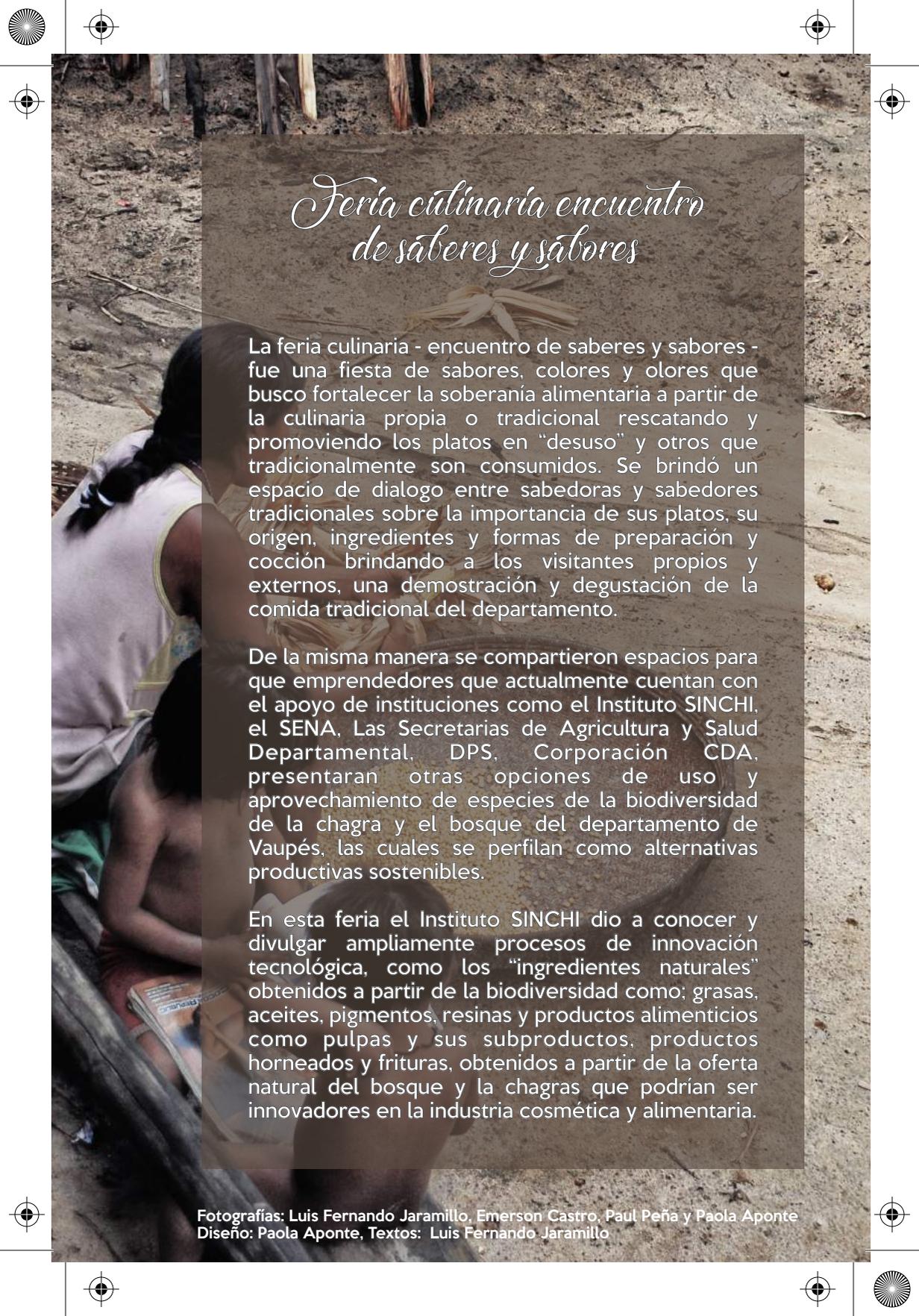


*Feria culinaria  
encuentro de  
saberes y sabores*



Instituto  
amazónico de  
investigaciones científicas  
SINCHI



## *Feria culinaria encuentro de saberes y sabores*

La feria culinaria - encuentro de saberes y sabores - fue una fiesta de sabores, colores y olores que busco fortalecer la soberanía alimentaria a partir de la culinaria propia o tradicional rescatando y promoviendo los platos en “desuso” y otros que tradicionalmente son consumidos. Se brindó un espacio de dialogo entre sabedoras y sabedores tradicionales sobre la importancia de sus platos, su origen, ingredientes y formas de preparación y cocción brindando a los visitantes propios y externos, una demostración y degustación de la comida tradicional del departamento.

