

The image features a vibrant, watercolor-style border of tropical jungle elements. It includes various types of green leaves and ferns, pink and purple flowers, a red beetle, a yellow and black bee, a dragonfly, a butterfly, a small grey bird, a lizard, and a basket of vegetables. The central text is framed by these elements.

-Recetario-

Sabores de la biodiversidad

UNA EXCUSA PARA RE-ENCONTRARNOS EN LA COCINA A HABLAR
SOBRE LA CONSERVACIÓN DE LAS SABANAS INUNDABLES

Este recetario es una producción de ABC Colombia - Somos Territorio para BirdLife International.

Autoría: Arismendi Libia, Barrera María, Chamarrabí Karina, Duarte Amparo,
Parada Rocío, Ramírez Beatriz, Roa Natalia, Rodríguez Patricia, Rueda John.

Diagramación: Natalia Roa López.

Fotografías: Edwin Amado, Rocío Parada y Natalia Roa.

Vereda Altagracia, Trinidad, Casanare, Colombia.

2022



Sabores de la biodiversidad es una investigación participativa sobre el uso sostenible de la biodiversidad en la gastronomía de las sabanas inundables. Este proyecto fue financiado por BirdLife International, y desarrollado por un equipo diverso conformado por las mujeres que hacen parte del AICA Reservas Naturales de la Sociedad Civil de la Vereda Altagracia, municipio de Trinidad, Casanare, y un equipo interdisciplinario de ABC Colombia - Somos Territorio.

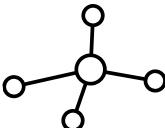
Sabores de la biodiversidad

un proyecto que une

Ciencia + Cocina + Comunicación
para hacer visible la conexión entre



la cocina

el patio  el comedor

y la conservación de las
sabanas inundables

Sobre este recetario

Este recetario lo soñamos desde nuestras cocinas, los escenarios que resguardan la identidad, la historia, la espiritualidad y los sabores de nuestra gente, y la biodiversidad con la que convivimos.

Este es un abrebocas a las posibilidades de rescate e innovación de recetas y prácticas culinarias de las sabanas inundables. Cinco de ellas, propias de nuestras tradiciones familiares como el capón de ahuyama, el sancocho de gallina, la sopa de pira, el pisillo y el bastimento llanero, y cinco propuestas de innovación como el tungo de yuca, el crocante de semillas de ahuyama, la conserva de jobas, el helado de merecure y el arequipe de brusca, donde incorporamos de diferentes formas algunos frutos, semillas y tubérculos propios de las sabanas inundables.

Esperamos que, más allá de las recetas, este recetario se convierta en una excusa para reunirse alrededor de la cocina a experimentar, reír y volverse a encontrar.



Fotografías: Edwin Amado Mejía

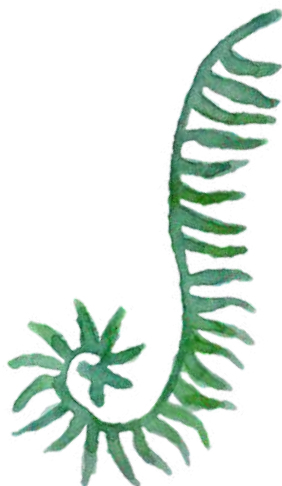


Sabores de la biodiversidad también produjo un contenido sonoro que puedes encontrar como uno de los episodios del Podcast Orinoco sin fin. **Escanea el código y deléitate cocinando con nosotras.**



Índice

Lo que hemos aprendido	6
La cocina tradicional	10
Capón de ahuyama o taparuca	13
Bastimento llanero	16
Sopa de pira	20
Pisillo de res	23
Sancocho de gallina	25
Innovación	29
Tungo de Yuca	32
Helado de merecure	33
Crocante de semillas de ahuyama	35
Jobas de conserva	39
Arequipe de brusca	40
Sobre las autoras	42





Lo que hemos aprendido

Articular la ciencia, la culinaria y la comunicación suena un poco extraño, pero la verdad es que lo hicimos posible a través de encuentros alrededor de la cocina en los que tuvimos la oportunidad de hablar y recordar nuestra tradición culinaria y sus vínculos con prácticas fundamentales en la vida llanera como las festividades religiosas de nuestras familias y el trabajo de llano.

Tradiciones como la Semana Santa, las fiestas de San Pascual Bailón, uno que otro matrimonio, o la navidad, entre otras, implicaban la reunión de grupos extensos de familiares y amigos, además del cumplimiento de una serie de prácticas culinarias muy específicas que determinaban lo que se consumía, quién y cómo se consumía, y la forma y el momento en que se preparaba.



Fotografía: Edwin Amado Mejía

Por su parte, el trabajo de llano, basado en jornadas continuas durante una o más semanas, también reunía a muchos trabajadores que traían por largas distancias el ganado disperso en las sabanas para su conteo, separación y hierra. Para esta tradición el esfuerzo físico y las distancias, definían las porciones, el contenido calórico del alimento, y las formas de preparación y de empaque para evitar su descomposición.

Hoy en día, el tamaño de nuestras familias ha disminuido por la migración de las nuevas generaciones

a las ciudades, y a pesar de que la comida sigue siendo muy importante en las jornadas de trabajo y grandes celebraciones, estas últimas se han transformado.

Adicionalmente, el acceso a nuevos ingredientes y a electrodomésticos, ha modificado, y en algunos casos, simplificado nuestras recetas. Para el caso específico de esta AICA, nuestro enfoque en conservación de la biodiversidad y cultura, y el desarrollo ecoturístico ha influido en nuestra gastronomía.



