



FRUTOS

Liofilizados

del BOSQUE AMAZÓNICO
PATRIMONIO GASTRONÓMICO
de Colombia



Líder proyecto investigación
RICARDO MALAGÓN BARBERO





**CENTRO NACIONAL DE HOTELERÍA, TURISMO Y
ALIMENTOS REGIONAL DISTRITO CAPITAL**

Servicio Nacional de Aprendizaje Centro Nacional de Hotelería Turismo y Alimentos; Regional Distrito Capital

DIRECTIVAS

Director General: Alfonso Prada Gil
Director Regional Distrito Capital: Enrique Romero Contreras
Subdirector CNHTYA: Edgar Orlando Herrera Prieto
Director Sennova: Dr. Emilio Eliecer Navia Zúñiga
Líder del Grupo de Investigación CNHTYA: Bersarión Gómez Hernández

GRUPO DE INVESTIGACIÓN

Investigador Principal: Ricardo Malagón Barbero
Investigadora de Campo y comunidades Indígenas: Carolina Duque Alzate
Documentalista: Andrés Spath Botero

TRABAJO DE CAMPO

Ricardo Malagón Barbero - Carolina Duque Alzate
Andrés Spath Botero - Lady Clarisse Herrera Rodríguez
Jenifer Paola Sanabria Torres

PROCESO DE LIOFILIZACIÓN

Dr. Jairo Cocunubo Ph.D. - Ricardo Malagón Barbero

SEMILLERO DE INVESTIGACIÓN.

Lady Clarisse Herrera Rodríguez
Jenifer Paola Sanabria Torres

EDICIÓN Y DISEÑO AUDIOVISUAL

Productor de Campo: Ricardo Malagón Barbero
Realizador: Mauricio Ernesto Martínez Vargas
Cámaras: Brandon Aranguren
Edición y concepto gráfico: Isaac Cuesta

CREACIÓN DE RECETAS Y MONTAJE

Chef Ricardo Malagón Barbero
Chef Édgar Daza
Chef Alejandro Sánchez
Chef Libardo Mosquera
Chef Boris Marcell
Chef Guillermo Escárraga
Chef Pedro Morales

DIRECCIÓN EDITORIAL, CONCEPTO Y DIAGRAMACIÓN

Herbert Abril

FOTOGRAFÍA

Juanita Uribe
Daniel Escorcía
Andrés Spath Botero

Impreso por: Calle Impresores

ISBN: 978-958-15-0190-8

SENNOVA

ONTENIDO

Prólogo	4
Introducción	5
Mapa	6
Contexto Amazónico	7
Frutos del bosque y calendario ecológico	8
Alimentación tradicional en la Amazonia	9
Composición Bromatológica	10
Proceso de liofilización	15
Recetas	16
Rack de Cordero	16
Supremas de Pollo en dos Ajonjolis	17
Esponjado de Arazá	18
Fantasía Amazónica	19
Rollitos de Pirarucú Primavera	20
Carpaccio de Pirarucú	21
Rollo Pirarucú en Salsa de Asaí	22
Mojojoy en su Huerto	23
Sopa Fría de Bacaba	24
Tiradito de Pirarucú	25
Conclusiones	26
Agradecimientos	27
Glosario	28
Bibliografía	29
Leyenda “ El árbol de la abundancia”	30



PRÓLOGO

Es para mí motivo de satisfacción y orgullo prologar este texto resultado del proyecto de investigación Frutos Liofilizados del bosque amazónico, realizado por un gran equipo de profesionales bajo la coordinación del doctor Bersarión Gómez y con el liderazgo de uno de nuestros mejores instructores, Ricardo Malagón. Este trabajo presenta los logros de un año actividades, que se han culminado de manera exitosa con la presentación de los resultados que se publican en el presente documento.

El trabajo que ahora puede disfrutar el lector ha sido elaborado con mucha dedicación y empeño. Representa un doble esfuerzo, porque implicó por un lado, adentrarse en una cultura desconocida para la mayoría de nosotros, pero que es un gran referente de conocimiento, para la gastronomía colombiana, como lo es la Amazonía colombiana. Esta situación representó un reto en el sentido de entender la cocina y los alimentos desde la cultura en la cual se producen y elaboran, respetando e interpretando el contexto y buscando compartir conocimientos; esto en el entendido de que es en la cultura en la que se generan los saberes y en la que toma sentido la interpretación que se hace de actividades como las que nos ocupan en esta publicación.

La investigación realizada por Ricardo Malagón y su equipo, además de aportar al conocimiento sobre la diversidad de alimentos que se producen en nuestro país y su posibilidad de transformación, deja un legado que, sin duda, será de mucho provecho en la dinámica de formación de los aprendices de nuestro centro de formación y de todos aquellos interesados en el mundo de la gastronomía.

Otra virtud de este trabajo investigativo es que Ricardo Malagón y su equipo, no se apropiaron de la información teórica que aparece referenciada, sino que se adentraron en la dinámica propia de los pueblos indígenas de la Amazonía, compartieron vivencias con ellos y tuvieron la gran posibilidad de realizar intercambio de saberes. De esta forma, lograron contextualizar este proyecto en una propuesta que permite dinamizar y enriquecer nuestra cultura gastronómica, así como a nuestros instructores, aprendices y a las personas interesadas en el tema, un nuevo conocimiento.

Este trabajo es un referente importante y ejemplo para nuestros instructores y aprendices, ya que los autores son testimonio de que la investigación es fundamental para enriquecer el conocimiento del mundo de la cocina, la gastronomía y los alimentos. Además, rescata la existencia de un gran horizonte de saberes por descubrir y sistematizar en esta área, en las diferentes regiones de la geografía colombiana.

La visión de la cocina, la gastronomía y los alimentos plasmada en esta publicación no se limita al aspecto técnico, sino que tiene un enfoque fundamentalmente cultural, sustentado en la posibilidad y la necesidad de combinar los dos aspectos. Por todo ello, se invita al lector a que se sumerja en sus páginas, con el propósito fundamental de hacer un fascinante viaje por la cultura gastronómica de la Amazonía, de tal forma que genere sus propias conclusiones y lo aproveche lo mejor posible.

Édgar Orlando Herrera Prieto

Subdirector Centro Nacional de Hotelería Turismo y Alimentos

INTRODUCCIÓN



Investigador Ricardo Malagón con Sabedor tradicional Gustavo Macuna

El presente proyecto es una tentativa de diálogo activo y respetuoso con otro modo de entender el alimento, que es, en sí mismo, un saber. Este diálogo no termina, se actualiza, se potencia siempre, porque nuestras comunidades, tanto las indígenas como a las que pertenecemos nosotros, estamos en permanente movimiento.

La variedad de frutas que hacen parte de la alimentación de las comunidades situadas en el Amazonas colombiano, se desconoce casi por completo en nuestra dieta urbana y sin embargo, estas frutas y sus recetas son patrimonio natural nuestro. La paradoja es que esta herencia ancestral y esta ventaja territorial no influyan en la alimentación de la mayoría de los colombianos.

Ese reconocimiento que nos debemos, no puede hacerse a la ligera. Es necesario reconocer primero quiénes han sido los guardianes del saber que permite que estos frutos se consuman con tranquilidad, sin que exista el riesgo de estar ingiriendo una fruta deliciosamente venenosa. Ese riesgo ya lo corrieron los ancestros de ellos, que también son los nuestros. Los indígenas actuales conservan este conocimiento como tradición cultural que se actualiza cada vez que siembran, recolectan, preparan y consumen las frutas.

La técnica de liofilización se plantea como una posibilidad de difundir este saber, de diversificar nuestra alimentación y de disfrutar de la intensidad

de los sabores y los olores de frutas nuestras que desde siempre nos han pertenecido, pero que no hemos integrado a nuestra gastronomía.