De la misma manera se compartieron espacios para que emprendedores que actualmente cuentan con el apoyo de instituciones como el Instituto SINCHI, el SENA, Las Secretarías de Agricultura y Salud Departamental, DPS, Corporación CDA, presentaran otras opciones de uso y aprovechamiento de especies de la biodiversidad de la chagra y el bosque del departamento de Vaupés, las cuales se perfilan como alternativas productivas sostenibles.

En esta feria el Instituto SINCHI dio a conocer y divulgar ampliamente procesos de innovación tecnológica, como los “ingredientes naturales” obtenidos a partir de la biodiversidad como; grasas, aceites, pigmentos, resinas y productos alimenticios como pulpas y sus subproductos, productos horneados y frituras, obtenidos a partir de la oferta natural del bosque y la chagras que podrían ser innovadores en la industria cosmética y alimentaria.

**TUCUPI:** Este es una comida que antiguamente se usaba como sustituto de la sal y se prepara de la siguiente manera: se saca el jugo de la yuca (manicuera) y se deja reposar de un día para otro, luego se le cocina y se le echa ají, y se consume acompañado de pescado y cazabe.

Existe otra forma de tucupí, y es el que se prepara con las hojas tiernas de la yuca, que se deja secar y después de 5 días, se deja en remojo y de ese remojo se saca el tucupí, el cual se prepara como quiñapira con acompañante del pescado.

**QUIÑAPIRA DE YAPURÁ:** El yapura, es un fruto silvestre que procesado se convierte en una pasta similar a la mantequilla, con un olor característico, esta pasta, se le echa y se consume en quiñapira con pescado para darle mayor sabor a las comidas y se acompaña con el cazabe.

**SEMILLAS DE AVINA:** En la época de cosecha de avina, se recolectan las semillas y se deja en remojo, una vez remojado, se saca y se macera. Esta preparación se puede consumir como jugo mezclado con fariña (chivé de avina) o se cocina y se sirve como colada, denominándose manicuera de avina.

**SEMILLAS DE SIRINGA:** Se sacan las semillas de la siringa en cosecha, se muelen o pilan, y una vez sea convertida en masa, se le echa al pescado fresco, y se consume sin sal. Se disfruta más con los peces guaracú, y jaco.

Existen otros que son considerados importantes y que forman parte de la dieta tradicional y que aún se consumen y son los siguientes:

**HONGOS DE VERANO (bhorí dihtí):** Son hongos que salen en los troncos caídos, los cuales se recolectan y se cocinan para su consumo; también se pueden asar.

**ESCARABAJOS (yeyerú):** Se recolectan de los troncos podridos y se consumen asados.

**UCUQUÍ:** Con este fruto, se prepara un jugo (manicuera), el cual se extrae, luego de recolectar la fruta, sacarle la pulpa, se pone en cocción y luego se pasa por un colador y queda listo para ser consumido como bebida caliente.

**CAZABE DE UMARÍ:** El umarí es un fruto domesticado que se siembra en el solar o huerto casero, otras familias la siembran en los rastrojos, y cuando se encuentran en cosecha, su fruto se aprovecha para el consumo, hay varias formas de consumirlo, una es directamente, luego que el fruto madura, se come la carnosidad o pulpa externa, con cazabe.

Otra forma es cuando la fruta se recolecta en cantidad, y se deja en remojo por varios días; cuando ya se ha remojado lo suficiente, se saca la semilla y se rompe el fruto se saca la masa interna ya ablandada y se pasa por un matafrío o sebucán para exprimirle el líquido, luego que la masa esté seca, se le agrega un poco de almidón de yuca y posterior a eso, se hace la torta que se coloca en el tiesto o budare y se deja de base en el tiesto una hoja de platanillo para que no se pegue la torta en el tiesto.

**MUÑICA DE PESCADO:** Se elabora con el pescado y un poco de almidón de yuca, se pone el pescado a cocinar y en el punto de cocción, se machaca el pescado en el mismo caldo utilizando un molinillo o una cuchara, luego se le echa el almidón de yuca poco a poco y revolviendo para que no se formen grumos, luego se deja enfriar y se sirve con acompañamiento de torta de cazabe.

