



Instituto
amazónico de
investigaciones científicas
SINCHI



Libertad y Orden
República de Colombia
Ministerio de Ambiente, Vivienda y Desarrollo Territorial



Libertad y Orden
República de Colombia
Acción Social

Proyecto: RESA-RSS – Acción Social
PRESIDENCIA DE LA REPUBLICA



Alcaldía de Mitú

PROYECTO: Diversificación y mejoramiento de chagras a partir de la recuperación del conocimiento tradicional de producción en el Departamento del Vaupés

TRANSFORMACIÓN Y ELABORACIÓN DE ALIMENTOS CON ESPECIES VEGETALES Y ANIMALES POR LAS COMUNIDADES CUBEAS DEL CUDUYARI

INSTITUTO AMAZÓNICO DE INVESTIGACIONES CIENTÍFICAS - SINCHI

Luz Marina Mantilla Cárdenas

Directora General

Rosario Piñeres Vega

Subdirectora Administrativa y Financiera

Mauricio Zubieta Vega

Coordinador Sede Norte

RESA – ACCION SOCIAL – PRESIDENCIA DE LA REPUBLICA

Jaime González Montoya

Director General programa RESA-ACCION SOCIAL

Luis Alfonso Hoyos

Alto Consejero Presidencial para la Acción Social y la Cooperación Internacional

ALCALDÍA DEL MUNICIPIO DE MITÚ

José González Torres

Alcalde

Comunidades Indígenas de: Pacú, Wacuraba, Arara, Puerto Pato, Puerto Casanare, Itapinima, Barranco Colorado, Piramiri, Querarimiri, San Javier, Pacoativa, Quina-Quina, Camutí, Santa Helena, Nueva Reforma, Piracemo, Pituna, Garrafa, Puerto López, Puerto Golondrina, Santa Marta.



INDICE

7 PRESENTACIÓN

9 INTRODUCCIÓN

**11 PROCESO Y SELECCIÓN DE ESPECIES PARA LAS PREPARACIONES (RECETAS) MÁS
COMUNES EN LAS COMUNIDADES DEL CUDUYARI**

**24 FORMAS SENCILLAS DE ELABORACIÓN y CONSERVACIÓN DE ALIMENTOS EN LA
COMUNIDAD**

24 FORMAS DE PREPARADOS

23 Bebidas (chivés – mingaos - chichas)

23 Comidas (harinas, fariñas, casabes, yuquitania, quiñapira, muqueados)

PRESENTACIÓN

Con base en los resultados obtenidos durante el desarrollo del presente proyecto “Diversificación y mejoramiento de chagras a partir de la recuperación del conocimiento tradicional de producción en el Departamento del Vaupés” se pudo observar la gran cantidad de especies vegetales y animales que hacen parte de la alimentación diaria y de la diversidad de platos que proponen las Comunidades asentadas en el río Cuduyari, lo que llena de orgullo y fortalece el quehacer de las instituciones para hacer nuevas propuestas en la búsqueda del bienestar de las familias que siguen siendo felices en su tierra con sus paisanos.

La variedad de comidas y bebidas utilizadas que finalmente se traducen en una balanceada alimentación para las familias del Cuduyari, permite identificar la importancia del cultivo de la chagra, el huerto habitacional y el aprovechamiento adecuado del bosque (incluyendo la cacería) y del río.

Para el Instituto Amazónico de Investigaciones Científicas – Sinchi, es de gran importancia presentar este producto valioso para las comunidades de la Etnia Cubeo, como para las demás familias étnicas del Vaupés y del Amazonas, como parte del proceso de fortalecimiento de la identidad y arraigo de las costumbres ancestrales de alimentación como fundamento de la independencia y seguridad alimentaria en el Departamento, la Región y el País.

Con el esfuerzo de los Instituciones cofinanciadoras y el trabajo en equipo de los técnicos del proyecto con los Capitanes y Lideres de las de las comunidades, se logró este valioso producto que muestra la importancia sociocultural de la familia de los Cubeos en el Vaupés.