Fotografías: Edwin Amado Mejía

Por un lado, hemos entendido que la conservación de la fauna nativa es una oportunidad para atraer turistas y académicos a nuestro territorio. Por otro lado, a partir de la visita de turistas hemos adoptado nuevos alimentos y preparaciones previamente ausentes, como las ensaladas, mejorando nuestra nutrición

e impulsando a la vez la permanencia, el rescate de la cocina tradicional y el deseo de innovar.

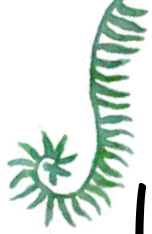
Así, este recetario comparte las posibilidades de mantener, rescatar e innovar en torno a recetas de las sabanas inundables, como respuestas a nuestra vocación en conservación de la biodiversidad y la cultura del AICA Reservas de la Vereda Altagracia.



Fotografía: Edwin Amado Mejía



Fotografía: Natalia Roa López



La cocina tradicional

En nuestro reencuentro con los conocimientos gastronómicos ancestrales, observamos que gran parte de las preparaciones tienen como eje central las proteínas de origen animal, bien sean estas de caza o cría, el uso de frutos y tubérculos sembrados en los conucos, y de hierbas y hortalizas sembradas en el cambullón o en la huerta casera.

El conuco es un área destinada a la producción de alimentos para el sustento como la yuca, el plátano,

el maíz y la ahuyama, y con algunos frutales dispersos como la papaya, el coco, el mango, y cítricos como el limón y la naranja. El cambullón es una caneca o canoa elevada donde se siembra la cebolla larga y las hierbas delicadas como el poleo, hierba buena, cilantro, etc. La huerta casera es el espacio del patio donde se siembra en el suelo plantas más resistentes como el tomate, el orégano y la albahaca.



Fotografía: Edwin Amado Mejía



Cambullón. Fotografía: Edwin Amado Mejía

Aunque la papa, el arroz y la harina de trigo, tienen un uso muy frecuente en la cocina tradicional, no son producidos localmente. Originalmente, el arroz se cultivaba en cada casa, pero con la ampliación e industrialización del cultivo se abandonó el cultivo local. Por otra parte, la papa y la harina se obtenían de barcas comerciales que arribaban por ríos como el Yatea.

Un poco más distante de la cocina estaban los frutos silvestres nativos, como el guamo, el madroño, las jobas, ciruelas, leche-miel, entre otros, que consumíamos directamente bajo el árbol, principalmente cuando éramos niños. A este acto de comer estos frutos le llamamos el pepeo, y no era muy bien visto por los adultos. Algunos mayores argumentaban que era una práctica indígena y asociada al alimento de la fauna, y sobre todo innecesaria si contábamos con suficiente comida.

Por otra parte, en nuestro jardín hay plantas en flor para decoración y una diversidad de hierbas que usan y usaban para la condimentación de algunas recetas, tales como: el cilantro cimarrón, el onoto y el poleo, entre otras. Estos jardines también tenían plantas medicinales de las que dependíamos debido a la dificultad al acceso de servicios de salud y medicinas comerciales.

Dentro de las plantas medicinales encontramos algunas reconocidas como la ruda, la mejorana, la hierbabuena, la limonaria, y otras que en algunos casos recibieron el nombre de remedios de farmacia, tales como el vaporú (Vaporub), acetaminofén y ampicilina. Las preparaciones medicinales podían incluir también cortezas, hojas, algunos frutos, e incluso elementos de origen animal como cebos. Hoy día con el acceso a productos medicinales comerciales, el uso de las plantas medicinales es cada vez menos frecuente.



Fotografía: Edwin Amado Mejía

La fauna nativa tanto de caza, como de pesca ha sido una pieza clave en nuestra dieta. Sin embargo, hoy en día entendemos que, más allá de la práctica de cacería, nuestro conocimiento sobre la fauna es una oportunidad para el avistamiento turístico o científico de las especies de fauna silvestre, por lo que hemos optado por consumir principalmente animales domésticos como el ganado vacuno, los pollos, las gallinas y los cerdos.

Varias de nuestras recetas tradicionales siguen vigentes y son expresión de nuestra identidad e historia en el territorio donde crecimos y aún vivimos; y además, también son la expresión de las diferentes estrategias que hemos adoptado para conservar y transportar alimentos, en medio del aislamiento propio de la vida en medio de unas sabanas inundables.



Capón de ahuyama o Taparuca

La Taparuca consiste en una ahuyama rellena de diferentes tipos de carnes como pollo, res y cerdo y un guiso de cebolla y condimentos. Si bien es una comida tradicional de la región, no se come con frecuencia. Este plato se acompaña con arroz y patacones.



oa López

Fotografía: Natalia Roa López

Ingredientes

- Ahuyama mediana
- Carne de res
- Carne de cerdo
- Pollo sin huesos
- Chicharrón de cerdo
- Orégano
- Poleo
- Onoto
- Cilantro cimarrón
- Cebolla larga
- Sal
- Opcional: Arveja, zanahoria y cúrcuma

Paso a paso

- Cortamos la parte superior de la ahuyama, sacamos las semillas y raspamos y retiramos parte de su pulpa (ésta se puede usar en otras preparaciones).
- Cocinamos la ahuyama al baño maría o al vapor por 5 minutos, previendo que no esté en contacto directo con el agua. Una vez esté ligeramente cocida la retiramos.
- Aderezamos su interior con un poco de sal y la dejamos conservar bien aireada.
- Cortamos los chicharrones en trozos pequeños y preparamos a fuego lento en una paila. Es importante remover constantemente hasta que estén crocantes.
- Picamos bien pequeña la cebolla larga, agregamos suficiente grasa de los chicharrones y preparamos un guiso que aderezamos con onoto, orégano fresco, poleo y sal. Cuando esté casi listo, adicionamos el cilantro cimarrón picado.
- Picamos todas las carnes, sazonamos con sal y en una paila grande ponemos a saltear con grasa de cerdo. Las carnes las debemos ir adicionando poco a poco hasta que se doren bien.
- Una vez listas las carnes, retiramos del fuego y mezclamos con el guiso.
- Rellenamos la ahuyama con esta mezcla.
- Una vez rellena, tapamos con la parte superior que retiramos previamente y llevamos al horno por 90 minutos aproximadamente a una temperatura de 200 °C.