**QUIÑAPIRA DE FLOR DE PUPUÑA:** En temporada de inflorescencia de la palma de pupuña, una vez que la flor haya reventado, se espera a que esta empiece a caer al suelo, cuando esto sucede que es en hora nocturna, se deja un canasto en el lugar justo donde caerá la semilla, entonces se recolecta y se muele o se pila, y se cocina en la quiñapira con acompañamiento de pescado fresco, esto le da un sabor agradable al pescado y se sirve junto con él en las comidas.

Existen otras comidas complementarias como el mojoy, gusanos tapurú, hormigas manivara y hormigas culonas y frutas como el juansoco, el miriti entre otros.

Finalmente se tiene que, dependiendo de la cosecha de frutos comestibles, se aprovechan y se consumen transformados en jugos, manicueras, o directamente. Y cuando existe abundancia de cosechas se celebra el Dabucurí o intercambio tradicional de estas frutas.



**Instituto  
SINCHI**



# Ajíes de colores encurtidos

## Ingredientes

3 bolsitas de ajíes mezclados lavados  
1 taza de vinagre (puede usar el vinagre hecho en casa)  
3 cucharadas de azúcar  
1 taza de agua  
1 cebolla roja grande cortada en medialunas finas

## Preparación

1. Poner la cebolla en una taza y añadir agua hirviendo y un poco de sal. Reservar.
2. En una olla, poner el agua, el azúcar, el vinagre y los ajíes, poner a fuego alto. Apenas hierva apagar.
3. Sacar la cebolla del agua y lavarla bien para que no quede salada.
4. Mezclar la cebolla a los ajíes y guardar el encurtido en frascos.
5. Guardar en un lugar fresco.



# Ají de piña con yuquitania

Para 25 - 30 porciones

## Ingredientes

1 piña madura pelada y sin corazón, picada  
Ají yuquitania al gusto  
1 cebolla roja pequeña picada finamente  
Sal al gusto  
Jugo de dos limones mandarinos grandes  
3 cucharadas de aceite

## Preparación

1. Poner la cebolla en una taza y añadir agua de caliente y un poco de sal. Reservar.
2. Aparte, mezclar todos los demás ingredientes.
3. Sacar la cebolla del agua y lavarla bien para que no quede salada.
4. Mezclar la cebolla al resto de los ingredientes.

Cuando haga esta receta, guarde la cáscara y el corazón de la piña para hacer vinagre



# Vinagre de piña

## Ingredientes

La cáscara y el corazón de una piña  
1 panela de 250 gramos  
4 tazas de agua

## Preparación

1. En un recipiente de barro o de vidrio ponga las cáscaras y el corazón de la piña, la panela partida en trozos grandes y el agua.
2. Tape el recipiente con un trapo limpio y amárrelo con una cuerda, el vinagre necesita que entre aire pero hay que protegerlo de insectos y polvo.
3. Ponga el recipiente en un lugar tibio y oscuro. Espere al menos dos semanas para revisar el vinagre. Revise el sabor y si está muy suave, déjelo una semana más. Cuando ya esté listo, cuélelo lentamente con un trapo y un colador para que no le quede sedimento.

## Nota:

Puede que después de unos días se forme una nata blanca y espesa que crece, esto es normal, se le llama la madre del vinagre y con esta nata, se puede empezar a producir más vinagre. Cuando quiera preparar más, ponga todo como al principio y añada la madre del vinagre, el tiempo será más corto y el resultado, un vinagre de sabor más intenso.



# Mermelada de frutas

## Ingredientes

2 pocillos de pulpa de fruta  
1 pocillo de azúcar  
½ pocillo de agua  
1 cucharada de fariña de almidón o tapioca

## Preparación

1. **Escoja frutas maduras en buen estado. Pele y corte la fruta en cuartos y mécala por 10 minutos en agua bien caliente (a punto de hervir) Saque la fruta con cuidado de no quemarse, ráyela y póngala dentro de una olla (paila).**
2. **Ponga la olla en el fogón cuidando de tener un fuego constante y no muy alto. Adicione el azúcar, revuelva hasta que se mezcle todo, revuelva de vez en cuando hasta que comience a hervir.**
3. **Disuelva muy bien la fariña en el agua y adicione a la olla. Revuelva constantemente hasta que espese.**
4. **Realice la prueba del vaso de agua: Con una cuchara saque un poco de mermelada y deje caer una gota de la mermelada caliente en un vaso de agua fría. Si se forma una bolita, la mermelada está en su punto, si por el contrario la gota de mermelada se disuelve aún es necesario continuar revolviendo en el fuego.**
5. **Retire del fuego y guarde en recipientes o bolsas limpias, secas.**



