

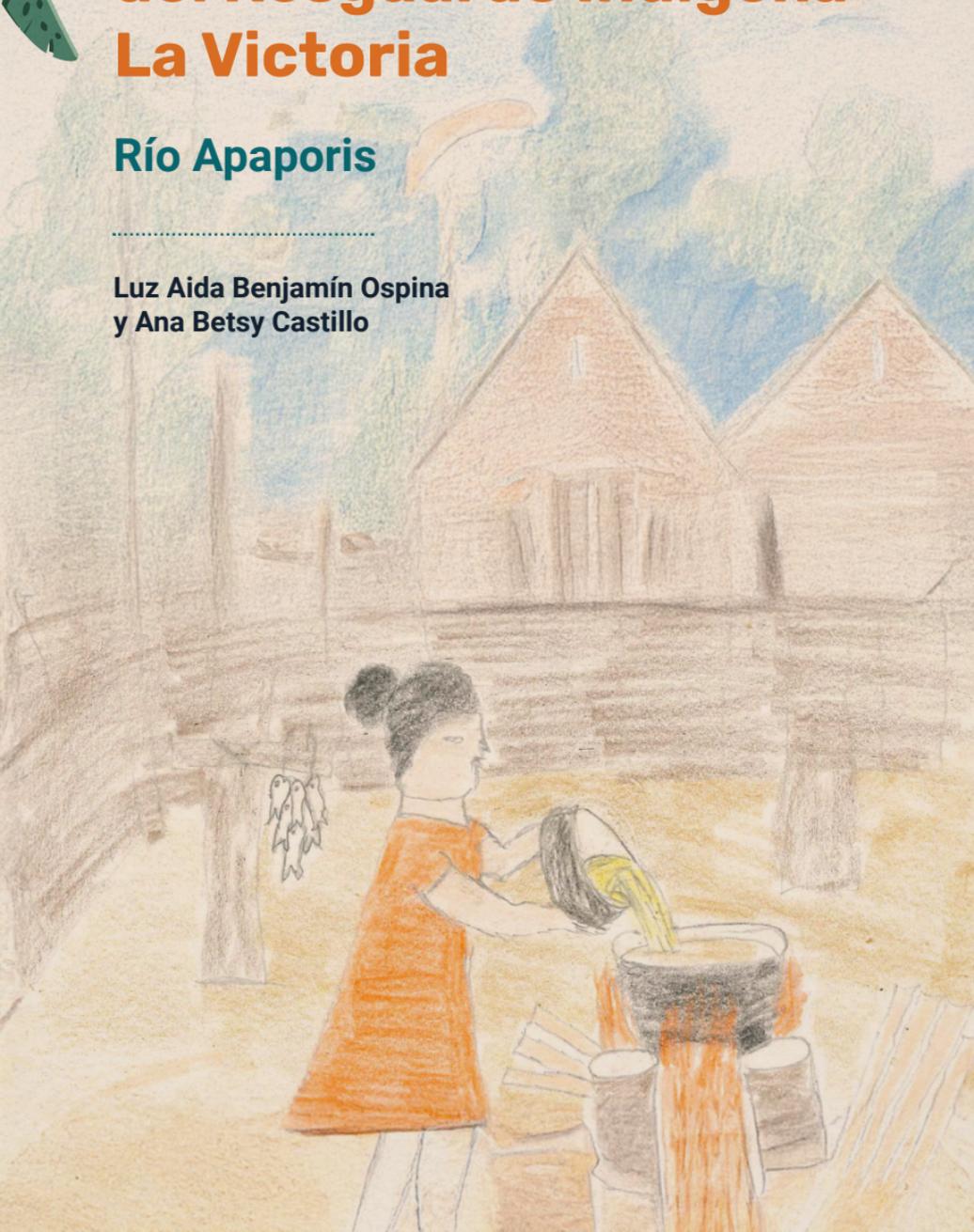


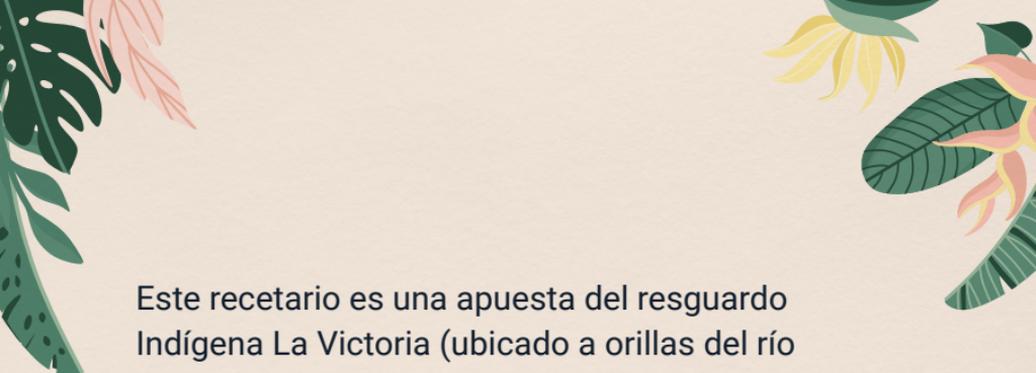
# Recetas tradicionales del Resguardo Indígena La Victoria

## Río Apaporis

---

Luz Aida Benjamín Ospina  
y Ana Betsy Castillo



The top corners of the page are decorated with stylized illustrations of tropical plants. On the left, there are green monstera leaves and a pinkish-orange flower. On the right, there are green leaves and a yellow and orange flower.

Este recetario es una apuesta del resguardo Indígena La Victoria (ubicado a orillas del río Apaporis) para mantener sus preparaciones tradicionales. Se desarrolló como parte del proyecto de monitoreo de pesca implementado entre 2024 y 2025 por la Sociedad Zoológica de Frankfurt y la Alianza por el Clima y el Uso de la Tierra (CLUA).

La recopilación, descripción e ilustración de las recetas, las cuales incluyen instrucciones en español y en la lengua barasano, fueron desarrolladas por Luz Aida Benjamín Ospina y Ana Betsy Castillo, quienes propusieron la iniciativa como una forma de trascender la tradición oral para dejar una consigna física de las preparaciones ancestrales (la mayoría de ellas basadas en el uso del pescado), así como una oportunidad para divulgar el conocimiento han mantenido las mujeres de la comunidad por generaciones.