Fotografías: Edwin Amado Mejía



Fotografía: Edwin Amado Mejía



La taparuca es el reflejo de la creatividad para crear recetas con un alimento abundante durante la escasez de la estación lluviosa. La inundación y las lluvias excesivas, crean condiciones difíciles para los cultivos de pancoger como la yuca y el plátano. Sin embargo, la ahuyama es un fruto muy abundante y resistente, que puede cosecharse y mantenerse durante la escasez. Así, la taparuca surgió como una receta creativa de las abuelas, mezclando todo y usándose como su propio recipiente. Como dato curioso, en el llano taparuca es sinónimo de gallina grande, y a la ahuyama, por ser grande y por tener "cuello" también se le dice taparuca.

Bastimento llanero

Antiguamente las personas en el llano tardaban días trasladando ganado para trabajarlo o para su venta, razón por la que debían llevar comida para abastecerse por el camino, y es ese el origen del bastimento llanero. En un pollero (tela) guardaban carne salada frita, tungos de arroz, tajadas de plátano, torrejitas de harina de trigo, queso y panela.



Fotografía: Edwin Amado Mejía

Ingredientes

- Carne salada y seca al sol
- Hojas de plátano o bijao
- Plátano verde
- Harina de trigo
- Azúcar
- Queso fresco
- Panela
- Queso blanco
- Arroz molido
- Pichero (leche fermentada)
- Sal
- Aceite

Paso a paso

Para los tungos

- Mezclamos el arroz molido con azúcar, sal, aceite y el pichero. Revolvemos hasta lograr una masa espesa y líquida.
- Tomamos las hojas de bijao, las cortamos en pedazos cuadrados y las envolvemos formando conos. Con una cuchara rellenos el cono hasta la mitad o $\frac{3}{4}$ de su tamaño y cerramos con la misma hoja como si fuese un sobre.
- Aparte, en una olla ancha y profunda, ponemos al fondo los tallos de las hojas de plátano formando una capa que aisle del contacto directo con la base de la olla. Sobre esta capa acomodamos uno a uno los tungos, uno sobre otro, agregamos agua hasta donde llegan los tallos al fondo de la olla, tapamos y ponemos a fuego lento durante 60 minutos. Debemos revisar para agregar más agua si la olla queda seca.

Para las tajadas de plátano

- Pelamos el plátano
- Cortamos en rodajas delgadas (tajadas).
- Fritamos en aceite caliente hasta que esté dorado y crocante.



Fotografía: Edwin Amado Mejía

Para las torrijas

- Mezclamos la harina de trigo con agua y sal. Es opcional agregar huevos o aceite.
- Amasamos hasta lograr una masa un poco elástica.
- Dejamos reposar durante 20 minutos
- Formamos bolas medianas con la masa
- Tomamos cada bola y estiramos con la ayuda de un rodillo
- Cortamos en tiras de 2cm de ancho por 10cm de largo.
- Fritamos en aceite caliente hasta que tomen un color dorado y estén crocantes.

Para la carne

- Cortamos la carne salada en trozos
- Desalamos la carne en un recipiente amplio, cambiando el agua 2 o 3 veces, según lo salado de la carne.
- Ponemos la carne en una olla con agua y la sancochamos o pringamos, sin dejar hervir.
- Machucamos la carne con una piedra para ablandarla, y la dejamos secar un poco.
- Fritamos la carne hasta dorar.

El bastimento se puede servir sobre una hoja de plátano, como una picada donde se junta la carne, las torrijas, las tajadas, los tungos, el queso y la panela.



Fotografía: Edwin Amado Mejía



Fotografía: Edwin Amado Mejía



El trabajo de llano implica largas jornadas en campo reuniendo y trasladando el ganado, ya sea para el trabajo de llano en el mismo ható o para llevarlo lejos a otras fincas o para su embarque en camión o barco. El bastimento funciona "pa' matar el hambre", mientras regresaban a casa o llegaban a posadas donde les preparaban sopas como el sancocho de gallina o la sopa de pira. Sus ingredientes secos y bien fritos se mezclaban y empacaban en un pollero (bolsa de tela usada para guardar esta comida). Como bebida para acompañar el bastimento, usaban avena cruda y azúcar disueltas en agua que se toma de los caños. Actualmente, el bastimento se sigue usando en el trabajo de llano y también se ha convertido en un producto icónico de la región; en restaurantes y hoteles hace parte del "buffet llanero" e incluso se comercializa empacado en plástico como las papas fritas y llega a muchos hogares que quizás no conocen el origen de este plato.

Sopa de pira

Esta es una sopa tradicional de la zona que en la actualidad es poco consumida. Está hecha sólo con ingredientes locales, ya que antiguamente se preparaba únicamente con lo que se producía en las fincas. Su ingrediente principal es un corte especial de carne de res seca o cecina, que se obtiene de la costilla y parte de la paleta, e incluye una porción de grasa conocida como corozo.