# *Ensalada de carurú, ahuyama y faríña tostada*

## Ingredientes

500 gramos de hojas de carurú lavadas y troceadas con la mano  
250 gramos de ahuyama sin semilla y sin cáscara, cortada en trozos  
200 gramos de faríña  
10 cucharadas de aceite vegetal  
Jugo de dos limones  
Ralladura de la cáscara de 1 limón  
Sal y Aji

## Preparación

1. En una sartén caliente, poner 3 cucharadas de aceite y las hojas de carurú, revolver para que no se quemen y dejarlas cocinar durante 10 minutos. Agregar sal y reservar.
2. En la misma sartén, añadir 3 cucharadas de aceite y la ahuyama en trozos, dejar dorar, añadir sal y poner a fuego medio; dejar cocinar durante 5 minutos.
3. Por último, poner en la sartén 3 cucharadas de aceite a fuego bajo y añadir la faríña, revolver constantemente hasta que esté tostada o dorada.
4. Mezclar todos los ingredientes, añadir el jugo de limón, la ralladura y aji al gusto.



# *Ensalada de ahuyama, garbanzos y ñame morado*

## Ingredientes

200 gramos de garbanzos cocinados con sal y escurridos (pueden ser frijoles o lentejas) que queden enteros

150 gramos de ñame morado cocido y cortado en cubitos

150 gramos de ahuyama sin semillas y sin cáscara cortada en cubitos

Jugo de dos limones

3 cucharadas de aceite de girasol

Sal

## Preparación

1. Mezclar todos los ingredientes y verificar la sal.



# Tortillas de yuca y ñame morado

## Ingredientes

1 libra de yuca cocida y rallada  
½ libra de ñame morado cocido y rallado  
Sal

## Preparación

1. Hacer una masa con la yuca y el ñame, agragar sal al gusto.
2. Hacer bolitas del tamaño de un pinpon y aplanarlas con rodillo o prensa-arepas.
3. Asar las tortillas en sartén o laja de piedra.
4. Se pueden rellenar con mojoyoy, pisillo, queso o guisos.



# *Fritas de tubérculos*

## Ingredientes

Tubérculos o raíces: Yuca, ñame, fuyú, ductú simple, batata, etc.

Ají al gusto

1/2 litro de aceite

Sal

## Preparación

1. En una paila ponga a hervir agua con sal y ají.
2. Mientras hierve el agua lave muy bien los tubérculos, pele y corte en rodajas muy finas, entre más finas mejor.
3. Cuando hierva el agua retírela del fogón y meta las rodajas que cortó en el paso anterior, reserve por 5 minutos.
4. Saque las rodajas y escúrralas sobre un colador ó póngalas sobre una hoja de plátano bien extendidas, con cuidado de no quemarse, deje al sol por 10 a 15 minutos.
5. Mientras las rodajas se secan un poco, ponga a calentar el aceite, cuando el aceite esté bien caliente, adicione con cuidado las rodajas en la paila, dejándolas caer suavemente.
6. Saque las rodajas cuando se vean doradas, o como en el caso del ñame morado que no se ve el punto, cuando el aceite haga menos espuma, enfríe las fritas, rocíe un poco de sal y disfrute



# *Lapa cocida en chicha de yuca*

## Ingredientes

1 libra de lapa  
1.5 litros de chicha de yuca  
1 cucharada de azúcar  
2 cucharadas de aceite  
Sal

## Preparación

1. Ponerle sal a los trozos de carne.

2. Aparte, poner una sartén a fuego alto, añadir el aceite; poner los trozos de lapa hasta que se doren por todos lados; bajar el fuego, añadir la chicha y el azúcar y tapar la sartén, dejar hervir hasta que la carne esté tierna.



# *Warakú piníma cocido en chicha de chontaduro*

## Ingredientes

1 WARAKÚ PINIMA de 800 grs aproximadamente,  
entero  
2 litros de chicha de chontaduro  
1 tallo pequeño de cebolla larga  
Sal

## Preparación

1. Póngale sal al pescado por fuera y por dentro.
2. En un caldero amplio, ponga el pescado, el tallito de cebolla y la chicha, poner a fuego medio y dejar cocinar durante 25-30 minutos, cuidando que no se seque el líquido.



