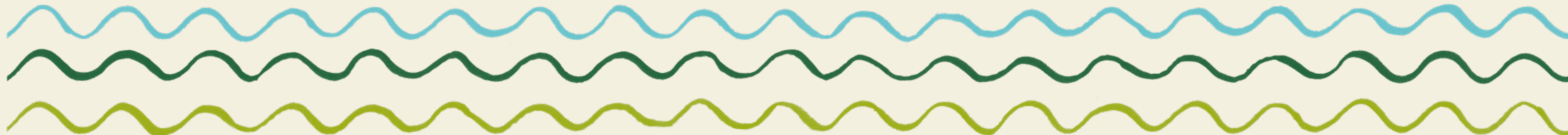
En el alto, las mamitas salvaguardan semillas de maíz, frijol, tubérculos, frutales, plantas medicinales, entre muchas otras. El maíz es la semilla de la abundancia, es el alimento que da fuerza a la chagra y a la familia, sostiene y cuida al resto de plantas, representa la diversidad y la resistencia de los pueblos. Del maíz se prepara la chicha, bebida sagrada para tener energía en el trabajo, propiciar el compartir en familia y en comunidad, celebrar fiestas, acompañar y endulzar el diálogo. También se preparan sopas con el maíz en sus muchas presentaciones: pelado (mote), tostado y choclo, y en platos especiales con carne, pollo, gallina y cuy.

En el medio y el bajo, la yuca es la base de la alimentación y se encuentra presente en cantidades y variedades importantes en las chagras de las mujeres. De la yuca son posibles muchas preparaciones, por ejemplo, la

chicha o masato y el ají negro o tucupí, que se extrae de la yuca brava. Este último implica un proceso laborioso de filtrado y cocción para extraer el ácido cianhídrico contenido en el tubérculo crudo, obteniendo al mismo tiempo la masa de yuca, que se convierte en fariña o en casabe, y el almidón, utilizado en la preparación de la cahuana (una bebida que se saboriza con pulpas de fruta), la tapioca, los envueltos y el casabe de almidón. Este proceso de transformación de lo tóxico en alimento no solo confirma el nivel de excelencia logrado por las mujeres indígenas en cuanto al conocimiento y manejo de la naturaleza, sino que se convierte en un poderoso símbolo cultural.

La vida y la sociabilidad dependen precisamente de la domesticación de energías potencialmente peligrosas —y, sin embargo, indispensables—, transformándolas en vida mediante el trabajo. Estas sustancias se manifiestan en los cuerpos de la gente, en la calidad de la convivencia, del dar y del recibir en abundancia y en la salud generalizada. En otras palabras, en el vivir bien.

En este recetario se comparte el mensaje del río mediante el alimento y la voz de algunas de las mujeres indígenas que habitan la cuenca. Gracias a las postales que se escribieron durante la expedición, ellas comunican un mensaje de conexión entre los sabores, saberes y sentires del río, desde su nacimiento hasta su desembocadura.





Mama Mercedes Cvatindioy

*El agua nace en la montaña, recorre nuestras chagras
con cada gota y en cada alimento se siembra
en nuestros cuerpos.*

Alto Putumayo

«Nuestro jajañ, nuestra chagra, es el espacio de vida, de subsistencia y resistencia como familias kamëntsá e inga. Es un pequeño territorio que se cuida y conserva, donde se transmite el pensamiento y la lengua materna, el ciclo de la siembra y su relación con las fases de la luna, la importancia de cuidar los árboles maderables para el futuro, la forma y el tiempo de sembrar para que haya comida todo el año. Siempre tenemos maíz, frijol, cidra, calabaza, chachafruto, coles, cuna, tumaqueño, hortalizas y hierbas medicinales. Es el espacio para preservar la vida y la salud de nuestros hijos, de nuestros mayores, de nuestras mujeres».

Pensamiento de mujeres inga y kamëntsá, del territorio ancestral Carlos Tamabioy, Valle de Sibundoy.