Fotografía: Edwin Amado Mejía

Ingredientes

- Carne de res seca (corte entre pecho y costilla, que incluya corozo)
- Ahuyama
- Yuca
- Plátano verde
- Cebolla
- Cilantro Cimarrón
- Sal

Paso a paso

- Pelamos y cortamos la ahuyama y la yuca en trozos medianos, tipo bocado, estos cortes se deben hacer con una cuchara o un cuchillo sin filo.
- Pelamos los plátanos, raspamos un poco con una cuchara y luego cortamos con esta misma en porciones tamaño bocado.
- Desalamos la carne poniéndola en una olla con agua a temperatura ambiente y la llevamos a fuego sin dejarla hervir. Después sacamos del agua y dejamos secar.
- En una olla ponemos suficiente agua, llevamos a fuego medio alto, cortamos la carne en trozos de 2cm y adicionamos junto con su grasa. Después picamos finamente la cebolla larga y el cilantro cimarrón y lo adicionamos, luego la ahuyama y después la yuca. Unos minutos después adicionamos los plátanos cortados y raspados y agregamos sal para realzar el sabor.
- Dejamos cocinar durante 40 minutos y la servimos acompañada de arroz.



Fotografías: Edwin Amado Mejía



Fotografía: Edwin Amado Mejía



Esta era una sopa ideal para cuando los llaneros llegaban de las largas jornadas de campo con sus polleros vacíos, porque combina muchos ingredientes y tiene un sabor único. Este se deriva de la carne salpresa, y de la grasa del pecho de la res. Hoy en día es un plato más escaso en el campo debido a que con la llegada de sistemas de refrigeración a base solar, es posible congelar la carne en vez de salarla. Sin embargo, la nostalgia de su sabor ha impulsado que algunos restaurantes rescaten la práctica de salar la carne para ofrecer este plato.

Pisillo de res

El pisillo es una preparación típica de los Llanos Orientales en Colombia. Consiste en desalar la carne seca, en este caso de res, y cocinarla para luego molerla hasta obtener una textura fina y sazonar con especias y hierbas locales.



Fotografías: Edwin Amado Mejía

Ingredientes

- Carne de res salpresa
- Cebolla larga
- Mejorana
- Cilantro cimarrón
- Ajo
- Sal
- Aceite

Paso a paso

- Desalamos la carne (ver receta de bastimento)
- Cocinamos la carne.
- Molemos hasta obtener una textura fina.
- Picamos la cebolla larga, la mejorana, el cilantro cimarrón y el ajo.
- Sofreimos la carne junto a las hierbas en un sartén y agregamos sal.



Fotografía: Edwin Amado Mejía



Fotografía: Edwin Amado Mejía



Este es un plato tradicional que era bastante frecuente en la dieta llanera. El pisillo es un concepto de carne seca o salpresa molida en molino de maíz, que le confiere una textura única. Por lo anterior, la carne puede ser de fauna nativa o de res. Quizás el más común era el pisillo de chigüiro. El chigüiro es un roedor muy común en el llano que es candidato a ser explotado de manera sostenible. Mientras esto sucede, en Altagracia se consume el pisillo de res.

Sancocho de gallina criolla

El sancocho es una sopa típica en muchas regiones de Colombia. El de esta región está hecho con gallina criada en casa y tubérculos de la zona como yuca y plátano. Su sabor característico se debe al cilantro cimarrón, hierba silvestre usada comúnmente en las comidas de la región. En esta receta se le da un toque de innovación al dorar la gallina embetunada de manteca de cerdo. Esta sopa se acompaña con arroz.



Fotografía: Edwin Amado Mejía

Ingredientes

- Gallina criolla
- Yuca
- Plátano y Topocho criollo
- Ahuyama
- Mazorca
- Papa
- Cilantro cimarrón
- Cebolla larga

Paso a paso

- Pelamos la yuca, los plátanos, la papa y la mazorca. Después picamos todo lo anterior y la ahuyama en trozos medianos. Picamos finamente la cebolla y el cilantro.
- En una olla grande ponemos a cocinar en agua junto a la cebolla larga y el cilantro cimarrón, la gallina entera y agregamos sal. Cuando empieza a hervir adicionamos la mazorca.
- Después de 40 a 90 minutos de cocción, revisamos el hervido para verificar que la gallina empiece a ablandar y en ese momento adicionamos la papa. Diez minutos después adicionamos la yuca y diez minutos después el plátano. En este momento la gallina ya debe estar completamente blanda.
- Sacamos la gallina, la embetunamos con un poco de grasa de cerdo y la ponemos en el horno durante 10 minutos a temperatura muy alta hasta que dore. Una vez lista la cortamos en presas y rectificamos el sabor de la sopa.
- Servimos la sopa y en un plato aparte las guarniciones, la gallina y el arroz.



Fotografías: Edwin Amado Mejía



Fotografía: Edwin Amado Mejía

El sancocho de gallina es un plato nacional, que en cada región toma su propio sabor reflejando la diversidad local de cultivos y condimentos. Es un plato de fácil preparación muy usado para grandes reuniones durante las ocasiones especiales. Su cocción involucra a muchas manos listas a colaborar y a compartir historias a lo largo del proceso que va desde el sacrificio y arreglada de las gallinas, pasando por la pelada y picada de sus varios ingredientes, la puesta del arroz que la acompaña y su larga cocción.





