

RECETARIO GASTRONÓMICO DEL MUNICIPIO DE PUERTO NARIÑO - AMAZONAS Y SUS COMUNIDADES ALEDAÑAS

**“Preparaciones Culinarias Tradicionales de los
pueblos Ticunas, Cocamas y Yaguas”**



RECETARIO GASTRONÓMICO DEL MUNICIPIO DE PUERTO NARIÑO - AMAZONAS Y SUS COMUNIDADES ALEDAÑAS

“Preparaciones Culinarias Tradicionales de los pueblos Ticunas, Cocamas y Yaguas”

PROYECTO DE FORTALECIMIENTO DE PUERTO NARIÑO COMO DESTINO
SOSTENIBLE A PARTIR DE SUS TRADICIONES GASTRONÓMICAS



Ministerio de Comercio
Industria y Turismo
Viceministerio de Turismo
República de Colombia

FONDO DE PROMOCIÓN TURÍSTICA
C O L O M B I A



FUNDACIÓN
LEO ESPINOSA
POR EL PERVIVIR DE LA TRADICIÓN
GASTRONÓMICA EN COLOMBIA



Alcaldía de Puerto Nariño
"Identidad y Autonomía"



PRESENTACIÓN

En el mundo actual, la industria turística ha adquirido un enfoque basado en la responsabilidad social que propende por la conservación de los recursos, afirma el respeto por la identidad cultural de los pueblos y estimula el beneficio de las comunidades mediante el aprovechamiento sostenible de los recursos locales.

La gastronomía, ostenta hoy en día la calidad de visión antropológica que escruta en el saber popular y en el vínculo entrañable con la naturaleza, el paisaje y la supervivencia, siendo un importante factor a la hora de definir nuestro patrimonio cultural inmaterial. De esta manera, la gastronomía cobra su importancia como un elemento necesario a tener en cuenta en la formulación de políticas gubernamentales, comprometidas con el desarrollo sostenible y encaminadas en la reivindicación y visibilización de tradiciones culturales ancestrales como determinante de nuestra identidad nacional.

El Ministerio de Comercio Industria y Turismo, expidió el Decreto 2269 de 1993, mediante el cual se crearon las Unidades Sectoriales de Normalización. En este orden, se suscribió en octubre de 2005 un convenio entre el ICONTEC, como Organismo Nacional de Normalización y la Universidad Externado de Colombia, por medio del cual esta última cumplirá las funciones de la Unidad Sectorial de Normalización en el campo de la sostenibilidad para los prestadores de servicios turísticos y para los destinos turísticos de Colombia. La misión de la Unidad es el diseño y difusión de las normas técnicas en el ámbito de la sostenibilidad para la gestión de destinos turísticos de Colombia y para prestadores de servicios turísticos.

Con el fin de dar cumplimiento a la misión de la Unidad Sectorial de Normalización de Turismo Sostenible, el Ministerio de Comercio, Industria y Turismo y la Universidad Externado de Colombia seleccionaron Puerto Nariño ubicado en el departamento de Amazonas, como proyecto piloto para la certificación en calidad turística de destinos turísticos, a través de la implementación de la NTS-TS 001-1. "Destinos Turísticos de Colombia. Requisitos de Sostenibilidad".

Por esta razón el desafío al que respondió este proyecto, consistió en fortalecer el producto y los servicios gastronómicos en Puerto Nariño con el fin de preservar y promover las tradiciones, la sabiduría ancestral y el saber culinario como estrategia para el desarrollo turístico sostenible de la zona. De esta forma, se buscó contribuir bajo el concepto de sostenibilidad al desarrollo de los destinos, proponiendo lineamientos, estrategias y procesos que

a partir de esquemas de trabajo concertado y abordando temas relacionados con la seguridad alimentaria fortalecieran la prestación, producción y comercialización de los servicios gastronómicos.

Estos lineamientos, convergieron en el proyecto FORTALECIMIENTO DE PLAYA DEL MUERTO, MAGDALENA, COMO DESTINO TURÍSTICO SOSTENIBLE A PARTIR DE SUS TRADICIONES GASTRONÓMICAS, llevado a cabo gracias a la iniciativa del Ministerio de Comercio, Industria y Turismo, con el apoyo financiero del Fondo de Promoción Turística y mediante el trabajo conjunto de la Fundación Leo Espinosa, la Alcaldía Municipal de Puerto Nariño, y la orientación por parte de la comunidad local, con el fin de constituir ésta propuesta como un factor alternativo capaz de enriquecer los procesos productivos tradicionales a través del desarrollo del potencial turístico del destino.

En este sentido, la Fundación Leo Espinosa se realizó una exhaustiva investigación, reconocimiento y evaluación de las especies biológicas tradicionales y promisorias de la zona, seguido de un trabajo conjunto con la comunidad mediante talleres etno-gastronómicos enfatizados en la reivindicación de tradiciones culinarias, los cuales involucraron la participación de prestadores de servicios de alimentos y bebidas, madres de familia, y demás participantes de las comunidades de Puerto Nariño, 20 de Julio, Ticoya, Santa Clara de Tarapoto, San Juan del Socó y Siete de Agosto.

Asimismo, se realizó un estudio preliminar de los proyectos gastronómicos llevados a cabo con anterioridad en la región, con el fin de establecer una línea de base de investigación que sirviera como un marco de acción previo al desarrollo de las actividades referentes al proyecto. El reconocimiento y posterior recopilación de recetas ancestrales se realizó bajo la orientación de los Abuelos Portadores de Tradición y un grupo de co-investigadores locales, quienes en su lengua nativa entrevistaron a los ancianos sabedores para conocer acerca de los usos y costumbres culinarias regionales. De ésta manera, a partir de las recetas tradicionales y evolucionadas, producto de los talleres etno-gastronómicos, se elaboró este Recetario Tradicional Gastronómico, que representa la identidad cultural de sus pueblos y demuestra el enorme potencial gastronómico y turístico de Puerto Nariño, Amazonas, que llama a ser descubierto y compartido con la humanidad.

Fundación Leo Espinosa

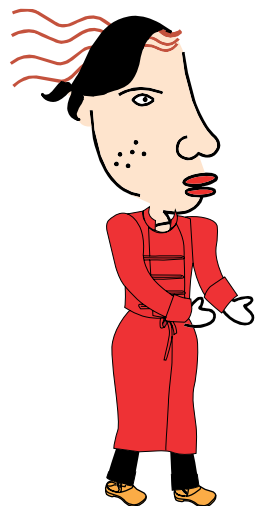
La Fundación Leo Espinosa -Funleo- pretende la reivindicación de las tradiciones gastronómicas de las comunidades colombianas, a partir de su patrimonio biológico e inmaterial con el fin de generar alternativas de desarrollo sostenible.

De esta manera, trabajamos en la recopilación de especies biológicas promisorias para la culinaria y en la promoción de una cultura alimentaria que valore el potencial de nuestra cocina.

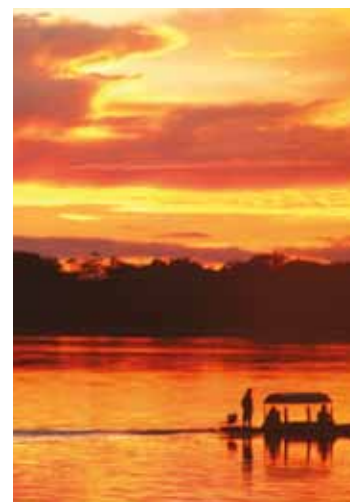
Concentramos nuestros esfuerzos en la visibilización y reivindicación del patrimonio gastronómico nacional, apoyando los procesos de construcción de identidad cultural en el país.

Esta publicación busca dar a conocer una muestra de nuestra invaluable riqueza natural, cultural y tradicional, mediante la innovación en cuanto a usos de ingredientes, y evolución de las preparaciones ancestrales como parte de un aporte constructivo a la gastronomía colombiana.