# Pan de patabá ó miriti

## Ingredientes

1 pocillo de harina de trigo  
½ pocillo de pulpa de patabá ó miriti  
½ cucharada de levadura  
½ cucharada de azúcar  
Pizca de sal

## Preparación

1. Con batidora: Mezcle harina, sal, azúcar y levadura con el batidor de gancho a velocidad baja por 2 minutos.  
Manualmente: Mezcle harina, sal, azúcar y levadura hasta que se incorporen.
2. Con batidora: Adicione la pulpa y bata a velocidad media por 15 minutos para formar una masa consistente y flexible.  
Manualmente: Adicione la pulpa y amase para formar una masa consistente y flexible, que no se pegue en las manos.
3. Siga amasando para eliminar burbujas de aire en la masa, deje en reposo la masa por 45 minutos a temperatura ambiente dentro de un tazón cubierto por una servilleta o un paño limpio y húmedo.
4. De forma a la masa y coloque sobre una lata engrasada, para horno eléctrico o a gas déjelo por 30 minutos a 350°F ó 200°C.  
En horno de leña, 20 minutos aproximadamente  
Deje enfriar y empaque.



# Galletas de wasay

## Ingredientes

- 2 pocillos de azúcar
- 3 tazas de almidón seco y homogenizado
- ½ taza de pulpa de wasay
- 7 cucharadas de aceite o 1 bara de mantequilla
- 1 huevo
- 1 pizca de sal

## Preparación

1. Preparación del almidón seco: Coloque el almidón sobre una lata metálica cuidando de que el grosor no sea mayor a 1 cmtr. Seque el almidón húmedo al sol o en el horno cuidando de que no se queme. Homogenice para eliminar grumos con ayuda de una cuchara o rodillo ó de ser posible a mano con licuadora ó molino.
2. Sobre una mesa limpia coloque el almidón y abra un hueco en el medio, agregue el huevo y el aceite y mezcle con las manos.
3. Adicione lentamente la pulpa de wasay hasta obtener una masa con la contextura de la plastilina, que no se pegue en las manos y permita formarse, de ser necesario adicione un poco más de almidón amasando constantemente hasta obtener esta consistencia.
4. Forme manualmente las galletas, haga una bolita y luego aplástela, cuidando de obtener un grosor medio y uniforme para todas y colóquelas sobre una lata previamente engrasada.
5. Ponga las galletas en el horno por 20 minutos, Retire del horno permita que se enfríen antes de consumirlas



# Torta de copoazú

## Ingredientes

- 1 pocillo de pulpa de fruta
- 1 pocillo de azúcar
- 1 pocillo de fariña de almidón o tapioca
- ¼ de barra de mantequilla ó 3 cucharadas de aceite
- 15 huevos

## Preparación

1. Muela previamente la fariña con la ayuda de un molino.
2. En un tazón mezcle muy bien el azúcar y el aceite o mantequilla con ayuda de un tenedor ó batidor.
3. Adicione los huevos y bata para mezclar todo. Adicione la pulpa de fruta, continúe batiendo.
4. Adicione la fariña de almidón y bata la mezcla. En este punto la masa empieza a hacerse pesada, continúe batiendo para airear la masa.
5. En un molde bien engrasado vierta la masa hasta la mitad del volumen del molde, horneé a 180°C ó 350°F por 50 minutos.
6. Compruebe que la torta está lista insertando un cuchillo en la mitad de la masa y verificando que este salga limpio, deje enfriar y desmolde.



# Galletas de copoazú

## Ingredientes

- 2 pocillos de azúcar
- 3 tazas de almidón seco y homogenizado
- ½ taza de pulpa de copoazú
- 7 cucharadas de aceite o 1 bara de mantequilla
- 1 huevo
- 1 pizca de sal

## Preparación

1. Preparación del almidón seco: Coloque el almidón sobre una lata metálica cuidando de que el grosor no sea mayor a 1 cmtr. Seque el almidón húmedo al sol o en el horno cuidando de que no se queme. Homogenice para eliminar grumos con ayuda de una cuchara o rodillo ó de ser posible a mano con licuadora ó molino.
2. Sobre una mesa limpia coloque el almidón y abra un hueco en el medio, agregue el huevo y el aceite y mezcle con las manos.
3. Adicione lentamente la pulpa de copoazú hasta obtener una masa con la contextura de la plastilina, que no se pegue en las manos y permita formarse, de ser necesario adicione un poco más de almidón amasando constantemente hasta obtener esta consistencia.
4. Forme manualmente las galletas, haga una bolita y luego aplástela, cuidando de obtener un grosor medio y uniforme para todas y colóquelas sobre una lata previamente engrasada.
5. Ponga las galletas en el horno por 20 minutos, Retire del horno permita que se enfríen antes de consumirlas



[www.sinchi.org.co](http://www.sinchi.org.co)