Mote // muti (en inga), batascmëts (en kamëntsá)

Comunidades: inga y kamëntsá

Ingredientes

- Maíz
- Fríjol
- Guasimba
- Cilantro
- Sal
- Gallina criolla

Utensilios

- Tulpa (fogón)
- Ceniza
- Olla
- Cucharón
- Colador o canasto ralo (tejido muy denso)

Tiempo

16 horas

Nota

El mote es un alimento tradicional de los pueblos inga y kamëntsá, fundamental en las celebraciones familiares y comunitarias, que demuestra abundancia y gratitud por los frutos que ha dado la chagra.

Se prepara junto a otros alimentos de la chagra, como en esta receta. También en caldo, acompañado de papa, pollo, carne y huevos cocinados, como plato de ofrenda y agradecimiento. En otras versiones se prepara con leche y panela para una deliciosa bebida, o molido, para hacer arepas y envueltos.

Preparación

- 1 Cosechar el maíz y seleccionar los mejores granos.
- 2 Separar la mejor ceniza de la tulpa (fogón), la que esté más limpia y fresca.
- 3 Cocinar el maíz con la ceniza en suficiente agua, hasta que empiece a botar la cáscara.
- 4 Lavar el maíz con un colador o un canasto hasta que suelte toda la pelusa y quede blanco.
- 5 Cocinar toda la noche a fuego medio, mezclando con frecuencia para que no se queme.
- 6 Al día siguiente, cocinar la guasimba, el fríjol y la gallina criolla. Juntar todos los ingredientes con el maíz.
- 7 Agregar la sal y el cilantro picado, al gusto.



Chicha de maíz // bocoy (en kamëntsá), asua (en inga)

Comunidades: inga y kamëntsá

Ingredientes

- Agua
- Maíz
- Chicha madre
- Panela o azúcar

Utensilios

- Olla grande
- Taza pequeña
- Molino
- Colador

Tiempo

20 horas

Nota

La chicha es la bebida tradicional usada para obtener la fuerza que requiere el trabajo en la chagra y, en general, todas las actividades del campo.

Acompaña las reuniones comunitarias, los rituales y las celebraciones, pues es la bebida que une a las personas en el compartir. En las familias no falta la chicha suave al lado de las comidas y en el momento de sentarse a conversar y orientar la vida en común.

Preparación

- 1 Hervir suficiente agua en una olla grande.
- 2 Moler el maíz y pasarlo por el colador, hasta que quede el más fino. Lavarlo.
- 3 Cuando el agua haya hervido, agregar el maíz ya molido y lavado. Hervir por otros 45 minutos, aproximadamente.
- 4 Retirar del fuego y dejar enfriar por 45 minutos, mientras se revuelve con ayuda de una taza.
- 5 A esta preparación se le agrega «la chicha madre», que es un poco de chicha ya fermentada, para que coja fuerza.
- 6 Agregar panela o azúcar al gusto.
- 7 Dejar reposar durante un día y queda lista para tomar.



Dulce de chilacuán

// *tëtëyešán* (en kamëntsá), *chilacuan miski* (en inga)

Comunidades: inga y kamëntsá

Ingredientes

- Chilacuán
- Azúcar o panela
- Canela
- Queso

Utensilios

- Cuchillo
- Cucharón
- Tulpa
- Agua

Tiempo

3 horas

Preparación

- 1 Lavar el chilacuán y sacarle las semillas.
- 2 Poner a cocinar con agua a fuego alto, durante una hora.
- 3 Sacar la fruta y picar.
- 4 Poner a cocinar nuevamente con panela o azúcar y canela al gusto. Dejar cocinando durante una hora más.
- 5 Servir la fruta acompañada de una porción de queso. El agua que queda de la cocción se puede usar para hacer aromáticas.

Nota

El chilacuán es una fruta vital dentro de la chagra por su función alimenticia y medicinal, además, genera sombra para las otras plantas. Tiene un gran sabor y es utilizada como jarabe para la tos, también en jugos, compotas y aguas aromáticas. Junto a otras plantas, como el hineldo, se usa durante la etapa de la lactancia para que las mujeres produzcan leche materna de calidad y en buena cantidad.



Sopa de maíz tostado

// cancha ape (en inga), sangon bishan (en kamëntsá)

Comunidades: inga y kamëntsá

Ingredientes

- Maíz
- Coles
- Cuna
- Guasimba
- Frijol tranca
- Sal
- Cebolla
- Carne o gallina
- Ají

Utensilios

- Olla
- Molino
- Cucharón
- Cedazo

Tiempo

3 horas

Nota

Este sopa es usada para subir las defensas y fortalecer el cuerpo durante una enfermedad o el puerperio (periodo después del parto).