Leonor Espinosa



CONTENIDO



CALDOS, SOPAS Y CREMAS

Caldo de cucha.....	8
Caldo de sardina.....	8
Timbuche de pescado.....	8
Caldo de pescado asado.....	8
Crema de yuca.....	9
Mazamorra de mojo-joi.....	9
Mazamorra de semillas de macambo.....	9
Mazamorra de hormiga arriera.....	9

ENVUELTOS

Patarasca de palometas.....	12
Patarasca de mojojoi.....	12
Patarasca enterrada al fuego.....	12
Patarasca de sardina.....	12
Envueltos de huevo de cucha.....	13
Juane de yuca con pescado.....	13
Chapleco.....	13
Comaduro.....	13

OTRAS PREPARACIONES TRADICIONALES

Pirón de pintadillo.....	16
Lobo Isma.....	16
Guiso de caracol.....	16
Farofa de huevos de pescado.....	16
Chuzo de chimbilaco frutero.....	17

Suri relleno o Cupecas.....	17
-----------------------------	----

ACOMPAÑAMIENTOS Y GUARNICIONES

Frito de yuca.....	20
Casabe de almidón de yuca.....	20
Tacacho de guineo verde.....	20
Chontaduro.....	20
Umarí con farriña.....	21
Dale dale asado.....	21

BEBIDAS, JUGOS Y FERMENTADOS

Chicha de ñame morado, de pan de árbol y de chontaduro.....	24
Guarapo de piña, de caña de azúcar, de guamo y de caimo.....	24
Chapo de plátano verde asado.....	25
Chibé de asaí y de bacaba.....	25
Aguajina.....	25
Colada de almidón y de farriña.....	25
Masato de yuca.....	26
Payawarú.....	26
Pururuca.....	26
Leche de mil pesos.....	26

DULCES Y TORTAS

Natilla de maíz.....	28
Torta de cocona.....	28
Confituras.....	28
Dulce de maíz suave.....	28

LA EVOLUCIÓN DE LA TRADICIÓN

Un aporte a la cocina ancestral amazónica

PREPARACIONES

Crema de Ahuyama....	32
Sopa de pescado con leche de coco.....	33
Caldo de cucha.....	34
Pescado encostrado en farriña y salsa de cocona.....	35
Pimentones criollos rellenos de pirón de pescado seco.....	36
Pescado en guiso con semillas de naikú y tacacho.....	37
Pescado a la parrilla servido sobre salsa de arazá.....	38
Pescado a la parrilla servido sobre salsa de cocona.....	38
Mapará en patarasca.....	39
Ceviche de pirarucú....	40
Brocheta de pescado..	41
Pescado frito acompañado con puré de plátano verde.....	42
Filetes de mapará al vapor.....	43
Dorado guisado.....	44
Gamitana empanizada con semillas de macambo.....	45
Hamburguesa de casabe.....	46

Crepe de casabe relleno de pollo salteado.....	47
Arroz chaufa amazónico.....	48
Arroz de pescado.....	49
Arroz de ahuyama con queso.....	50
Puré de ahuyama con queso.....	50
Ensalada de papaya verde.....	51
Tacacho.....	52

BEBIDAS Y COCTELES

Sorbete de macambo o maraco.....	53
Yogurt de arazá y copoazú.....	53
Coctel de palma bacaba y aguardiente.....	54
Coctel de camu camu.....	54
Coctel de ron y agua de coco.....	54



RECETARIO TRADICIONAL GASTRONOMICO DE PUERTO NARIÑO Y COMUNIDADES ALEDANAS

CALDOS, SOPAS Y CREMAS

Los gustosos caldos y sopas a base de pescados de río han caracterizado tradicionalmente la gastronomía local, siendo su consumo, una parte importante en la dieta cotidiana de las comunidades indígenas de la zona.



* Las cantidades para la preparación de éstas recetas están calculadas sobre la base de 4 personas.



CALDO DE CUCHA

Ingredientes

4 cuchas
1 plátano
1 yuca mediana
3 pimentones
amazónicos
1 cebolla
Cilantro chicoria
Sal al gusto

Preparación

Componga las cuchas removiendo las vísceras y luego lávelas.

En una olla con agua agregue las cuchas, el pimentón, la cebolla y el cilantro.

Cuando el agua comience a hervir, adicione el plátano y/o la yuca.

Deje cocinar.

Sirva con cilantro fresco picado.



CALDO DE SARDINAS

Ingredientes

4 sardinas
1 plátano o yuca
2 pimentones
amazónicos
1 cebolla
2 dientes de ajo
Sal al gusto

Preparación

Componga y lave las sardinas.

Páselas a una olla con agua y agregue el resto de los ingredientes.

Cuando comience a hervir, agregue el plátano y/o la yuca y deje cocinar por 20 minutos.



TIMBUCHÉ DE PESCADO

Ingredientes

4 Kg. de pescado de su preferencia
3 pimentones
amazónicos
1 cebolla
2 tomates
Cilantro chicoria
Sal al gusto

Preparación

Componga el pescado retirando las vísceras

En una olla con agua agregue el pescado, las verduras y sal al gusto.

Deje cocinar durante 20 minutos en fogón de leña.



CALDO DE PESCADO ASADO

Ingredientes

1 Kg. de pescado asado previamente
1 cebolla
4 pimentones
amazónicos
½ cucharadita de guisador o azafrán
criollo molido
Cilantro chicoria
Sal al gusto

Preparación

Ase el pescado a la parrilla y luego desmenúcelo.

En una olla, agregue el pescado, las verduras y sal al gusto.

Deje cocinar durante 20 minutos.

Sirva decorado con cilantro picado.



CREMA DE YUCA

Ingredientes

1 Kg. de yuca cocida
4 pimentones
amazónicos
½ cucharadita de
guisador o azafrán
criollo molido
Cilantro chicoria
Sal al gusto

Preparación

Cocine la yuca.

En una olla aparte ralle
o machaque la yuca y
revuelva mezclando
con agua.

Agregue el cilantro
picado, el pimentón y
el azafrán rallado.

Siga revolviendo
durante unos minutos.

Sirva decorado con
cilantro.



MAZAMORRA DE MOJOJOÍ

Ingredientes

1 Lb. de mojojoí
1 Kg. de yuca
2 plátanos verdes
Cilantro chicoria
½ cucharadita de
guisador o azafrán
criollo molido
Sal al gusto

Preparación

Componer los mojojoí.
Sacarle las tripas y la
cabeza y luego lavar-
los muy bien.

En una olla con agua,
ralle el plátano y pón-
galo a cocinar.

Mientras hierva,
adicione la yuca,
agregue el plátano, el
cilantro, el azafrán y
la cebolla.

Deje hervir durante 30
minutos revolviendo a
menudo hasta que
espese.



MAZAMORRA DE SEMILLAS DE MACAMBO

Ingredientes

500 Gr. de semillas de
Macambo o maraco
½ Kg. de yuca
½ cucharadita de
guisador o azafrán
criollo molido
Cilantro chicoria
Sal al gusto

Preparación

Obtenga las semillas
de macambo reti-
rando la pulpa y la
membrana de la fruta.

Luego tuéstelas en
una sartén bien cali-
ente, píquelas y páse-
las a una olla con agua
caliente.

Agregue la yuca y el
plátano.

Luego adicione el
cilantro, el azafrán y la
sal.

Deje hervir durante
30 minutos.

Revuelva constante-
mente hasta que
espese.



MAZAMORRA DE HORMIGA ARRIERA

Ingredientes

4 plátanos
3 pimentones
amazónicos
1 cebolla
Cilantro chicoria
Sal al gusto

Preparación

En una olla con agua
hirviendo agregue el
plátano rallado, la
cebolla, el pimentón, y
el cilantro picados,
además del guisador y
sal al gusto.

Luego adicione las hor-
migas previamente
lavadas y revuelva
hasta que espese y
que adquiera la con-
sistencia deseada.

Sirva caliente y acom-
pañe con yuca cocida.





RECETARIO TRADICIONAL GASTRONÓMICO DE PUERTO NARIÑO Y COMUNIDADES ALEDAÑAS

ENVUELTOS

Los envueltos en hoja de plátano o bijao caracterizan y representan la identidad culinaria de las poblaciones del río Amazonas.

La “patarasca” en sus múltiples sabores y presentaciones es sin duda alguna una receta ancestral y predilecta dentro de la gastronomía local tradicional.



* Las cantidades para la preparación de éstas recetas están calculadas sobre la base de 4 personas.



PATARASCA DE PALOMETAS

Ingredientes

4 palometas ó cualquier otro pescado platero de temporada
8 hojas de plátano
Sal al gusto

Preparación

Componga los pescados, lávelos y luego sáelos.

Envuélvalos en hojas de plátano ó bijao.

Aparte, aliste una parilla con brasas de carbón y ponga los envueltos a asar.

Deje reposar.



PATARASCA DE MOJOJOI

Ingredientes

1 Lb. de mojojoi
Cilantro chicoria
8 hojas de plátano
Sal al gusto

Preparación

Componga los mojojoi, sáqueles las tripas y la cabeza y lávelos muy bien.