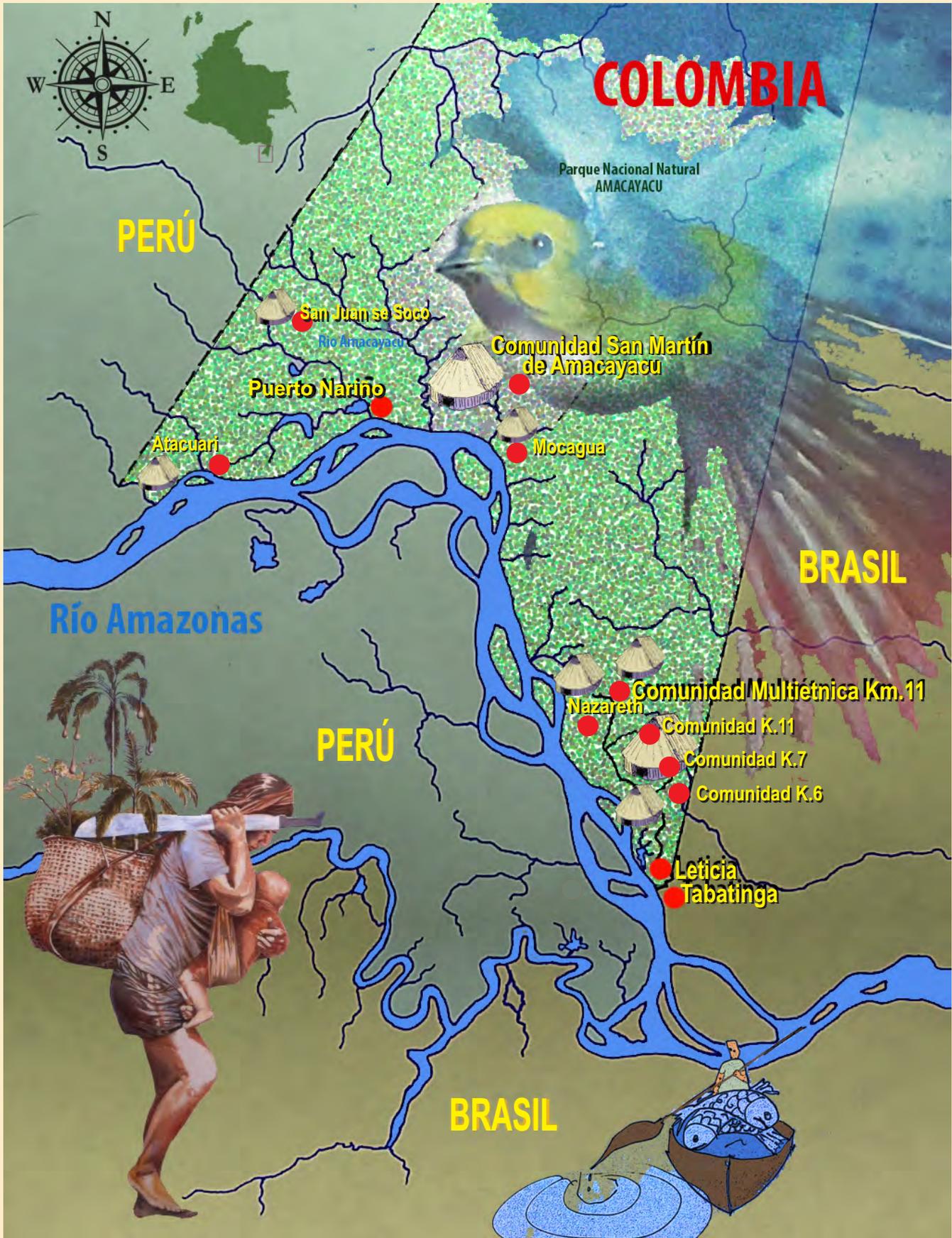
Esta técnica permite conservar las frutas, durante el tiempo suficiente para lograr su puesta en circulación en el territorio colombiano, con la cual se podría activar o fortalecer la economía de estas comunidades indígenas, ya que seguirían siendo ellos los productores de estas frutas. Este tipo de proyectos están inspirados en la necesidad de que la gastronomía colombiana pueda ser lo que es: una sola con múltiples colores, sabores y aromas que van desde la región más central del país hasta la más remota.

En las páginas siguientes se presenta una mirada no comercial, no utilitarista ni reduccionista de algunos rasgos humanos de un grupo indígena a través de su diario comer que nos despliega un universo exquisito que entra por la boca, atraviesa la razón y se disemina por cada uno de nuestros nervios y células.

Deseo que esta cartilla permita que, como lectores, se sientan viajeros que van en busca de pistas sobre su propio origen y raíces. Espero que el presente documento aporte a la inacabable tarea de rastrear y reinventar nuestra identidad colombiana, por los caminos del paladar.



Grupo de investigación con comunidad Ticuna San Martín de Amacayacu



C ONTEXTO AMAZÓNICO

La Amazonía es de gran importancia a nivel global siendo el bosque húmedo tropical más grande del planeta, en Colombia tiene una extensión de 48,3 millones de hectáreas y cumple unas funciones ecosistémicas vitales como reservorio de biodiversidad, regulador del clima planetario, fijador de carbono, productor del 20% del agua dulce y es el hogar de 62 pueblos indígenas (71% de los pueblos indígenas del país). Esta gran región se encuentra bien conservada, y el 80% está bajo figuras de protección, esta condición le asigna al país una gran responsabilidad en torno a la conservación de la selva amazónica y le brinda oportunidades de desarrollo sostenible a partir de los servicios ecosistémicos, los recursos naturales y el patrimonio cultural.



Fotografía: Juanita Uribe

La diversidad de frutos y productos del bosque brinda a sus habitantes (animales, peces, humanos) una oferta gastronómica muy rica en nutrientes, sabores y colores. Los grupos étnicos a los que nos acercamos para conocer la oferta de la época fueron los Ticuna de la comunidad de San Martín, ubicada en el río Amacayacu cerca de la desembocadura al río Amazonas a unos 65 km. de Leticia y los Makuna del kilómetro 11 de la carretera Leticia-Tarapacá. A lo largo del año las épocas aportan ingredientes diferentes y aparecen en la mesa de las comunidades platos exquisitos que acompañan fiestas y rituales.

Se llevó a cabo el registro del patrimonio gastronómico según lo que ofrece el mes de agosto para esta etapa del año y pudimos conocer de cerca el aguaje, *Mauritia flexuosa*; macambo, *Theobroma bicolor*; bacaba, *Oenocarpus mapora*; umarí, *poraqueiba sericea*; acerola, *malpighia emarginata*; arazá, *eugenia stipitata*; camu camu, *myrciaria dubia*; cocona, *solanum sessiliflorum*; anona, *rollinia deliciosa*; achiote, *bixa orellana*; asaí, *euterpe precatoria*; uva caimaroná, *pourouma creropiifolia*; cansharana, *spondias mombin*; castaña, *bertholletia excelsa*; pupuña, *bactris gasipaes*; copoazu, *theobroma grandiflorum*; guacheke, *Passiflora nitida*; pacaé, *inga edulis*; marañón, *anacardium occidentale*; y pepa siringa, *hevea brasiliensis*.

Queremos que estos sabores de los bosques húmedos tropicales de la amazonia lleguen a las cocinas colombianas y nos hagan viajar por la diversidad alimenticia que nos brinda la selva. Conocer y disfrutar de estos alimentos que hacen parte del patrimonio gastronómico cultural de la nación, apoya la soberanía alimentaria de las culturas propias de la región y su relación con la naturaleza.



Fotografía: Juanita Uribe





FRUTOS DEL BOSQUE y CALENDARIO ECOLÓGICO

Cuenta la historia que desde el origen los hombres y las mujeres en la amazonia conocían los recursos de la naturaleza y lo aprendieron a manejar imitando y entendiendo su ciclo. Para llegar a alimentarse de todos los árboles que se encontraban en el territorio en cada época, veían como los animales comían las pepas; ellos las consumían y por ensayo y error conocieron cuales eran comestibles. La alimentación que resultó es variada y nutritiva; hace parte de un conocimiento ancestral en el que estos custodios protegen la disponibilidad de alimentos y herramientas que ayudan a mantener un saber que les fue entregado desde el origen.

Existen lugares específicos en el territorio para cada variedad de fruto del bosque, por ejemplo el aguaje sólo se encuentra en paisajes de humedales y si esta palma se corta el agua se evapora secando el humedal y la pepa no se vuelve a reproducir hasta que vuelva a crecer la palma. Por esta razón es tan importante para estas culturas el cuidado que se les da a estos frutos; cada fruto tiene una relación con el medio ambiente que lo rodea. Para la época de julio, agosto, septiembre, ya ha pasado la época de la cosecha, apenas los frutos están empezando a cargar de nuevo.

El buen manejo de los productos del bosque se relaciona con la salud y con una manera de pensar. Si la región está débil, es porque la población se encuentra frágil reflejándose en la familia, la comunidad y en su manera de relacionarse con el territorio. Cobijado por este pensamiento, si no se tiene conocimiento del territorio y su manejo, se pierde la conexión total con el ciclo de la vida, el ciclo anual del calendario y el comportamiento humano.