El maíz tostado se usa para diferentes preparaciones, en especial, para acompañar coladas de frutas como el lulo, el tomate, el chilacúan y la mora. Es alimento vital para el crecimiento y desarrollo de los niños y niñas en la comunidad. Se prepara también con leche y panela para fortalecer el sistema reproductivo de las mujeres.

Preparación

- 1 Desgranar y tostar el maíz.
- 2 Molerlo y cernirlo hasta obtener una cantidad suficiente de harina.
- 3 Hervir el agua y agregar el frijol tranca fresco con sal y cebolla al gusto.
- 4 Agregar coles picadas a mano, cuna y guasimba
Cocinar hasta lograr su punto de cocción.
- 5 Acompañar con gallina o carne de cerdo.
- 6 Agregar el maíz molido hasta dar con el punto de espesor deseado.
- 7 Servir con ají, al gusto.



Envuelto de choclo

// *chugllu builtu* (en inga), *jangnëntsna* (en kamëntsá)

Comunidades: inga y kamëntsá

Ingredientes

- Choclos (con sus envolturas)
- Queso
- Sal
- Azúcar
- Huevos

Utensilios

- Molino

Tiempo

4 horas

Nota

Los envueltos son una preparación muy común para compartir en familia y en comunidad, en rituales como la ofrenda a los difuntos. Los envueltos más tradicionales se hacían rellenos de frijol tranca molido con trozos de carne de cerdo frita y ají.

Preparación

- 1 Cosechar choclos suaves de la chagra.
- 2 Quitar la envoltura cuidando que esta no se rompa y desgranar los choclos hasta lograr una cantidad considerable.
- 3 Moler hasta obtener una masa. Añadir huevos para darle contextura y sal y azúcar al gusto.
- 4 Armar sobre las envolturas una masa rellena de queso y cerrar.
- 5 Cocinar al vapor, con poca agua, hasta lograr el punto de cocción deseado.



Diana Delgado

El río me gusta mucho por su sonido relajante, porque nos da los alimentos, el pescado y el agua para tomar.

Medio Putumayo

«Las mujeres siona cargamos nuestro territorio a donde nos toque ir. Con dolor nos ha tocado salir de nuestras tierras, por eso siempre llevamos con nosotras unas semillas, unos gajitos, para sembrar a donde lleguemos. Así podemos recordar nuestra chagra, nuestro río. Podemos preparar los alimentos con los que crecimos y seguirle enseñando a nuestros hijos y nietos a comer la yuca, el plátano, el casabe, el pescado ahumado, la chucula. Las planticas resisten como nosotras, se adaptan al clima, a las lluvias, a la tierra que les toque, y allí florecen para darnos el alimento y la medicina que necesitamos para seguir vivos como indígenas».

Pensamiento de abuelas siona del cabildo Jai Ziaya Bain, comunidad proveniente de diferentes resguardos de Puerto Asís y Puerto Leguízamo, que actualmente viven en Mocoa.



Casabe // aūnga (en siona)

Comunidad: siona

Ingredientes

- Agua
- Yuca

Utensilios

- Tiesto de barro
- Paletica de barro
- Cedazo
- Matafrío
- Rallador

Tiempo

8 horas

Preparación

- 1 Pelar y lavar la yuca.
- 2 Rallar la yuca y escurrirla bien con ayuda del matafrío.
- 3 Cernir la yuca rallada con el cedazo.
- 4 Poner el tiesto al fuego. Cuando esté caliente, añadir la medida de harina de yuca deseada. Mientras se asa, darle forma con la paletica de barro.
- 5 Voltear constantemente el casabe hasta que esté completamente asado.

Nota

El casabe es una preparación legada por las abuelas, una transformación maravillosa de la yuca. Es el acompañante de cualquier tipo de carne, -danta, cerrillo, boruga, nutria, todos los pescados-; también de cualquier caldo y el ají. «Desde que haya casabe, la comida está hecha. Es como el arroz o la papa», dicen las abuelas.

Tradicionalmente no se utilizaba el rayador, sino el palo de la palma bombona que tiene chuzos. Aún se utilizan el cedazo y el matafrío, aunque si no hay un buen reemplazo es un costal para escurrir el agua de la yuca.