Agregue sal y cilantro.

Envuélvalos en hojas de plátano o bijao.

Aliste una parilla con brasas de carbón y ponga los envueltos a asar durante 15 minutos.

Deje reposar.



PATARASCA ENTERRADA AL FUEGO

Ingredientes

1 Pescado salado con un día de anterioridad de 2 Kg. de peso
Azafrán
½ cucharadita de guisador
Cilantro chicoria
2 limones
3 pimentones amazónicos
1 yuca mediana
1 plátano verde
Sal al gusto

Preparación

Rocíe las hojas de plátano con el zumo de limón y ají al gusto.

Adicione el azafrán y el cilantro. Envuelva en las hojas de bijao.

Aparte, abra un hueco en la tierra y y entierre el envuelto. Cubra con hojas de plátano y agregue más tierra encima y sobre eso prenda una hoguera.

Luego abra el hueco y saque el envuelto.

Deje reposar.



PATARASCA DE SARDINAS

Ingredientes

4 sardinas tamaño platero
8 hojas de plátano
½ cucharadita de guisador o azafrán criollo molido
4 pimentones amazónicos
Cilantro chicoria
Sal al gusto

Preparación

Lave y componga las sardinas.

En una sartén ase las sardinas con el cilantro, el azafrán y la sal.

Luego envuélvalas en hojas de plátano ó bijao.

Aliste una parilla con brasas de carbón y ponga los envueltos a asar durante 15 minutos.

Deje reposar.



ENVUELTOS DE HUEVO DE CUCHA

Ingredientes

1 Kg. de huevos de cucha
 ½ cucharadita de guisador o azafrán criollo molido
 3 pimentones amazónicos
 Sal

Preparación

Envuelva los huevos de cucha en hojas de plátano, agregándole las verduras y sal al gusto.

Aliste una parilla con brasas de carbón y ponga los envueltos a asar durante 15 minutos.

Deje reposar.



JUANE DE YUCA CON PESCADO

Ingredientes

1 Kg. de pescado
 1 yuca mediana
 2 pimentones amazónicos
 Hojas de Plátano
 Sal al gusto

Preparación

Lave las yucas y rállelas.

Luego escúrralas con un trapo sacando el zumo de la masa.

Mezcle con el pescado y envuélvalas en las hojas de bijao.

Aliste una parilla con brasas de carbón y ponga los envueltos a asar durante 15 minutos.

Deje reposar.



CHAPLECO

Ingredientes

1 Lb. de almidón de yuca
 4 plátanos bien maduros

Preparación

Mezcle el almidón con el plátano maduro.

Aparte, en una hoja de plátano ponga la cantidad de mezcla que desee y tape encima con otra hoja.

Lleve al horno.



COMADURO

Ingredientes

½ Kg. de yuca
 2 plátanos maduros
 2 Hojas de Plátano
 Confitura de Copoazú

Preparación

En una olla ponga a cocinar la yuca previamente pelada y cortada en trozos. Retire de la olla, deje reposar y luego rállela.

En otra olla aparte ponga a cocinar el plátano maduro, previamente pelado y cortado en pedazos. Retire la olla del fuego y deje reposar.

Mezcle la yuca rallada y el plátano.

Envuelva en hojas de plátano. Ponga a cocinar a las brasas por unos minutos.

Deje reposar y sirva con Confitura de Copoazú*.

*Para la receta de la Confitura de Copoazú dirjase al capítulo de DULCES Y TORTAS.





RECETARIO TRADICIONAL GASTRONÓMICO DE PUERTO NARIÑO Y COMUNIDADES ALEDAÑAS

OTRAS PREPARACIONES TRADICIONALES

Las preparaciones culinarias del Amazonas son apetitosas, exóticas y expresan el conocimiento de las culturas indígenas transmitido generacionalmente, extrayendo con el mayor respeto todo el provecho de la naturaleza.

Pescados de río, derivados de la yuca y demás frutos de la selva, dan vida a una gastronomía única en el mundo.

* Las cantidades para la preparación de éstas recetas están calculadas sobre la base de 4 personas.





PIRON DE PINTADILLO

Ingredientes

4 pintadillos
2 tazas de fariña
½ cucharadita de guisador o azafrán criollo molido
1 pimentón amazónico
Picante y sal al gusto

Preparación

Cocine el pintadillo por 15 minutos.

Luego retire la carne del pescado una vez cocinado y agregue fariña.



LOBO ISMA

Ingredientes

1 Kg. de pescado (para ésta preparación usted puede usar pescados como sardinas, bocachico, sábalo o palometas)
1 yuca mediana
½ cucharadita de guisador o azafrán criollo
4 pimentones amazónicos
Cilantro chicoria
Ají a su gusto
2 limones
8 hojas de plátano

Preparación

En una olla con agua cocine la yuca. Una vez esté cocinada, amásela bien y póngala sobre hojas de plátano ó bijao. Agregue ají-limón y guarde por 3 días.

En una sartén saltee el azafrán, los pimentones y el cilantro. Aparte, ase el pescado y luego desmenúcelo.

Mezcle el pescado con los demás ingredientes y la masa de yuca. Luego amase bien hasta que quede uniforme.



GUISO DE CARACOL

Ingredientes

500 grs de caracol
½ cucharadita de guisador o azafrán criollo
½ cucharadita de achiote
Cilantro chicoria
Aceite de pescado
Sal al gusto

Preparación

Juntar los caracoles, lavar bien y ponerlos a hervir para cocinarlos con todo y caparazones.

Una vez cocinados, sacar la carne de la cáscara, lavar bien y picar la carne.

En una sartén con aceite, saltear la carne de los caracoles y el resto de los ingredientes.

Tapar completamente para conservar el calor.

Acompañar con Tacacho y Fariña.



FAROFA DE HUEVO DE PESCADO

Ingredientes

500 grs de huevos de pescado
Fariña al gusto
3 huevos de gallina
4 pimentón amazónico
1 cebolla
Cilantro chicoria
3 dientes de ajo
Sal al gusto

Preparación

Ponga a calentar en una sartén un poco de aceite y agregue los huevos de pescado.

Adicione el pimentón la cebolla, el cilantro, el ajo y la sal.

Revuelva unos cuantos minutos al fuego mezclando el huevo y la fariña.



CHUZO DE CHIMBILACO FRUTERO*

Ingredientes

4 chimbilacos fruteros*
1 plátano mediano
Sal al gusto

Preparación

Se chamuscan los animales, se destripan y luego se lavan muy bien y se les agrega sal.

Aparte, introduzca varios en un palillo y póngalos a asar a la parrilla en brasas de carbón.

*Murciélago pequeño de color negro que habita en la selva amazónica



SURI* RELLENO Ó CUPECAS

Ingredientes

1 Lb. de Suri*
100 grs de pescado
1 cebolla
2 tomates
2 pimentones amazónicos
1 huevo
½ cucharadita de guisador o azafrán criollo
Sal al gusto
Aceite

Preparación

Limpiar y componer los suri cortándoles la cabeza.

Luego lávelos con agua tibia y retire la carnosidad dejando la parte exterior de las larvas.

En una sartén caliente, tuéstelas hasta que estén crujientes.

Para el relleno, en una sartén con aceite, prepare un guiso criollo o picadillo con la cebolla, el tomate, los pimentones, el huevo y el guisador.

Agregue el pescado previamente cocinado y desmenuzado ó la carne de su elección y adicione sal al gusto.

Rellene los suri previamente tostados.

*Suri: También conocido como Mojojoi.





RECETARIO TRADICIONAL GASTRONÓMICO DE PUERTO NARIÑO Y COMUNIDADES ALEDAÑAS

ACOMPAÑAMIENTOS Y GUARNICIONES

La gran variedad de tubérculos que abundan en las chagras de las comunidades aledañas son los principales cuando de acompañamientos y guarniciones se trata.

La infaltable fariña, el casabe, la yuca, el plátano y otros rizomas como el dale-dale imprimen un sabor único a la dieta diaria de los habitantes ribereños.



* Las cantidades para la preparación de éstas recetas están calculadas sobre la base de 4 personas.



FRITO DE YUCA

Ingredientes

1 yuca mediana
1 cucharadita de azúcar
Sal al gusto
Aceite para freír

Preparación

Pele la yuca, lávela y rállela. Luego exprima el líquido de la yuca y deseche.

Amase poniéndole un poco de aceite para que no se descomponga.

Ponga un sartén al fuego con aceite y fría la masa en forma de arepas.

