

# Sasón y sabor en el suroriente colombiano: Amazonas y Orinoco

FECHA DE RECEPCIÓN: 19 de septiembre

FECHA DE APROBACIÓN: 24 de octubre

Pp. 21-64.

*Astrid Quintero Prieto\**

## **Resumen**

Esta investigación, presenta las costumbres y tradiciones culinarias y alimenticias de las regiones del Amazonas y el Orinoco en el suroriente colombiano, dos regiones hermanas unidas por territorio y geografía, que se complementan de manera perfecta para dar cabida a una de las cocinas más variadas y singulares del mundo. Pretende mostrar, así mismo, la cocina como patrimonio cultural inmaterial de los pueblos y como un arte, en el que cada plata, fruto, animal o semilla llevan impresos una leyenda y una explicación del universo.

## **Palabras clave**

Gastronomía, Orinoquia, Amazonía, patrimonio cultural colombiano.

---

\* Especialista en Gerencia y Gestión Cultural, Universidad del Rosario. Comunicadora Social y Periodista, Universidad Los Libertadores.

## Sasson and flavor in southeastern Colombia: Amazon and Orinoco

### **Abstract**

*This paper aims at describing the gastronomy of two regions in Colombia: the Amazon and the Orinoco regions. These two regions are perfectly complemented by geographical factors and are linked taking the forest as their main witness. This cuisine is conceived as a culinary art fed by ancient traditions and rituals as each fruit, plant or seed has a its own story and an explanation in our planet. This typical food represents a huge intangible asset in Colombia and that's why readers feel pleased when they read these letters, enjoying its unique flavor.*

### **Key words**

*Gastronomy, Orinoco region, Amazon region, Colombian cultural heritage.*

## Saveurs culinaires des régions de l'Orénoque et de l'Amazonie colombienne

### **Résumé**

*Cette étude sur les manifestations culinaires de l'Orénoque et de l'Amazonie colombienne dévoile les mets les plus représentatifs de ces régions. Les préférences des convives, la demande alimentaire, la description des plats sera étudiée en parallèle aux méthodes de préparation, coutumes, rituels et symbolisme de la nourriture devenant ainsi un patrimoine culturel de valeur inestimable.*

### **Mots clés**

*Gastronomie, Patrimoine culturel, Amazone, Orénoque, Colombiens.*

## Tempero e sabor no Sudeste colombiano: Amazonas e Orinoco

### **Resumo**

*Esta pesquisa sobre a gastronomia das regiões Orinoco e Amazonas no Sudeste da Colômbia mostra o mais representativo da região, não só a partir da descrição, demanda de alimentos ou preferências dos comensais, se não que também indaga as formas de preparo, os costumes, rituais e simbolismos da comida, constituindo-se um patrimônio cultural imaterial valioso e incalculável.*

### **Palavras-chave**

*Gastronomia, Orinoco, Amazonas, patrimônio cultural colombiano.*

# 1. Introducción

La cocina en la región de Orinoquia, es un gozoso ejercicio de la tradición y de la sensibilidad, influenciada sobre todo por una cultura llanera, muy arraigada, mística, costumbrista, campesina y autóctona que impacta toda la región. Sus exquisiteces se podrían comparar con los mejores manjares del mundo, fundidos al calor de un fogón criollo.

Pero esta cocina no podría ser tan exquisita, sin la influencia ancestral de la región amazónica, en la que abundan los frutos silvestres, las semillas, las plantas exóticas, el pescado y la generosa, abundante y agradecida yuca; esta última, constituida como el alimento común y la planta por excelencia para las etnias Huitotos, Muinane y Makuna entre otras, asentadas en los departamentos del Caquetá y Putumayo y en las sabanas del Alto Cahuinarí, principalmente, en cuyo disfrute se fundamenta buena parte de la vida comunitaria.

*(...) Dentro de la enorme belleza y diversidad biológica presentes en la Amazonia colombiana, se resalta, con igual esplendor y brillo, la extensa potencialidad humanística y cultural representada en los pueblos que habitan el impactante «pulmón del mundo». Por lo tanto,*

*la región amazónica significa no sólo una importante reserva natural de la biosfera del planeta, sino también, un depósito invaluable de tradiciones, costumbres, sistemas de representaciones, visiones del mundo, en fin, de las manifestaciones que hacen de los individuos aquello que realmente son, esto es, seres humanos (Púa Mora, F. 2010. P. 117).*

Estas dos regiones hermanas, la amazónica con su agreste territorio selvático y la Orinoquia con sus llanuras y valles, complementan una de las cocinas más exquisitas, variadas y exigentes del mundo, con el toque del sabor perfecto: la herencia culinaria de los ancestros con las bondades de la madre tierra. Por este motivo, una cocina no está separada de la otra; al contrario, están netamente ligadas por el territorio y su vasta naturaleza.

Las formas de cocinar, que van desde cultivar, seleccionar, cortar y condimentar, hasta hervir, servir y compartir, deja entrever categorías culturales, sociales y coyunturales, determinadas por razones de geografía, clima, vías de acceso y ubicación, entre otros aspectos. El alimento es el que determina la función de hombres y mujeres en la sociedad y en el interior de la familia, dependiendo de su organización social.

Cuando se investiga acerca de la comida de estas dos regiones, la primera sorpresa es descubrir la cantidad de preparaciones, recetas y alimentos desconocidos para la mayoría; pero, lo que realmente se convierte en un conocimiento valioso y crucial, es el abordaje de los mitos y leyendas que acompañan cada plato incluyendo sus rituales, como los bailes y ceremonias de intercambio de comida que realizan algunos pueblos indígenas del Amazonas, entre estos, los Makuna<sup>2</sup>.

*El mito, como música y danza, palabra y conocimiento, siempre reencarna en el rito. Es verdad y enseñanza, es una explicación poética de la realidad. El mito y el rito son las primeras creaciones artísticas de la humanidad al trascender lo material en formas espirituales. Las mitologías contienen la sabiduría del arte y la cultura.” (Sandoval, 2010, p 173).*

Para sus pobladores, cada uno de los alimentos y preparaciones origina un discurso narrativo basado en la cosmogonía mitológica de sus creencias, y un poder oculto que no sólo nutre y calma el hambre, sino que también sana, purifica y restaura; en otros casos desafortunados quema, hiere o mata. Estos alimentos son como “seres subjetivos que movilizan emociones y pensamientos” (Londoño, 2004) y como seres subjetivos tienen un ser elemental al que hay que pedir permiso para consumirlos o rendirle cuentas cuando se desperdician.

El potencial de la cultura alimenticia en la región se nutre a través del “poder de la palabra” y el de la creencia ancestral para contrarrestar los sabores y efectos, para mitigar el dolor, generar vida, aumentar el deseo, elevar el espíritu, llamar la fertilidad y “levantar muertos”, como se expresa en la región de manera popular cuando alguien está agonizando o tiene una resaca<sup>3</sup>.

<sup>2</sup> **Macuna o Buhágana**, es un pueblo indígena que habita en las riberas del río Comeña y en las bocas del Pirá Paraná y el Apaporis, al sur del departamento colombiano de Vaupés. Viven en casas comunales o malocas *wi*, cada una de las cuales tiene un líder, que puede ser reconocido como jefe de varias malocas, aunque no ejerce una autoridad coercitiva, sino de prestigio, que se afianza mediante la organización de bailes o fiestas en su maloca. La actividad principal de los hombres es la pesca: usan arpones ñiare y yirugü, redes yorigü, trampas *sanimü* y *aruga*, cuerdas *süme* con anzuelos y *barbasco küra*. Dependían además de la agricultura itinerante. Los hombres abren las chagras mediante el método de tumba y quema y cultivan chontaduro, tabaco y coca, en tanto las mujeres siembran, cuidan y cosechan la yuca, yota, ñames, batata, plátanos, caña de azúcar, piña, guama, marañón y uva caimarona. También mantienen huertos de frutales cerca de la maloca. Complementan su alimentación recolectando frutos silvestres, hormigas *meka*, saltamontes *ñimia* y larvas *wadoa* de coleóptero “mojoyoy”.

<sup>3</sup> Este un término que se utiliza cuando una persona presenta un malestar general que padece tras un consumo excesivo de bebidas alcohólicas, aunque no lo suficiente para llegar al coma profundo y a la subsiguiente muerte por depresión respiratoria. El término médico es *veisalgia*. En Colombia se le llama también “*guayabo*”.

A cada alimento se le imprime una fe especial que potencia sus bondades, la mayoría de las veces gracias a un mito o a una leyenda. Tal es el caso de la leyenda del origen de la mandioca (preparación de la yuca brava). Cuenta que una niña llamada Mani, murió mientras dormía y las lágrimas de su madre al caer en la tierra hicieron que reviviera convertida en la planta de yuca. En homenaje a la niña se le llamo Mandioca que significa Casa de Mani.

Otras leyendas conocidas en la región, son las que se le atribuyen a los peces, como la del pez boto hembra, que se cree fue una hermosa mujer que hechizaba a los hombres con su belleza o el macho de esta misma especie que en las noches se convierte en un apuesto chico que embaraza a las mujeres en el río; por esta razón, cuando una mujer en la región queda embarazada y no se conoce el padre suelen expresar: “Fue el Boto”.

Deliciosos frutos de la región también tienen diversas leyendas como la muy conocida leyenda de la guaraná, que cuenta la historia de una pareja de indios Maués que no podía tener hijos. Con mucha fe pidieron al Dios Tupá que les diera uno y él concedió su petición;

cuando el niño creció generó envidia en Juruparí, el Dios de la oscuridad y del mal y entonces, lo mató. Tupá se estremeció de ira y mandó la desgracia al pueblo con truenos e inundaciones. La madre entendió el mensaje de Tupá, motivo por el cual enterró los hermosos ojos de su hijo y fue así como nació la planta del guaraná, de semillas parecidas a los ojos humanos<sup>4</sup>.

Leyendas basadas en discursos sobre la creación, la conducta sexual, la formación del ser humano y las relaciones sociales, abundan en la región, como la de la sal vegetal extraída de cortezas y tallos de varias especies, que simboliza para los indígenas el semen del padre creador o el zumo del seno de la madre. Cuando el padre dispersó su savia por la tierra formando animales y plantas, también dejó a su paso enfermedades y males; sin embargo, ese padre creador dio a los seres humanos sabiduría para saber cómo contrarrestar ese mal, quemando las plantas para obtener alimento vital. La “palabra de sal” es un discurso sobre la misma. Al poner sal en los alimentos, la comida adquiere la energía vital y el sabor de la creación. (Echeverri, Román y Román, 2001, p 26).

<sup>4</sup> Para ampliar esta información, visite el sitio *Web*: <http://www.atakanamazon.com/novo/spanish/amazonia/leyendas-la-amazonia-a-bordo-de-los-barcos-atakan-amazon>. Consultado el 27 de noviembre de 2013.