Chucula // gono (en siona)

Comunidad: siona

Ingredientes

- Plátano maduro
- Agua

Utensilios

- Olla
- Cuchillo
- Batidor

Tiempo

30 minutos

Preparación

- 1 Pelar el plátano maduro y cortarlo en pedazos pequeños. Se le quita el corazón al plátano.
- 2 Agregar los trozos a una olla y cubrirlos con suficiente agua. Poner a cocinar la olla de 20 a 25 minutos.
- 3 Cuando complete la cocción, sacar la olla del fuego y batir la preparación hasta que quede una colada.
- 4 Servir y beber.

Nota

La chucula es un alimento muy potente, acompaña todas las comidas como sobremesa, también como refresco para los niños.

Ají negro // zĩ́ bia (en siona)

Comunidad: siona

Ingredientes

- Agua de yuca
- Ají
- Cilantro
- Pezuña de cerdo
- Sal

Utensilios

- Olla de barro
- Cucharón

Tiempo

1 hora
y 30 minutos

Preparación

- 1 Poner a hervir el agua de la yuca con una pezuña o carne, cilantro, ají y sal al gusto.
- 2 Dejar cocinar todos los ingredientes hasta que la preparación esté espesa.
- 3 Servir con casabe, carne o caldo.

Nota

Tradicionalmente, el ají se preparaba con el cuero o hueso de cualquier animal de monte: cuero de danta, pezuña de cerdo de monte, espinazo de miquito o de pescado. Se cocinaba la carne con el agua de yuca, el ají, la sal y la hoja de coquindo hasta que la mezcla quedara bien espesa. Así se disfrutaba un rico ají para comer con casabe, carne, pescado o caldo.

Dados los cambios en las costumbres y la escasez de carne que proviene de la cacería, la comunidad prepara la receta con pezuña de cerdo. El sabor es diferente al que se lograba con la carne del monte.





Comunidad: siona

Ingredientes

- Yuca (media arroba)
- Caña de azúcar (5 trozos)
- Batata
- Agua

Utensilios

- Olla grande con tapa
- Batea
- Mazo
- Balde

Tiempo

3 horas de
preparación.
1 día de fermen-
tación, por lo
menos.

Nota

Antiguamente, la chicha de yuca blanca se hacía mascada: los niños eran los encargados de masticar la yuca y hacer bolitas para darle sabor y fermento a la chicha.

Los abuelos usaban una batea, como una canoa grande (*yo'cohüë*), junto con una piedra y ponían a los más niños a majar los ingredientes para la chicha.

La masa de la chicha se envolvía en hojas de plátano para llevarla al monte. Al momento de prepararla, se mezclaba con agua de alguna quebrada.

Preparación

- 1 Pelar y picar en trozos la yuca, la caña y la batata. Lavar bien los tres ingredientes.
- 2 Cocinar los tres ingredientes de manera separada. Primero la yuca, botar el agua y amasar en la batea.
- 3 Seguir con la batata. Mezclar la masa obtenida con la de la yuca.
- 4 Finalmente, la caña. Asarla para luego majarla y sacarle el zumo dulce.
- 5 Agregar el zumo de la caña a la mezcla de yuca y batata, dejar la masa un par de días para que fermente.
- 6 Para servir, agregar la masa al agua, según lo que se va a tomar.



Pescado ahumado // boyi (en siona)

Comunidad: siona

Ingredientes

- Pescado
- Sal
- Opcional: cimarrón, cebolla y otras hierbas.

Utensilios

- Fogón
- Leña
- Cuchillo

Tiempo

1 hora

Preparación

- 1 Preparar y sazonar el pescado, por lo menos durante una hora, con sal y las hierbas que se deseen.
- 2 Poner los pescados sobre el fogón de leña y dejarlos ahumar una hora más.
- 3 Cuando el pescado ya está ahumado, se puede preparar en caldo, en tapado (con plátano) o comer con casabe.

Nota

Ahumar el pescado es una tradición de los pueblos de río, como los siona. Recuerdan que las abuelas dejaban el pescado secándose por mucho tiempo, hasta meses, y lo iban consumiendo poco a poco. Antes, le sacaban las tripas, para dejarlo secar solo con la escama. Así se protegía la carne, que luego de este proceso quedaba lista.