“Queremos que vean que las mujeres también podemos participar en proyectos y hacer nuestros propios aportes”, dicen ellas, con la motivación de seguir buscando espacios de participación para las mujeres de La Victoria.



# Recetas

- |  |    |
|--|----|
| <b>1 Flores de chontaduro con pescado, sal y ají</b> | 4  |
| <b>2 Hoja biche de yuca brava con pescado</b>        | 5  |
| <b>3 Pescado con umarí en caldo y en muñica</b>      | 6  |
| <b>4 Espuma de tucupí</b>                            | 7  |
| <b>5 Yapurá con pescado</b>                          | 8  |
| <b>6 Pescado con tucupí negro</b>                    | 9  |
| <b>7 Tucupí blanco</b>                               | 10 |
| <b>8 Carurú con pescado o sin pescado, ají y sal</b> | 11 |
| <b>9 Manivara</b>                                    | 12 |
| <b>10 Pescado con pepa de siringa, ají y sal</b>     | 13 |
| <b>11 Masa de umarí con pescado</b>                  | 14 |
| <b>12 Pescado cocinado con wajú</b>                  | 15 |

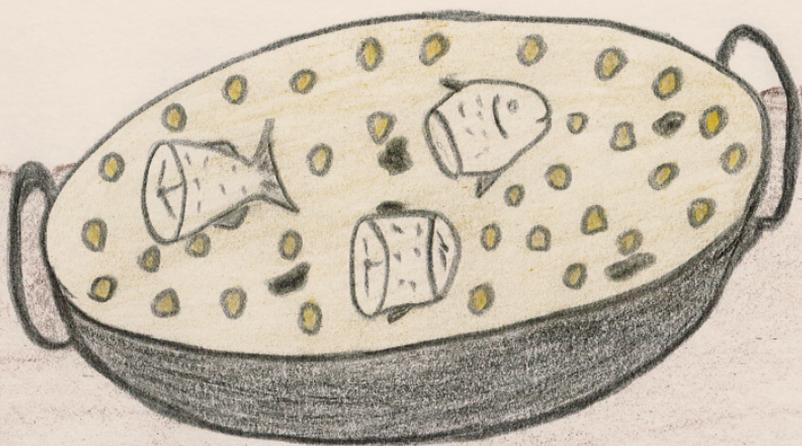
1

## Flores de chontaduro con pescado, sal y ají

Unego Wairäkā roare, unego Watsāwuore  
moārēkēnesū toyikōōrē bōto.

Se recogen las flores de chontaduro o pupuña y se envuelven en una hoja de guarumo. Estas se ahuman por tres días, encima de la candela, y luego se sacan y se pilan. Al final, se usan las flores piladas para echar en la olla con el pescado. Se ponen sal y ají al gusto.