## 2. Equilibrio y contraste

En las regiones del Amazonas y Orinoquía colombiana, a excepción de las costumbres culinarias en los indígenas, la gastronomía suele tener variados sabores en un mismo plato. Los sabores dulce y amargo, agrí dulce, picante y ácido predominan por la combinación de frutos con carnes, pisillos (combinación de res, cerdo, pollo, chigüiro y mamona), hierbas, semillas, salsas, caldos y varias clases de ají. Los contrastes en la comida que equilibran los sabores y efectos, son muy destacados, tanto en los pueblos indígenas como en el resto de los habitantes.

Un ejemplo de lo anterior, es el caso de la coca, concebida como vehículo de calor que combinada con algo frío y pacificador como el tabaco, logra mantener el equilibrio para adquirir “el poder de la palabra”. Lo anterior, aplica también para el caso de las semillas, los frutos, las legumbres y las carnes que mezcladas con condimentos como el ají y la sal, adquieren no sólo un sabor diferente, sino nuevas significaciones en el universo de la culinaria (Mejía, y Turbay, 2009).

La gastronomía permite analizar polos opuestos y estados que se comparan con la cultura misma, como es el caso de lo

crudo y lo cocido (teoría de Claude Lévi Strauss). Lo cocido es la transformación cultural de lo crudo, es decir, el lado natural impactado por el entorno. Los individuos son influenciados por otras culturas y por ende los atrae otras formas de vivir, de pensar, de actuar y de alimentarse; incluso, ese impacto genera un beneficio para su subsistencia como es el caso de algunos indígenas del Amazonas, ya que pueden distribuir frutos, semillas, plantas medicinales, entre otros productos, a diferentes departamentos del Orinoco.

La teoría del Triángulo Culinario de Claude Lévi-Strauss, representa el equilibrio entre lo asado y hervido. La comida asada es directamente expuesta al fuego y no necesita de un receptáculo u olla para lograr dicha transformación, mientras que lo hervido necesita al mismo tiempo agua, fuego y un recipiente. Así es como lo asado resulta ser menos complejo que lo hervido; lo asado está en el lado de la naturaleza y lo hervido en el lado cultural. Debido a que lo hervido requiere del uso de un receptáculo, un objeto cultural, simbólicamente la cultura es una mediación de las relaciones entre el hombre y el mundo (Strauss, 1968).

Los pueblos indígenas del Orinoco y el Amazonas colombiano, clasifican los alimentos según aspecto, sabor y textura; es el caso de los alimentos duros y blandos: los primeros asociados con lo masculino como la yuca, por su dureza y rigidez y los segundos, de carácter femenino, como la fariña, casabe o mandioca, resultado de la preparación de la yuca para ser consumida. En este último aspecto, llama la atención el hecho de pasar por manos femeninas para su consumo.

Lo dulce y lo fuerte, no precisamente hace referencia a los sabores, sino que tiene una connotación más simbólica por relacionar lo dulce con algo calmado y bueno. De la misma forma, lo fuerte se relaciona con bravura y dolor. Para los indígenas, las plantas cultivadas son dulces (sajari) y se identifican como una labor femenina y los animales que provienen de la caza y la pesca son fuertes (junirise), vistos como una labor masculina.

Ese lado femenino en las regiones del Amazonas y la Orinoquía colombiana, es el mayor productor de alimento, pues son las mujeres las “madres de comida” quienes mantienen el cultivo de productos como yuca, piña, ñame, chontaduro, uva caimaroná, entre otros. Es el espacio de relación con los seres espirituales y también con otros grupos. El siguiente texto, se encuentra en el libro “Gastronomía apureña”, escrito por Carmen Beatriz de Estrada, esposa del gran poeta José Natalicio Estrada:

*En la mujer llanera, se combinan la reciedumbre de “Doña Bárbara”, la ingenuidad de “Marisela” y la sabiduría en la cocina de Casilda, María, Justina, Josefa, Carmen y otros tantos nombres que puede tener la mujer que te recibe con un cafecito “colao” humeante en la mano.”La mujer llanera, al igual que “Doña Bárbara” tiene la reciedumbre del hombre y sabe “jalar” machete como él, limpia un pedazo de tierra para sembrar topocho, yuca o maíz y frijoles; principales acompañantes en la mesa del llanero.*

En algunos lugares de esta región, la cocina sigue representando la cultura y la tradición, siendo muy campesina y ancestral; sin embargo, una buena parte de esta se ha visto afectada por la globalización, situación que se refleja en la presencia de químicos en los alimentos, hormonas, sabores artificiales, caldos sintéticos o industrializados.

Se cree que los hábitos alimenticios son uno de los aspectos culturales más resistentes a cambiar el proceso de aculturación, porque ese conocimiento se convierte en una forma de identidad cultural, lo que demuestra que el acto de comer no es exclusivamente un fenómeno biológico y nutricional, es también una expresión social de la cultura.

Un ejemplo de ello, es la comparación entre las tradiciones culinarias del hombre ciudadano con las del campesino. La vigorosidad y resistencia de los hombres de la vida rural, para enfrentar los ataques del ambiente es mayor, comparada con la del hombre ciudadano que consume comida chatarra, precocida y enlatada, entre otras.

A manera generalizada, los pobladores del suroriente del país consumen verduras, granos, legumbres, frutas y carnes, componentes de una dieta balanceada, además de tener una buena actividad física por sus labores de caza, siembra, pesca y ganadería. Aunque en estos tiempos, el fenómeno de la globalización no es ajeno a ninguna región del mundo y hasta un indígena puede conocer el sabor de la *Coca-Cola*, nuestra cultura conserva su arraigo y tradición. Si ha sido impactada, conserva aún sus gustos y preferencias que se extienden en toda la región, desde Arauca, hasta Leticia y desde el Meta, en el occidente, hasta Guainía.

Si las personas tienen sus preferencias, rechazos y prevenciones con respecto a su propia cultura, ¿cuánto más rechazo sentirán hacia lo ajeno? o por el contrario, ¿Las culturas están más vulnerables a aceptar nuevos sabores y a modificar sus hábitos alimenticios? En este punto, usted sacará sus propias conclusiones.

Esta investigación pretende socavar en la alimentación una forma de subsistencia y de vida. Procura divulgar la culinaria como un arte y como parte del patrimonio cultural inmaterial de nuestros pueblos. También intenta rescatar tradiciones olvidadas y desconocidas para muchos, narrar la historia que hay detrás de algunos frutos y plantas y por qué no, motivar su curiosidad y lograr que algún comensal osado incluya en su mesa un fruto del Amazonas; quizá un marañón, un copoazú, una pomarrosa o a lo mejor una buena porción de chigüiro o mamona en un asado.

Entenderá el lector que en una investigación es difícil describir todas las cualidades, características y bondades especiales de la gastronomía de una región, porque conlleva un sin número de sabores, olores y texturas solamente apreciadas por los sentidos; sin embargo, esta investigación no persigue objetivos ambiciosos. Quizá despierte su curiosidad y busque más información al respecto. Lo mejor que podría pasar, sería que usted dejara de comer tanta comida “chatarra” y contemplara más opciones alimenticias o, simplemente y sin más pretensiones, le despertara el hambre, porque después de leer, lo más posible es que busque una ración de comida.



### 3. El paladar del Orinoco

**E**n la Orinoquía, las sopas, hervidos y sancochos acompañados por un plato fuerte como carne de pescados y pisillos, además de delicados postres, esponjados y jaleas, conforman un menú llanero por excelencia. El dicho que reza “Dime qué comes y te diré quién eres”, se aplica perfectamente en esta región tal como describió al hombre llanero José María Samper.

¿Qué sería del llanero sin el sable, el tabuco, el rejo, el fandango, la botella de aguardiente, la pampa, la floresta, el río, el rancho solitario, la bandola, el arpa llanera y la mamona? A continuación se aprecia un fragmento del texto:

*El llanero es poeta y galanteador por excelencia, improvisa con admirable facilidad al son de la bandola los más originales romances o redondillas, en el calor de los fandangos; y cuando tiene es para la mujer o novia a quien trata con largueza y ternura cuando es fiel y bonita. (...) Moreno, delgado, membrudo, anguloso y cartilaginoso, su mirada tiene al mismo tiempo reflejos salvajes o feroces, y una expresión intermitente de calor y dulzura. Su voz es muy fuerte. (...) Tratado con dulzura es humilde como un cordero; pero ultrajado es un tigre”. (Gómez, 2005, p 45).*

**Figura 1.** Preparación de la mamona, Chaparrito, Arauca, 1989.



**Fuente.** Romero, tomada de Geografía Humana de Colombia.

Tal como es un llanero, es la gastronomía de la región; agridulce, picante, embriagadora, fuerte y bien “trancoa<sup>5</sup>” para el “parrando<sup>6</sup>”. Es como un trago de Majule (bebida fermentada altamente embriagante) o como un fogón al rojo vivo. Ya lo expresó el escritor venezolano Rómulo Gallegos en su novela Doña Bárbara:

*El llano enloquece y la locura del hombre de la tierra ancha y libre es ser llanero siempre... En el trabajo: la doma y el ojeo, que no son trabajos, sino temeridades; en el descanso: la llanura en la malicia del “cacho”, en la*

*bellaquería del “pasaje”, en la melancolía sensual de la copla; en el perezoso abandono: la tierra inmensa por delante y no andar, el horizonte todo abierto y no buscar nada.*

La singular cultura llanera, a medio pelo entre el caballo y la canoa, come para vivir, pero también vive para comer. En sus actividades predominan la ganadería, la caza y la pesca influenciadas, la mayoría de las veces, por la región amazónica de la que heredan gran cantidad de frutos silvestres, semillas y plantas selváticas.

**Figura 2.** Casanare, 1978.



**Fuente.** Romero, tomada de Geografía Humana de Colombia.

<sup>5</sup> Trancado: esta palabra, se utiliza en el argot popular de la culinaria para hacer referencia a una considerable ración de comida, que contiene una alta fuente de calorías, mucha proteína y además un agradable sabor al paladar. El término se utilizó porque un hombre llanero se expresó de esta manera en una entrevista que realizó el equipo de redacción de el diario El Tiempo en la publicación “Así sabe Colombia“. El término “trancado” hace alusión a una comida que deja la sensación de llenura.

<sup>6</sup> Parrando: es un término coloquial e informal para denominar las grandes fiestas de la región (parrandas) en las que se baila, se bebe y se come hasta tres días seguidos.