Luz Marina Mantilla Cárdenas
Directora General Instituto Sinchi

INTRODUCCIÓN

La Identificación y rescate del conocimiento tradicional de producción de las comunidades indígenas asentadas en el río Cuduyari en el Vaupés, permitió abordar componentes importantes en el desarrollo humano del grupo étnico de los Cubeos como son la alta diversificación de la alimentación y el uso de un gran número de especies vegetales y animales como el modelo de seguridad alimentaria local.

La seguridad alimentaria, entendida como el estado en el cual todas las personas gozan en forma oportuna y permanente de acceso a los alimentos que necesitan en cantidad y calidad, para su adecuado consumo y utilización biológica garantizando el bienestar que contribuya al desarrollo humano.¹

Es importante rescatar que el manejo alimentario en las comunidades indígenas se sigue de acuerdo a una serie de normas que regulan la cantidad de recolección y utilización de los frutos, por ejemplo adaptan el consumo social a la oferta ambiental, con lo cual se evita el desequilibrio guiado por su ideología de conservacionista.²

Con la presente publicación se pretende no solo la recuperación del conocimiento local de producción si no la elaboración de alimentos con la gran diversidad de recetas o platos que se obtienen para ser consumidas por hombres, mujeres y niños, elementos que permiten el fortalecimiento de la identidad cultural y culinaria para beneficio de la población infantil del Cuduyari.

De las más de 40 especies utilizadas para el consumo por las 372 familias Indígenas asentadas en el Cuduyari, se escogieron como las más importantes 18 especies vegetales y 4 animales con las cuales se mantiene la seguridad alimentaria y el intercambio con la población indígena y no indígenas del sector urbano. Los principales preparados se presentan mediante una serie de fotografías que permiten identificar la especie y los diferentes platos que se preparan en las comunidades, cada uno de ellos van acompañados con el nombre en castellano y en Cubeo.

¹ Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá

² Mora Yolanda. Alimentación y cultura en el Amazonas. Ediciones mundo cultural, volumen 15. 1986

Las especies vegetales silvestres y cultivadas, son producto del manejo de las semillas y las costumbres de uso y aprovechamiento de las cosechas. Además la semilla y lo que se come es parte determinante de la identidad de las comunidades, por que la semilla debe ser natural no puede ser alterada, SEMBRAR PARA COMER Y COMPARTIR SON ACTOS SAGRADOS. El respeto por la vida nace con el criterio de valoración de la semilla, la cual se relaciona con la multiplicación del alimento, la conservación de la biodiversidad y del mantenimiento de la independencia cultural y alimentaria; la semilla como alimento es elemento de solidaridad, por ello todos los días se invita a la quiñapira o reunión de la comunidad en donde se comparte en la maloca el casabe, el chivé, el mingao y desde luego la quiñapira para niños, hombres y mujeres antes de que salir a la escuela y al trabajo en la chagra, bosque o río.

PROCESO Y SELECCIÓN DE ESPECIES PARA LAS PREPARACIONES (RECETAS) MÁS COMUNES EN LAS COMUNIDADES DEL CUDUYARI:

La alimentación y la nutrición en las comunidades indígenas del Cuduyari está representada en gran parte del consumo en fresco de especies frutales y de la transformación por cocción y secamiento de tubérculos, frutas y productos de caza y pesca.

Los subproductos más comunes en las comunidades son: el casabe, la fariña, el almidón, el mingao, la quiñapira, la muñica, el chive, el Muqueado, el salado, deshidratados, tostados y otras formas de consumo y conservación de los alimentos, trabajo realizado por las mujeres y niñas.



NIÑA TRABAJADORA
Kíi Vivado



ALMIDÓN YUCA AMARILLA
~Etá ~hué



FARIÑA
Hitira



CASABE
~Auro



ALMIDÓN YUCA BLANCA
~Etá boé



MUÑICA
Kayuaino



MINGAO -
Okókayue



CHIVE
Hitira oko'ke yaivaiye



CHICHA DE YUCA
~Ukuiye kíí



CHICHA DE CHONTADURO
~irékoro



QUIÑAPIRA
~mami'bo



MINGAO DE UCUQUI
~okókayue pakoro



PESCADO COCINADO
~moá hatioi~mara



PESCADO MUQUEADO
~moa hiyovai~mara



MOJOJOY DE PALMAS
~Pikó'ki aru ~koha~miari



RANAS DE REBALSE
~umáva



HARINA DE PESCADO
~moa ~pena



HORMIGAS MANIVARAS
nohai~meava

Las especies vegetales que más utilizan por que ofrecen gran volumen de alimento (biomasa para consumo humano) son las raíces y tubérculos como la yuca brava, yuca dulce, ñames, tabenas, chonques y batatas, frutos como piña, papaya, anones, plátanos y racimos de palmas pataba, wuasai, Mirití y pupuña entre otras.



