

# CARTILLA DIGITAL



Fortalecer y transmitir el saber de la cultura culinaria del pueblo indígena Desano en el Municipio de Mitú



## COMUNIDAD INDÍGENA DE SAN JUAN DE CUCURA

FUNDACIÓN KAHÍ

CON EL APOYO DEL MINISTERIO DE CULTURA

#PROGRAMANACIONALDECONCERTACIÓN CULTURAL

Fundacionkahi.org



## CULTURA TRADICIONAL INDÍGENA

Fomentar y reconocer la importancia de los saberes ancestrales tradicionales indígenas, desde la dimensión de la cultura culinaria con escenarios de participación colectiva en la comunidad de San Juan de Cucura.



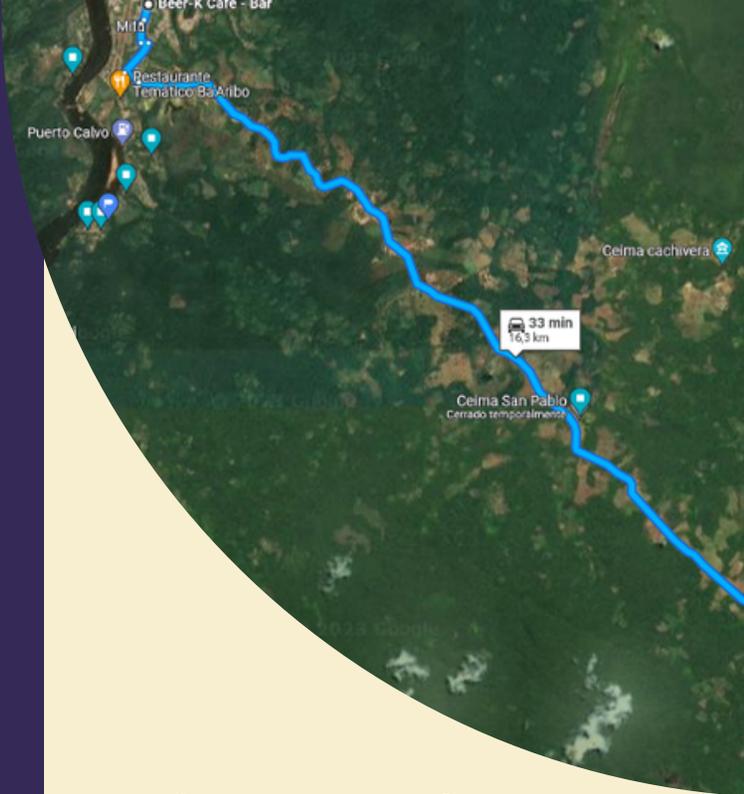
# Datos asombrosos sobre San Juan de Cucura

La comunidad indígena De san juan de cucura fue fundada en 1975 por Juan Botero.

El caño Uva es el sitio sagrado del territorio, el cual es reconocido pero no es respetado pues se convirtió en un sitio turístico

Los principales caños donde se realizan actividades de pesca, baño, recreación e higiene se llaman Caño Cucura y Caño loro.

En la comunidad San juan de Cucura esta conformada por personas de la etnia Desana, Siriana, Cubea, Tucana, Curripaca y Carapana.



## Cómo puedo llegar a San Juan de Cucura ?

Desde la encantadora ciudad de Bogotá D.C., el viaje comienza abordando un avión (como única forma de transporte de pasajeros) con destino al Municipio de Mitú.

En el Municipio de Mitú, la principal vía que comunica la comunidad de San Juan de Cucura con el municipio es la vía Mitú - Monfort (dos horas aprox.)



Los saberes tradicionales indígenas de los miembros de la comunidad de San Juan de Cucura en términos gastronómicos se relacionan con el territorio, la cosmología, el simbolismo, la naturaleza, la colectividad y los conocimientos orales. De esta manera, al realizar procesos de fortalecimiento cultural se integran de forma directa estas esferas de conocimiento.



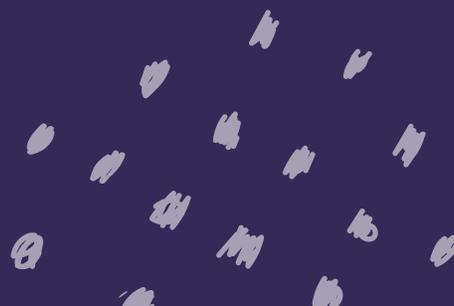
La expresión de los saberes tradicionales indígenas enmarcan el reconocimiento de las particularidades en términos étnicos para la transmisión, producción y fortalecimiento de la cultura tradicional.

Los espacios para transmitir y compartir los saberes ancestrales se configuran como un elemento determinante para su protección.

La articulación de los miembros pertenecientes a la comunidad indígena, las autoridades tradicionales y los sabedores ancestrales en un entorno participativo contribuye también al fortalecimiento cultural.