El reto que tenemos con esta investigación de liofilización de frutos del bosque es poder conocer el ciclo anual de la oferta de estos productos basándonos en el calendario ecológico de estas culturas, de esta manera se puede aprovechar la abundancia en cada época con sus excedentes. Los sabores y nutrientes de los frutos de estos bosques son la materia prima que transformamos gracias a la innovación de procesos tecnológicos hoy disponibles como la liofilización que nos permite conservar las propiedades de estos frutos intactas. El proceso de liofilización deshidrata la pulpa de la fruta convirtiéndola en un polvo que resulta más fácil de transportar y llevar hasta las cocinas de creativos de la gastronomía colombiana, generando procesos locales y nacionales de economía sostenible.

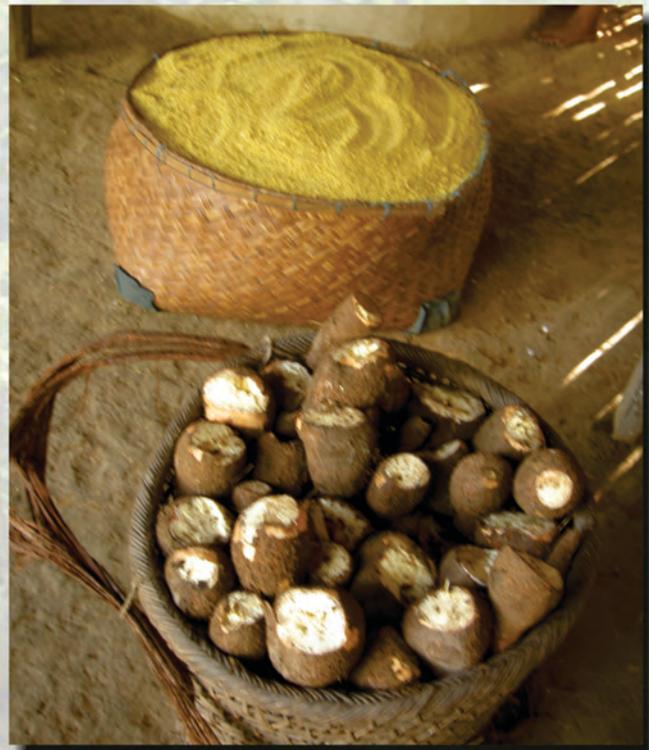




ALIMENTACIÓN TRADICIONAL EN LA AMAZONIA

La alimentación de los pueblos indígenas en el noroeste amazónico se basa principalmente en el desarrollo de actividades agrícolas, recolección de productos del bosque, caza y pesca de subsistencia. En esta región los conocimientos tradicionales sobre el territorio, la naturaleza y las especies que la habitan son parte fundamental de estas sociedades. Conservar este conocimiento, transmitirlo a las nuevas generaciones, practicar el manejo del uso del bosque, el calendario ecológico y las tecnologías tradicionales sobre la agricultura es sinónimo de soberanía alimentaria.

Las comunidades han desarrollado múltiples maneras de prevenir y cuidar los recursos alimenticios por medio de los médicos tradicionales y el conocimiento general de la población. En el mundo actual la alimentación, el cuidado del cuerpo y del territorio son considerados como bienestar general, estos grupos étnicos tienen una fuente de alimentos con propiedades nutricionales y saludables que son únicas de la amazonía.



Fotografía: Andrés Spath



Fotografía: Andrés Spath

La administración de los recursos alimenticios se fundamenta en el manejo de la diversidad de cultivos y polivariación de productos, lo que hace que el bosque se regenere de manera casi inmediata; si hay suficientes frutales, entonces hay variedad de animales que llegan a alimentarse; esto hace que las diferentes especies cumplan su papel de polinizadores y dispersores de semillas aumentando la disponibilidad de cacería de animales para el hombre.



Fotografía: Andrés Spath

Composición Bromatológica



CEROLA



Composición Nutricional

Componentes (100 g de pulpa)	Fósforo 26,85 mg
Energía 59 kcal	Hierro 0,64 mg
Agua 86 g	Vitamina A 704 ui
Proteínas 1,24 g	Vitamina B1 0,032 mg
Lípidos 0,14 g	Vitamina B2 0,058 mg
Carbohidratos 10,49 g	Vitamina B3 0,43 mg
Fibra 0,9 g	Vitamina C 3000 mg
Calcio 21,4 mg	

Nombre científico: *Malpighia emarginata*

Fruto redondo con un diámetro de entre 1 a 2 cm, su piel es lisa y roja o amarilla y su pulpa es suave y jugosa, agridulce pero ácida, tiene entre 20 y 30 veces más vitamina C que una naranja. También es rica en vitamina B6, vitamina B1, vitamina A, flavonoides y minerales esenciales (hierro, calcio, fósforo, potasio, magnesio). Puede consumirse directamente, en elaboración de mermeladas, jugos y salsas.



QUAJE



Composición Nutricional

Composición Nutricional:	Calcio 74,0 mg
Componentes (100 g de pulpa)	Fósforo 27,0 mg
Energía 283,0 kcal	Hierro 0,7 mg
Agua 53,6 g	Vitamina A 1062,0 mg
Proteínas 3,0 g	Tiamina 0,12 mg
Lípidos 21,1 g	Riboflavina 0,17 mg
Carbohidratos 18,1 g	Niacina 0,30 mg
Fibra 10,4 g	Vitamina C 26,0 mg

Nombre científico: *Mauritia flexuosa*

Es un fruto elíptico que mide 5-7 cm. de longitud y 4-5 cm. de diámetro, la corteza es escamada, de color pardo a rojo oscuro, la pulpa es suave y amarilla o anaranjada. Se prepara en bebidas, ablandándola primero desde el día anterior en agua, o se come fresca directamente, y del mesocarpo se obtiene harina y aceite, tiene bastante contenido de vitamina A. la pulpa es altamente nutritiva y contiene proteínas, grasa, y carbohidratos, Su uso es apropiado en la elaboración de mermeladas, jugos y salsas.



RAZÁ



Composición Nutricional

Componentes (100 g de pulpa)

Agua 90-94%

Proteínas 8,06.-10,75 g

Carbohidratos 69,08 - 71,63 g

Fibra 5,50 – 6,45 g

Calcio 0,16 - 0,21 g

Vitamina A 7,75 mg

Vitamina C 7,68 mg

Nombre científico: *Eugenia stipitata*

Es una baya achatada o esférica de 2-12 cm. de diámetro; de color verde amarillo pálido o anaranjado; peso de 30-800 g; su piel es amarilla aterciopelada blanda, y la pulpa es gruesa, blanca, carnosa, y muy ácida. Se utiliza en la preparación de jugos, néctares, mermelada, jalea, helados, tortas, cocktails , vino y salsas, tiene altos contenidos de proteína bruta, carbohidratos y potasio; contenidos medios de vitaminas A, B y C.



SAÍ



Composición Nutricional

Componentes (100 g de pulpa)

Energía 247,0 cal

Agua 45,9 g

Proteínas 3,8 g

Lípidos 12,2 g

Carbohidratos 36,6 g

Fibra 16,9 g

Calcio 118,0 mg

Fósforo 58,0 mg

Hierro 11,8 mg

Tiamina 0,36 mg

Riboflavina 0,01mg

Niacina 0,40 mg

Vitamina C 9,00 mg

Nombre científico: *Euterpe oleracea*

El fruto tiene el tamaño y forma de una uva, de 1,15 cm de diámetro, de color verde inmaduro y morado oscuro al estado maduro, su piel es muy delgada y la pulpa conforma gran parte del fruto. Se come directamente o se utiliza en dulces; tiene bastante contenido calórico y se parece a la leche bovina en su contenido de minerales. Su uso es apropiado en la elaboración de mermeladas, jugos y salsas.



AMU-CAMU



Composición Nutricional

Componentes (100 g de pulpa)	Fósforo 7,0 mg
Energía 17,0 cal	Hierro 0,5 mg
Agua 94,4 g	Tiamina 0,01 mg
Proteínas 0,5 g	Riboflavina 0,01 mg
Carbohidratos 4,7 g	Niacina 0,62 mg
Fibra 0,6g	Vitamina C 2994,00 mg
Calcio 27,0 mg	

Nombre científico: *Myrciaria dubia*

El fruto es una baya globosa o esférica, el epicarpo es delgado, liso, brillante con puntos glandulares y de color rosado a negro púrpura; la pulpa es carnosa, ácida y de sabor y aroma agradables. Alto contenido de vitamina C. Se utiliza en la preparación de refrescos, néctares, mermeladas, helados, salsas y vinagre.