**Figura 3.** Municipio del Meta

**Fuente.** Tomado de Revista Semana Colección “Tierra a la vista”.

La comida de la Orinoquia colombiana y el Amazonas, se podría definir también como vigorosa y muy nutritiva, por tener una alta presencia de proteínas y vitaminas. El fin alimenticio es brindar energía, vigorosidad y fuerza a cualquier hora del día para afrontar las largas jornadas de trabajo.

No obstante, el hombre llanero no es el único protagonista de la vida llanera. Estrada (2006), dedica unas líneas al papel culinario de la mujer llanera, destacando su destreza, recursividad y talento innato para la cocina:

*Comida con ese sabor especial que sabe imprimirle la mujer llanera, con sus limitaciones de comodidades en la cocina y los pocos aliños y condimentos a su alcance, pero que ella, con el*

*ingenio de su gente, se las arregla, y convierte en bandejas y platos, las “taparas”, sacadas de las matas de totumo, que abundan por estos lares; con ellas se hacen también “las totumas” para los “ajiceros” y con la de tamaño pequeño, las “onoterias”, para dar “color” a las comidas. Siendo el onoto, uno de los pocos condimentos, si no el único que utiliza, ya que también abundan estas plantas en el llano. (Estrada, 2006).*

Con respecto a investigaciones, documentación y literatura gastronómica de la región, es preciso destacar la labor de cocineros, chefs, aficionados e investigadores, como Lucy Hoyos Ocampo, Alberto Gómez Fontana, Yolanda Mora de Jaramillo y Jorge Orlando Melo, entre otros, referenciados

en esta investigación, pues se han convertido en testimonios vivos del inmenso patrimonio inmaterial gastronómico, que constituye la cocina como un arte y un ritual, más allá de cumplir con una función netamente alimentaria.

Esta investigación se ocupa especialmente por comprender las funciones socioantropológicas de la cocina en la Amazonía y la Orinoquía colombianas. Desde el momento en que los alimentos son seleccionados del medio para luego ser preparados, hasta consumirlos, se genera un aprendizaje cultural y un legado que en gran medida determinan la identidad de la región. La cocina es impactada por la geografía, los oficios y las actividades económicas, como la caza, la ganadería, la agricultura y la pesca; así mismo, por aspectos no menos importantes, como festividades, rituales y creencias.

Sin embargo, en la riqueza gastronómica, encontrar registros de estos alimentos, platos y recetas de la Orinoquía y el Amazonas, no es una tarea fácil, no hay mucha literatura sobre este tema. El investigador, escritor y periodista Jorge Orlando Melo ha sido de vital importancia para el conocimiento y valoración de la gastronomía en Colombia. El libro *Alimentación y cocina: bibliografía básica*, publicado en el año 2011, por el Colegio de Estudios Socioculturales de la Alimentación y la Cocina

Colombiana, recopila casi toda la bibliografía gastronómica de nuestro país.

Melo, construyó una lista, en un principio inspirada por Alberto de Brigard para la exposición “Mil y más libros de Cocina en la Biblioteca Luis Ángel Arango”, con todos los registros que hay en el país sobre gastronomía colombiana y del mundo en las bibliotecas; esta fue exhibida en mayo y junio de 2003. Muchos de ellos, clásicos de literatura, hacen referencia a las descripciones de la comida paisa, costeña o bogotana, de novelistas o poetas como Tomás Carrasquilla, Manuel María Madieto o Ángel Cuervo. En palabras del autor, “Incluye además todos los libros de cocina escritos en Colombia que se conocen y una buena parte de los libros sobre América”.

Sin embargo, ya no es tan fácil tener acceso a estupendos libros de recetas y manuales de cocina como “La buena mesa”, de Sofía Ospina de Navarro que en lo corrido de ocho años publicó recetas no sólo de la cultura antioqueña, sino de todas las regiones del país. Al poco tiempo de retirar la publicación, se agotaron los ejemplares aunque sus fragmentos o apartes, escritos a manera de relatos o crónicas, se encuentran en portales de Internet. Por otra parte, el “Manual Práctico de Cocina” de Elisa Hernández, editado por Félix de

Bedout e hijos, que ya se encuentra en su novena edición y es vendido por Mercado Libre, no se consigue en las bibliotecas principales.

Estas mujeres y estos hombres, gracias al amor al arte por el arte, no sólo enseñan desde la práctica, sino también le imprimen el componente esencial que tiene la gastronomía: además de servir como principal elemento de subsistencia, es el arte de compartir con la naturaleza y los seres queridos. Con estos textos, la cocina colombiana no sólo puede ser degustada y compartida, sino, también, leída y pensada.

El libro “Alimentación y Cultura en el Amazonas”, escrito por la antropóloga e investigadora Yolanda Mora de Jaramillo, editado por el Fondo Cultural Cafetero en 1985, se constituye como una de las investigaciones más valiosas y completas sobre gastronomía, cultura y alimentación en el Amazonas, texto que en gran medida alimentó y asesoró de manera temática esta investigación.

Otro de los textos más inspiradores por su calidad temática, platos únicos y registro fotográfico es “Alimentos Autóctonos y Recetas Amazónicas”, escrito por Lucy Hoyos Ocampo, una muy acertada, completa y juiciosa investigación al respecto, también con un impecable registro fotográfico. A propósito del libro, este fue recomendado recientemente por la biblioteca

Luis Ángel Arango en la exposición “Mil y más libros de cocina en la Luis Ángel Arango”, una lista de 600 títulos que lanzó la biblioteca en su misión de dar a conocer la extensa colección.

Estos textos, explican toda la cadena alimentaria, desde la recolección, selección y distribución de varios frutos silvestres y vegetales, especialmente de palmas, hasta la cocción, condimentación y usos rituales de la cocina. Hay que aclarar que la mayoría de los documentos, investigaciones y textos sobre gastronomía y alimentación de estas dos regiones, hacen especial énfasis en los frutos silvestres, vegetales y hierbas de todo tipo, para propósitos alimentarios u otros usos definidos como medicinales, rituales y curativos. Al mismo tiempo, han dejado un valioso legado sobre la caza, selección y cocción de animales.

De acuerdo con las diferentes investigaciones, uno de los rasgos principales de estas regiones, ha sido poner en su mesa y en su menú, carne de animales concebidos como “raros” o no comunes, constituyéndose como una excentricidad alimentaria. Esta variedad en carnes, algunas veces combinadas en el mismo plato, cuentan entre sus combinaciones camarones de río, crustáceos, moluscos, anfibios, y pescados gigantes como el Pirarucú, el dorado y el bagre; predominan las técnicas del cocido, el ahumado y el asado.

La carne de tortuga y la de caracol, están clasificadas en un menú exclusivo para comensales exigentes y homenajeados, muy utilizados para platos especiales, banquetes y celebraciones. No obstante, la comida no es cien por ciento nativa o propia; cuando llegaron los españoles, trajeron consigo el gusto por el cerdo, la res, las gallináceas, el arroz, lo mismo que por los lácteos y los azúcares. De allí, se originaron los suculentos platos con gallina, yuca, plátano y algunas hierbas aromáticas.

Las personas de esta región, no sólo ingieren las tres comidas reglamentarias (desayuno, almuerzo y comida), sino que también pican, degustan y beben entre comidas para equilibrar la energía del cuerpo.

### 3.1. Rutinas alimentarias de la región

Un típico desayuno en los departamentos de la Orinoquia colombiana, inicia con un buen café cerrero alrededor de las 4:00 a.m. cuando empieza la larga jornada. Es muy común que en la mesa se deguste la famosa cachapa, una arepa dulce de choclo o jojoto con queso y majule con leche.

Algunas comidas de la región, se destacan por cumplir una doble función. Es claro el ejemplo del majule, una bebida consumida por la comunidad indígena Chiricoa de Arauca, hecha a base de plátano maduro cocido, diluido en agua. Para algunos habitantes de la región, se trata de una bebida típica, pero esta etnia la utiliza como ritual. Ellos dicen que “cuando toman tanto majule se vuelven malos y se matan unos a otros”. Y de esta creencia nació una leyenda: dicen que el Dios Trueno castigó a la comunidad por su comportamiento, derribando grandes árboles. Produjo entonces una gran inundación que ahogó a los Chiricoas que se embriagaban con el Majule<sup>7</sup>.

Dependiendo del apetito y de las condiciones, otra opción para degustar un buen desayuno, es deleitarse con una pericada de huevos de tortuga, de gaviota o en ocasiones de garza. La afición por los animales es heredada de los pueblos indígenas, quienes conseguían los huevos o en ocasiones, la carne de tortuga para los españoles.

<sup>7</sup> Para ampliar esta información, visitar el sitio *Web*: [www.notasdelllano.com/Gastronomia/http](http://www.notasdelllano.com/Gastronomia/http)

Fray Juan de Santa Gertrudis en su “Libro de las maravillas” (1770), describe como una comunidad de misioneros del Putumayo, se sostuvo de la recolección de huevos de tortuga para su consumo, además de producir un aceite que según narraciones “era más sutil y delicado que el de la aceituna” (Pino, 2012).

Estas pericadas se pueden acompañar con pan de arroz, un alimento que remojado en cereal y leche obtenida de los ordeños, genera panecillos para acompañar cualquier comida, sobre todo el guarulo, un café claro endulzado con panela que se toma en la mañana.

Los caldos o cocidos de pescado son esenciales cuando de degustar un desayuno “trancado” se trata; no obstante, en la región hay una tradición culinaria muy particular y son los comunes “pisillos”. El “pisillado”, como se conoce en la región, no es más que un picadillo de carnes

de res principalmente, cortada en delgadas tiras, muy apetecido por sus habitantes. Los hay de pescado como principal acompañante del desayuno, junto con una buena porción de hogao<sup>8</sup> y aceite de achiote.

Con respecto a los caldos, los mejores “levanta muertos” después de un buen “parrando” son los caldos de cabeza de cachama, que brindan energía e hidratan el organismo. La cachama es el pez amazónico de más amplio consumo en la región llanera. Los pioneros y reyes de su preparación se encuentran en las gallerías; cuando hay festejos o desafíos, hay caldo de cachama para todos<sup>9</sup>.

Pero la cachama no es el único pescado rey de los caldos, también se puede degustar otro “levanta muertos” con la gamitana o tambaquí, que compite con la cachama en tamaño y calidad; este último gana por su reputación de ser el más delicioso de la región.

<sup>8</sup> Hogao: es un condimento para sazonar comidas, hecho a base de tomate y cebolla (de preferencia larga o junca), perteneciente a la categoría de las salsas. Se puede sazonar también con pimienta, orégano, azafrán o achiote, comino y sal. Su nombre proviene de un uso antiguo de las expresiones ‘ahogar’ o ‘rehogar’ que hacían referencia a la cocción a fuego lento hasta mezclar uniformemente la grasa con las viandas. En Colombia, el hogao es una base de condimento y un aderezo principal en muchos platos, en especial la bandeja paisa, por lo completo de su sabor. La arepa colombiana también puede estar complementada con el hogao.