Una vez fritas, retírelas del sartén.



CASABE DE ALMIDÓN DE YUCA

Ingredientes

4 yucas medianas
2 cuharadas de aceite

Preparación

Ponga a secar al sol el almidón ó la yuca rallada. Cierna el almidón seco.

Aparte, aliste el horno con el carbón, donde pondrá a asar el almidón.

Cuando el horno esté caliente esparza aceite sobre él.

Luego ponga el almidón, volteándolo continuamente para asar de manera homogénea.



TACACHO DE GUINEO VERDE

Ingredientes

4 guineos verdes
1 cebolla
2 pimentones amazónicos
Cilantro chicoria
1 cucharada de aceite
Sal

Preparación

En una olla ponga a cocinar los guineos enteros por 20 minutos.

Luego baje del fuego y retire la cáscara.

Agregue la cebolla, el cilantro y el pimentón.

Machuque y revuelva, agregando sal y aceite.

Nota

Esta preparación se acompaña tradicionalmente también con ají tucupí. El ají de tucupí o ají negro, es propio de los indígenas de la etnia Huitoto y se elabora mediante la cocción del jugo ácido de la yuca brava, agregando ají y hormigas arrieras. Estos ingredientes se cocinan a fuego lento hasta que adquieran una consistencia pegajosa de color negro.



CHONTADURO

Ingredientes

5 chontaduros
Sal al gusto

Preparación

En una olla con agua ponga los chontaduros y deje hervir durante 20 minutos.

Cuando el agua hirviendo en la olla haya secado, llene la olla nuevamente con agua hasta que se vuelva a secar.

Repita una vez más la misma operación hasta que los chontaduros estén bien cocidos y en su punto.

Agregue sal a su gusto.



UMARI CON FARIÑA

Ingredientes

4 umarí

½ taza de fariña

Sal al gusto

Preparación

Guarde el umarí verde, recién caído del árbol por 3 días.

Cuando esté blanda la pulpa póngalo a cocinar ó consuma directamente acompañado de fariña.



DALE-DALE ASADO

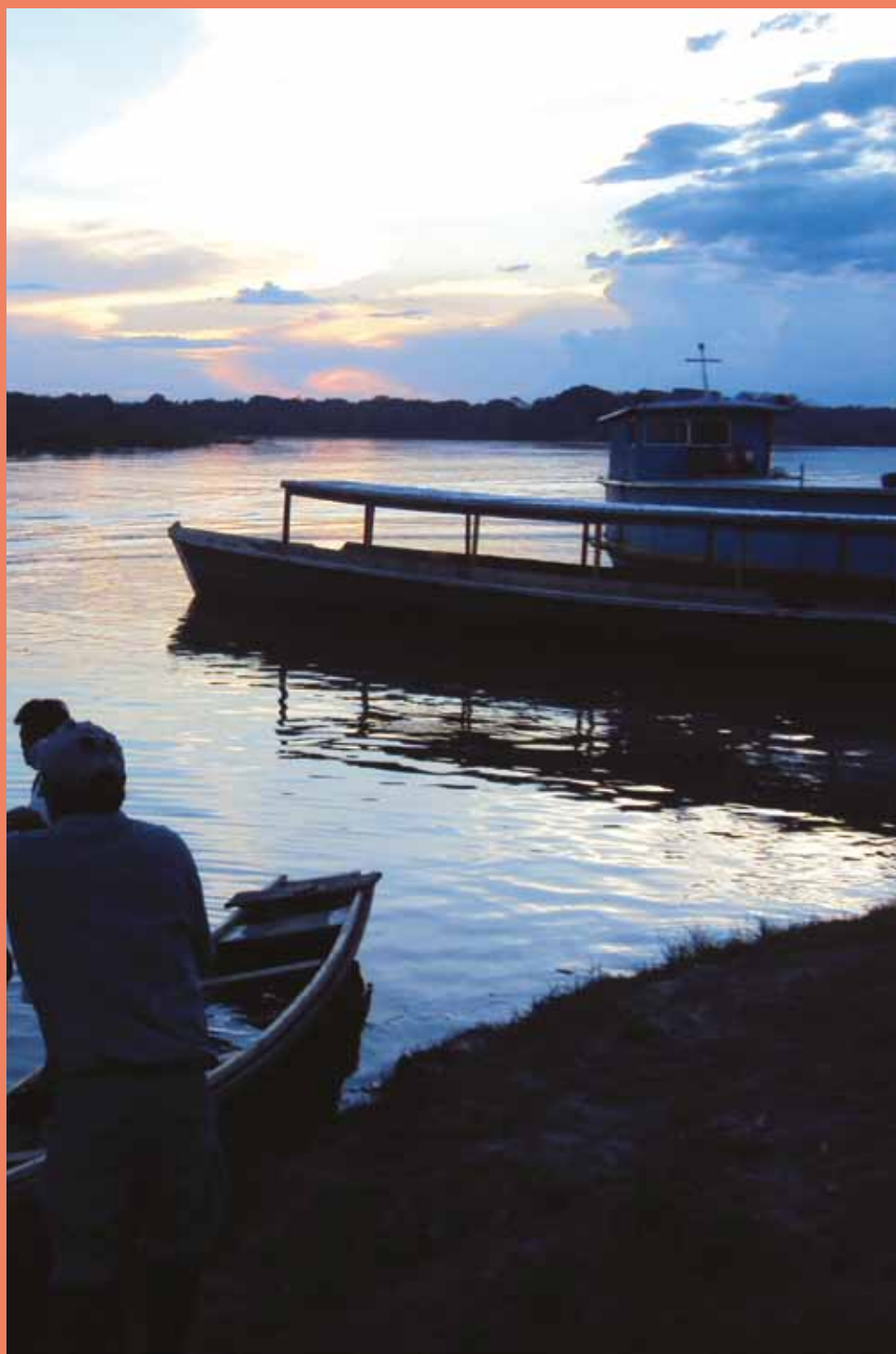
Ingredientes

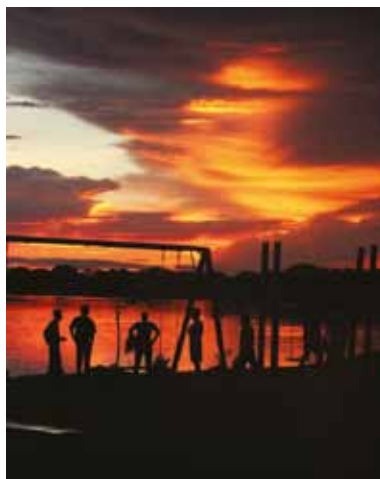
Dale-dale

Preparación

Ase el dale-dale en una parrilla al carbón.

Espere 20 minutos y retire del fuego.





RECETARIO TRADICIONAL GASTRONÓMICO DE PUERTO NARIÑO Y COMUNIDADES ALEDAÑAS

BEBIDAS, JUGOS Y FERMENTADOS

Chichas, guarapos, jugos y sorbetes, hacen parte del amplio repertorio de bebidas tradicionales de ésta zona selvática que nos sorprende con preparaciones a partir de frutas exóticas, imposibles de degustar en otras regiones del mundo.





CHICHA DE ÑAME MORADO

Lave los tubérculos de ñame y corte en pedazos. En una olla grande con agua cocine el ñame y deje hervir por 1 hora. Una vez cocinado, retire del fuego y deje enfriar.

Machuque los pedazos de ñame cocido y mezcle con el camote rayado. Tape muy bien y deje fermentar por 2 días.



GUARAPO DE PIÑA

Lave la piña, pélela y córtela en pedazos machacando hasta que se vuelva pulpa. En un recipiente vierta la pulpa y tape bien. Deje fermentar por unos días. Cierna y consuma a manera de jugo.

Nota

Para elaborar el Guarapo de Guamo y el Guarapo de Caimo, siga el mismo proceso, remplazando la fruta.



CHICHA DE PAN DE ÁRBOL

Pele las pepas o semillas del pan de árbol y en una olla con agua cocínelas por 25 minutos.

Retire del fuego y deje enfriar. Una vez frío, comience a retirar el cascarón de las pepas y luego muele. Amase mezclando con agua y jugo de caña.

Tape bien y deje fermentar por dos días.



GUARAPO DE CAÑA

Lave y luego muele las cañas de azúcar.

Con la ayuda de un trapiche extraiga el jugo de la caña y luego cuele. Deje fermentar de 1 a 3 días.

Consuma frío, agregando agua al gusto.