POPAZÚ



Composición Nutricional

Composición Nutricional:	
Componentes (100 g de pulpa)	
Energía 68,0 cal	
Agua 81,3 - 89,9 g	
Proteínas 1,55 - 1,92 g.	
Fibra 0,5 - 1,89 g.	
Vitamina C 18,3 - 33,0 mg.	

Nombre científico: *Theobroma grandiflorum*

Es una cápsula elíptica u oblonga, de 15-40 cm. de largo y 10-15 cm. de diámetro, con peso promedio de 1,2 kg. Su piel es café leñosa dura, su pulpa es blanca y suave, su sabor es dulce y posee un perfume agradable, se puede consumir directamente en salsas, jugos, postres, helados y dulces; Tiene alto contenido de pectina y acidez, pero no aporta muchos nutrientes.

M ACAMBO



Composición Nutricional

Componentes (100 g de pulpa)	Fósforo 165,0 mg
Energía 44,0 cal	Hierro 0,5 mg
Agua 88,0 g	Vitamina A 28,0 mg
Proteínas 2,1 g	Tiamina 0,08 mg
Lípidos 0,8 g	Riboflavina 0,09 mg
Carbohidratos 8,3 g	Niacina 3,10 mg
Fibra 0,7 g	Vitamina C 22,80 mg
Calcio 44,0 mg	

Nombre científico: *Theobroma bicolor*. Fruto voluminoso, cuya forma es parecida al cacao, de hasta 35cm de largo, 15cm de diámetro y un peso promedio de 0,53 kg, de color gris verdoso inmaduro y amarillo o pardo amarillento a la madurez; su corteza es dura, leñosa, se observan aristas longitudinales y estrías entre las aristas. Se consume tanto la pulpa que cubre la nuez como la misma nuez; la pulpa tiene sabor agridulce agradable y aroma característico fuerte parecida al melón. Se consume al estado natural, o se utiliza en refrescos y helados. Las semillas o nueces se consumen hervidas o asadas. Son empleadas también en repostería en forma similar a las almendras. Contiene grasa de buena calidad y es un alimento que suministra calorías, algunos minerales y vitamina C.

T UCUMA



Composición Nutricional

Componentes (100 g de pulpa)	Calcio 30,0 mg
Agua 45,0 g	Fósforo 20,0 mg
Proteínas 1,8 g	Caroteno 30,0 mg
Lípidos 43,7 g	Tiamina 0,014 mg
Carbohidratos 6,3 g	Riboflavina 0,015 mg
Fibra 2,1 g	Niacina 5,0 mg

Nombre científico: *Astrocaryum vulgare Mart*

El fruto es una drupa, lisa, de forma ovalada a redondeada, con longitud entre 31 y 54 mm y diámetro entre 25 y 48 mm. El epicarpio puede tener colores entre amarillo, naranja y rojo. La pulpa, generalmente, de color amarilla, pero con tonalidades que tienden al blanco o al anaranjado, consistencia mucilaginosa, sabor dulce y olor característico.

Se consume fresca, para preparar salsas, refresco y vino

Fuentes para realizar el anterior documento:

<https://es.scribd.com/doc/229509055/FRUTAS-REGIONALES#scribd>

http://www.otca.info/portal/admin/_upload/publicacoes/SPT-TCA-PER-51.pdf

U MARI



Composición Nutricional

Componentes (100 g de pulpa)	Carbohidratos 20,1 g
Energía 280,70 cal	Fibra 8,9 g
Agua 55,60 g	Calcio 1,0 mg
Proteínas 2,7 g	Zinc 0,25 mg
Lípidos 21,2 g	Vitamina A 2,31 mg

Nombre científico: *Poraqueiba sericea*

Es un fruto ovoide de 5 a 10 cm de longitud y de 4 a 6 cm de diámetro; su piel es amarilla lisa y delgada, la pulpa conforma un pequeño porcentaje del fruto, es de textura grasa semejante a la mantequilla, la mayor parte del fruto la conforma la semilla, la pulpa se puede consumir directamente o con fariña o arroz, puede untarse al casabe como salsa, es un alimento que aporta bastante energía, vitamina A y aceites comestibles.

U VA CAIMARONA



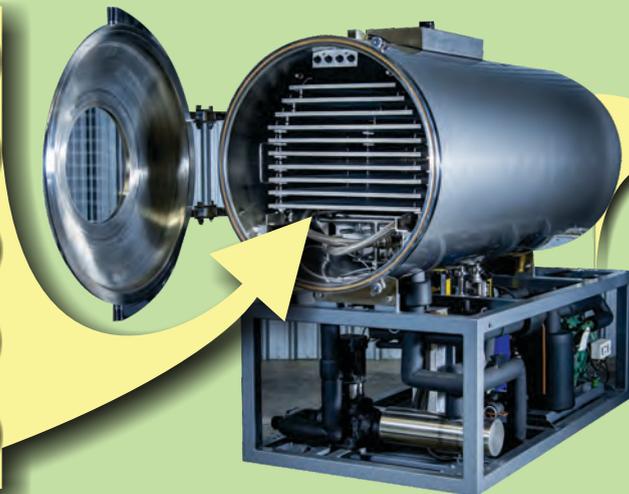
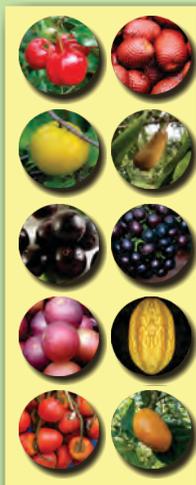
Composición Nutricional

Componentes (100 g de pulpa)	Calcio 34,00 mg
Energía 64,00 cal	Fósforo 10,00 mg
Agua 82,4 g	Hierro 0,60 mg
Proteínas 0,3 g	Riboflavina 0,22 mg
Lípidos 0,6 g	Niacina 0,30 mg
Carbohidratos 16,7 g	Vitamina C 0,60 mg
Fibra 0,9 g	

Nombre científico: *Pourouma cecropiifolia*

El fruto es una drupa semejante a una uva, ovoide o esférica, epicarpo áspero, fibroso, de color verde inmaduro y violáceo-negro a la madurez; pulpa blanca, jugosa. Se consume directamente como fruta al estado natural o se utiliza en la preparación de bebidas refrescantes o en la fabricación de néctares, jaleas, mermeladas, fruta en almíbar, vino y salsas.

PROCESO de liofilización



Las frutas liofilizadas se deben conservar en envases herméticos para garantizar su frescura hasta el momento de uso.



Congelación

Baja temperatura (-20° C)

Presión normal

Almacenamiento en cámara de vacío

Sublimación

Sube temperatura (5° C)

Baja presión

Pérdida de humedad

En el momento de ser hidratadas recuperarán sus características organolépticas originales

Definición: Llamada anteriormente criodesecación, es un proceso de secado que se basa en sublimar el hielo de un producto congelado. El agua del producto pasa, por tanto, directamente de estado sólido a vapor sin pasar por el estado líquido, para lo cual se debe trabajar por debajo del punto triple del agua, 0.01°C y 4.5 mmHg. Como proceso industrial se desarrolló a mediados del siglo XX, pero sus principios eran ya conocidos y empleados por los incas. El procedimiento ancestral consistía en dejar que los alimentos se congelasen durante la noche por la acción del frío de los Andes y gracias al calor de los primeros rayos de sol de la mañana y la baja presión atmosférica

Etapas del proceso: 1-Acondicionamiento de la materia prima, 2- Congelación, 3-Sublimación, 4- Ruptura de vacío, 5-Almacenamiento, 6- Rehidratación.

Fruta Seleccionada	Peso de Pulpa fresca	Peso de Pulpa ya liofilizada	Rendimiento	Hidratación *
Arazá	10 kg	1,25 kg	12.5%	8.75 ml
Copoazú	10 kg	1,35 kg	13.5%	8.65 m
Acerola	10 kg	3,65 kg	36.5%	6.35 ml
Uva caimaroná	10 kg	5,44 kg	54.4%	4.56 ml
Aguaje	10 kg	3,77 kg	37.7%	6.23 ml
Cocona	10 kg	1,16 kg	11.6%	8.84 ml
Macambo	10 kg	1,45 kg	14.5%	8.55 ml
Umarí	10 kg	3,20 kg	32,0%	6.80 ml
Camu camu	10 kg	1,07 kg	10.7%	8.93 ml
Bacaba	10 kg	5,10 kg	51.0%	4.90 ml

* REHIDRATANDO CADA GRAMO LIOFILIZADO DE FRUTA CON AGUA EN LAS CANTIDADES ABAJO SELECCIONADAS, SE OBTIENEN 10 GRAMOS DE PULPA

RECETAS



RACK DE CORDERO AL HORNO

BAÑADO EN SALSA DE ACEROLA, MIEL DE FRUTA DE MONTE AMAZÓNICO CON AROMAS DE CILANTRO CIMARRÓN Y CROCANTES DE MACAMBO, SOBRE PURÉ DE UMARÍ AJÍ DE COCONA Y ESPUMA DE TUCUMA.