Innovación

A pesar de lo aislado del llano del pasado, cuando no existían carreteras, nuestros padres o abuelos trajeron con ellos su universo culinario y no encontraron cabida para la experimentación con los frutos locales. La idea de la propiedad, "mi conuco, mi huerta, mi jardín", seguramente generó un límite y un orden dentro del desorden percibido de las sabanas y los bosques, y aisló, lo que en ese entonces se entendía como salvaje, de lo civilizado.

Nuestras madres o abuelas vivían su vida principalmente dentro del ámbito de lo civilizado, aunque cuando era menester ellas trabajaban a la par que los hombres.

Adicionalmente, las labores del hogar eran muy demandantes y no les daba tiempo para salirse de la tradición. Esto limitó la exploración femenina del entorno.

Hoy, muchas cosas han cambiado, quienes habitamos el AICA hemos conciliado nuestro qué hacer tradicional (ganadería) con la biodiversidad que nos rodea, y así hemos transitado el recorrido para que hoy estemos en conjunto explorando y experimentando las posibilidades de alimentación con frutos silvestres, como una forma diferente de acercarnos y acercar más la biodiversidad a la conciencia de quienes habitamos o visitamos las sabanas inundables.



Fotografía: Edwin Amado Mejía



Fotografías: Edwin Amado Mejía

La ausencia de los frutos silvestres dentro de la gastronomía tradicional representa una oportunidad muy interesante para la innovación gastronómica bajo la luz de la vocación de la conservación ambiental y cultural en la que nos hemos enfocado desde el AICA del núcleo de Reservas de Altigracia.

Por una parte, el consumo de frutos nativos trae la remembranza de la infancia y la adolescencia. También invita a probar y explorar frutos que quizás antes ni siquiera pensamos en consumir, como es el caso del merecure, un fruto

muy aromático, que siempre asociamos como alimento del ganado y los cerdos. El ejercicio de exploración de frutos disponibles nos dejó un listado de 10 especies (Jobo silvestre, jobo ciruela, lechemiel, icaco, moriche, arepito grueso, madreño, guarataro, guama, merecure y mamoncillo), que cumplen funciones ecosistémicas importantes para proveer alimento y refugio a la fauna. Dentro de las discusiones alrededor de este tema surgió la reflexión de la importancia de vincular estos frutos a la gastronomía como una estrategia para que conozcamos estas especies a mayor profundidad, y que en el mediano plazo las podamos propagar.

Adicionalmente, la relación de estos frutos con la fauna, como por ejemplo con las abejas nativas se complementa con el desarrollo reciente que hemos tenido en el AICA de la Meliponicultura que consiste en la cría de abejas nativas sin aguijón (*Melipona favosa*), o con la vocación ecoturística asociada con el avistamiento de fauna.

También discutimos sobre la oportunidad de la innovación en relación con el servicio de alimentación asociado al ecoturismo. El ecoturismo requirió que tuviéramos una formación en gastronomía, a partir de la cuál incorporamos más frutas de la huerta en la cocina, y ensaladas de vegetales. Sin embargo, esta formación no contemplaba el uso de la flora nativa.

Además de la importancia de la diversificación de la dieta, la adición de frutos locales es una innovación muy interesante que no sólo representa nuevas oportunidades comerciales en cuanto a nuestra oferta de alimentación diaria o de conservas para llevar como recuerdo de la visita, sino también de la posibilidad de crear experiencias gastronómicas acompañadas con narrativas de ecología y conservación.

La exploración de frutos nos ha acercado a la biología y ecología de estas especies, y a las posibilidades de incluirlos en la gastronomía. El conocimiento culinario y del sabor de los frutos nos permitió imaginar nuevas combinaciones, y así surgieron las siguientes cinco deliciosas recetas.



Fotografía: Edwin Amado Mejía

Tungo de yuca

Quien ha creado esta innovadora variación del tradicional tungo, es Karina Chamarrabí de la Reserva San Andrés, el tungo es un tipo de amasijo, usualmente hecho de arroz y envuelto en hoja de bijao.

En este caso, se innovó con la preparación cambiando el arroz molido por yuca.

Ingredientes

- Yuca
- Leche fermentada (pichero)
- Azúcar
- Manteca de cerdo
- Hojas de plátano o bijao
- Sal

Paso a paso

- Pelamos y molem la yuca hasta lograr una masa fina.
- Mezclamos en un tazón con azúcar, manteca de cerdo y pichero hasta lograr una mezcla espesa y algo líquida.
- Cortamos las hojas de bijao en trozos cuadrados y formamos conos.
- Rellenamos los conos hasta la mitad o 3/4 y los cerramos como si fueran sobres.
- Aparte, en una olla ancha y profunda, ponemos al fondo los tallos de las hojas de bijao formando una capa que aisle del contacto directo con la base de la olla. Sobre esta capa acomodamos uno a uno los tungos, uno sobre otro y agregamos agua hasta cubrir parcialmente los tallos. Se tapa y se pone a fuego lento durante 40 minutos.



Fotografías: Edwin Amado Mejía



Fotografía: Edwin Amado Mejía

Los suelos y las plantas



De la yuca consumimos su tubérculo, es decir en la raíz que almacena almidones. Esta es una gran oportunidad para hablar de los suelos. Los suelos son una matriz de sólidos, gases, agua y vida. Las raíces de las plantas conviven con micro (bacterias, hongos), meso (protistas e insectos) y macro-organismos (insectos, lombrices, etc.). Las raíces, y la materia muerta de plantas y animales alimentan a esa biodiversidad que no vemos. Todos esos organismos descomponen la materia y liberan los nutrientes que vuelven a ser incorporados por las plantas. Mezclan la materia orgánica con la inorgánica, y regulan el paso del carbono y del agua por el suelo. No es sólo un espacio de competencia o de depredación, también es un espacio de cooperación, por ejemplo entre hongos y plantas. Si hay un recurso por estudiar, explorar, comprender y del cuál aprender, es el suelo.