Unegorema rāriōrējōre tēvējārō, nūrēnājū, tējtberore tēre,  
qūniareñajā, tēdiaromvberu rārēnājō, watsārurā sā, tokyēto kēne  
kēnājā.



## 2

# Hoja biche de yuca brava con pescado

*Kija wai sārē*

De la mata de yuca, se sacan las hojas biches que están naciendo de los cogollos. Estas se lavan, se rallan y se cocinan por media hora en agua. A esta preparación se le puede adicionar el pescado, pero también es posible consumirla sin pescado. Se le agregan sal y ají al gusto.

*Nastorijatt veseju wakōārē kējūvimurēsua kōārē tudiatē eja  
wēju tīrevec, toberu yōaro roa yēkōārē biarekene sã,  
mōa sã, wai tīnajāma sã, tīmanijāma sãbetē, tokōrōne  
ñajã bartajatt.*



### 3

## Pescado con umarí en caldo y en muñica

Wāmō Waisāwāre, tōyēkōārē kēmarākūiēkēne yēre.

El umarí es una planta que da frutos comenzando el invierno, a finales de marzo y abril. Estos frutos se recogen y se echan en agua tibia para que ablanden (allí se dejan de dos a tres días). Cuando ya están blandos, se les saca la carne o pulpa y se cuele. El jugo espeso que queda se le echa a la olla con el pescado y se deja cocinando con sal y ají. Así se hace el caldo. Para hacer la muñica, se hace el mismo procedimiento, pero al final, cuando el pescado ya está listo, se machaca hasta que quede en boronas. A esto se le echa almidón, fariña o masa de yuca. Esa es la muñica.

Wāmōma ruitāiā kōmaoko nārōrē  
Vējājā, tērejuakōārē, tē abarōiākōārē  
Vōrayēkōārē sārēñajā, waitēñajuma,  
Kūma. rēkēne kenorēñajā.



# 4

## Espuma de tucupí

jtari sōmo

Se ralla la yuca brava, se lava, se cuele y se extrae el zumo. Este se deja en reposo una noche y, al día siguiente, se extrae la espuma que se produjo. Esta se echa en una olla y se pone a cocinar. Se le adiciona pescado y sal y ají.

Nasvose Kírē Vee bje Kojōnami Kō gajerumōnārō busu-  
rijadre tēsūmarine juajtōārē jtarisūmārō roareñajā roara-  
tō vīkōārē bareñajā, Wat sārōdrā sā o fobajēruktne Kena-  
Kōājā, bā sā, moā sā manībarōarobajēro.



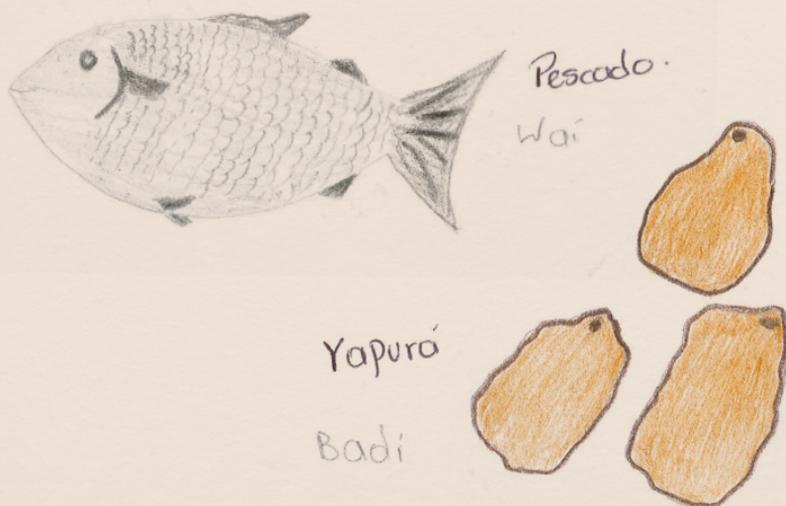
# 5

## Yapurá con pescado

*Badi Wai rākã roare*

Las pepas de yapurá caen en marzo. Se recogen en el monte virgen, y salen de un palo grande y alto. Esas pepas se deben cocinar hasta que se revientan o se rajan. Luego se ponen en una vasija con agua para que se sigan descascarando. Cuando están listas, se saca la carne blanca de los frutos y se cocina hasta que quede blanda. Esa carne se escurre y se machaca hasta que quede bien fina. Al final queda una especie de masa que se revuelve con agua para poner a cocinar el pescado. A este se le echa sal y ají al gusto y queda listo para comer.