Porción: 1

INGREDIENTES:

Para la salsa de Acerola.

Jugo de Acerola liofilizada 50 cc
Néctar de huevas de toro 30 cc
Cilantro cimarrón 5 g
Crocantes de Macambo 10 g

Para el Rack de Cordero.

Rack de cordero 120 g
Sal c/n

Pimienta negra c/n

Puré de Umarí:

Ingredientes:

Umarí 5 g de pulpa liofilizada
Atoyabuey 25 g

Sal c/n

Ají de cocona:

Ingredientes

Ají ojo de pescado 10 g
Cebolla roja (chalotas) 30 g
Zumo de Toronja roja 5 cc
Tomate chonto 20 g
Cocona 20 cc

Sal c/n

Pimienta roja c/n

Espuma caliente de Tucumá:

Tucumá 5 gr pulpa liofilizada
Crema de leche 25 g
Mantequilla 5 g
Sal c/n
Pimienta blanca c/n

PROCEDIMIENTO:

Para la salsa de Acerola.

Realizar un jugo con la fruta de Acerola , aparte en una sartén agregamos troceado finamente el macambo, salteamos en el sartén caliente para explotar sus aromas, le agregamos el jugo de acerola, y el néctar de huevas de toro, sal pimentamos, buscamos su punto y por último agregamos el cilantro cimarrón, reservamos.

Para el Rack de Cordero.

El rack de cordero, lo salpimentamos, sellamos, terminamos al horno, y reservamos.

Puré de Umarí:

Raspamos la pulpa del fruto de Umarí y la trabajamos en una sartén hasta convertirla en puré, le adicionamos atoyabuey , sal pimentamos y reservamos para servir.

Ají de cocona:

Cortar por mitades el ají, quitar la semilla de la cocona y cortar finamente su carne, cortar finamente la cebolla roja y el tomate chonto y exprimir zumo de toronja, salpimentar, reservar.

Espuma caliente de Tucumá:

Realizamos un jugo de tucumá, lo agregamos en una olla pequeña, lo trabajamos con crema de leche, adicionamos mantequilla, sal pimentamos, tamizamos, agregamos en un sifón, dos cargas de Co2, y reservamos a baño maria, Max 70°C . **Montar según foto.**

Chef Boris Marcell



Supremas de pollo en dos ajonjolís



Porción: 1

INGREDIENTES:

Pechuga de pollo 180 g
Ajonjolí blanco 15 g
Ajonjolí negro 15 g
Harina de trigo 10 g
Huevo de gallina (1 clara)
Aceite vegetal 50 cc
Papa pastusa 130 g
Mantequilla 10 g
Tucumá 2 g pulpa liofilizada
Panela 100 g
Arazá 10 g de pulpa liofilizada
Clavo molido 0,5 g
Calabacín amarillo 20 g
Calabacín verde 20 g
Zanahoria 20 g
Aceite de oliva 10 cc
Sal 5 g

PROCEDIMIENTO:

Retirar y pasar por la harina, el huevo y a continuación cubrir la mitad con el ajonjolí blanco luego la otra mitad con el ajonjolí negro.

Dorar las pechugas en una sartén, por todos lados por 5 minutos.

Llevar al horno por 10 minutos a 170 grados centígrados.

Cocinar la papa en agua con sal y cebolla hasta que esté cocida, 10 minutos aproximadamente bajar del fuego, escurrir y formar el puré.

Fundir la margarina e incorporarla al puré al igual que el tucumá, sazone y reserve.

Haga un jugo con la mitad del arazá y lleve al fuego junto con la panela y el clavo, deje reducir y montar como espejo. **Montar según foto.**

Chef Guillermo Escárraga Peñuela



ESPONJADO ARAZÁ



Porción: 1

INGREDIENTES:

Leche condensada 400g

Crema de leche 150g

Gelatina sin sabor 1 sobre (10g)

Pulpa de arazá 50 g pulpa
liofilizada

PROCEDIMIENTO:

Diluir la gelatina sin sabor con $\frac{1}{2}$ taza de agua y reservar.

Batir la gelatina, la pulpa, la leche condensada y la crema de leche .

Servir en moldes o refractaria y llevar al refrigerador, por 20 minutos.

Desmoldar y decorar con reducción de arazá, fresas cortadas en cuartos, germinados y flores comestibles. **Montar según foto.**

Chef Édgar Ruiz Daza



FANTASÍA AMAZÓNICA

INGREDIENTES:

400 g de costilla de cerdo
150 g de espinaca
7gde uvas caimaronas
líoofilizadas
2 gusanos mojoyoy
8 g de camu camu liofilizados
150 g de yuca
10 g de astromelias
10 g de salsa de tomate
15 g de pimentón amarillo
60 g de mantequilla
10 g de la harina de yuca brava
2 g de sal
3 g de pimientas mixtas

PROCEDIMIENTO:

Poner a vaporizar la costilla de cerdo condimentada con la sal y las pimientas por 15 minutos.

Luego con la salsa de tomate pintar la costilla por todas la superficie y llevar al horno en calor seco a 250 grados centígrados por ocho minutos para que caramelicé.

Elaborar un puré con la yuca, darle sabor con sal únicamente y disponer en forma de arepa para luego cerrarlo, poniendo como relleno un gusano mojoyoy; vaporizar por siete minutos y servir en el plato de diseño.



Porción: 1

Cortar en julianas finas la espinaca, el pimentón amarillo y freírlos a 180 grados centígrados en aceite, y disponerlas en el plato, decorar con los pétalos de las astromelias previamente inmortalizados con clara de huevo y hornear a 40 grados centígrados por 15 minutos.
Montar según foto.

Chef Ejecutivo Libardo Fuentes

Rollitos de Pirarucú primavera

INGREDIENTES:

Filetes de pirarucú 180 g
Calabacín amarillo 30 g
Calabacín verde 30 g
Zanahoria 30 g
Margarina 30 g
Pulpa de uva caimaroná 8 g
liofilizada
Pulpa de arazá 5 g pulpa
liofilizada
Crema de leche 20 g
Azúcar 20 g
Cilantro cimarrón 0.5 gr
Fumet de pescado 100 ml
Aceite 50 cc
Sal 3 g

PROCEDIMIENTO:

Disponga los filetes de pirarucú, coloque parte de la verdura sobre un extremo del filete, sazone, enrolle y asegúrelos con palillos, cocine en un buen caldo aromatizado por 10 minutos, retire del fuego, y retiren los los palillos a los rollos.

En el fumet de pescado licúe parte de la pulpa de la uva, lleve al fuego, deje reducir, incorpore la crema de leche, rectifique el sabor.

Licúe la pulpa del arazá, lleve al fuego en una sartén, caliente, endulce con miel, deje reducir y termine con crema de leche.



Porción: 1

Frite las hojas de cilantro cimarrón en el aceite bien caliente por 10 segundos y retire.

En una sartén caliente, funda la margarina, incorpore las verduras, saltee por 5 minutos y sazone. **Montar según foto.**

Chef Guillermo Escárraga Peñuela



CARPACCIO DE PIRARUCÚ

EN SALSA DE COPOAZÚ, BACABA Y TUCUMÁ

PORCIÓN: 1

INGREDIENTES:

Carne blanca lomo pirarucú 100 g
Carne oscura cola pirarucú 100 g
Zumo de limón 10 ml
Aceite oliva 30 ml
Cilantro cimarrón 10 g
Sal gruesa 10 g
Pimienta negra 2 g
Azúcar 10 gr

SALSA

Copoazú 5 g pulpa liofilizada)
Tucumá 5 g pulpa liofilizada)
Bacaba 5 g pulpa liofilizada)
Ají ojo de pescado 5 g
Ají malagueta 10 gr
Ají moqueado 10 g
Azúcar 3 g
Aguacate 1/4

PROCEDIMIENTO:

Limpiar y deshuesar los filetes de pirarucú, hacer una mezcla con el zumo de limón, aceite de oliva, cilantro finamente picado, sal gruesa, pimienta negra, y azúcar, bañar el pescado con la mezcla anterior, vinipelar y llevar al congelador por 4 horas, aparte hacer una jalea de tucumá, bacaba y copoazú y agregarle a cada una un ají, y reservar.