Helado de merecure

Esta deliciosa innovación, creada por Patricia Rodríguez de la Reserva San Cristobal, nos deleita el paladar con un sabor muy peculiar. El merecure es un fruto que se encuentra con frecuencia en todos los predios de Altigracia, pero se usa poco para el consumo humano.

Ingredientes

- Leche entera
- Crema de leche
- Leche condensada
- Aguardiente
- Merecure (pulpa)
- Azúcar

Paso a paso

- Sacamos la pulpa de merecure y la cocinamos con un poco de agua por 20 o 30 minutos.
- Ponemos en la licuadora la pulpa, el azúcar, la crema de leche, la leche, y un par de tragos de aguardiente.
- Metemos al congelador durante 6 horas.



Fotografías: Patricia Rodríguez



Fotografía: Edwin Amado Mejía

Bioquímica de las plantas

El merecure es una fruta muy aromática. Estos aromas, hacen parte del enorme acervo bioquímico de las plantas. La bioquímica es toda la transformación de sustancias por parte de los seres vivos, y en esto las plantas son sorprendentes. Cómo las plantas no pueden moverse igual que la fauna, encuentran en la bioquímica la respuesta a muchos de los retos de la vida. Por ejemplo, se protegen de organismos que quieren comerlas con sustancias tóxicas (o antibióticas). También, generan atrayentes para sus flores y frutos, como lo es el caso del merecure, que atrae a grandes mamíferos para que consuman su fruto, y dispersen la semilla. Tanto humanos como la fauna, obtenemos de las plantas muchas medicinas, materiales y perfumes.



Crocante de semillas de ahuyama

Este postre es una creación de Rocío Parada de la Reserva El Campín y consiste en una mezcla de semillas de ahuyama y melao de panela (la panela se elabora a partir del jarabe de caña de azúcar). En este postre se aprovechan las semillas de la ahuyama usada para la Taparuca.

Ingredientes

- Panela
- Semillas de calabaza
- Limón

Paso a paso

- Lavamos muy bien las semillas de ahuyama y las dejamos secando al sol por un par de horas
- Las tostamos a fuego muy lento en un sartén, o calor indirecto, este proceso nos puede tomar hasta un par de horas.
- Hacemos un melao espeso con la panela, para esto ponemos a cocinar la panela en agua y agregamos el jugo de un limón, dejando hervir para el líquido se evapore.
- Bajamos del fuego y mezclamos con las semillas, de inmediato las disponemos en pequeñas porciones sobre hojas de plátano para que enfríen y endurezcan.



Fotografía: Rocío Parada



Fotografía: Natalia Roa López



Fotografía: Edwin Amado Mejía



Fotografía: Edwin Amado Mejía

Semillas y hábitats

Las semillas son el producto de la fecundación del óvulo por parte del polen, y contienen una futura planta. Como los árboles no controlan a dónde van a parar sus semillas, producen muchas para que al menos algunas germinen y se conviertan en nuevas plantas. Las semillas cuentan con los recursos/alimento necesarios para que las células de la nueva planta se multipliquen hasta que producen las primeras hojas. Esta reserva de alimento en las semillas hace que sean muy nutritivas para otros organismos que las buscan para su consumo. Cuando una planta produce sus primeras hojas, ya puede realizar la fotosíntesis, y producir su propio alimento a partir del dióxido de carbono del aire y del agua.



Jobas en conserva

La conserva de jobas o ciruelas es una innovación de Amparo Duarte de la Reserva Buenaventura. Las jobas son un fruto nativo de temporada en la región. Usualmente se come debajo del árbol pero no se usa en recetas de cocina. En este caso se innovó haciendo una conserva con estos frutos, lo que permite cosecharlos y guardarlos durante varios meses en frascos de vidrio.

Ingredientes

- Jobas
- Azúcar
- Agua

Paso a paso

- Cocinamos en una olla a presión las jobas en agua y con azúcar durante 20 a 30 minutos.
- Aparte esterilizamos el recipiente de vidrio hirviendo los frascos y las tapas al menos durante 10 minutos. Luego los sacamos y dejamos secar completamente.
- Vertemos las jobas con el melao de azúcar, asegurándonos que queden completamente sumergidas, y cerramos muy bien el frasco.
- Metemos los frascos con la conserva dentro de agua hirviendo durante 20 a 30 minutos.



Fotografía: Edwin Amado Mejía



Fotografías: Edwin Amado Mejía

Dispersión de semillas

Una estrategia de un grupo grande de plantas para mejorar la posibilidad de que sus semillas lleguen lejos y a buenos lugares es el fruto. Un fruto como el jobo, carnoso, de color amarillo llamativo y con azúcares, es muy atractivo para comer. Este será ingerido por animales, y las semillas, que están protegidas con una coraza dura, pasarán por el sistema digestivo del animal y salir en un lugar lejos del árbol madre. De esta manera, las semillas no caen todas juntas debajo del árbol, donde hay muchos organismos queriendo comérselas. También hay frutos secos como los de la brusca, que pueden ser ingeridos por aves o pueden flotar sobre el agua o ser llevados por el viento. Dime qué fruto eres y te diré quién te dispersa. La relación entre la fauna y la flora es muy estrecha e importante para el mantenimiento y la regeneración de diferentes ecosistemas.