<sup>9</sup> Para ampliar esta información, visitar el sitio *Web*: [www.banrepcultural.org/blaavirtual/CredencialHistoria/Art.PuertoCarreño:AorillasdelOrinoco](http://www.banrepcultural.org/blaavirtual/CredencialHistoria/Art.PuertoCarreño:AorillasdelOrinoco). Por Natalia Hernández

### 3.2. Hayaca araucana

En Colombia, hay un alimento que se consume en todas las regiones, sin excepción: el tamal.

Se conocen diferentes tipos de tamal, según la región y los ingredientes que se usan para su preparación. A continuación, se mencionan sus diferentes preparaciones, descritas en el libro “Divagaciones sobre tamales y envueltos”.

*En Antioquia se hace con maíz molido y cocido relleno de costilla y carne de cerdo, tocino, papas, arvejas, cebolla y ajo. Envuelto en hoja de plátano o achira. En Córdoba son los mismos ingredientes pero con berenjena, tal vez por la influencia libanesa. En Nariño cambia la masa ya que está hecha con arroz blanco cocido y molido, más queso blanco rallado, huevos batidos, polvo de hornear, mantequilla, sal y pimienta y su relleno es de pollo o cerdo. En Cauca es conocido el tamal de Pipián, hecho de papa criolla.*

*En Cundinamarca se les añade la calabaza. En Tolima combinan el arroz, con el maíz blanco seco, le echan gallina, carne de cerdo, huevos y que no falte el comino. El tamal santandereano es de maíz con tocino, costilla de cerdo, gallina y garbanzos, condimentado con vinagre, cilantro y alcaparras, todo está sellado en una hoja de plátano.*

El tamal de la región se llama hayaca araucana, nombre que le otorgaron los habitantes de Venezuela, generalizado en toda la región. La expresión significa envoltorio, por la mezcla de carnes y vegetales en el interior de una masa de maíz, cocida en una hoja de plátano o bijao. La gran diferencia con otros tamales, es que en su interior lleva carne de ternera joven o mamona (común en los asados llaneros). Entre sus ingredientes se encuentran, sal, pimienta, hogao, pimentón rojo o chirere y cilantro cimarrón<sup>10</sup>.

<sup>10</sup> Para ampliar la información, se puede consultar la Colección Revista Casa Editorial El Tiempo. “Así Sabe Colombia: Llanos orientales, la Amazonia y la Orinoquia”. Autores: Germán Patiño Ossa, Juanita Umaña de Vargas. Pag. 17. 2008



### 3.3 Tentempiés: la mejor forma de picar entre comidas

Comensal exigente que se respete, hace una buena parada para degustar un pequeño bocado. Estos, comprenden dulces, postres, cocteles, pasabocas o picadillos como bollitos de yuca y arepitas calientes, en ocasiones acompañados por un “traguito”.

Los entremeses son indispensables en la dieta del llanero porque con las jornadas de trabajo, que incluyen labores de ganadería, agricultura, caza, coleo, pesca y cabalgatas siempre al galope, consumen toda la energía y estos alimentos entre comidas, mantienen el equilibrio. Por este motivo, las ensaladas con frutos como el arará y la pomarroza, cumplen con un misión energizante.

El arará es una fruta carnosa de color amarillo y sabor ácido, de alto valor nutritivo en proteínas, nitrógeno, carbohidratos, grasas, fibra, fósforo, potasio y vitaminas A, B y C. Con este fruto, se pueden preparar postres, helados, mermeladas, vinos, sabajón, néctares, yogur y jalea. Se utiliza en la fabricación de perfumes y esencias, al igual que la pomarroza, exquisita fruta tropical, propia de la cuenca amazónica, a la que se le atribuyen poderes curativos, medicinales, alimenticios y aromáticos por su embriagante olor a pétalos de rosa.

Pero cuando de picar se trata, existen por fortuna en la culinaria llanera, los gofios, alimento criollo elaborado a base de maíz tostado y molido a manera de amasijo. Se preparan con diferentes tipos de maíz, como maíz cocido, maíz en chócolo, maíz blanco o amarillo, entre otros.

### 3.4 Del Pirarucú y otros pescados mitológicos

Los pescados son protagonistas en los platos llaneros, al igual que el chigüiro, el chivo y la mamona. Tal es el caso del gigante y famoso pez Pirarucú, consumido tanto en la región del Orinoco, como en la amazonia colombiana y Brasil. Este pez puede medir hasta dos metros. La carne es exquisita y es cazado con arpón; se le atribuye una leyenda como a casi todos los alimentos maravillosos de la región, narrada por sus propios habitantes.

Este pez desató la ira de la diosa de la tormenta llamada Lururuaratú y ella lo castigó fuertemente por haber provocado una tormenta de consecuencias catastróficas. Fue entonces cuando lo condenó a vivir en las profundidades del río, lo que con el tiempo lo con-virtió en el inmenso pez que es (Previgliano, 2009).

Una de las formas favoritas de preparación de este pescado es asado en brasas, en parrilla, en albóndigas y preparado en pinchos bañados con tucupí (ají); antes de la cocción, suelen acompañarlos con frutas como el carambolo, de verdadero origen asiático, aunque se cree que es de tierras amazónicas.

El bagre, a su vez, es el principal pez de los ríos de Colombia; los aborígenes lo denominan, el “Señor de las aguas profundas”. Es el pez de mayor importancia económica en la cuenca del Río Magdalena. La región de la Orinoquía tiene en sus platos usos especiales para el bagre, como los deliciosos ponchos de bagre amarillo en salsa de carambolo, acompañados por “Tungos llaneros”, unos envueltos dulces de arroz con queso.

### 3.4.1 La Patarasca

Es una comida nativa, a base de pescados de la Amazonía, preparada con ingredientes propios de la región,

envuelta en hoja de bijao y asado en carbón. Los pueblos nativos Cocamas y Chayahuita, lo preparan utilizando el hualo (rana gigante) comestible, cocinado en caña de bambú, en su interior a manera de un tubo, forrado con hoja de bijao y asado al carbón<sup>11</sup>.

### 3.4.2 La cachama

La cachama (en español) o el pacú (o también tambaqui en Brasil), es un pez originario de las cuencas del Amazonas y el Orinoco. Existen dos especies en Centroamérica y América del sur: la blanca (*Piaractus brachyomus*) y la negra (Cortés, S.F). Su carne es firme y sabrosa, lo que hace que en los mercados colombianos y brasileños la prefieran. Este pez posee rusticidad, se adapta fácilmente a varios hábitats, es resistente a las enfermedades y se aparea fácilmente en cultivos (Cortés, S.F).

<sup>11</sup> Para mayor ampliar la nformación visite el sitio Web: [www.lapatarasha.com/restaurante](http://www.lapatarasha.com/restaurante). Operador turístico. Platos típicos y especiales.

### 3.5 La mamona o ternera

La mamona hace parte del plato llanero más popular y típico, degustado la mayoría de las veces en un asado a las brasas con calor indirecto. Tiene su origen en la economía, cuando en el pasado, en las grandes arrieras y reuniones sociales, se sacrificaba el animal más joven por ser el de menos costo; no obstante, era el de mejor sabor y suave textura por su carne tierna. En un asado llanero no puede faltar la yuca, el plátano y los frutos en jugo o en pulpa como el carambolo, la piña, el chontaduro, el copoazu, la arara y la pomarroza, principalmente.

Los tipos de corte de la mamona para el asado, varían entre las costillas, la carne pulpa y las carnes de las paletas que se condimentan, la mayoría de las veces, con sal, cerveza y especias. La preparación es lenta: de tres a cuatro horas. Su éxito consiste en evitar al máximo que se aviven las llamas y en no chuzar las carnes para que no pierdan sus jugos. Estos platos se acompañan con papa, plátano, yuca, guacamole u hogao y son servidos sobre hojas de plátano (Patiño y Umaña, 2008).

### 3.6 Chigüiro

El chigüiro también es llamado capibara, conocido como el roedor más grande del mundo. Su peso oscila entre los 60 a 65 kilos. Lleva una vida semiacuática en las zonas húmedas selváticas. Habita en el Amazonas y en la región Orinoquia, tanto que se ha convertido en el ícono del folclor llanero. Este animal, se cría en cautiverio y constituye una de las especies animales provisorias para la alimentación humana. Es de carnes sápidas, abundante en grasas y temperamento tranquilo.

El chigüiro a la brasa es el protagonista de las fiestas llaneras o de las indígenas del Amazonas.

### 3.7 Para el almuerzo un fogón en tierra

El almuerzo en la región es el plato fuerte del día. Contiene una fuerte base calórica y proteica caracterizada por sus carnes y carbohidratos. Los almuerzos son un alto en el camino, acompañados por una reparadora siesta en hamaca colgada entre dos palmas, para después continuar con las labores del día, hasta caer la tarde.

En una de sus exquisiteces, se encuentra el tatuco, una de las técnicas de cocina más singulares del mundo amazónico, que mezcla la tradición de los envueltos en vegetales, con la cocción de hoyo en tierra. Esta tradición, quizá, es una de las más destacadas y singulares, no sólo de la cocina de la Orinoquía y el Amazonas, sino también del mundo. Se trata de un proceso de cocción lento en el que los alimentos se cocinan en sus propios jugos.

La diferencia con otros fogones es que este se cocina en la tierra, luego de abrir un hoyo de unos 20cm aproximadamente. Esta técnica utiliza el calor indirecto del fuego para obtener un proceso de cocción lento. De esta manera, se introduce el tatuco conformado por pescado o carne, yuca, plátano, verduras sazonadas y los ingredientes que el cocinero prefiera, envuelto en hojas de bijao o plátano, amarrado con piola o cabuya<sup>12</sup>.

Luego, se utiliza la misma tierra que se sacó para tapar el hueco y encima se enciende una hoguera que se consumirá durante dos horas aproximadamente. Una vez se desentierre el tatuco, hay que limpiarlo muy bien y servirlo en hojas de plátano frescas.

Al final se obtiene una exquisita comida.

La anterior, es una de las más impresionantes preparaciones, por la travesía y experiencia que se necesita para abrir un hoyo en la tierra, introducir un tronco de guadua relleno de gallina, pescado o carne, taparlo con hojas de plátano, encender una hoguera y después desenterrarlo para su degustación.

Una patarashca asada en sus propios jugos, con la misma técnica del tatuco, es deliciosa a la hora del almuerzo, solo que a diferencia de la preparación anterior, esta viene envuelta en hojas de plátano. Este alimento es cotidiano en la cuenca del Amazonas donde en cada lugar y a cada hora se improvisa una brasa en tierra y se hace un hueco para que la tierra abraza y cocine el alimento.