CHICHA DE CHONTADURO

En una olla con agua cocine los chontaduros. Luego pélelos y retire la cáscara. Corte en pedazos y machuque los chontaduros. Luego, mezcle la masa con jugo de caña ó azúcar.

Deje fermentar por 2 días. Cierna la masa fermentada y adicione agua y azúcar al gusto.

CHAPO DE PLÁTANO VERDE ASADO

Pele el plátano verde y áselo en una parrilla con carbón.

Retire del fuego y deje enfriar.

Machuque el plátano hasta que adquiera consistencia mezclando con agua y azúcar.



CHIBÉ DE ASAÍ

En una olla con agua, ponga a cocinar el asaí para suavizarlo hasta que esté blando y luego machaque. Finalmente cuele y extraiga el jugo de las semillas. Sirva en un pocillo adicionando azúcar, melaza, miel o panela y fariña al gusto.

Nota

Para el Chibé de Bacaba, repita el mismo procedimiento, reemplazando las semillas de la palma de asaí por semillas de la palma de bacaba.



AGUAJINA Ó JUGO DE AJUAJE

En una olla con agua, ponga a cocinar el aguaje para suavizarlo. Cuando esté blando, raspe toda la pulpa con la cáscara.

Luego, cuele la masa. Adicione agua, azúcar o jugo de caña.

Bata y beba al gusto.



COLADA DE FARIÑA

En una olla hierva agua y luego adicione la fariña.

Deje cocinar por 30 minutos.

Baje y deje enfriar.

Adicione azúcar jugo de caña al gusto.



COLADA DE ALMIDÓN

Ponga a hervir agua en una olla y luego adicione el almidón de yuca.

Deje hervir por 15 minutos.

Baje y deje enfriar.

Adicione azúcar o miel al gusto.





MASATO DE YUCA

En una olla con agua, cocine la yuca hasta que ablande y luego deje enfriar. Con un mazo machuque con un poco de agua batiendo constantemente.

Deje fermentar por 1 día.

Adicione azúcar o jugo de caña al gusto.



PAYAWARÚ

Pele la yuca dejando un poco de la cáscara o corteza. Luego lávela y rállela. Ponga en un horno de leña la yuca rallada con hierbas y hojas de yuca, de caimo o de caña. Tape con una hoja de plátano y deje reposar de 2 a 3 días.

El líquido que suelta la yuca cocida con las hojas se llama "vinillo" y se toma por las comunidades ticunas de la zona en celebraciones como la de la "Pelazón".



PURURUCA

Cocine los bananos o píldoras o también plátano maduro hasta que quede de color oscuro rojizo.

Deje reposar.

Para finalizar machuque bien el puré con azúcar o jugo de caña y agua.



LECHE DE MIL PESOS

Lave bien los mil pesos. Póngalos en un recipiente y deje reposar por 15 minutos.

Aparte hierva 5 tazas de agua y agregue. Con un molinillo macere que salga la pepa. Luego amase con la mano para que salga la leche y cuele.

Agregue la sal, el azúcar. Sirva bien frío.



RECETARIO TRADICIONAL GASTRONOMICO DE PUERTO NARIÑO Y COMUNIDADES ALEDAÑAS

DULCES Y TORTAS

Las tortas a base de maíz y las confituras de frutas autóctonas endulzan la vida de las comunidades de la región.



Respira Amazonas



NATILLA DE MAÍZ

Preparación

Muela y cierne el maíz biche hasta que se vuelva una harina de maíz.

En una olla con agua ponga a hervir la harina de maíz y adicione canela, esencia de vainilla, leche y una estrellita de anís.

Revuelva hasta que espese o adquiera la consistencia deseada.

Retire del fuego y deje reposar.



TORTA DE COCONA

Preparación

Prepare una torta de vainilla usando su receta preferida.

Luego vierta confitura de cocona por encima de manera uniforme.



CONFITURAS

Ingredientes

Use frutas blandas que estén maduras, cortadas en cubitos, como por ejemplo cocona, papaya, copoazú, madroño, pomarroso, caimo, huito o cualquier otra fruta amazónica de su preferencia. Por cada dos tazas de fruta agregue 1/4 de taza de agua (use menos agua si la fruta es muy jugosa, como la piña)

Preparación

Ponga a cocinar la fruta hasta que esté bien blanda, por lo general, de 15 a 20 minutos.

Luego agregue 1 taza de azúcar por cada dos tazas de fruta.

Revuelva bien y deje hervir hasta que esté a punto.



DULCE DE MAÍZ SUAVE

Preparación

Muela y cierna el maíz biche suave hasta que se vuelva una harina de maíz.

Adicione azúcar, un huevo, masato de maíz fermentado (en remplazo de la levadura), y esencia de vainilla.

Envuelva la masa en hojas de plátano y ase a la parrilla por unos 20 minutos.

Deje reposar y sirva acompañado de la confitura de su preferencia.







RECETARIO EVOLUCIONADO GASTRONÓMICO DE PUERTO NARIÑO Y COMUNIDADES ALEDAÑAS

LA EVOLUCIÓN DE LA TRADICIÓN

Un aporte a la
cocina ancestral
amazónica.





CREMA DE AHUYAMA

Ingredientes

½ ahuyama o zapallo
1 taza de leche
30 gr de queso fresco
Cebollín al gusto
Sal al gusto

Preparación

En una olla con agua cocine la ahuyama pelada, sin semillas y cortada en pedazos.

Agregue la leche y la sal revolviendo y machacando constantemente.

Cuando ablande y adquiera la consistencia adecuada, retire del fuego y rectifique la sal.

Sirva con cebollín picado y queso rallado.



SOPA DE PESCADO CON LECHE DE COCO

Ingredientes

150 grs de pescado de su preferencia, según temporada
1 coco
1 cebolla

2 tomates
3 dientes de ajo
Gengibre
Cilantro chicoria

Cebollín
Fariña

Preparación

Para la leche de coco:

Abra el coco maduro agrietándolo por la mitad. Reserve el agua en su interior poniéndolo encima de un vaso. Ralle la pulpa, agregue agua tibia y deje en remojo por 5 minutos. Con la ayuda de un trapo o colador, extraiga el líquido espeso.

El líquido de la primera extracción es una leche de coco espesa. Al mismo coco rallado se puede poner mas agua tibia y repetir el proceso para extraer mas leche.

Para la sopa:

Componga el pescado de su preferencia y agregue el limón, el gengibre rallado y sal al gusto y ponga a cocinar en una olla con agua durante 15 minutos. Corte un plátano verde en pedazos y agregue al caldero.

Aparte, en una sartén caliente sofría cebolla, tomate, el ajo machacado y los pimentones picados para hacer un guiso. Adicione al caldero y luego agregue la leche de coco. Deje al fuego por unos cuantos minutos. Sirva decorando con cilantro chicoria picado, cebollín y fariña.



CALDO DE CUCHA

Ingredientes

Cuchas

1 Cebolla

2 Tomates

2 Ají dulce

2 Pimentón amazónico

Guisador o azafrán criollo

Sal al gusto

Picante opcional

Preparación

Ponga las cuchas a cocinar en una olla con agua. Adicione cebolla picada, pimentones y ají.

Aparte en una sartén caliente, sofría primero la cebolla, finalizando con el tomate, para preparar un guiso. Adicione pimentones, ají dulce, guisador, dos cucharadas de agua y sal al gusto. Agregue picante opcional.

Vierta el guiso en la olla con las cuchas. Para servir, retire las cuchas del agua y saque la carne del caparazón . Vuelva a ponerlas en el caldo.

Acompañe con cilantro chicoria y limón al gusto.



PESCADO ENCOSTRADO EN FARINHA Y SALSA DE COCONA

Ingredientes

250 grs de filete de pirarucú, dorado, gamitana, o cualquier otro pescado de su preferencia, siempre y cuando se pueda obtener un filete grueso

2 cucharadas de almidón de yuca
50 gr de fariña
1 huevo batido

Gengibre
Aceite
Sal, pimienta y limón a su gusto

Para la salsa

500 grs de cocona
1/2 taza de azúcar

1/2 cucharadita de sal
Picante opcional

Preparación

Corte el pescado en dados de 2 cm por 2 cm y condiméntelo con sal, pimienta, limón mandarina y gengibre. Pase cada cubo por el almidón de yuca, retire el excedente de harina y luego páselo por el huevo batido y finalmente por la fariña. Fríalos en abundante aceite caliente.