Arequipe de brusca

La brusca es una planta medicinal, leguminosa como el frijol.

Esta es usada en sitios remotos de las sabanas inundables como reemplazo del café. Libia Arismendi Martínez de la Reserva El Boral, se inspiró en ella para crear un arequipe.

Ingredientes

- Leche
- Crema de leche
- Azúcar
- Bicarbonato de sodio
- Clavos de olor
- Brusca

Paso a paso

- Luego de cosechar las vainas de brusca, desgranamos y ponemos los granos al sol por uno o dos días,
- Procedemos a tostar a fuego muy suave cuidando de no quemar los granos,
- Removemos de forma constante, y añadimos los clavos cuando observemos que estamos casi a mitad del proceso. Los retiramos al finalizar el tostado, dejamos reposar y molemos muy bien.
- Preparamos una infusión bien cargada y pasamos por un tamiz. Reducimos un poco si es muy abundante.
- Ponemos la leche en una paila limpia con el azúcar, llevamos a fuego medio y revolvemos de forma constante para evitar que se nos pegue o queme.
- Cuando esta se haya reducido a una tercera parte de su volumen, añadimos una pizca de bicarbonato, nuestra infusión de brusca y la crema de leche.
- Seguimos cocinando y revolviendo de forma constante, hasta reducir nuevamente a la mitad, o hasta obtener la consistencia deseada. Después la retiramos del fuego y la colocamos en un bandeja o plato grande. La dejamos reposar y así estará lista para consumir.



Fotografías: Edwin Amado Mejía y Natalia Roa López



Fotografía: Natalia Roa López

Fijación de nitrógeno y polinización

La Brusca se distingue por sus flores y frutos. La flor es la estructura reproductiva de la mayoría de las plantas que habitan en la tierra. Sus pétalos y aromas, llaman la atención de los insectos, aves o mamíferos para que estos las visiten, y obtengan néctar o el mismo polen. Con estas visitas los animales se untan de polen y luego cuando se acercan a otra flor de la misma especie, dejan el polen sobre el estigma de la otra flor. El estigma es la punta del órgano que contiene los óvulos. Una vez el polen toca el estigma, genera un tubo que lleva su material genético al óvulo y así, ocurre la fecundación e iniciará la formación de la semilla. La reproducción sexual, es decir la unión del material genético de dos individuos diferentes de la misma especie, contribuye a la diversidad genética de la especie. Esta diversidad es importante porque amplía las posibilidades de los organismos de sobrevivir situaciones adversas y ser mejores competidores.





Autoras

Nos conocimos gracias a las abejas y a la miel. De ahí a hablar de los sabores de la biodiversidad de las sabanas inundables, solo fue cuestión de una noche de cartas, amigas y, por supuesto, mucha comida. Pero bueno, más allá de eso nos unimos bajo una apuesta por combinar conocimientos muy distintos para construir recetas e historias que reflejaran nuestra pasión por la diversidad de las sabanas.



Fotografía: Edwin Amado Mejía



Fotografía: Edwin Amado Mejía



Libia Arismendi Martínez

Nací en Altagracia- Trinidad y allí pasé toda mi infancia. Por temas de estudio tuve que salir de la vereda, sin embargo toda mi vida he estado ligada al campo. Desde muy pequeña mis padres nos inculcaron a mí y mis hermanos un respeto y una sensibilidad especial hacia la vida de los animales que habitaban en la vereda, lo que, con el tiempo, nos convirtió en unos defensores de la naturaleza. Me casé y tuve 2 hijos, aunque siempre he seguido muy cercana a mis hermanos y padres. Amo a mi familia, y siempre procuro llevar cuidado, amor y dedicación a cada uno de ellos.

Para este proyecto escogí investigar como receta tradicional el bastimento llanero, y mi apuesta de innovación fue el arequipe de brusca.



Fotografía: Edwin Amado Mejía



Karina Chamarrabi

Nací en Trinidad- Casanare. Actualmente tengo 32 años y vivo en la Reserva Natural de la Sociedad Civil San Andrés en Altagracia-Trinidad. Soy la más joven del grupo de investigación, vivo con mi esposo y tengo dos hijas, quienes no están en casa tanto como quisiera pues una debe ir al colegio en el centro poblado de Bocas del Pauto y la otra a Bogotá.

Con mi esposo llevamos 5 años fundando nuestra casa en medio de la sabana. Allí, además de nuestros cultivos y encierros de moriche, organizamos un criadero de tortugas terecay que después liberamos en el caño Yatea. Nos sentimos orgullosos de lo que hemos hecho. Me gusta trabajar, soy detallista y dedicada. Mi huerta y mi jardín son las mejores muestras de mi trabajo. Como plato tradicional escogí el pisillo y como plato de innovación el tungo de yuca.



Fotografía: Edwin Amado Mejía

Amparo Duarte



Nací en San Luís de Palenque, actualmente tengo 40 años y vivo en La Reserva Natural de la Sociedad Civil Buenaventura, ubicada en el AICA de Altagracia. Vivo con mi esposo y dos de mis hijos, con quienes hemos liderado la creación de un hostel ecoturístico en nuestra Reserva. Debido al proyecto turístico, me he interesado por pensar diferente la cocina. La llegada de turistas y personas de otras regiones han desafiado mis comprensiones en cuanto a lo tradicional y lo innovador, y me mantengo atenta a adaptar mi cocina (infraestructura, recetas, porciones, ingredientes, etc.), sin permitir la pérdida de lo que considero importante de la tradición.