Pero este almuerzo no sería lo mismo para sus comensales sin un hervido cruzado; sancocho que junta carnes como res, cerdo, gallina de campo, yuca y plátano. Las carnes secas o semisecas, también son una especialidad de la región. Las técnicas se originaron en el Siglo XIX, por el escaso grado de electricidad; así, a

<sup>12</sup> Para mayor información, consulte el sitio *Web*: <http://www.notasdelllano.com>. Gastronomía del Oriente Colombiano. Consultado el 28 de noviembre de 2013.

falta de refrigeración, los habitantes tuvieron que conservar las carnes salándolas y colgándolas para que el viento y el calor produjeran el efecto de deshidratación, como hasta ahora se sigue haciendo. En la región predomina el picadillo; las cecinas (carne secas y ahumadas) que se sirven en un caldo vigoroso.

Un buen plato fuerte en la región puede ser un portentoso Capón de Auyama. Esta preparación consiste en cocinar en el interior de los frutos o tubérculos, utilizándolos a manera de olla. Es una costumbre antigua compartida por varias culturas del mundo como la italiana, china y japonesa, desde luego muy común en Colombia, México y Perú. La auyama o zapallo es predilecta por su tamaño y forma ovalada la cual acoge carnes y vegetales.

### **3.8 Grandes comilonas en fiestas y festivales**

Las festividades hacen parte de la cultura de un pueblo o comunidad. Estas son comunes en todos los estratos socio económicos. Las festividades en sí mismas son una muestra de las costumbres y tradiciones de un pueblo, pero ante todo, son una

forma lúdica de celebrar la vida y representar la cultura, a partir de todas sus manifestaciones como la música, la danza, la artesanía, la gastronomía, entre otras.

Es en ese momento de esparcimiento, celebración, juego y ocio, cuando verdaderamente una cultura se muestra tal y como es, porque por un tiempo se despeja de las convenciones sociales y de la cotidianidad. Es así, como muchas actividades lúdicas ponen al descubierto valores, conductas, expresiones, interacciones e imágenes en las que vive y se desarrolla la sociedad.

En las fiestas se liberan sueños, anhelos, frustraciones y la propia experiencia de vivir con seres humanos. La gastronomía es parte fundamental de la festividad, de tal forma, que existen en el suroriente del país, rituales, bailes y cánticos de intercambio de comida.

Sea una fiesta religiosa, deportiva o cívica, la gastronomía siempre tiene un protagonismo especial, porque plasma la verdadera esencia de una cultura. La festividad siempre tiene como principal objetivo mostrar nuestra cultura ante el mundo y gozarnos en ella<sup>13</sup>. El siguiente fragmento

<sup>13</sup> Para mayor información, consulte el sitio *Web*: [http://: www.dimensionantropologica.inah.gob.mx](http://www.dimensionantropologica.inah.gob.mx). Una Mirada antropológica al estudio de los rituales festivos. Publicado el 5 de mayo de 2010.

cuenta una leyenda de la sociedad Huitoto que brinda otra explicación del origen de la yuca, pero al mismo tiempo deja ver el carácter festivo y ritual del alimento al nombrar a Iluak y Uuik, el dios de la fiesta:

*Los peces, en la sociedad huitoto, están asociados a los frutos desde que el mito del origen de la yuca y de todos los frutos comestibles cuenta de un “árbol del saciamiento” (monilla amena) que cargaba todos los frutos, pero que los primeros hombres tumbaron porque se había crecido demasiado alto, volviendo los frutos inaccesibles. Al tumbar los hombres este árbol, las astillas se convirtieron en peces, y el mismo árbol al caer se transformó en la red fluvial, con sus ríos grandes, medianos y afluentes pequeños.*

*Signo de esta asociación entre frutos y peces es también el hecho ritual que, por un lado, el dueño de las fiestas lluaki y uuiki pide a sus invitados qué especie de frutos deben traer a la fiesta, donde se los “pagará” con galletas, “casabe” (taingoji, airiji), o envueltos, “tamales” (juari), de yuca, y, por otro lado, los invitados suelen poner sobre sus cargas de frutos unos pescados.*

A continuación, se presenta, un anexo tomado de la colección “Así Sabe Colombia”, (El Tiempo, 2008); esta presenta una completa, variada y sencilla investigación sobre los llanos orientales, la amazonia y la orinoquia y recopila las tradiciones culinarias del pueblo llanero e indígena del Amazonas.

**Figura 4.** “Nueva Colombia”, Orinoquía y Amazonia. Cortesía Gobernación del Meta (2012).



**Fuente.** Colección Revista Semana.

### 3.8.1 Cuadrilla de San Martín

Los espectáculos ecuestres como cabalgatas, coleos y corridas, son imponentes en toda la región, como las famosas Cuadrillas de San Martín, celebradas cada año, el 11 de noviembre. En el Municipio de San Martín (Meta), los jinetes y caballos protagonizan una coreografía, para la cual la población se divide en cuatro grupos que representan a los cachaceros o negros, guajibos o indios, galanes o españoles y los moros o árabes. Caballos hermosos y elegantes de todos los colores son protagonistas en las llanuras. Alrededor de las cuadrillas, se expanden los platos típicos de la gastronomía

llanera como el chigüiro, el pirarucú, los tungos llaneros, el majule y más delicias.

### 3.8.2 Festival Internacional de Música Llanera El Topocho

En Trinidad, Departamento del Casanare, se realiza el Festival Internacional de Música Llanera El Topocho. Son dos días de joropo llanero en el que se exhiben las riquezas agropecuarias de la región, su cocina, artesanías y mejores tradiciones populares. El topocho es parte de una trilogía llanera: ternera asada, topocho (plátano pequeño, verde, cocido) y café cerrero.

### 3.8.3 Fiestas de San Pedro y San Pablo

En muchos pueblos llaneros, las fiestas de San Pedro y San Pablo son celebradas el 29 de junio junto con riñas de gallos, coleo y cabalgatas, en las que se premian a los mejores vaqueros. En estas fiestas, se ofrecen los hervidos cruzados, la mamona, los pescados moqueados, las cachapas, la lechona rellena o los capones de ayama.

### 3.8.4 Festival del Canto Sabanero

En el municipio de San José de Cravo Norte, en el Departamento de Arauca, se realiza el Festival del Canto Sabanero en el mes de marzo, una fiesta que convoca diferentes departamentos de la Orinoquia colombiana. Se organizan reinados, riñas de gallo, torneos en la manga de coleo, y lo más importante se cuenta con intérpretes del canto sabanero, artesanías tradicionales y muestras gastronómicas de la región. Las vísceras a la brasa, más conocidas como entreverados, son muy apetecidas en estas fiestas, así como las charapas, mamona y hervidos cruzados.

### 3.8.5 Festival Internacional del Joropo

Noches de baile, mucho joropo, canto, riñas de gallos, tardes de coleo y chigüiro asado junto con la exquisita e infaltable mamona, son las actividades que integran el Festival Internacional de Joropo, realizado anualmente en Villavicencio en el departamento del Meta, concebido como uno de los más importantes y tradicionales festivales de la región.

### 3.8.6 Festival del Gigante del Río

En este gran festival de música popular amazonense, Pirarucú de Oro, se rinde homenaje al legendario e inmenso pez Pirarucú que cruza los ríos del Orinoco y la amazonia. En el puerto colombiano de Leticia, se reúnen brasileros, peruanos y colombianos, para disfrutar de las músicas populares de la región. Reinan delicias gastronómicas como costillas asadas de pirarucú, tambaqui a las brasas, farofa (farinha de yuca con mantequilla y sal), en compañía de cervezas bien frías. La diversidad musical y cultural al reunir a tres países, se considera una experiencia inolvidable.



### **3.9 Sopas y hervidos: Antesala del almuerzo**

Entre las comunidades indígenas del Amazonas, el caracol de río adquirió un inmenso valor alimenticio, no sólo por su altísimo contenido nutricional, proteico, curativo y regenerativo, sino por su belleza y significado, porque su concha se utilizó en épocas pasadas como moneda y aún sigue siendo el adorno principal en los collares de los jefes para las celebraciones.

En la región peruana Iquitos, la cazuela de caracol es muy frecuente; a este molusco, además, se le atribuyen poderes afrodisiacos. Estos platos

aunque resultan excéntricos se sirven en restaurantes populares, junto con los camarones, crustáceos como el cangrejo y anfibios como ranas.

Cuando de sopas se trata existe una gran variedad, como la de arracacha con pez dorado, el mismo bagre pero de alta talla, cuerpo alargado y cilíndrico. A pesar de que hace algunos años, abundó en los ríos de la amazonia y la orinoquia colombiana, hoy está en peligro de extinción por su pesca indiscriminada. También la variedad de sopas ofrece caldo de cuchas y sopa de topocho (plátano verde) con carne.

## 4. Región amazónica: Despensa y reserva alimenticia de Colombia

La región del Amazonas ofrece una rica variedad de carnes provenientes de aves silvestres, como gaviotas y garzas en sus distintas preparaciones. Las carnes de borugo, chigüiro, venado, cerrillo o puerco de monte y armadillo, resultan verdaderas exquisiteces asadas, cocidas, ahumadas, a la plancha e incluso crudas.

Los reptiles, como ranas y boas, se convierten en el alimento principal para los habitantes de la región, pero especialmente hay un sabor irresistible al que se le atribuyen varios sabores al mismo tiempo y es el de la tortuga o charapa. Dicen los habitantes, que es una combinación entre cerdo, pescado y res. Se constituye como un plato exquisito y exótico.

Los nativos de la región, obtienen su alimentación gracias a la pesca, la caza y la recolección de frutos, con el fin de preservar la salud, la vida y la supervivencia; no obstante, la explotación de las diferentes especies que habitan la selva ha

provocado la extinción de muchas de ellas; es el caso de las tortugas y de algunas especies como el Manatí, un mamífero ma-rino que habita los ríos (por la venta ilegal de su carne), la boa y el reptil amazónico, entre otros<sup>14</sup>.

### 4.1 Actividades de pesca

El pescado es el alimento más común y el más seguro en Leticia, por ser de fácil acceso y más económico que la carne. La obtención y comercio de pescado, genera una cadena de pesca y distribución, que empieza en las pequeñas canoas de los indígenas y mestizos (colombianos, peruanos, brasileros), para la provisión y subsistencia de su población, hasta los grandes barcos camaroneros y pescadores de río.

Según datos recopilados en el libro “Alimentación y cultura en el Amazonas”, escrito por Yolanda Mora de Jaramillo, los indios huitotos, pescan con anzuelo en las quebradas peces

<sup>14</sup> Fuente: Instituto amazónico de investigaciones indígenas.

como el sábalo (*Megalopsatlanlicus*), el dientón (*Cyropotamus bipunetatus*), el dormilón (*Hoplias malabaricus*), bocachico (*Prochilodus reticulatus*) y la garopa.