Crocantes de copoazú: licuar una pequeña cantidad de pulpa de copoazú con azúcar, hasta formar un melao espeso, cubrir con esta mezcla un silpat y llevarlo al horno hasta que caramelize, retirar del tapete y formar el crocante.

Al momento de servir, hacer una cama de aguacate cortado en láminas, y luego de “curar” el pescado, tajar congelado, en láminas muy finas y colocar sobre el aguacate, alternando los dos tonos de carnes, acompañar de los ajíes de fruta y decorar finalmente con flores pequeñas de temporada, cascos de limón y crocantes de pulpa de copoazú. **Montar según foto.**

Chef Pedro Morales



Rollo de Pirarucú

EN SALSA DE ASAÍ

Porción: 1

INGREDIENTES:

200 g de filete de pirarucú desespinado
25 g de zanahoria cortada en brunoise
20 g de crema de leche
1 clara de huevo
1 g de sal
1/4 Aguacate cortado en láminas
Brotos de Alfalfa
5 g de Uva caimaroná liofilizada

Para la costra de hierbas con tinta de calamar

10 g de finas hierbas
10 cc de tinta de calamar
25 g de miga de pan
10 g de harina de trigo
1 g de sal

Para la salsa de Asaí

15 g de asaí liofilizado.
50 de fondo de pescado pirarucú
50 g de azúcar moreno
10 cc de vinagre de fruta

PROCEDIMIENTO:

Picar el pescado con el cuchillo hasta lograr una masa muy lisa y homogénea

Adicionar las zanahorias.

Mezclar y agregar crema de leche, clara de huevo y sal

Hacer un rollo y envolver con papel film y cocinar a fuego bajo en un medio líquido o cocción al vapor por 25 minutos.

Dejar enfriar y luego mezclar todas hierbas con la miga de pan, harina, mantequilla fundida, tinta de calamar y yema de huevo y con esta mezcla cubrir el rollo de pescado.

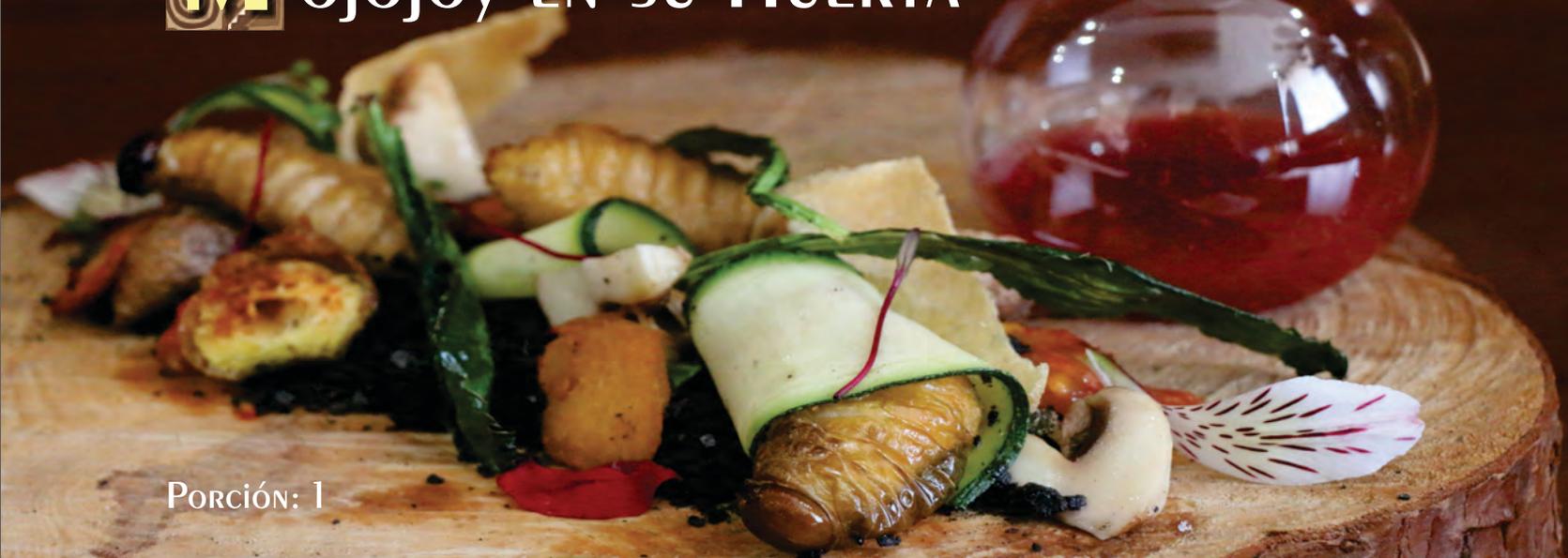
Llevar al horno por 10 minutos a 160 grados centígrados.

Para la salsa de Asaí

Incorporar todos los ingredientes y cocinar a fuego bajo hasta reducción de 1/4. **Montar según foto.**

Chef Édgar Ruiz Daza

Mojojoy EN SU HUERTA



Porción: 1

INGREDIENTES:

Mojojoy: 3 und
Limón: 2 und
Vinagre: 30 ml
Tinta de calamar: 5g
Harina: 200 g
Pulpa de tucumá 7g. liofilizada
Aceite de oliva: 100 g
Papines negros: 4 und
Romero: c/n
Perejil: 1 atado
Sal gruesa: 5 g
Pulpa de Acerola: 5 g liofilizada
Miel: 30 ml
Yuca: 100 g
Tapioca granulada: 50 g
Zucchini: 1 und
Cilantro cimarrón: 4 hojas
Hongo (champiñón): 5 und
Mantequilla: 250 g
Pulpa de arazá liofilizada 2 g
Brotos y flores de estación: c/n

PROCEDIMIENTO:

Mojojoy frito:

Colocar el mojojoy en agua con limón y vinagre durante 20 minutos, luego escurrir el agua de la proteína y enviar a fritura profunda a 180 grados centígrados, por un minuto y

medio, agregarle sal y un poco de azúcar, reservar para el montaje del plato.

Tierra de tucumá y tinta de calamar:

Agregar en la batidora: harina, tinta de calamar, tucumá liofilizada, aceite, sal, azúcar. batir hasta tener una masa homogénea y estirar la masa entre dos silpat con ayuda de un rodillo, hornear a 170 grados centígrados, por 25 minutos, dejar enfriar y pulverizar en la procesadora. La textura final tendrá similitud a tierra.

Papines horneados:

Poner los papines en una refractaria con romero y perejil, colocar al horno a 200 grados centígrados, 30 minutos y reservar.

Perfume de acerola y miel:

Reducir la acerola con clavo de olor y azúcar, agregar: aceite, limón y emulsionar, con escarcha de acerola como acompañamiento.

Papel de tapioca:

Pelar la yuca y licuarla con agua, sal, y tapioca granulada. extender en un silpat finamente con ayuda de una espátula y hornear a 180 grados centígrados por 15 minutos hasta que el crocante se desprenda del tapete.

Velos de zucchini:

Con un pelador de papa sacar finos velos de zucchini, colocar en agua con hielo 5 minutos y escurrir, hacer los rollitos y reservar en un plato.

Hojas fritas de cilantro cimarrón:

Incorporarlas en el aceite a 185 grados centígrados 10 segundos. Escurrir y agregarles sal, reservar en un plato con papel de cocina. Hongos en mantequilla compuesta de arazá:

Mantequilla compuesta:

Pomar la mantequilla, agregarle pulpa de arazá, liofilización de arazá, brandy, sal y pimienta al gusto, homogenizar la mezcla y envolver cilíndricamente en papel film, enviar a refrigeración y esperar que solidifique, una vez esté dura la mantequilla compuesta, cortar en cubos y saltear nuestros champiñones cortados en cuartos, reservar y mantener calientes.

Chef Alejandro Sánchez



Sopa Fría de Bacaba

ACOMPAÑADA DE PICADILLO DE PIRARUCÚ Y AIRE DE ARAZÁ.