Ahora se consumen los pescados que se encuentran en el mercado, pero las comunidades recuerdan el sabor del singo, la garopa, el sábalo, la sabaleta. En aquellos tiempos comían pescado en cualquier momento del día, con casabe y ají.



Camila García Tomacho

El río es una fuente de vida, es dulce.

Hay pescado, en él nos bañamos.

Bajo Putumayo

«Una mujer siempre tiene comida para brindar a sus visitantes, pues esto representa su poder. Ella, al brindar casabe, cahuana, yuca dulce... si lo hace con bondad, será la madre de todos los que coman de su trabajo. Por eso todos deben respetarla, obedecerla y ayudarla, pues ella tendrá palabra de orientación buena para enseñar a la nueva gente que va llegando. Esto debe ser un hábito para cada mujer si conoce el consejo de vida».

Alejandrina Patiño, abuela de 83 años del pueblo muina-murui.



Tucupí // omai y ravíko (en muina-murui), ualaku (en yucuna), dó'mepha (en bora), kígai (en muinane)

Comunidad: bora

Ingredientes

- Yuca brava
- Ají (diferentes tipos)
- Opcional: pescados, larvas, hormigas, nueces y carne de monte seca.

Utensilios

- Canastos
- Machacador
- Matafrío
- Olla

Tiempo

2 días

Nota

El zumo de la yuca brava contiene ácido cianhídrico, que es altamente tóxico. Este proceso de transformar las sustancias tóxicas en comida ocupa un puesto importante en el pensamiento de muchos pueblos de la Amazonía: aparece en los mitos y es usado como metáfora para explicar la formación del ser humano, el conocimiento y la experiencia que se requiere para restablecer la salud y el equilibrio con la vida.

Preparación

- ¹ Pelar, lavar y amontonar la yuca en canastos. Debe permanecer sumergida por dos o tres días en un riachuelo. Una vez esté blanda, reducir a puré con un machacador de leño en un batán o mortero.
- ² Envolver la pulpa en una estera tejida (matafrío) que se cuelga y tuerce para extraer el jugo y el almidón de la pulpa. Dejar reposar el jugo por varias horas para separarlo del almidón, que luego se usa para preparar casabe de almidón o caguana (bebida de almidón con zumo de frutas). La harina que resulta de este trabajo se tuesta para hacer fariña o se usa en la preparación de casabe.
- ³ Fermentar el jugo filtrado (sin el almidón) por lo menos 24 horas. Luego, cocinar de cinco a ocho horas. A medida que merma el zumo y espesa, agregar la variedad de ajíes.
- ⁴ Según la receta deseada, adicionar pescado, hormigas, nueces de mocambo, larvas (mojojoy) y flores de ciertas palmas.



Caldo de yuca brava // *uzai* (en muina-murui), *piMihtso* (en bora)

Comunidades: muina-murui y bora

Ingredientes

- Zumo de yuca brava
- Almidón de yuca
- Pescado pequeño de quebrada
- Ají biche (verde)
- Sal

Utensilios

- Olla
- Matafrío
- Rallador
- Machete
- Contenedor pequeño

Tiempo

1 – 3 horas

Nota

Es una de las preparaciones más significativas de los pueblos que hacen parte de la denominada «gente de centro», pues usa la yuca, ingrediente predilecto por las culturas amazónicas. El pescado elegido tiene que ser un «pez dulce», es decir, uno que consuma solo frutas silvestres que caen a los riachuelos. Esta comida tiene estatus de medicina.

Preparación

- ¹ Hervir el zumo de la yuca brava (obtenido luego de escurrir la masa). Cuando hierva, agregar los ajís biches y el pescado de quebrada. Dejar en el fuego hasta que todos los ingredientes se cocinen bien.
- ² Agregar el almidón. Este se disuelve aparte en un contenedor pequeño con agua fría, lo que le da espesor y textura a la preparación.
- ³ Se agrega sal al gusto.