*Badi Wai rākã roare, tĩrinẽkene moõsã bĩarekene sã yijakene kenasẽ nãjõ.*



# 6

## Pescado con tucupí negro

Jtarĩ Wat Sãrẽ

Arrancar la yuca de la chagra, lavarla, rayarla, echarla en agua para asegurarse de que esté bien limpia, colarla y dejarla reposar una noche. Al día siguiente se saca el zumo, al que le decimos manicuera, se cocina y, en la medida en la que va hirviendo, se alimenta con más zumo. Eso se va cocinando y reduciendo, hasta que se va espesando y tornándose negro. Ya cuando está negro se le echa al pescado con sal y ají al gusto. También se puede comer con casabe.

Kojorumẽbero kekõãrĩ roacẽbiokõãrĩ giari ñirẽrẽ  
kenorẽñajõ, Wat Sãruãrã sã o tubajio:kene,  
bakõãrẽñajõ.



# 7

## Tucupí blanco

Jtarî

Se coge la yuca brava, se lava, se ralla y se remoja en agua varias veces hasta que deje de salir blanca. Se deja reposar por una noche, se cocina en una olla y se le adiciona el pescado fresco. Se agregan sal y ají.

Kiti Vee, tere bëjeykõãrë kãjõnami kã busuriyat hirevaãatõ  
Wairesã, tirt nekëne kënëjõ waĩmanekëne tokõrõ bareñajã,  
biarekene sã, moãkũ sã tokõrõneñajã.



8

## Caruru con pescado o sin pescado, ají y sal

Avaba wairākā sārē, tēnekēne tobajirone ruabare  
bia sã, moarekene sārē.

La planta de caruru se consigue en la chagra. Se le sacan las hojas, se ponen en agua que esté calentándose en el fogón y, ahí mismo, se va echando el pescado. La receta es en caldito. El cururu le da sabor. Se le agrega sal y ají al gusto.

Aurema Vesejire bɔjareñajũ, auma rujñajũ jũstme-  
rēkñajã, wjɔt tudiejũ tere wãtãsure oko asio yikõã-  
rē ruareñajũ, wãsarvarã sã, tēnekēne kenakũajã



9

## Manivara

Biti wat sãrẽ

Se encuentra en el monte firme y en el rastrojo. La manivara en sí tiene cabeza roja, y son tres clases: vieja, brillante y pequeña. Para coger la manivara hay que ir chuzando el suelo con un palo hasta encontrar los huecos donde está. Se raja el cogollo y se come crudo, cocinado o tostado.

Mekãrẽ varevarã ñomkerekẽ, kũjũkẽ mukũreñaju tuytkõãrti mekãbuju va ejukõãrti yukvakarãkũ sarejumakãrã bejareñaja, beja koa ttjojeie yreñaja tuyt saakõãrti vareñaja, roarbarã faareñaja, gate. reñaja, rokakõãrtikene bareñaja.



# 10

## Pescado con pepa de siringa, ají y sal

Biti Wai rākā roawuore tojikōōrē bīarākā, moārēkēne Sārē.

La siringa se recoge en agosto en el monte virgen y en la orilla de los caños. Se le quitan las cáscaras y se retiran las pepas. Estas se lavan y se rallan o muelen. De este proceso sale una masa que se echa a cocinar en agua, y se revuelve para evitar que se pegue en la olla. Cuando ya está bien cocinada, el caldo se puede consumir solo o con pescado. Se le echa muy poca sal y ají al gusto.

Bitireroaruarā kibukbaro tīre juakōārē, javeje yikōārē, see tojiterā wāēā gojano tīre roa, bīa sā, muārēkēne sā, Wai sā, tobajirokēne kēnokōājā.



# 11

## Masa de umarí con pescado

El humari es un fruto que se siembra en la chagra o en los alrededores de la casa. Cuando se recoge, se deja entre dos y tres días en un canasto para que se madure y ablande. Cuando ya está listo, se usa una cuchara para sacar toda la carne o pulpa. Esta se echa en la olla cuando se está cocinando el pescado y se revuelve con el pescado. Se sazona al gusto.



## 12

# Pescado cocinado con wajú

El wajú es un fruto que se encuentra en el monte. Cuando se recoge, es necesario quitarle la cáscara y ponerlo a cocinar por una hora. Cuando ya está blando, y de textura espesa, se echa en la olla con el pescado.