RAICES DE YUCA
kíí vívabe



YUCA BRAVA SIN CORTEZA
kíí vívaiye



ÑAME MORADO
~ñamu ~ñemie



BATATAS
yapi'ka



ÑAME AEREO
~imi~ñamu



PIÑAS
ihi'boa



PAPAYAS
papaya'boa



ANONES
doebia'bo



PLATANOS
~ore~kua



FRUTOS DE PUPUÑA COCINADOS
~tredia hatfoiye



PALMA DE PUPUÑA
~tréñi



MIRITI EN PEPA
~neidfa



MIRITI MADURO
~neidfa ~envidiare ~aina



PALMAS DE WASAI EN ORNATO
~Emimueña



RACIMOS DE WASAI
~Emimu~Kua

Frutos como el Ucuqui, los caimos, los cacaos de monte, el Juan soco, el maíz, el Umarí, la uva caimarona, la castaña, el marañón, los lulos, los guamos, son algunos de los frutos que se comen en fresco o preparados en bebidas y harinas dentro de la alimentación diaria de niños y adultos en las comunidades del Cuduyari.



FRUTOS Y SEMILLAS DE UCUQUI
pakororĩ aru pakoro~tio'ri



PULPA DE UCUQUI
pakororĩ hiá



UMARI - HUMARI
~mami~h mé
~mami~ñemíe~hámuríe



CACAO DE MONTE
vako'bi ~ ri



CACAO
kakao'bi



LULOS DIVERSIDAD DE FRUTOS
haíbeta'ka - beta'ka upiabe

El ají fruto que hace parte integral de la cultura Cubeo, asociado con la yuca brava y la coca, son los cultivos más importantes de producción sostenible para la región. Las chagras, los huertos habitacionales y de las frutas producen las 52 semanas del año materia prima para la elaboración de una gran diversidad de alimentos: harinas, bebidas y mambe respectivamente.



FRUTOS MADUROS Y SECOS DE AJI
biá~huaiye arú h̄iyovaiye



FRUTOS MADUROS
biaka ~ huaika



YUQUITANIA
bia'pena



AJI EN ACEITE
biá~neoke~hivaiye



AJI SECO AL HUMO
bia h̄iyovaiye



QUIÑAPIRA
~mami'bo

Las lapas, churucos, cerrillos, cajuches, hormigas y diferentes clases de peces (waracu, cuchas, mojarra, payara, dormilon, valentón y tucunare), son algunas especie animales aprovechadas racionalmente por los habitantes de las comunidades del Cuduyari.



CARNE DE CERRILLO
~aimahiari - ~aúro
arú~oreve



HORMIGAS ARRIERAS
~kaínidia ~ meava



CASAVE CON MANIVARAS
~auro~hohai~meava



PUNO o PIRAÑA
~muñu'bo



VALENTÓN
vea'bori



YACO
kurídi bokí

Producto del intercambio y rescate del conocimiento de las especies sembradas en la chagra y de su mayor aprovechamiento en las 21 comunidades se puede hacer una importante aproximación de inventario real del uso actual y potencial (ver tablas 1 y 2):

1. Yuca brava, maíz, plátano, pupuña, cocona, ají, piña, coca y caña se siembran y aprovechan en el 100% de las comunidades.
2. Uva caimaronana, waituto, ñames, caimos y las guamas en el 70 a 85 % de las comunidades.
3. Cacao de monte, batatas, chonques, yuca dulce, wasaí, humarí y tabaco en el 30 % de las comunidades.

En la tabla 1., se presenta la información sobre cada una de las especies, dentro de lo que señala el nombre común, el nombre científico y su traducción en Cubeo; además se mencionan las partes comestibles de la planta y las preparaciones que se hacen actualmente.