Envuelto de pescado o juari de pescado

Comunidades: bora, muina-murui y ticuna

Ingredientes

- Yuca dulce
- Pescado
- Cebollín
- Tomate
- Culantro
- Hojas de bijao o plátano
- Pimentones
- Sal

Utensilios

- Rallador
- Olla
- Cuchillo
- Pedazo de tela

Tiempo

1 – 2 horas

Nota

Las hojas le dan un sabor muy especial al preparado. Se recomienda usar hojas de bijao, aunque las hojas de plátano también funcionan.

Preparación

- 1 Rallar la yuca cruda y exprimirla un poco en un sedal de tela para quitarle humedad.
- 2 Limpiar y tajar el pescado, bien fino a sus costados.
- 3 Picar finamente los pimentones, el cebollín y el culantro.
- 4 Pasar por fuego las hojas de bijao o plátano, para limpiarlas y suavizarlas.
- 5 Servir el guiso sobre la hoja, luego la masa de la yuca, el pescado y de nuevo el guiso.
- 6 Salar al gusto.
- 7 Cerrar el tamal amarrando con un bejuco o cualquier hilo fuerte.
- 8 Echar los envueltos al agua hirviendo.



Masato de yuca dulce con batata morada // *teha'ũ* (en ticuna)

Comunidad: ticuna

Ingredientes

- Yuca dulce
- Batata morada
- Caña de azúcar (puede ser también panela o azúcar)

Utensilios

- Olla o timbo
- Machacador
- Cernidor
- Machete

Tiempo

2 – 3 días

Preparación

- 1 Trozar la yuca en partes medianas.
- 2 Hervir en una olla con agua. Cuando la yuca esté blanda, retirar del fuego.
- 3 Machacar hasta que resulte una masa blanda y manejable.
- 4 Agregar agua endulzada (con caña de azúcar, panela o azúcar) y la batata morada, rayada y previamente cocinada.
- 5 Fermentar la masa de dos a tres días. Cubrirla bien. Luego de ese tiempo, colarla con agua hervida.
- 6 Tapar nuevamente y, si se desea continuar la fermentación, dejarla almacenada por más días.

Nota

«Sin masato no hay fiesta», dice la tradición. El masato es una bebida imprescindible para el pueblo ticuna. Se usa en ocasiones especiales, para dar la bienvenida a una visita, realizar algún trabajo comunitario (mingas), celebrar el ritual de la pelazón (que es el tránsito de una niña que se convierte en mujer), entre otros eventos. Antes, las abuelas y las niñas que no tenían mesntruación mascaban parte de la yuca, pues esto aceleraba la fermentación. Siempre hay masato en una casa ticuna. Se dice que este pueblo fue pescado con carnada de yuca por Yoi, un personaje mítico de gran importancia.



Manicuera // *juñoi* (en muina-murui), *pákyoomü* (en bora)

Comunidades: bora, muina-murui

Ingredientes

- Yuca de manicuera (una de las especies más jugosas de yuca)
- Almidón de yuca (opcional)

Utensilios

- Rallador
- Cernidor
- Olla

Tiempo

5 horas

Nota

Esta yuca es altamente tóxica, por eso es indispensable cocinarla muy bien. Una vez pierde su veneno, es dulce y fresca. Quizá por eso resulta ser una de las bebidas más importantes y representativas de la denominada «gente de centro». Es usada para endulzar el corazón. Se le atribuye un poder de curación excepcional y hace parte de las conjuras que tienen como propósito llamar el corazón de la gente que se enferma mortalmente. También es usada para que las mujeres en embarazo produzcan más leche.

Preparación

- 1 Pelar la yuca, lavarla, rallarla y colarla para obtener el zumo.
- 2 Una vez obtenido el zumo (en un recipiente), hervir durante al menos tres horas hasta que el olor deje de ser fuerte. Esta es la señal de que se ha evaporado el veneno.
- 3 Dejar enfriar.
- 4 Agregar almidón para darle textura (opcional).