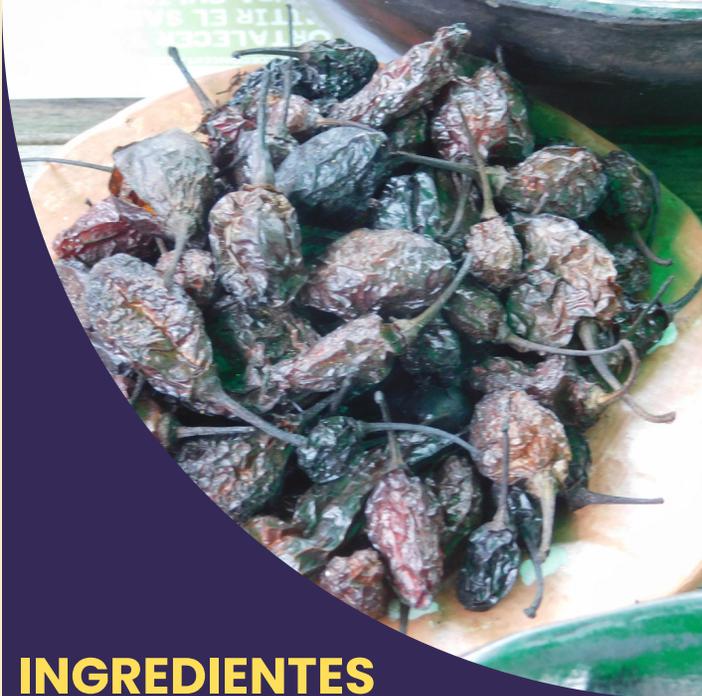
Los jóvenes y niños pertenecientes a la comunidad indígena de San Juan de Cucura se integraron en el proceso de transmisión y fortalecimiento de forma constante y dinámica. Son agentes participativos, que interactuaron de forma directa expresándose a través de su conocimiento y experiencias, promoviendo el conocimiento desde su realidad cultural, territorial y ambiental.



"Antiguamente nuestros abuelos y abuelas hace ya mucho tiempo crearon y preparan esta receta que es muy especial para nosotros cómo indígenas. Mi mamá me enseñó desde muy pequeña y cuando tenía 10 años ya comprendía la importancia del alimento tradicional. En aquellos tiempos no se contaba con sal, se usaban productos silvestres de las plantas de la selva y de los frutos de las palmas y árboles, también se usan hongos silvestres, hormigas manivaras, otros insectos que contienen una gran variedad de proteínas cómo el mojojoi y hojas tradicionales para cocinar cómo la hoja de Caruru." (Sabedora tradicional Regina Sanchez)

# PLATOS TÍPICOS

## Manicuera Sobrado Aburí



### INGREDIENTES

**1 Litro de Jugo de yuca brava\***

**1 Kilo de pescado fresco.**

**Aji fresco al gusto.**

**300 grms de almidón de yuca brava**

\*Yuca brava: También conocida como mandioca, es utilizada para la elaboración de varios platos tradicionales como por ejemplo: La fariña y el casabe. Saberla preparar es parte del conocimiento tradicional pues cruda es venenosa. Aún así, es el alimento fundamental de la comida tradicional indígena de la región.

"Este plato es dulce por la preparación de los diferentes elementos que se usan.

La base de este plato es la Manicuera (jugo de yuca brava), se seleccionó la yuca brava de la chagra\*, se raya, exprime y se obtiene el jugo de yuca en forma de líquido y con mucha espuma.

Se cocina con leña durante un periodo aproximado de dos horas (en el caso de la sabedora tradicional empezó la cocción a las 2:00 de la mañana, hasta las 4:00 de la mañana).

Este proceso requiere una revisión constante del fogón para mantener constante el nivel de la leña.

Después de las dos horas y cuando el jugo de yuca ya se cocinó se agrega el pescado (La sabedora utilizó pescado mandí\*\*).

Se debe dejar cocinando el pescado una hora más y se agrega el ají fresco y el almidón de yuca brava. Para acompañar el plato se pueden agregar hormigas manivara\*\*\* tostadas y una torta de casabe\*\*\*\*.



**¿cómo se prepara?**

## Conceptos

\*Chagra: es el espacio donde los miembros de las comunidades indígenas cultivan sus alimentos.

\*\*Mandí: es un tipo de pescado de agua dulce.

\*\*\*Manivara: es un tipo de hormiga frecuentemente utilizada para complementar las comidas tradicionales.

\*\*\*\* Torta de casabe: Es una especie de "arepa" o "pan" preparado con la harina de la yuca brava, crujiente, circular, con un sabor único que es fácil de complementar con cualquier alimento, tiene gran abundancia de nutrientes, lo cual lo convierte en un alimento muy saludable y delicioso.

# ¿Cómo se prepara?

"El Carurú se encuentra en la Chagra.

Pero para encontrarlo, primero se debe tumbar y trabajar el "monte". Pues es allí donde surgen todas las plantas tradicionales.