TABLA 1. ESPECIES VEGETALES Y ANIMALES SELECCIONADAS POR LAS COMUNIDADES USOS Y FORMAS EN QUE SE COMEN EN LA REGIÓN

Nombre común	Nombre Científico	Nombre En Cubeo	Parte aprovechable	Preparaciones
PUPUÑA – CHONTADURO	<i>Bactris gasipaes</i>	~ire	Frutos - Cogollos	Chicha, jugo, harina, cocinado, palmito
UMARI-HUMARI	<i>Poraqueiba sericea</i>	~mami	Frutos	quiñapira, chive, mingao, en fresco
JUAN SOCO	<i>Couma macrocarpa</i>	vakoka	Frutos, Latex	Jugo, consumo en fresco
ÑAME	<i>Dioscorea spp.</i>	~ñamú	Raíces	Chicha, cocinado
YUCA	<i>Manihot sculenta</i>	kíí	Raíces	Chicha, mingao, chive, casabe, fariña, muñica, almidón
LULOS	<i>Solanum spp.</i>	betaka	Frutos	Mingao, en fresco
AJÍ	<i>Capsicum anunn</i>	biá	Frutos	Quiñapira, yuquitania

WAITUTO	<i>Rollinia mucosa</i>	dodebia	Frutos	En fresco fruto maduro
CAÑA	<i>Saccharum officinarum</i>	kava'mene	Tallos	Miel, jugo, guarapo
HORMIGAS	<i>Género Atta</i>	kainidia ~ meava	abdomen	Muqueado, consumo inmediato
RANAS		~umáya	todo	Quiñapira, muqueadas
PESCADO	<i>Variado: de escama y de cuero</i>	~moa	todo	Quiñapira, pisillo, seco-salado, fresco, muqueado
MOJOJOYES			todo	Muqueado, en fresco
PLATANOS	<i>Mussa spp.</i>	~ore	Frutos	Mingao, en fresco
MAÍZ	<i>Zea maíz</i>	veá	Frutos – mazorca- semillas	Chicha, chive, casabe, arepas
WASAI – ASSAI	<i>Euterpe oleraceae</i>	~eminoue	Frutos, cogollos	Chivé, mingao, palmito
GUAMOS	<i>Inga edulis</i>	~mené	Frutos	Mingao, en fresco
MIRITI	<i>Mauritia flexuosa</i>	~neí	Frutos	Mingao, chivé
PIÑA	<i>Ananas coumosus</i>	ihí	Frutos	Mingao, guarapo, jugo
UCUQUÍ	<i>Pouteria ucuqui</i>	pakoro	Frutos	Mingao, fruto maduro medicinal
PATABA IBACABA	<i>Oenocarpus bataua</i>	~kohá	Frutos	Chive, mingao
UVA CAIMARONA	<i>Pourouma cecropiifolia</i>	iyai	frutos	Chicha, en fresco
ARROZ	<i>Oriza sativa</i>	araçu	semillas	Seco, sopa,
PAPAYA	<i>Carica papaya</i>	papaya'ba	Frutos y hojas	Fresco, jugo, medicinal, ablandacarnes,

En la tabla 2., Se resume el aporte de las comunidades en cuanto a las diferente recetas, la materia prima, su proceso y tiempo de conservación en condiciones ambientales normales.

TABLA 2. ESPECIES UTILIZADAS POR LAS DIFERENTES COMUNIDADES DEL CUDUYARI EN LA PREPARACIÓN DE LAS RECETAS, FORMAS DE CONSERVACIÓN DE LOS ALIMENTOS