Para la salsa, ponga a cocinar la cocona con todos los ingredientes, aproximadamente en un litro de agua. Tape y deje cocinar hasta que la salsa logre un espesor natural. Macere la fruta dentro del líquido, y retire la cáscara. Si quiere una textura más uniforme licúe y cuele.

Sirva en una canasta hecha con hojas de plátano y acompañe con la salsa de cocona y ají criollo. La cocona puede ser reemplazada por las siguientes frutas: arazá, copazú, piña y camu camu.

*A partir de ésta salsa puede preparar también una salsa de ají picante agregando pimentón picado, cilantro, chicoria, ají amazónico picado y jugo de limón. Ideal para acompañar éste plato o pescados cocinados a la parrilla, fritos o al vapor.



PIMENTONES CRIOLLOS RELLENOS DE PIRÓN DE PESCADO SECO

Receta para 15 unidades aproximadamente.

Ingredientes

½ libra de pescado seco
½ taza de guiso amazónico
½ taza de fondo de pescado
50 gr de fariña
15 pimentones criollos

Para el guiso amazónico

2 cebollas	4 cucharadas de aceite
10 tomates	3 pimentones
1 cucharadita de guisador criollo o azafrán	amazónicos
3 dientes de ajo	Ají seco*

*El ají seco se prepara combinando los distintos ajíes amazónicos (amarillos, verdes y rojos), los cuales son secados al sol y molidos, algunas veces agregando hormigas arrieras.

Preparación

Sumerja el pescado en agua con cáscaras de plátano durante un par de horas para retirar el exceso de sal. Prepare el guiso sofriendo la cebolla con el ajo y el guisador. Luego agregue el tomate picado, pimentón criollo y finamente adicione sal. Tape y cocine a fuego lento cerca de cinco minutos.

Desmeche el pescado, agregue el guiso amazónico, caldo de pescado. Tape y cocine cerca de cinco minutos o hasta que seque un poco y luego adicione la fariña previamente tostada.

Cocine los pimentones con agua caliente y un poco de sal aproximadamente diez minutos. Retírelos del fuego y páselos por agua fría. Remueva la parte superior y las semillas y rellene cada pimentón. Puede ponerlos luego a asar un poco en la parrilla.



PESCADO EN GUISO CON SEMILLAS DE NAIKÚ Y TACACHO

Ingredientes

200 gr de pescado
1 diente de ajo machacado
Sal pimienta y limón a su gusto

Para el guiso

1 cucharadita de guisador criollo o azafrán en polvo	3 tomates
3 pimentones asados	1 cebolla
	Semillas de Naikú

Preparación

Unte los pimentones con un poco de aceite y póngalos a asar a la parrilla lentamente. Una vez estén negritos, retírelos y páselos por un recipiente con agua para retirarles la piel y las semillas. Lávelos bien y reserve.

Aparte, condimente el pescado con los ingredientes y póngalos en una sartén con poco aceite hasta que se cocinen por ambos lados. Si prefiere, también puede ponerlos a asar a la parrilla.

Para el guiso, saltee la cebolla con el guisador, agregue el tomate previamente picado, el naikú finamente picado con semillas y el pimentón picado. Tape y cocine a fuego lento con un poco de sal hasta que se forme una pasta compacta. Retire el pescado y adicione la salsa.



PESCADO A LA PARRILLA SERVIDO SOBRE SALSA DE ARAZÁ

Ingredientes

1 filete de pescado con piel
1 diente de ajo
Sal, pimienta y limón

Para la salsa

500 kg de arazá
1/2 taza de azúcar
1/2 cucharadita de sal
Cilantro chicoria a su gusto
Picante opcional

Preparación

Condimente los filetes con la sal, limón, pimienta y el ajo. Unte el pescado de aceite por ambos lados para evitar que se pegue a la parrilla. Ase los filetes por 10 minutos o menos para evitar que se pierdan sus jugos.

Para la salsa, ponga a cocinar el arazá con todos los ingredientes, aproximadamente en un litro de agua. Tape y deje cocinar hasta que la salsa logre un espesor natural. Luego macere la fruta dentro del líquido, y retire la cáscara. Si quiere una textura más uniforme licúe y cuele. Estas salsas se conservan en un frasco de vidrio previamente esterilizado, en refrigeración.

Retire el pescado del fuego y sirva acompañado de la salsa.



PESCADO A LA PARRILLA SERVIDO SOBRE SALSA DE COCONA

Para ésta preparación siga los pasos de la receta anterior reemplazando en la salsa, el arazá por la cocona.

Acompañe con yuca cocida o plátano.



MAPARÁ EN PATARASCA

Ingredientes

- | | |
|----------------------|--|
| 1 pescado entero | Sal y limón a su gusto |
| 1 tomate en rodajas | Hojas de plátano soasadas con anterioridad |
| ½ cebolla en rodajas | |

Preparación

Componga el pescado. Lávelo y ábralo haciendo un corte vertical para remover las ventrescas. Condimente el pescado con guisador molido y ajo. Adicione sal, pimienta, limón, e introduzca por la abertura aros de tomate y cebolla.

Sobre una hoja previamente soasada, ponga el pescado, condimentelo, agréguele limón, envuélvalo en la hoja y amárrelo con una pita de costal o de la misma hoja de plátano. Luego póngalo a cocinar a las brasas.

Esta receta también se puede preparar al vapor. En un caldero lleno de agua ponga unos tallos de hoja de plátano para sostener el pescado evitando que el agua se mezcle con el envuelto. Tape y cocine cerca de 20 minutos.



CEVICHE DE PIRARUCÚ

Ingredientes

100 gr de pescado fresco	½ ají amazónico	Ajo
2 limones	½ pimentón amazónico	Cebollín al gusto
½ plátano verde	1 cebolla cabezona	Sal al gusto

Preparación

Corte el pescado fresco en trozos o cubos y luego marinelo en zumo de limón y gengibre.

Corte la cebolla, el ajo y el pimentón y agregue a los cubos de pescado.

Aparte, en una olla, cocine el plátano hasta que hierva.

Para emplatar, sirva el pescado con la cebolla previamente sumergida en zumo de limón.

Acompañe con el plátano cocido cortado en rodajas.

“Desde el mes de octubre hasta el mes de marzo no se puede consumir carne de pirarucú. Estas especies se encuentran en reproducción durante esta época.” Rocío Perdomo Eraso.



BROCHETA DE PESCADO

Ingredientes

120 gr de pescado fresco
1 pimentón amazónico mediano
½ cebolla cabezona
1 limón
1 diente de ajo

Cebollín o Cilantro chicoria al gusto
Sal al gusto
1 cucharada de aceite
1 palito de caña de azúcar o de la
hoja de plátano

Guisador o azafrán criollo
al gusto

Preparación

Corte el pescado en trozos o cubos grandes.

Inserte en el palito intercalando con el pimentón y la cebolla.

Agregue sal al gusto y zumo de limón.

Frote la brocheta con sazónador criollo y aceite.

Aparte, en una sartén con poco aceite, agregue el ajo y saltee el pincho hasta que esté dorado.



PESCADO FRITO ACOMPAÑADO CON PURÉ DE PLÁTANO VERDE

Ingredientes

1 pescado platero de temporada
(corvina, sardina, tucunaré)
1 plátano verde
1 tomate

1 cebolla
1 diente de ajo
1 limón
Cebollín o

cilantro chicoria al gusto
Sal al gusto

Preparación

Componga el pescado, córtelo, ábralo y frótelos con el limón, el ajo, el gengibre y la sal.

En una sartén con abundante aceite, fría el pescado hasta que quede dorado. Retire el exceso de aceite.

Aparte, en una olla con agua, hierva el plátano hasta que esté cocido. Retire y machaque.

En una sartén sofría con aceite, el tomate, la cebolla y el ajo picados para hacer un guiso y luego adiciónelo al plátano machacado.

Sirva el pescado acompañado del puré de plátano.

Decore con cebollín o cilantro chicoria.



FILETES DE MAPARÁ AL VAPOR

Ingredientes

1 filete, aprox 60 grs de pescado	1 cebolla
mapará o cualquier otro pescado	1 ají lime
de temporada	1 pimentón amazónico
1 hoja de plátano con el tallo	Guisador o azafrán criollo
1 tomate	

Preparación

En una olla o caldero, acomode los tallos de las hojas de plátano en forma de rejilla. Agregue agua y ponga al fuego.

Aparte, compongá el pescado cortándolo en filetes o postas y agregue el zumo de limón, el ajo y la sal. Corte el tomate en rodajas y pongalas encima del filete de pescado de manera uniforme, y adicione el pimentón, el ají ,el cebollín picado y el guisador al gusto.