PORCIÓN: 1

INGREDIENTES:

Para la sopa

Bacaba 5 g de pulpa liofilizada
Crema de leche 30 cc
Mantequilla 10 g
Sal cantidad necesaria
Pimienta negra cantidad necesaria

Picadillo de Pirarucú:

Filete de Pirarucú 50 g
Ají ojo de pescado 5 g
Pimentón dulce 1 g
Cebolla ocañera 10 g
Cilantro cimarrón 2 g
Ajo criollo 2 g
Aceite vegetal 2 cc
Sal pimienta c/n
Termitas del Amazonas 10 g
Tomate chonto. 10 g
Zumo de limón 2 cc

Para aire de Arazá:

Arazá 5 g pulpa liofilizada
Agua
Sal c/n
Pimienta verde c/n
Néctar de huevas de toro 30 cc
Aguardiente 2cc
Lecitina de soya en polvo 3 g

PROCEDIMIENTO:

Cocinar la pulpa de la bacaba con agua, hasta ablandar, licuar y tamizar muy bien, nuevamente la agregamos a una olla y a fuego bajo le agregamos crema de leche, salpimentamos y agregamos mantequilla, introducimos a un sifón de ½ litro, dos capsulas de co² y dejamos refrigerar, reservamos antes de servir.

Remojar el pescado en un recipiente con agua unas tres horas antes de empezar a preparar la receta, recomendándose cambiar el líquido cada media hora. Luego poner en una olla, medio litro de agua y hacer que el pescado hierva unos tres minutos, después sacarlo, dejar enfriar, desmenuzarlo, y guardar un vaso con el líquido usado, para hervirlo.

A continuación colocar el aceite en una olla y ponerla al fuego, cuando esté bien caliente añadir el ají, luego la cebolla y el tomate picados en cuadritos y hacer que todo se fría o sofría unos tres minutos; después sazonar al gusto con sal, pimienta negra y pimentón dulce.

Sofreír el pescado deshilachado a fuego medio por 3 minutos. Finalmente añadir las ramitas de cilantro, dejar reposar unos cinco minutos exprimir ½ limón, agregar las termitas, rectificar sazón y servir.

Chef Boris Marcell



IRADITO DE PIRARUCÚ



EN LECHE DE TIGRE DE COCONA LIOFILIZADA,
CON EMULSIÓN DE ACEROLA, HOGAO Y TUCUPÍ.

Porción: 1

INGREDIENTES:

Pirarucú: 200 g
Limón: 2 und
Leche de coco: 20 ml
Pimentón verde: 15 g
Pimentón rojo: 15 g
Cocona liofilizada: 1 g
Miel: 30 g
Mayonesa: 150 g
Pulpa de mango: 70 g
1 Ají amarillo amazónico:
Tomate chonto: 1und
Cebolla larga: 50 g
Comino en polvo: 1 g
Color en polvo: 1 g
Enterex: 8 g
Pulpa de tucupí: 80 g
Acerola liofilizada: 1 g
Hormigas: c/n
Aguacate: 1 und
Ají ojo de pescado: c/n
Brotos de cilantro: c/n
Flores de estación: c/n
Sal: c/n
Azúcar: c/n

PROCEDIMIENTO:

Pirarucú:

Tomar el filete de pirarucú y cortarlo en láminas finas de medio centímetro, luego marinar en la leche de tigre.

Leche de Tigre:

Sacar el zumo de 2 limones, agregarle la leche de coco, los pimentones cortados en cubos finamente, incorporar la cocona liofilizada, miel y sal al gusto, mezclar y agregarlo al pescado.

Mayonesa de Ají Amazónico y Mango:

Tomar la mayonesa junto con la pulpa de mango, y crema de ají amarillo amazónico. Mezclar los ingredientes en la licuadora, agregar sal y azúcar al gusto, reservar en frío durante 15 minutos.

Emulsión de Acerola, Hogao y Tucupí:

Hogao:

Colocar a fuego lento en una sartén, el tomate picado en cubos, cebolla larga finamente picada, comino en polvo, y sal al gusto. reducir al 50%, y que todos sus sabores se concentren. Una vez esté listo colocarlo en la licuadora hasta que esté bien procesado y colar muy bien.

Emulsión:

Tomar el hogao y emulsionarlo con enterex, acerola liofilizada, y pulpa de tucupí, con ayuda de un batidor de alambre hasta que la mezcla esta homogénea. Reservar en frío 15 minutos.

Hormigas encurtidas:

Saltear hormigas durante 40 segundos, retirarlas hasta que estén crocantes. Incorporar ají ojo de pescado frito

Chef Alejandro Sánchez

C ONCLUSIONES



1. El intercambio de saberes entre las comunidades indígenas Ticuna, Huitoto, Cocama y Muinare y la comunidad académica se concreta en el reconocimiento de la diversidad gastronómica amazónica y su inclusión en la oferta alimenticia de las ciudades, gracias a la conservación de estos frutos para su circulación en el país, por medio de la técnica de la liofilización. El saber ancestral y el saber técnico se conjugan para hacer visible un rasgo poco conocido de la identidad gastronómica colombiana que es tan diversa como la variedad de especies vivas.

La inclusión de la comida amazónica en la comida colombiana es necesaria no sólo para la proyección de la gastronomía colombiana en el mundo, también como aporte a la construcción de una identidad que se nutra de todos los sabores, olores y texturas que brotan del territorio nacional.

2. Reunir este conocimiento ancestral, sobre las diferentes frutas amazónicas, le permite a los aprendices de cocina, en su proceso de formación, interactuar con otra cosmovisión y ampliar sus conceptos y vivencias sobre el sentido de ser colombiano, en tanto ser diverso y unitario, al mismo tiempo. Así mismo posibilita que los aprendices encuentren el valor de ejercer un uso sostenible de los recursos, para conservar no sólo

los árboles que proveen el alimento sino también el conocimiento de los portadores que multiplican el saber.

3. El proceso de intercambio de saberes y de su divulgación, solo es posible hacerlo respetando los valores identitarios y esenciales de las comunidades indígenas, toda vez que es su especificidad la que las constituye como comunidades.

4. El proyecto de liofilización de frutas amazónicas involucra directamente a la población joven de las comunidades indígenas, con la intención de que ellos puedan afirmar sus prácticas culturales, como la siembra y recolección de especies frutales y su saber ancestral al encontrar una manera de solventar sus gastos sin tener que renunciar a su origen y aprender oficios diferentes a los heredados por sus ancestros.

5. El inventario de frutas, se realizó en el calendario ecológico comprendido entre los meses de Junio a Diciembre, es necesario y justificado realizar la continuación de este proyecto en una segunda fase que estaría comprendida entre los meses de Enero a Junio con lo cual se abarcaría por completo el calendario ecológico.

A GRADDECIMIENTOS



El equipo de investigadores de este proyecto agradece sinceramente a la comunidad indígena Ticuna de San Martín de Amacayacu, a su curaca el señor Orlando Noriega, quien nos permitió conocer y convivir con tan bella comunidad; a las cocineras que aportaron con sus saberes y sabores, para que cada uno de nosotros comprendiera los valores de tan hermosa cocina; a las comunidades Huitoto, Ticuna y Macuna representadas por el señor Gustavo Macuna, comunidades del noreste amazónico que nos permitieron entrar en su cotidianidad, sentarnos entre ellos, comer en sus platos, saborear sus recetas y sentir su calidez humana, escuchar sus anécdotas y aprendizajes diarios sobre el cuidado y amor a la tierra. Deseamos que sus voces y los latidos de sus corazones palpiten, al menos un poco, entre estas páginas.

Agradecemos a la comunidad **Sena** que nos proveyó de los recursos ejecutivos necesarios para consolidar este proyecto; a todos los funcionarios administrativos encabezados por nuestro subdirector, el doctor Édgar Orlando Herrera Prieto, a quien debemos el gran desarrollo de la investigación en el Centro Nacional de Hotelería Turismo y Alimentos; a él por creer, apoyar y valorar la investigación como fuente principal de la consecución de conocimiento, a la doctora Candelaria Vallejo, quien, con su celeridad y compromiso, contribuyó a que la investigación se desarrollara a tiempo; a su gran equipo de trabajo Fanny Rojas, María Rodríguez, Carmen Eliana Ardila, Hosman Arias, Edward Moreno, Diana Bocanegra, Derly Angélica Alvarado, Stefanie Blanco, Lina Cabezas Rodríguez y Yeny Rodríguez; a todas las personas que conformaron el equipo logístico del proyecto investigativo; al aporte del doctor Andrés Barona, comprometido botánico del Sinchi, quien nos ayudó a reconocer especies y poder entender el calendario ecológico en toda su dimensión; al señor Alejandro Carrasquilla, alias 'Borugo', gracias a su disposición y conocimiento de la zona nos permitió llegar sanos y sin tropiezos a las diferentes comunidades; a el chef Ismael Bernier, gerente del hotel Waira, por toda su ayuda y hospitalidad; a los integrantes del semillero Jenifer Sanabria y Lady Herrera, que no perdieron ninguna oportunidad para aprender de la comunidad indígena sobre gastronomía y humanidad, además, fortalecieron el grupo de investigadores con sus inquietudes y comentarios; a los chef y aprendices invitados a la puesta en escena de las recetas, quienes con sus propuestas creativas aportaron a la investigación dándole a la cocina amazónica su espacio e inclusión dentro de la identidad de nuestra cocina colombiana, gracias a ellos entendimos que el Amazonas es también **COLOMBIA**.