La pesca nocturna es muy común en la región y está alentada por una motivación existente en tribus amazónicas. Consiste en una especie de prohibición sexual relacionada

con las fases de la luna y en ese orden de ideas es mejor que los hombres estén alejados de sus mujeres algunas noches y se distraigan pescando (Reichel-Dolmalof, 1978).

Entre los pescadores blancos es generalizada la creencia de que si se coge inicialmente un pescadito que se llama "La Novia", no se pescará nada en todo el día, así que es recomendable abandonar la labor ese día.

**Figura 5.** Pirarucu. Leticia, 1992.



**Fuente.** Geografía Humana de Colombia.

A continuación, se describen algunos peces encontrados en los ríos de la región amazónica. Los siguientes tienen variadas preparaciones y según las preferencias se ponen en una parrilla a fritar o a asar. También se cocinan en hojas de plátano, plato siempre acompañado por yuca y plátano.

El bocachico (*Prochilodusamazónicus*). Este es un pescado muy sabroso, de escamas, utilizado para hacer sancocho. También para fritar y guisar.

- ♦ La palometa. Es un pescado de agua dulce y salada que abunda en los ríos del Amazonas y es una de las fuentes de proteína. La abundancia de yodo que se puede encontrar en este pescado, es beneficiosa para el metabolismo, regulando el nivel de energía y el correcto funcionamiento de las células<sup>15</sup>.
- ♦ El dorado (*Brachyplatystomasp*). Habita las cuencas de los ríos Amazonas, San Francisco y de la Plata. Es común en los ríos Paraná, Uruguay, Paraguay y sus afluentes, llegando al río de la Plata durante el verano, cuando las aguas tienen temperaturas elevadas.
- ♦ El sábalo (*Megalopsatlanticus*). Muy requerido en la selva por su sabor (come semillas). Zonas propicias para el cultivo: amazonía peruana y algunos departamentos de la costa norte. Se desarrolla en ambientes lóticos (quebradas), frecuenta lagunas someras antes de la época de vaciante y áreas inundadas por el río en época de creciente, donde se alimenta de frutos, semillas e insectos que caen del bosque.
- ♦ El peje torre. Este gran bagre se captura en ríos más grandes como el Napo y el Marañón. Aparece en todo el Amazonas, pero en el Nanay es muy escaso; existe la creencia de que consumirlo ocasiona algún tipo de alergias para algunos; sin embargo, lo consumen los pueblos indígenas. Estos creen que si sus pericos comen su carne, comienzan a cambiar sus colores
- ♦ El pirabutón. Es muy voraz; poco selectivo en cuanto al tipo de peces utilizado como alimento, pero cuando no hay más, se come. Se alimenta de bocachico (*Prochilodus*

<sup>15</sup> Para ampliar esta información, visita el sitio *Web*: <http://calendariosaboresbolivia.wordpress.com/tag/pescado/>

*sp.*), sardinas (*Astyanax sp.*), viscaínos (*Potamorhina sp.*), tigrillos (*Pimelodus pictus*), sierra copora (*Sachsdoras sp.*), nicuros (*Pimelodus sp.*), coleópteros, estructuras de mamíferos, detritos y hojas. Es la única especie del género que forma cardúmenes.

- ♦ Vaselina (*Goslinea platynema*). Este pez, es poco conocido. Se captura en el Río Nanay y es propio del Amazonas en otros afluentes.
- ♦ Tigre Zungaro (*Pseudoplatystoma tigrinum*). Este bagre es casi tan frecuente como las doncellas, en una proporción de dos a tres; es abundante en la cuenca del Amazonas. En el Nanay están muy ligados a las Doncellas, pero se capturan en el mismo río, en épocas de creciente, probablemente por su carácter migratorio; son de mayor tamaño que las doncellas, alcanzando el metro y medio a dos metros.
- ♦ La Pirahiba, lechero o valenton: Es un gigante de los peces amazónicos, que llega a pesar hasta 10 arrobas.
- ♦ El Pirarucú o paiche (*Arapima gigas*) de escama. El mayor de los pescados de agua dulce que se encuentra en el Amazonas. Llega a pesar entre 15 y 20 arrobas. Su

dieta consiste en otros peces y hasta pequeños animales terrestres, incluso aves.

## 4.2 De semillas, frutos y plantas mágicas

Adicional a la anterior variedad de pescados cocinados en hojas de plátano y asados a las brasas, existe la tradición de mezclar hojas, raíces y cortezas de toda la flora comestible y medicinal. Las fermentaciones de algunas plantas con poderes sinérgicos son mezcladas artesanalmente con técnicas de maceración, con alcohol de table, cachaza o aguardiente. Esta combinación potencia los principios activos y luego de un tiempo de maduración, se toma como parte de la creencia y tradición.

Estas preparaciones se podrían llamar “Mágicas” porque tienen múltiples usos y poderes, al tener efectos tónicos, afrodisíacos, revitalizantes, energizantes, eficaces para el tratamiento de enfermedades urinarias, estrés, deficiencias osteo-articulares, genitourinarias y hepáticas.

Así mismo, estas mezclas poderosas reciben nombres altamente llamativos y exóticos como: “dinosaurio”, “siete raíces”, “chuchuguaza”, “palo de arco”, “mumuré”, “huacapurana”,

“carapanaura”, “uvo”, “clavo”, “huasca”, “rompecalzón”, “tiramealsuelo”, “rompecatre”, entre otros.

A continuación se presentan algunas de estas preparaciones tomadas del libro *Alimentos autóctonos y recetas amazónicas*, investigación realizada por Lucy Hoyos Ocampo:

- ♦ Chuchuhuasa o chuchuasa: preparado a base de cortezas de árbol del mismo nombre, macerado en aguardiente y miel.
- ♦ Huitochado: fruta de huito con azúcar y aguardiente
- ♦ Levántate Lázaro: afrodisiaco preparado con cortezas de motolosanango, chuchuaza, fierro caspi, chicosa, y genitales de achuni macerado en aguardiente y miel de abejas.
- ♦ Siete raíces: cortezas de chuchuasi, huacapurana, tahuari, mururé, icoja, fierro caspi, y cumaceba en aguardiente y miel de abejas.
- ♦ Ensalada de Chonta: preparada a base de Chonta, corazón de palmito con salsa de limón y variedad de verduras.
- ♦ Aceite de chontaduro: lo utiliza la etnia de los huitotos y yucunas para adicionar a los caldos.
- ♦ Inchicapi: sopa de gallina muy consistente, elaborada con gallina de maíz, maní, ajo, cebolla, cilantro, sal y yuca.
- ♦ Payawarú: exquisito masato o vino de yuca, propio de la etnia ticuna.
- ♦ Pepa de maraca o macambo: los huitotos la utilizan para obtener aceite; proporciona exquisito sabor a las comidas.
- ♦ Piqueo regional: plato preparado a base de chicharrones de lagarto, venado, majaz, dorado y paiche, acompañado por yuca frita, tacacho, chonta y salsa criolla.
- ♦ Pororoca: bebida o vino extraído del plátano por proceso de maduración, usado por la población ticuna.
- ♦ Pupeca o patarashca: plato típico compuesto de pescado, ranas o porciones de boa, asado a la brasa, en hojas de bijao o de plátano.

- ♦ Timbuche: caldo concentrado a base de pescado.
- ♦ Tiradito de dorado: elaborado con finas láminas de dorado, marinados al limón y especias, acompañadas de choclo desgranado.
- ♦ Tucupí o ají negro: preparación con amplia variedad.

La recolección de frutos y semillas se realiza gracias a una actividad histórica conocida como “el pepeo”, la técnica más representativa de la región ejercida por hombres y mujeres. En toda la región se diseminan las palmas de frutas comestibles, lo que se constituye como una importante fuente de trabajo, por la elaboración y producción de refrescos y helados hechos a base de frutos silvestres.

Las tradiciones cambian según las necesidades alimenticias de la región. Se aprovechan las provisiones de la selva, junto con el conocimiento de los indígenas, y las diferentes técnicas y tecnologías avanzadas para la producción y elaboración de estos productos. Es en ese momento, cuando se genera un sincretismo, combinando el aprovechamiento de los frutos, aprendido de las etnias, con la técnica “civilizada”. Es común ver como algunos indígenas toman

gaseosas y cervezas industrializadas, además de tomar café y comprar leche en polvo.

Varios de los alimentos adquiridos o cultivados por los indígenas, figuran en las leyendas de casi todos los grupos, algunas de las cuales fueron recogidas por María Luisa Rodríguez de Montes en “Leticia como la del umary, un fruto que sólo se da en el mes de febrero”. Según la leyenda ticuna, la primera mujer nace del fruto del umary. La incorporación, con su respectiva explicación mitológica y ancestral expresa su importancia en la nutrición del grupo y, por lo tanto, en la vida y en la cultura. (Rodríguez de Montes, 1981, p 14,27).

Todos estos mitos y creencias legitiman también los tiempos de cosechas y fertilidad de la tierra; además, el hecho de que los orígenes de un alimento se expliquen por medio de una leyenda, expresa su importancia en la nutrición del grupo, lo que significa un éxito como alimento. (Braudel, 1973, p 113).

En febrero abunda la uva de monte o caimarón, (*Pouromacecropiaerolia*), que se come como fruta. En el mes de abril abunda el asahí, assa o guasay (*Euterpe oleracea*), de frutos morados tiernos y jugosos, catalogado como

uno de los alimentos básicos de la Amazonía y utilizado comúnmente para refrescos apetecidos para la época de Semana Santa.

En mayo, los frutos que más se consumen son el aguaje, canangucho o mirití (*Mauritia flexuosa*), la palma más distribuida en las cuencas del Orinoco y el Amazonas (Spruce, Richard, (1970), citado por Beckerrman, 1979, p 544).

Las palmas remplazan el aceite animal por el vegetal, añadiéndole propiedades, afrodisíacas, por lo cual existe una gran variedad de estas; también se puede disfrutar de sus frutos como es el caso de la Palma Mil Pesos, llamada también Arenillero o Jabila (*Jesseniapolycarpa*), muy grasosa y que se come como fruta.

Estos sistemas de recolección de frutos silvestres y semillas es una de las actividades más importantes y destacadas en el Amazonas, que también tiene una explicación ancestral por medio de leyendas al afirmar que existen seres sobrenaturales, dueños de los animales y frutas que cobran caro los excesos en el aprovechamiento de esos recursos (De Barandiarán, 1962, p18, 27).

### 4.3 Frutos y semillas como estrellas en el cielo

A continuación se describen algunos de los frutos más comunes de la región amazónica, referenciados en la investigación que realizó Lucy Hoyos Ocampo en su libro “Alimentos autóctonos y recetas amazónicas”.