Envuelva el pescado en una hoja de plátano a manera de envuelto y amarre con una pita sacada de la misma hoja. Ponga el pescado en la olla, encima de la rejilla y deje cocinar por unos 15 minutos hasta que esté listo.



DORADO GUISADO

Ingredientes

- | | |
|----------------------------------|--------------|
| 1 Filete de dorado, aprox 60 grs | 1 ají dulce |
| 1 tomate | Sal al gusto |
| 1 cebolla | |
| 1 pimentón amazónico mediano | |

Preparación

Componga el pescado cortándolo en filetes o postas y agregue el zumo de limón, el ajo la y sal.

En una sartén con un poco de aceite ponga a asar el pescado y agregue la cebolla, el tomate, los ajíes y el pimentón picados.

Vierta un poco de caldo de pescado en la sartén y deje cocinar por unos 15 minutos hasta que esté listo.

Sirva acompañado de fariña.



GAMITANA EMPANIZADA CON SEMILLAS DE MACAMBO

Ingredientes

200 grs de gamitana u otro
pescado de temporada
1 macambo
Almidón de yuca
1 huevo
Sal al gusto

Preparación

Despulpe el macambo y retire las semillas de la membrana. En una sartén tueste las semillas hasta que estén crocantes y luego píquelas. Reserve.

Aparte, componga el pescado, córtelo en filetes y agregue una pizca de sal. Cubra los filetes pásan-dolos por almidón de yuca, el huevo batido y finalmente por las semillas de macambo.

En un caldero caliente con abundante aceite fría los filetes empanizados. Retire el exceso de aceite. Acompañe con una salsa de cualquier fruta de la Amazonía, como cocona, copoazú o arazá y una guarnición de su gusto como tacacho, plátano o yuca cocida.



HAMBURGUESA DE CASABE

Receta para 1 unidad

Ingredientes

150 grs. de carne de res molida	Aceite
1 cebolla	Pimienta al gusto
2 tomate	Sal al gusto
1 pimentón amazónico	
Almidón de yuca	

Preparación

Con ayuda de un molino corriente muele la carne, y adicione un tomate y ½ cebolla picados finamente. Agregue sal y pimienta al gusto. Moldee la carne aliñada tipo hamburguesa y póngala a asar a la parrilla.

Aparte en una sartén prepare un guiso con tomate, cebolla, pimentón y un poco de aceite.

Para armar la hamburguesa, ponga la carne entre dos casabes, y agregue encima el guiso, tomate en rodajas y cebolla en aros. Sirva acompañado de fariña.



CREPE DE CASABE RELLENO DE POLLO SALTEADO

Receta para 1 unidad

Ingredientes

150 grs. de pechuga de pollo	2 cucharadas de salsa de soya
1 pimentón amazónico	1 ramita de cebollín
1 tomate	Aceite
1 cebolla	

Preparación

En una sartén con un poco de aceite saltee el pimentón, el tomate, la cebolla y el pollo, todo cortado en julianas. Agregue las cucharadas de salsa de soya y sal al gusto.

Para armar el crepe, ponga el salteado en el centro del casabe y envuelva. Amarre con una ramita de cebollín.

*Para preparar el Casabe, sobre una plancha de barro cocido o una sartén caliente se vierte la cantidad necesaria de almidón de yuca para cubrirlo. Extienda con una espátula para formar una capa de unos 3 milímetros de espesor y cocine hasta que la harina se aglutine o endurezca.



ARROZ CHAUFAMAZÓNICO

Ingredientes

100 grs de carne de res o de pollo
100 gr de arroz blanco cocido
1 tomate
1 cebolla cabezona
1 tallo de cebolla larga
1 pimentón amazónico mediano
2 ajíes amazónicos

1 diente de ajo
2 cucharadas de salsa soya
Jengibre al gusto
Cebollín al gusto
Sal al gusto
Aceite

Preparación

Corte la carne, el pollo, la cebolla, el tomate y los ajíes en julianas y agregue una cucharada de salsa soya.

En una sartén bien caliente sofría el ajo con el jengibre rallado, la cebolla larga, el pimentón y una cucharada de salsa soya. Adicione la carne y el resto de verduras en julianas. Sofría por unos minutos hasta que la carne esté lista y por último agregue el arroz. Decore con cilantro, chicoria y cebollín picado. Acompañe con ensalada de papaya verde, pátano o patacones de yuca frita.

* Para esta preparación puede reemplazar la carne de res o pollo por cualquier otra carne de su preferencia siguiendo el mismo procedimiento.



ARROZ DE PESCADO

Ingredientes

1 pescado platero (para ésta preparación se usó lisa)	1 tomate	Yuca
100 gr de arroz blanco cocido	1 cebolla larga	Aceite
1 cebolla cabezona	1 cucharada de salsa soya	
1 pimentón amazónico	1 diente de ajo	
	Guisador o azafrán criollo al gusto	

Preparación

Componga el pescado y desmenúcelo. Reserve.

Corte el tomate y la cebolla cabezona en cubitos y sofría en una sartén bien caliente con un poco de aceite para hacer un guiso.

Aparte, agregue el guiso sofrito, el pescado y el arroz blanco. Adicione la salsa de soya, el pimentón, y una cucharada de caldo de pescado.

Para los patacones, cocine la yuca en una olla con agua. Cuando esté casi cocida completamente retire del fuego y cortela en pedazos. Con la ayuda de una pataconera o una tabla, haga patacones y fríalos en una olla o sartén con abundante aceite.

Cuando esté listo retire del fogón y sirva caliente. Decore con guiso y semillas de ahuyama previamente tostadas. Acompañe con los patacones de yuca.



ARROZ DE AHUYAMA CON QUESO

Ingredientes

½ ahuyama o zapallo
30 gr de queso fresco
100 gr de arroz blanco cocido
Sal al gusto

Preparación

En una olla con agua cocine la ahuyama cortada en trozos, sin semillas, hasta que ablande. Agregue el arroz blanco y el queso fresco rallado. Revuelva constantemente al fuego por unos minutos.

Sirva acompañado de semillas de ahuyama previamente tostadas. Decore con cilantro, chichoria y cebollín.



PURÉ DE AHUYAMA CON QUESO

Aproveche las bondades nutricionales y los distintos usos de la ahuyama o el zapallo preparando un Puré de ahuyama con queso: Cocine la ahuyama cortada en trozos, sin semillas, hasta que ablande.

Machaque y revuelva agregando el queso fresco rallado. Sirva acompañado de semillas de ahuyama previamente tostadas. Decore con cilantro, chichoria y cebollín.



ENSALADA DE PAPAYA VERDE

Ingredientes

Papaya verde
1 zanahoria
4 limones
Guisador o azafrán criollo
Sal y pimienta al gusto

Preparación

Para ésta preparacion es recomendable que la papaya se encuentre bien verde para no alterar el sabor de la ensalada.

Lave y pele la papaya. Con la ayuda de un cuchillo realice cortes verticales sobre la fruta, para sacar hilos de papaya. También puede hacerlo con ayuda de un rallador.

Deje reposar con sal para que la papaya suelte la leche amarga por unos 15 minutos aproximadamente y luego escurra.

Ralle la zanahoria y mezcle con la papaya, el zumo de los limones, la cebolla y el tomate picados finamente. Agregue guisador y sal al gusto.

Sirva como acompañamiento de comidas.



TACACHO

Receta para 10 Unidades

Ingredientes

2 plátanos
1 cebolla
2 pimentones amazónicos
Sal al gusto

Preparación

Cocine el plátano con sal. Una vez esté blando, retire y machuque.

Aparte en una sartén, sofría la cebolla y el pimentón y adicione el sofrito al plátano, deje reposar y haga unas bolitas de aproximadamente 3 cm. Rectifique la sal.

Ideal para acompañar todo tipo de carnes.



SORBETE DE MACAMBO O MARACO

Ingredientes

Pulpa de un macambo o maraco
 ½ litro de leche evaporada o regular
 Azúcar al gusto

Preparación

Retire la pulpa de las pepas del Macambo.

En una jarra, machuque la pulpa, adicione leche regular o leche evaporada, azúcar al gusto y revuelva.

Sirva con hielo.



YOGURT DE ARAZÁ Y COPOAZÚ

Ingredientes

2 oz de pulpa de arazá
 2 oz de pulpa de copoazú
 300 ml de yogurt natural
 Azúcar o miel al gusto

Preparación

Retire la pulpa de la arazá y del copoazú.