A veces se deben esperar días o meses para empezar a ver los frutos silvestres, raíces o mata (como el carurú).

El carurú se recoge mientras se limpia la chagra, se recolecta en una canasta.

Al tiempo se recolecta la yuca brava y se cosecha. De la misma planta de Yuca brava se seleccionan las hojas de yuca.

Las hojas de Yuca y de carurú que se recolectan se deben rayar, exprimir y lavar hasta que el agua salga completamente limpia.

## Muñica de carurú y manivara





"Cuando ya está listo, el Carurú, ahora se convierte en el principal producto del plato "Muñica de carurú con manivara". En una olla se agrega agua y cuando empieza a hervir se agrega la hoja de Yuca y de Carurú (Ya limpia), se deja hervir por aproximadamente dos horas.

Cuando ya se cocinaron las hojas se agrega el pescado sin escamas y sin agallas. (Se deja cocinar por una hora más). Acto seguido, se agrega el almidón de yuca para que espese y se mezcla de forma constante.

Finalmente se agrega el ají y las hormigas manivara y se acompaña con casabe amarillo\*

### **¿Que es el casabe amarillo?**

Para que el casabe sea amarillo se deben dejar madurar las hojas de Yuca, las hojas deben tomar el color amarillo Cuando el casabe es amarillo su sabor es más ácido, lo que lo convierte en un acompañante perfecto para este tipo de preparaciones.

## ¿y la manivara?

La hormiga manivara se recogen manualmente con ramas de las hojas del monte. La técnica consiste en encontrar el hormiguero correcto y que el clima sea el adecuado (pues en temporada de lluvia es más complicado encontrarlas).

La manivara como alimento es importante para las mujeres, sobre todo cuando van a ser madres primerizas "Contienen muchas vitaminas y es un alimento muy importante para nosotros como indígenas" (Sabedora Graciela Londoño, 2023)



## Mojojoy con camarón y casabe

Muquiado\* = Al humo  
(Ahumado)

El mojojoy es un insecto que se encuentra principalmente en la palma de Inayá u otras palmas en el Amazonas.

Es un alimento con bastantes proteínas, su textura es cremosa y con sabor a "mantequilla".

Este insecto se consume vivo, cocinado, asado o muquiado\*

Para prepararlo debes:

1. Alistar el equipo para ingresar a la selva.
2. Encontrar la palma de inaya que contenga el mojojoy (Generalmente toca caminar mas de dos horas para encontrar la palma adecuada).
3. Recolectarlos manualmente.
4. Cocinarlos por 10 minutos al baño María.
5. O asarlos por unos 5 minutos a fuego lento.

El camarón de agua dulce: se caracteriza por su pequeño tamaño y color rojizo, se recolectan de forma manual antes de que salga el sol en los caños, se debe cocinar antes de ser consumido en agua por un periodo superior a los 20 Minutos.

El camarón de agua dulce, acompañado de mojojoy y casabe blanco es el tercer plato típico presentado por la comunidad de San Juan de Cucura.



## Quiñapira de Aji con camarón



La quiñapira es un caldo picante preparado con gran variedad de aji de la región.

Se caracteriza por que el pescado de río se divide en trozos grandes.

Como receta tradicional indígena, su consumo solo es permitido en los niños y niñas a partir de los seis años debido a las grandes cantidades de aji.

En temporadas de lluvia el agua arrastra los camarones, aún así es un plato cuya preparación depende de la temporada de camarones y el clima.

### ¿Cómo se prepara?

1. Agrega medio litro de agua en una olla y ponla a calentar a fuego lento con el pescado, se deja hervir por al menos 40 minutos.
2. Se deja secar el caldo y se agrega nuevamente medio litro de agua, esto se hace con el fin de concentrar el sabor del pescado.
3. Se agregan los camarones y el aji fresco y se deja hervir por 40 minutos de nuevo.
4. Servirlo en un plato de barro acompañado con el casabe.



### INGREDIENTES

**1 Litros de Agua**

**1 Kilo de Pescado de río  
al menos 500 gramos de Aji  
preferiblemente fresco y  
entero.**

**Camarón de agua dulce al  
gusto.**

**Una torta de casabe (para  
acompañar)**

# Muchas Gracias!

**Gran Resguardo Indígena de Vaupés.**

**Comunidad indígena de San Juan de Cucura.**

**Autoridad tradicional: Clemente Botero Díaz.**

**Sabedoras tradicionales:**

**Sra. Graciela Londoño**

**Sra. Regina Sanchez**

**Sra. Yolanda Mejia**

**Fundación para el Desarrollo multidimensional  
e interdisciplinario de los pueblos - KAHÍ**

**Con el apoyo del Ministerio de Cultura  
#Programanacionaldeconcertacioncultural**

**2023**



<https://www.facebook.com/FundacionKAHI>



<https://www.twitter.com/Kahiproyectos>



[https://www.instagram.com/fundacion\\_kahi](https://www.instagram.com/fundacion_kahi)



<https://www.fundacionkahi.org>