- ♦ Uva Caimarona: planta originaria de la Amazonía occidental, silvestre en Brasil. En Colombia se encuentra distribuida en los departamentos de Vichada, Guainía, Vaupés, Meta, Amazonas, Caquetá y Putumayo. Posee características ornamentales atractivas, se considera una especie de rápido desarrollo y pionera para la formación y rehabilitación de suelos degradados.
- ♦ Piña o Ananá: planta tropical que crece aproximadamente hasta 70cm, sumamente vistosa, con largas hojas que se arquean hacia afuera a partir del centro. Se conocen 80 especies, de origen americano. Tiene cantidades reducidas y equilibradas de vitaminas A, B1, B2, B3, B6 y C, así como azufre, calcio, cloro, magnesio, fósforo, hierro, potasio, sodio, manganeso, yodo y buena cantidad de calorías y fibra.



- ♦ Pomarrosa: manzana amazónica, manzanita de rosas, son los nombres populares de sus frutos perfumados comestibles, alimenticios y de agradable sabor a rosa. De origen asiático, indomalayo pero connaturalizado en gran parte de la población colombiana.
- ♦ Guama: de este árbol se utiliza el fruto con forma de vaina alargada; hay especies angostas y otras anchas con una pulpa carnosa en forma de algodón, que envuelve la semilla. El consumo de la pulpa regula el sistema linfático. Es desinflamante y refrescante, de buen valor nutricional en minerales y vitaminas; diluye trombos en casos de tromboflebitis.
- ♦ Guayaba: fruta oriunda de la América tropical, se encuentra desde México hasta Brasil. Es dulce, aunque existen variedades agridulces y ácidas; el color interno de la pulpa puede ser blanco, rosado intenso o blanco amarillento.

**Figura 7.** La cosecha dorada.



**Fuente.** Colección Revista Semana: Tierra a la vista. Especial: Orinoquía y Amazonas.

- ♦ Tucumá: recibe el nombre de hericungo, cumare, chontilla, tucumai. Es una palmera espinosa de 10 a 15mt de altura, posiblemente originaria del norte de la cuenca amazónica; se encuentra en sudamérica y América Central, se adapta al clima tropical húmedo, en suelos con buen drenaje. El fruto es una drupa, lisa, con forma ovalada a redondeada. El epicarpio puede tener colores entre amarillo, naranja y rojo. Del fruto se utiliza la pulpa de fruta fresca, en preparación de refrescos y vino. Del endocarpio se obtiene aceite y se elaboran artesanías. De las hojas de la palmera se hacen sogas, redes de pescar, bolsas y tejidos.
- ♦ Assai: esta palma se encuentra en Centro América, las Antillas, Brasil y Bolivia. La especie predatoria se ha encontrado en la región Araracuara en la ama-zonia colombiana; de ella se utilizan los frutos y palmitos. Su fruto es una baya globosa de un centímetro de diámetro, con un alto valor calórico; su contenido en minerales es similar al de la leche bovina cruda y el valor de hierro y tiaminas es superior al de la mayoría de frutos tropicales. Contiene, además, proteínas, carbohidratos, calcio, fósforo, niacina.
- ♦ Lulo: es una fruta tropical muy popular en América Latina; se conoce como najanfilla, es de color amarillo en su parte externa, con algo de pelusa, es redondo, su pulpa es muy jugosa, con sabor ácido. Contiene proteínas, vitaminas A, B1, B2, B3, C, calcio, hierro, fosforo, potasio y magnesio. Es refrescante y nutriente para la piel; limpia la sangre, reduce migrañas, sirve para conciliar el sueño, rebaja el colesterol y mejora las afecciones hepáticas.
- ♦ Marañon: es el fruto de un árbol tropical de centro y Sur América. Su pulpa es agrídulce, refrescante, contiene vitaminas A, B1, B2, B3 y C, tiamina, riboflavina, niacina, calcio, fósforo, hierro, pectinas y tanino. Su almendra posee proteínas y ácidos grasos insaturados en un 81%, es rica en calcio y fósforo.
- ♦ Nuez de Brasil: conocida, también, como coquito de Brasil, nuez del pará, castaña amazónica; proveniente de muchos estados de Brasil amazónico, Perú, Colombia, Venezuela y Ecuador. Es predominante en los estados brasileños de Maranhao, Mato Grosso, Acre, Para, Rondonia y Amazonas. La fruta es un cápsula o vaina

lechosa, esférica, grande, de hasta seis pulgadas de diámetro; puede pesar hasta 15 libras.

- ♦ El fruto del borojó: fisiológicamente maduro, presenta condiciones excepcionales de farmacopea y alimentación. Es fruto básico para una nueva industria de bebidas refrescantes, conservas y otros

alimentos. Tiene excelentes propiedades para el cerebro y el sistema nervioso; se emplea en afecciones pulmonares, suministra energía al organismo, equilibra el azúcar en la sangre, combate la desnutrición, controla la hipertensión arterial, cura la anemia, mejora la función de la glándula tiroides, los ovarios y se recomienda en causas de reumatismo. Se le considera también revitalizador sexual.

## 5. Casabe y farinha: dos sinónimos culinarios

No existe nada más elemental y básico en la cocina del Amazonas y Orinoco colombiano que el casabe; el mismo pan de harina que acompaña la mesa de casi todos los colombianos de la región al desayuno y en ocasiones en la cena. Es conocido con varios nombres: harina de yuca brava, fariña o mañoco.

Este alimento proviene de una planta llamada mandioca, más conocida como yuca, a la que le escurría, según los indígenas, un “zumo venenoso maluco”. Pero como esta es la región de todas las yucas, también existe una de tipo dulce, conocida como tapioca que presenta una translucidez y unos granos blancos tan apetitosos, que se convirtió en un producto exclusivo de las familias pudientes.

**Figura 8.** Elaboración del Casabe. Resguardo Tuparro. Vichada, 1984



**Fuente.** Castro, Tomada de Geografía Humana de Colombia.

Pareciera que en esta región de cada fruto, planta, tubérculo o semilla se sacara una comida o una bebida porque no se desaprovecha nada, bueno, o casi nada, porque lo que no se utiliza como alimento, sirve de recipiente, amuleto, artesanía o adorno para el cuerpo. No obstante, a pesar de que los pobladores aprovechan todo ese recurso para su alimentación y consumen cuanto fruto, semilla, planta o animal se les cruza, los pueblos indígenas presentan tasas de desnutrición muy elevadas.

Una investigación que dirigió la Asociación Médica del Caribe (Ameca), indica que la tasa de mortalidad de los niños indígenas es alarmante, debido a que 40 niños indígenas murieron de hambre en la región indígena Nedrini, en Chiriquí, Panamá en el año 2006<sup>16</sup>.

Por otro lado, la Organización Nacional Indígena de Colombia en su publicación “Palabra dulce, aire de

vida 2010- 2012”, presenta el siguiente reporte de desnutrición infantil:

El 75 % de los niños indígenas de Colombia padece desnutrición; en recientes estudios médicos se concluye que el nivel de desnutrición crónica en los niños Jiw (Guayabero) es del 83,5% (Organización Nacional Indígena de Colombia (ONIC), 2009).

Se han publicado los casos de muerte por desnutrición de niños y niñas indígenas en los pueblos Emberá Katío (Chocó), Wiwa (Guajira)<sup>17</sup>, Yukpa (Cesar)<sup>18</sup>, Wayúu (Guajira)<sup>19</sup>, y de casos de elevada desnutrición en los pueblos Awa<sup>20</sup> y Eperara Siapidaara en Nariño. Esta situación, consecuentemente, repercutirá en la capacidad de participación, de decisión y de desarrollo con identidad de las nuevas generaciones indígenas.

<sup>16</sup> Para mayor información visite el sitio *Web*: <http://www.panamaamerica.com.pa>. Encuentro Internacional para Hablar de Longevidad. Publicado el 4 de septiembre de 2011.

<sup>17</sup> Para mayor información visite el sitio *Web* <http://www.nutrinet.org/areas-tematicas/alimentacion-escolar/89-de-hambre-y-desnutricion-mueren-ninos-indigenas-en-colombia>(Consultada el 17 de julio de 2009).

<sup>18</sup> Para mayor información visite el sitio *Web* <http://www.caracol.com.co/noticias/402256.asp?id=402256> “Descubren evidencia de la muerte de niños indígenas por física hambre” (Consultada el 17 de julio de 2009).

<sup>19</sup> Para mayor información visite el sitio *Web* <http://organizacionwayuumunsurat.blogspot.com/feeds/posts/default?start-index=12&max-results=16> “Acontecimientos del pueblo wayuu, mujeres que tejen paz en la Guajira”, (Consultada el 17 de julio de 2009).

<sup>20</sup> Para mayor información visible el sitio *Web*: [http://www.codhes.org/index.php?option=com\\_content&task=view&id=545](http://www.codhes.org/index.php?option=com_content&task=view&id=545) “Por desplazamiento forzado más de 4500 niños indígenas del pueblo Awá pade cen desnutrición: Camawari”, (Consultada el 17 de julio de 2009).

## 5.1 Alimentos comunes conocidos en toda la región

### ♦ Farinha: Hija de yuca brava

Este alimento, está hecho a base de yuca brava. Es el producto más común y el más consumido por los naturales de la región. Su consumo es tan alto y resulta tan obvio que se excluye de los mismos recetarios de cocina y de la lista de las principales comidas. Algunas familias indígenas la consumen hasta cuatro veces al día. He aquí el comentario de un hombre natural de la región: “Es buena con cualquier cosa. Es una necesidad, no es como la Tapioca, que se puede prescindir de ella. La farinha es cosa ordinaria, de todos los días que por sabido se calla”.

Este alimento está netamente ligado a lo “indio” y tiene un rechazo en ciertos sectores de la región. Según una profesora de la región, su rechazo se origina por la forma de preparación que no es la más higiénica. Expresa: “*Para enfriar la farinha, luego de que la tuestan en el budare, los indios*

*la extienden sobre su toldillo en uso, o sobre las camisas de los indios o sobre las faldas de las mujeres. Allí es donde la enfrían. ¡Qué asco!. Por eso yo nunca la como”*.<sup>21</sup>

Se cree que el rechazo al alimento va más allá del gusto. Es más una cuestión de resistencia, algo en contra de lo “amazónico”, o lo “indio”. En el libro “*Manger le livre: Rites alimentaires et fonction paternelle*”, escrito por Gerard Haddad, se hace mención a las formas de rechazo de una cultura hacia otra, a través del alimento.