Para la preparación use la misma cantidad de pulpa de ambas frutas.

Bata muy bien y adicione yogurt natural.

Agregue miel o azúcar al gusto.

Decore con unas hojas de yerbabuena.

Sirva refrigerado.



COCTEL DE PALMA BACABA Y AGUARDIENTE

Ingredientes

2 oz de jugo de las semillas de la palma de bacaba
1 1/2 aguardiente de caña

Preparación

Mezcle con abundante hielo el aguardiente de caña con el jugo de la palma bacaba*. Sirva bien frío.

*Para preparar el jugo de palma bacaba, ponga a cocinar las semillas de bacaba para suavizarlas hasta que estén blandas y luego machaque. Finalmente cuele y extraiga el jugo de las semillas.

Nota

Si prefiere una bebida de asaí no alcohólica, puede reemplazar el aguardiente por soda tónica o Ginger Ale y servir con abundante hielo y zumo de limón.



COCTEL DE CAMU CAMU

Ingredientes

1 1/2 oz de pisco o cachaza
2 oz. de jugo de camu camu
1/2 oz licor de naranja
1 cáscara pequeña de naranja

Preparación

Mezcle el pisco o la cachaza con el jugo de camu camu, el licor de naranja y los cubos de hielo.

Decore con una flor o cáscara de naranja.

Sirva bien frío.



COCTEL DE RON Y AGUA DE COCO

Ingredientes

2 oz de agua de coco
1 1/2 medida de ron de caña blanco o añejo

Preparación

Agriete el coco y con la ayuda de un vaso extraiga el agua.

Mezcle con abundante hielo el ron de caña con el agua de coco.

Sirva bien frío.

Glosario

Asaí

Palma cuyos frutos esféricos maduran en color negro violáceo y son muy apreciados en la elaboración de jugos y de helados, así como en la fabricación de vinos y licores.

Casabe

Preparación amazónica a base del almidón extraído de la yuca brava.

Chapo

Especie de colada dulce.

Chibé

Palabra de origen portugués usada para designar una bebida a la que se le agrega fariña.

Cilantro chicoria

Planta herbácea aromática cultivada en las huertas amazónicas. Las hojas frescas se usan como condimento en la preparación de salsas y platos típicos de la región.

Cocona

Fruta tropical, oriunda de la Amazonía de sabor ligeramente ácido, parecida al lulo.

Cucha

Pez común de la cuenca de los ríos Orinoco y Amazonas. Estos peces se caracterizan por la protección de sus cuerpos revestidos de placas o escudos que los recubren hasta por su forma de reproducción, ya que llevan el racimo de huevos fecundados en la una cavidad bajo el maxilar inferior y que no abandonan hasta la salida de las crías.

Dale-dale

Túbculo alargado, blancuzco y con largas pilosidades que se comen cocidas. Textura crujiente y sabor es similar a la de maíz verde cocido.

Fariña

Los indígenas del Amazonas, pelan la yuca y la dejan fermentar en agua dentro de una canasta o costal de fibra para que pierda su toxicidad. Cuando la yuca se comienza a deshacer se pone dentro de un tejido alargado que luego se envuelve y finalmente se retuerce para lograr la extracción del agua. Luego de tener la yuca húmeda y cortada en pedazos se pone a cocinar hasta que seque, dando como resultado la Fariña. En la tradición culinaria amazónica acompaña prácticamente todas las comidas, como pescado, sopas y bebidas.

Farofa

Preparación culinaria de origen brasileiro cuyo ingrediente principal es la harina mezclada con otros ingredientes.

Gamitana

La gamitana es un pez de escamas grandes, muy solicitado por su carne agradable, tiene pocas espinas, con un peso aproximado que va desde 1 kilo, hasta los 30 kilos. Su carne es blanca, de textura firme y de sabor muy suave.

Juane

El Juane tiene la forma de un gran tamal y se envuelve en hojas de plátano o de bijao. El nombre proviene de Perú en donde es preparado a base de arroz, gallina y huevos. Toma su nombre por ser plato tradicional en las fiestas de San Juan.

Glosario

Macambo o Maraco

Fruta de color verde intenso, su forma es ovoide con cáscara muy leñosa y dura. Pariente cercana del cacao. En su interior el fruto alberga varias semillas cubiertas por una envoltura dulce que se come directamente o se prepara a manera de jugo o helado. Las semillas tostadas se aprovechan para elaborar harina y rebozar carnes y pescados.

Mapará

Pez abundante en el río Amazonas. Se alimenta de insectos e invertebrados. Muy consumido por los pobladores locales.

Mil pesos

Frutos esféricos y maduros, propios de la palma *Oenocarpus bataua* o palma milpesos, nativa de las selvas del Pacífico y de la amazonía colombiana.

Mojojoi

Larva o gusano selvático cultivado en la palma de aguaje por las comunidades indígenas de la ribera del Río Amazonas. Se conoce también como Suri.

Naikú

Fruto que en su interior contiene semillas de color negro están rodeadas de una pulpa carnosa de color anaranjado. La pulpa y las semillas una vez secas se utilizan como condimento de comidas o para adicionar a los guisos.

Patarasca

Es una comida típica de la selva, la que descende de los antiguos pobladores. Esta comida incluye cualquier tipo de pescado de la zona, envuelto en hoja de plátano o de la planta llamada bijao, y se prepara asado, al horno o enterrado al fuego.

Pirarucú

El Pirarucú, nativo de la Amazonía, es considerado el pez de escama mas grande del mundo. Goza además de una gran importancia cultural en la region.

Timbuche

Es una sopa de pescado fresco y cilantro, al que también se le conoce con el nombre de plato "levanta muerto", por sus propiedades reconstituyentes.

Umarí

Fruto ovoide de 8 cm, color de la cáscara varía de amarillo, verde, rojo a negro, dependiendo de la variedad. La parte comestible es la cáscara fina y la pulpa anaranjada, aceitosa, de sabor agradable.

Agradecimientos
Viceministerio de Turismo
Ministerio de Comercio, Industria y Turismo
Fondo de Promoción Turística
Unidad Sectorial de Normalización en
Turismo Sostenible - Universidad Externado de Colombia
Fundación Leo Espinosa

Leonor Espinosa
Cocinera, Chef y Capacitadora Principal

Angélica González Gaitán
Coordinadora de Proyecto

Laura Hernández Espinosa
Coordinadora de Proyecto

Alcaldía Municipal de Puerto Nariño
Comité Local de Sostenibilidad de Puerto Nariño

Colaboradores
Cooinvestigadores Locales

Rugilda Damancio
Jairo Pinedo

Sara Machoa
Ezequiel Ahué

Edgar Pinto
Vicente Macedo
Presidente ATICOYA

Hayda Suescún
Capacitora BPM

Agradecimientos Especiales
Comunidades de Puerto Nariño, Ticoya,
20 de Julio, San Juan del Socó,
Santa Clara de Tarapoto y Siete de Agosto

Fundación Leo Espinosa agradece a

Pablo Napuche
Sara Machoa
Juan Santiago Gallego
Restaurante Los Velez
Imusa S.A.

Fotografía y Diseño

Fotografía
Allan Kassin
Laura Hernández
Angélica González

Diseño
Francisca Silva W.

**TODO EL MATERIAL CONTENIDO
EN LA PRESENTE PUBLICACIÓN
PERTENECE AL PATRIMONIO
CULTURAL E INMATERIAL DEL
MUNICIPIO DE PUERTO NARIÑO
Y SUS COMUNIDADES FOCALES.**



RECETARIO GASTRONÓMICO DEL MUNICIPIO DE PUERTO NARIÑO - AMAZONAS Y SUS COMUNIDADES ALEDAÑAS

“Preparaciones Culinarias Tradicionales de los pueblos Ticunas, Cocamas y Yaguas”

PROYECTO DE FORTALECIMIENTO DE PUERTO NARIÑO COMO DESTINO
SOSTENIBLE A PARTIR DE SUS TRADICIONES GASTRONÓMICAS



Ministerio de Comercio
Industria y Turismo
Viceministerio de Turismo
República de Colombia

FONDO DE PROMOCIÓN TURÍSTICA
C O L O M B I A



FUNDACIÓN
LEO ESPINOSA
POR EL PERVIVIR DE LA TRADICIÓN
GASTRONÓMICA EN COLOMBIA



Alcaldía de Puerto Nariño
“Identidad y Autonomía”