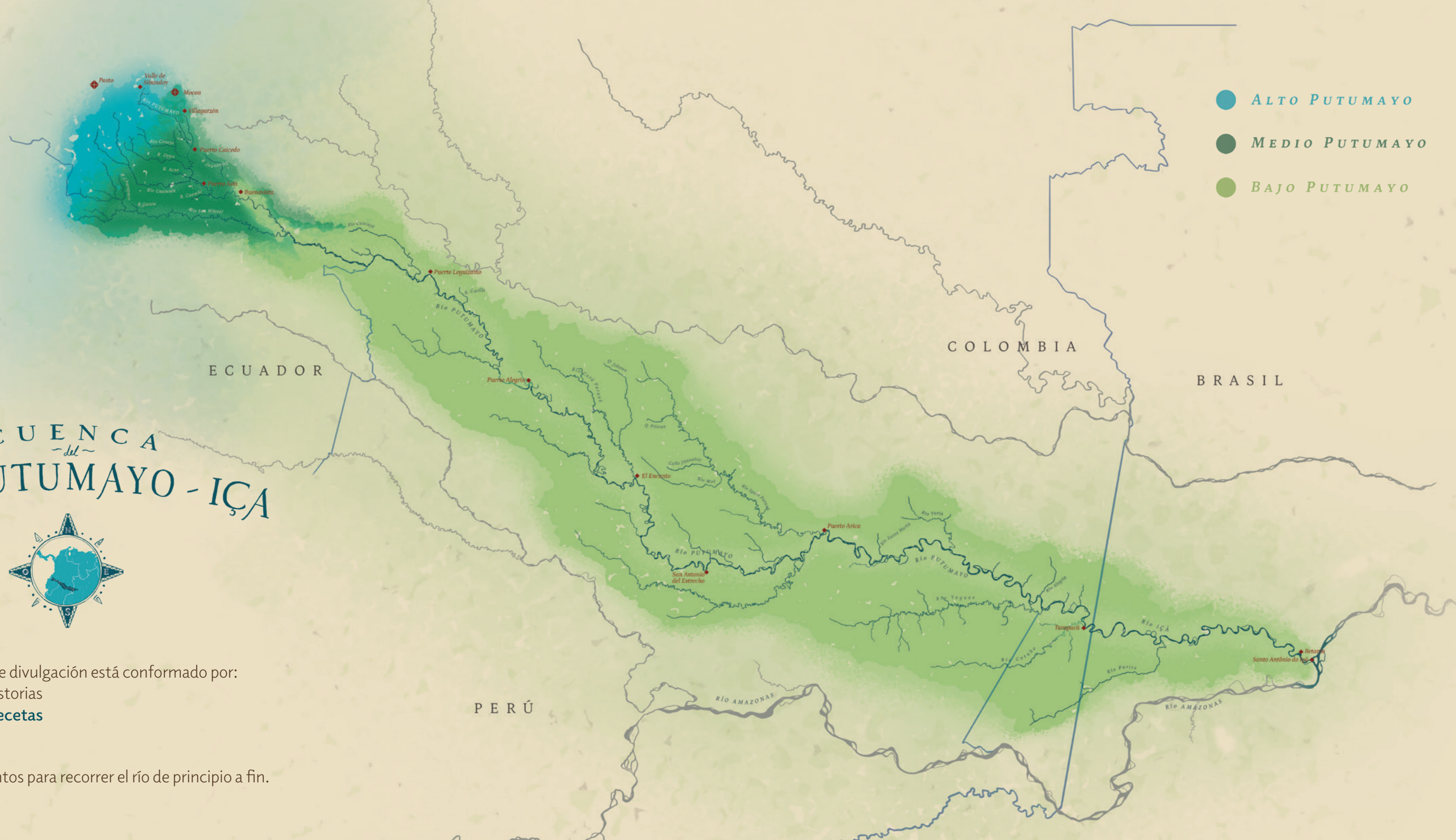
CUENCA del RÍO PUTUMAYO - ICA



Este proyecto de divulgación está conformado por:

- un libro de historias
- **un libro de recetas**
- un mapa
- una USB

Consérvalos juntos para recorrer el río de principio a fin.





Este libro recoge las recetas preparadas y escritas por las mujeres indígenas durante la expedición **Todas las vidas en un río se encuentran en el pensamiento**, que recorrió de principio a fin la cuenca del río Putumayo durante el año 2021.

Cada preparación tiene su historia y cada mujer le pone su fuerza proveniente del conocimiento recibido de las abuelas y transformado en la práctica. Sus saberes dialogan con las semillas y los ciclos de la vida y de la luna, con el fogón y la olla, con los sentidos y las emociones. En realidad, no hay recetas sino relatos porque cada producto es diferente, el resultado de un proceso único.