Como ejemplo de lo anterior, los mahometanos de la india matan y se comen la vaca, no tanto por su gusto hacia la res, sino por acentuar su identidad mahometana frente a los hindúes. Este aspecto político y religioso no dista del social cuando se ingiere una bebida alcohólica que no gusta, sólo para ingresar a un determinado grupo social o demostrar identidad. Cuando rechazamos la chicha, replicamos la misma negación quizá a lo autóctono, para vernos civilizados.

<sup>21</sup> Para ampliar esa información ver: Alimentación y cultura en el Amazonas. Conductas alimentarias, Comunicaciones personales en Leticia, calle Horacio. Pag. 183, 184. Inv. Yolanda Mora de Jaramillo.

♦ Castañas

Las castañas son un fruto que se da en el mes de mayo, y se conoce científicamente como *Bertholletia excelsa*. Los “blancos”, como se les llama en el libro *Alimentación y cultura en el Amazonas*, escrito por Yolanda Mora De Jaramillo, rara vez consumen estos frutos; los indígenas los prefieren en tiempos difíciles, aunque estos grupos son especialistas a la hora de adaptarse a cualquier situación.

En todo caso la castaña es un suplemento alimentario también utilizado como condimento. He aquí un fragmento de una leyenda amazónica: “*Jitoma, el sol, el héroe principal de los huitotos, recoge frutos de la castaña cuando se da cuenta que hay gente que se está muriendo del hambre*”.

♦ Los usos del ají

En casi todos los pueblos amazónicos el uso del ají es generalizado, su cultivo se extiende en todo el territorio. Su nombre regional es tucupí. Su preparación más común es en salmuera envasada en frascos para su uso directo, pero también se puede consumir seco, ahumado, entero, picado o molido, congelado

y enlatado. También existe una preparación agridulce con frutos como arazá, coconá, chontaduro, aguaje, canyarana, piña, copozú,

Existe una gran variedad de ají como el amarillo, el negro, el alargado llamado panca, el rocoto, el huevos de tortuga o gaviota; este último es muy común en Arauca y en toda la región por la afición que los pobladores comparten hacia la recolección de huevos de animal de monte, tradición que heredaron de los indígenas, lo cuales los llevaban a los españoles para su deleite. Según Fray Juan de Santa Gertrudis, los misioneros del Putumayo dependían de la feligresía para la recolección de huevos de tortuga.

La verdadera magia de esta actividad está en lo complicado que resulta conseguir estos huevos, como los de garza, que también son utilizados en “pericadas”. De allí nace la conocida expresión, “saber donde ponen las garzas”, para referirse a una persona sagaz y avezada en conocimientos.

Los huevos de tortuga son traídos de Brasil y se venden en el puerto de Magdalena crudos o cocinados. Científicamente, se denominan “Taricaya” o “Tacaya” (*Podocnemis unifilis*), y “charapa” (*Podocnemis expansa*).

La especialidad de esta excéntrica gastronomía es comerlos con farinha o mañoco. Cabe destacar que este alimento se elabora con la yuca amarga, en cuyo procesamiento se utilizan ciertos implementos de cocina autóctonos como el sebucán, el rayo y el budare.

Lo único que se come de la tortuga no son los huevos, también su carne, tradición no muy común, ya que los grupos de ecologistas y las autoridades han instituido normas y reglas de preservación. Esta tortuga de río es conocida como “charapa” y es concebida como una verdadera exquisitez, constituyéndose como uno de los platos más característicos y apreciados de la región. El zarápate y menudo de charapa, que al parecer se han traído en buena cantidad de La Pedrera en Brasil, son hoy muy difíciles de conseguir, pero no imposible, como sí lo era en 1980.

La charapa se extingue día tras día, o mejor la carne de tortuga. No obstante, la misión de las instituciones y estancias competentes es “Promover el desarrollo económico y social, tanto en aspectos de uso racional de los

recursos naturales y de difusión de tecnologías adecuadas, como en el área de la capacitación y extensión”. Dentro de su programa de publicaciones ha editado recientemente una monografía, “Proteja y Crie la Tortura Charapa”, con lo que se espera combatir la disminución notoria de esta especie animal. (Corporación Araucana).

Los ticunas compran leche en polvo, chocolate, frutas en su jugo y salsa de tomate. Además de aceite vegetal, café, chicharrón de cerdo de Perú, panela, azúcar, pan de trigo, comidas y bebidas de fiesta, los huitotos de la carretera comen caguana, acompañado con pescado cocido, mojado con tucupí. También comen marrano, chica de canangucho.

En un lugar, donde su población es de muy variado origen geográfico, cultural y socioeconómico, es de esperarse que se presenten modalidades de consumo diferentes. Y como es natural, la orientación alimentaria de una unidad doméstica depende del origen y tradición cultural de los padres, ya que las pautas dietéticas están basadas en la conducta aprendida en el seno de hogar.



## 6. Conclusiones

La gastronomía de estas dos regiones es variada y ha heredado usos, rituales, preparaciones y costumbres de regiones aledañas tanto de Colombia como de países fronterizos por la población inmigrante. Llama la atención que a pesar de que la improvisación y la practicidad se han apoderado de algunas cocinas, sigue guardando misticismo y tradición por ser una gastronomía campesina y ancestral.

El sincretismo que se ha generado entre las dos regiones es más positivo que negativo, ya que la orinoquia se ha beneficiado de la despensa amazónica en materia de frutos, semillas y plantas comestibles y a su vez, la amazonía ha adoptado nuevas formas de cocinar, de preparar y elaborar, valiéndose de la técnica.

Estas dos regiones, generan un impacto positivo en todo el país y son hoy en día las que más conservan la tradición y la herencia de sus antepasados, quizá por razones de geografía o por ser un territorio en el que habitan

muchos grupos indígenas. No obstante, se infiere por lecturas, que no se mencionaron en el texto, que resulta un lugar muy atractivo para los turistas y puede ser blanco para proyectos mineros, fluviales y productivos, lo que pone en peligro sus ecosistemas

Aunque la gastronomía parece difusa por no tener definidos ciertos alimentos y platos especiales es muy rica y variada y sin duda, tiene un patrón generalizado o base alimentaria: el consumo de la yuca, el pescado, la carne de monte, el ají, la piña, el chontaduro, el casabe (fariña); pescado moqueado en caldo; caldos, carnes y charapa y otras tortugas; carne de animales de monte, como danta, armadillo, cerrillo, monos, caimanes y babillas; mojoyo asado; hormigas, muñica; tucupí o ají y otros frutos amazónicos ya mencionados.

Lo más desalentador de esta búsqueda, es enfrentarse con la situación de precariedad, miseria y abandono de los pueblos indígenas tanto del Amazonas como del

Orinoco. El Estado no ha tomado las medidas ni ha implementado programas de protección, salvaguarda y cuidado. A pesar de que el Amazonas es una gran despensa de alimentos, algunos de sus habitantes mueren a causa de

desnutrición, enfermedades, virus e infecciones.

Este tipo de investigaciones debe conducir hacia una reflexión en la que las personas valoren el patrimonio cultural inmaterial de las artes culinarias en nuestro país.

## 7. Referencias bibliográficas

- Alzate J. (1996). *Sabor y saber: el SENA en su mesa*. Colombia, Bogotá: SENA.
- Braudel, F. (1973). *Capitalism and material life*. Glasgow, p. 113.
- De Estrada, C. (2006). *Gastronomía apureña*. Asociación de escritores del estado Apure CONAC. Fundación Ecológica Doña Bárbara.
- Echeverri, J., Román, O. y Román, S. (2001). *La sal de monte: un ensayo de «halofitogenografía» huitoto*. En: Franky, Carlos y Zárata, Carlos (eds.) *OImani mundo. Estudios en la Amazonia colombiana*. Universidad Nacional de Colombia, Bogotá, pp. 397-478.
- Estrada J. (1986). *Papel de la alimentación y la cocina en la conformación de la identidad regional (Conferencias sucursales)*. Bogotá. No. 483.
- Gómez A. (2005). *Sabores colombianos*. Editorial. Gijón.
- Haddad G. (1984). *Manger le livre: rites alimentaires et fonction paternelle*. París: Bernard Grasset. 218 p 46.
- Hernández, E. *El manual práctico de cocina*.
- Levi-Strauss, C. (1968). *Lo crudo y lo hervido*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Londoño, C. (2004). *Muinane. Un proyecto moral a perpetuidad*. Medellín: Editorial Universidad de Antioquia.
- Melo J. (2008). “*El sabor de la gulupa*”, *Suplemento “Colombia es un tema”* El tiempo, Bogotá.
- Mejía L. y Turbay S. (2009). *Los venenos de cacería en la Amazonía colombiana: ¿sustancias letales o fuente de vitalidad?* En: *Boletín de Antropología Universidad de Antioquia*, Vol. 23, No 40, p. 129-153.

- Moreno L. (2008). *Diccionario de voces culinarias*, Bogotá: Universidad Externado de Colombia.
- Morón, C, y Galván, C. (1991). “*Comidas típicas*”, *Nueva Revista Colombiana de Folclor*. Bogotá, No. 11. p 185-200.
- Moreno, L.(1990). *Divagaciones sobre tamales y envueltos*. Nueva Revista Colombiana de folclor. Bogotá, No. 7, p 109, 119.
- Mora de Jaramillo Y. (1985). *Alimentación y cultura en el Amazonas: aculturación alimentaria en Leticia*. Bogotá. Ediciones Fondo Cultural Cafetero. p 275.
- Organización Nacional Indígena de Colombia (ONIC). (2009). *Informe sobre la nutrición y la salud de los pueblos indígenas Nukák Makú y Jim (Guayabero)*
- Ospina de Navarro, S. (S.F.). *La buena mesa*. (S.E.).
- Paú F. (2011). *Diversidad de Cultivos en tierras oscuras antropogénicas en la Amazonía central*, Volumen 39, Capítulo 4, p 395-406.
- Pino, W.F. (2012). *La Tatacoa desde el Sur colombiano*. Recuperado de [www.elpais.com/comunidad/pangea:elcorazondelamontaña](http://www.elpais.com/comunidad/pangea:elcorazondelamontaña).
- Previgliano, E. (2009). *Una leyenda amazónica*. Recuperado de [www.paginar.com.ar/diario/suplemento/rosario12](http://www.paginar.com.ar/diario/suplemento/rosario12).
- Reichel-Dolmatoff, G. *Recolección, Vegetales*, 1978, p. 23, 280.
- Rodríguez de Montes L. (S.F.) *Leticia como la del umary, un fruto que sólo se da en el mes de febrero* (S.E.).
- Sandoval S., Urbina F. (2010). *El arte de la sabiduría indígena*. Cuadernos de Literatura. Bogotá, Colombia .V.14. N° 27. Enero -junio. 2010.
- Spruce R. (1970). *Notes of a Botanist on the Amazon y and Andes*. p 544.
- Von Hildebrand, P. (1979). PRORADAM. p. 241, 242, 428.