Glosario

Ajinomoto o sal china: Popularmente conocido como glutamato monosódico, se utiliza para realzar el sabor de los alimentos.

Atoyabuey: Variedad de crema de leche conocida también como suero costeño.

Budaré: Plancha circular utilizada para cocción, en especial el casabe.

Brunoise: Corte de frutas o verduras en cubos de 3 mm x 3 mm x 3 mm.

Caguana: Bebida espesa a base de almidón de yuca cocinado, sólo o mezclado con jugo de frutas, se bebe como refresco.

Carantanta: Especie de “costra” dura que se forma sobre la paila, en que se ha cocinado una masa.

Carpaccio: Preparación en finas láminas de una carne o pescado crudo, aceite de oliva y limón.

Casabe: Arepa de harina, o almidón de yuca brava. Chifonada: Corte de ciertas verduras de grandes hojas, en tiras alargadas muy finas.

Cilantro cimarrón: Hierba tropical, utilizada como condimento, por su olor y sabor característico.

Coulis: Jugo obtenido después de triturar ciertos alimentos previamente preparados, y que una vez tamizado o colado ofrece una densidad de jarabe, crema o puré ligero.

Curado: Proceso de conservación especialmente de carne o pescado con sal y algunas especias.

Enterex: Almidón de maíz modificado para variar la consistencia de alimentos fríos o calientes.

Espuma o aire: Textura cremosa, que se suele preparar con un sifón de aire comprimido.

Fariña: Harina de yuca, obtenido a partir de la maduración, prensado y tostado de la yuca brava, hasta obtener un granulado crocante.

Gamitana: Pez originario de la cuenca del Amazonas y Orinoco, es de color gris oscuro en su parte dorsal y amarillo en su parte ventral.

Julianas: Corte de frutas o verduras de medidas de 3 mm x 3 mm x 6 mm.

Leche de tigre: Preparación base del cebiche, compuesto de pescado o langostinos, y otros ingredientes, para macerarlos, como zumo de algún cítrico, así como ají, cilantro, cebolla y sal.

Mixer: Llamado también como licuadora de mano, permite moler ingredientes en el mismo

recipiente en el que se preparan.

Mojojoy: Se refiere a las larvas de varios cucarrones que crecen en las palmas, cuando adquieren un tamaño suficiente son extraídas y consumidas crudas, cocinadas, asadas o ahumadas.

Moquiao: Pescado que se envuelve en hojas de plátano y se cocina con la técnica del ahumado.

Napar: Acto de cubrir, parcialmente o totalmente, un alimento mediante una salsa o crema.

Paco: Pez de la cuenca del Amazonas, es de color plateado a gris claro.

Papines: Variedad de papa, de tamaño muy pequeño.

Patarasca: Comida preparada por medio de ahumado sobre el fogón, envuelta previamente en hojas de bijao.

Pilón: Especie de mortero, usado para machacar distintas sustancias, especias, hierbas, etc.

Pirarucú: Pez de agua dulce que llega a ser el segundo más grande del mundo, se encuentra en la cuenca del río Amazonas.

Quenelles: Forma que se le da a ciertas preparaciones con dos cucharas soperas formando una especie de croqueta.

Rack: corte de carne, típicamente cordero, que incluye las costillas delanteras.

Reducción: proceso de concentración o espesamiento de una sustancia líquida mediante evaporación o ebullición.

Sifón: Utensilio de cocina que sirve para convertir cualquier líquido en mousse, funciona gracias al gas que se introduce en su interior mediante una cápsula de metal, de óxido de nitrógeno (N₂O), o de dióxido de carbono (CO₂).

Silpat: Tela revestida de silicona apta para la cocción en el horno, con la finalidad de que éstos no se peguen.

Tapioca: Preparado de almidón, que se tuesta de la misma manera que se hace con la yuca para obtener la fariña y como resultado se obtiene un granulado de color blanco.

Tamiz o cedazo: Instrumento compuesto de un aro y de una tela más o menos tupida que se utiliza para separar las partes finas de las gruesas, de algunas cosas.



Bibliografía CONSULTADA

Asociación de Autoridades Indígenas del Resguardo Ticuna, Cocama, Yagua [Aticoya]. Plan de vida de los pueblos Ticuna, Cocama y Yagua de Aticoya. Bogotá, D. C.: Opciones Gráficas, 2008. Van der Hammen, María Clara. El manejo del Mundo. Bogotá D. C.: Editorial Tropembos, 1991.

Curso de Liofilización On Line Docente: Dr. Jorge Rivera. Disponible en: www.agro20.com

Goulard, Jean Pierre. Entre Mortales e Inmortales. El ser según los ticuna de la Amazonia. Centro Amazónico de Antropología y Aplicación Práctica (caaap). Lima: Instituto Francés de Estudios Andinos. 2009.

Huen Chuan Navarro, Sandra. “Cuatro cantos- adivinanzas huitoto.” ROLD y QLFD 16(1-2): 2005. p. 89-100.

Liofilización [Consulta agosto 20 de 2015] Disponible en:
<http://www.monografias.com/trabajos65/liofilizacion-colombia/liofilizacion-colombia2.shtml#ixzz3YPwsLggw>

Mahecha, Dany. La formación de masa goro “personas verdaderas”: pautas de crianza entre los Macuna del bajo Apaporis. Tesis de Maestría en Estudios Amazónicos, Universidad Nacional de Colombia, Sede Leticia. Reichel-Dolmatoff. 2004.

Manual de Liofilización: Telstar, 1970.

Percepción tikuna de Naane y Naüne: territorio y cuerpo. Tesis de maestría en Estudios Amazónicos, Universidad Nacional de Colombia, Sede Amazonia. 2013.

Santos Angarita, Abel Antonio. Gerardo. Chamanes de la selva pluvial. Ensayos sobre los indios tukano del norte amazónico. Traducción Efraín Sánchez. Londres: Green Books. 1997.

Seminario de Liofilización Dr. Thommas Jennings, 1993.

Taxonomía de frutos del Amazonas [Consulta 14 de junio de 2015] Disponible en:
<http://es.scribd.com/doc/229509055/FRUTAS-REGIONALES#scribd>
http://www.otca.info/portal/admin/_upload/publicacoes/STP-TCA-PER-51.pdf

Terminología gastronómica y glosario [Consulta agosto – septiembre de 2015] Disponible en:
www.sinchi.org.co/index.php/glosario-amazonico477

<http://www.directoalpaladar.com>

<http://www.recetasytecnicas.com>

<http://www.gastronomiaycia.com>

<http://www.chefuri.com/v4/tecnologia.php?id=195>

Todo sobre el medio ambiente [Consulta 01-jun- de 2012] recuperado 25-marzo- 2014. Disponible en:
<http://www.todosobreelmedioambiente.com/>

MITO TICUNA

EL ÁRBOL DE LA ABUNDANCIA



**Y la Tierra joven sintió crecer el Árbol,
nacido entre la espuma,
hijo del Dios-lombriz.
El Árbol producía alimentos de toda especie:
frutas y animales colgaban de sus ramas,
las gentes medraban a su sombra.
Pasaron las lunas y las lunas...
El Árbol creció tanto, tanto...
preciso fue derribarlo para obtener alimento.
Tumbado, el tronco inmenso formó el gran
Amazonas,
sus ramas, la red casi infinita de sus afluentes
y hojas y semillas regadas por doquiera
dieron origen a la selva inmensa
sustento de las bestias y los hombres.**

Este relato está tomado Las palabras de origen, de la Biblioteca básica de los pueblos indígenas de Colombia, del Ministerio de Cultura.
El autor de este compendio es el olombiano Fernando Urbina.