NOMBRE DE LA PREPARACIÓN O PLATO TÍPICO	INGREDIENTES O MATERIA PRIMA	MODO DE ELABORACIÓN O FORMA DE PREPARACIÓN (PROCESO)	TIEMPO DE CONSERVACIÓN
CASABE	YUCA BRAVA	RALLADO	DIAS
FARIÑA	YUCA BRAVA	RALLADO-TOSTADO	SEMANAS
MINGAO	PLÁTANO, UCUQUÍ, YUCA BRAVA,	COCCION	DIAS
CHIVE	FARIÑA	ADICIÓN DE AGUA	Se consume al momento
MUQUEADO	PESCADO, MICO, LAPA, CERRILLO, AJI	AL HUMO	DIAS
QUIÑAPIRA	AJI, RANAS, PESCADO, SARDINAS,	COCCION	DIAS
CHICHA	YUCA, PUPUÑA, WASAÍ, MAÍZ,	FERMENTACIÓN	DIAS
MUÑICA	YUCA	COCCIÓN	DIAS
PISILLO	MICO	COCCION	DIAS
YUQUITANIA	AJI, SAL	AL HUMO – DESHIDRATADO	MESES
HARINAS	PUPUÑA, MAÍZ, YUCA,	DESHIDRATADO	SEMANAS
SALADOS O SALMUERAS	PESCADO, CARNE DE MONTE, MICO	SALMUERAS SECO AL SOL	SEMANAS

FORMAS SENCILLAS DE ELABORACIÓN Y CONSERVACIÓN DE ALIMENTOS EN LA COMUNIDAD

Diversas formas de manejo para el consumo o conservación de los alimentos, vienen siendo utilizadas por las comunidades del Cuduyari así:

Los Muqueados: se seca el alimento con el uso del humo

Los Fermentados: a los jugos se les agregan azúcares y se dejan reposar uno o dos días a la sombra.

Los Deshidratados: dejan secar los alimentos al sol

Las harinas: los granos o tubérculos se secan al sol o con el humo y luego se muelen

Los Salados: Los productos de cacería o pesca se secan al sol agregándoles abundante sal

FORMAS DE PREPARADOS

Bebidas (chivés – mingaos - chichas):

Las bebidas más comunes son el chivé que hace a partir de la harina de yuca brava (fariña) más agua lluvia, se prepara adicionando al agua recogida en un recipiente una porción adecuada de fariña, se consume inmediatamente, su efecto es quitar la sed y el hambre.

Los mingaos son bebidas a base de frutas y agua, las cuales sufren un proceso de cocción. Se observan dos tipos de mingao, uno es la colada el cual se cocina harina más agua hasta que la mezcla quede homogénea. El otro consiste en cocinar las frutas como piña, lulo y plátano en agua hasta que se ablanden y se consume cuando se enfríe, es decir, el mismo día que se prepare sin efecto negativo alguno, además de quitar la sed son de mucho alimento.

La chicha es una bebida producto de la fermentación alcohólica de algunas frutas o tubérculos. Estos después de rayados y/o macerados de les adiciona agua, más dulce (melaza, miel o panela) y los cunchos o fermento. Esta bebida se puede consumir después de uno o dos días. La chicha hace parte de la cultura indígena generalmente se consume en algunos eventos importantes de las comunidades como en el YURUPARI, DABUCURY y otras celebraciones tradicionales y ancestrales.

Comidas (harinas, fariñas, casabes, yuquitania, quiñapira, muqueados)

Las harinas (fariña), casabes y arepas, comúnmente se preparan a partir de la yuca brava, yuca dulce, ñames, maíz y algunas frutas como el chontaduro, plátano y banano.

La fariña y el casabe más aprovechados en las comunidades del Cuduyari, son a partir de la yuca brava, en un proceso que se inicia fermentación y descortezado o retiro de la cáscara, luego el proceso de rayado, lavado y exprimido con un cebucan. Después de retirar el ácido cianhídrico que contiene la yuca brava, se pone a tostar la harina o grumos para la preparación de la fariña o se hace la arepa para la cocción del casabe.

La yuquitania es un proceso de muqueado o secamiento al sol de los frutos de ají, estos después de secos se maceran y a la harina o ají en polvo se adiciona sal con el propósito de conservarlo mejor.

La quiñapira es el plato o receta 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 del Cuduyari.

El muqueado o secamiento al humo, es una de las formas más comunes y sencillas para la preparación de los alimentos obtenidos de los animales de monte. El secado con humo hace la carne más comestible y digerible y además, permite la conservación de los alimentos por un buen número de días y hasta semanas. Esta es una forma de preparación ancestral para la preservación de los alimentos de origen animal y/o vegetal como el caso del ají.