Para este proyecto, escogí como menú de tradición la sopa de pira y el guarapo de caña, inspirándome en los recuerdos de las visitas que de niña hacía a la casa de mi abuelo, donde la preparaban por lo menos una vez a la semana. Esta sopa no solo la hacían como una tradición cultural, sino como una costumbre familiar. Como platillo de innovación escogí las Jobas en conserva.



Fotografía: Edwin Amado Mejía

Rocio Parada



Nací en Villavicencio, pero toda mi niñez y adolescencia la viví en San Cristóbal, la RNSC en la que ahora vive Patricia, pues era la finca de mi familia (Patricia y Karina son mis cuñadas). Con el tiempo conocí a mi marido de quien me enamoré y con quien me fuí a vivir en la RNSC Puerto Rico en Paz de Ariporo. Tenemos 5 hijos de los cuales hoy solo una vive en nuestra casa. Los demás están en otros municipios y ciudades estudiando. Soy una mujer espontánea y muy apegada a mi familia, sobre todo a mi hija mayor, Luisa, con quien hemos decidido aceptar los retos gastronómicos de este proyecto escogiendo como menú tradicional el capón de ahuyama o Taparuca, y como plato de innovación un crocante de semillas de ahuyama.



Fotografía: Edwin Amado Mejía

Olga Patricia Rodríguez



Nací en Paz de Ariporo, Casanare, tengo 38 años y actualmente vivo con mi marido y uno de mis hijos en la Reserva Natural de la Sociedad Civil San Cristóbal. Soy una mujer observadora, divertida, decidida y directa. Junto a mi esposo estamos empezando a apostarle al ecoturismo y nos enorgullecemos de los resultados que hemos obtenido en medio de las apuestas por la conservación de felinos y el moriche que se promueven en la zona. Para mí la familia es lo más importante, por eso escogí como receta tradicional el sancocho de gallina. Lo recuerdo como un motivo de unión familiar, pues solía prepararlo junto a mi familia al lado del río todos los fines de año. Todos aportábamos algo, unos llevaban la yuca, otros el plátano y así. Algunas veces reuníamos hasta 8 gallinas y había mucha comida para compartir. Mi propuesta de innovación es el helado de merecure.

Beatriz H. Ramírez

Nací en Bogotá en 1981. Soy bióloga, ecóloga e hidróloga y desde hace 14 años me vinculé a ABC Colombia y me dedico a estudiar la Orinoquia. La complejidad de las interacciones entre las personas y la naturaleza me asombra y me reta. Mi aporte a este proyecto se da a través de mis conocimientos sobre la biología y ecología, y a cambio descubro nuevas perspectivas de la conservación, la tradición y la gastronomía que me brindan todos quienes participan en este proyecto.

Maria Paula Barrera Zambrano

Soy Bogotana, estudié antropología y desde hace varios años trabajo en temas de conservación en la Orinoquia. También me apasiona la cocina, y creo que es posible entender los lugares desde sus saberes y prácticas culinarias. En este proyecto aporté desde la mirada social para comprender el vínculo que existe entre biodiversidad, cocina y conservación.

Wilber John Rueda Granados

Nací en Barrancabermeja, puerto sobre el río Magdalena. Soy hijo adoptivo de este hermoso e inmenso llano desde hace un poco más de 30 años, cocinero por convicción desde que recuerdo y cocinero profesional desde el 2006. Vincularme a este proyecto de conservación ha sido muy especial para mí. He aportado desde mi perspectiva gastronómica y he aprendido un poco de cada uno de sus participantes.

Natalia Roa López

Nací en Bogotá, pero por mi familia paterna siempre estuve conectada con el llano, donde me radiqué hace más de 10 años. Me conecto con este proyecto desde las apuestas de comunicación y apropiación social de conocimiento, pues considero que compartir lo aprendido y lo no aprendido, fortalece las apuestas de conservación y el reconocimiento a sus actores estratégicos. Sobra decir que este proyecto ha sido particularmente divertido y delicioso.



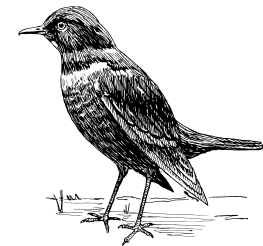


BirdLife International

BirdLife International es la alianza internacional más antigua y grande del mundo para la conservación de la naturaleza. Cuenta con 119 socios apasionados y comprometidos en todo el mundo que trabajan bajo un enfoque local con un impacto global para proteger a las aves, sus hábitats, la biodiversidad y las personas. Tiene seis oficinas regionales (Quito, Bruselas, Amman, Nairobi, Singapur y Suva) y una oficina global en Cambridge, Reino Unido. En las Américas cuenta 22 socios que vuelan al unísono para lograr la conservación integral de la naturaleza desde la tundra canadiense hasta tierra de fuego.

Programa de Pequeñas Donaciones

El Programa de Pequeñas Donaciones para la Conservación de Pastizales Naturales es una iniciativa de BirdLife Américas que otorga fondos semilla para incentivar proyectos de conservación y/o investigación en la región, que contribuyan a la preservación de estos ecosistemas y sus aves. Sabores de la biodiversidad hace parte de los beneficiarios de este programa.



Sabores de la biodiversidad



UN PROYECTO QUE SE COCINÓ ENTRE LAS MUJERES DEL AICA RESERVAS DE LA VEREDA
ALTAGRACIA Y ABC COLOMBIA - SOMOS TERRITORIO, CON EL APOYO DE BIRDLIFE INTERNATIONAL



Con el apoyo de

