

# Cocina Tradicional del resguardo Indígena El Vigía

COMUNIDAD MAKAGUAN

Judith Arevalo Torres  
Escarlín Yohanna Aguilar Silgado  
Alfonso Quirife



## **Ministerio de cultura**

Ruth Flórez. Asesora del grupo de Patrimonio Cultural inmaterial

## **Fundación Cirpa**

Darío Robayo  
María José Almarales  
Andrea Perez

## **Unesco**

## **Autores de la investigación**

Judith Arevalo Torres  
Escarlin Yohanna Aguilar Silgado  
Alfonso Quirife

## **Prologo**

Luis Cermeño Cristancho

## **Editorial**

Mil inviernos

## **Diseño:**

David Barrero Ruiz

## **Editor**

Luis Cermeño

## PRÓLOGO

*"El sufrimiento debe ser algo creativo, debe dar nacimiento a algo bueno y amoroso".*

**Chinua Achebe**, escritor nigeriano.

Hoy he estado pensando en la comida ancestral, el sustento de nuestros abuelos, la cocina de nuestros orígenes. Porque alrededor de la comida no solo se suple una necesidad fisiológica básica, sino que también se genera una experiencia que otorga valor a la existencia misma en el acto de preparar los alimentos, seleccionar los ingredientes, y compartir integrándose todo el grupo social con el ambiente natural.

Hoy he estado pensando en las alegrías que alrededor de un plato se compartieron durante tantos años pretéritos, y que la vertiginosa transformación del mundo se ha llevado por delante. Porque en la búsqueda de un progreso y un ideal de vida moderna no solo se afectan los caminos, los cauces de los ríos, sino la vida misma de miles de comunidades que en medio de las grandes contradicciones de la mundialización, resisten con el fundamental propósito de mantenerse autóctonas.

La Comunidad Makaguán (También Pueblo Hitnü) es reconocida por ser una población que se mantiene de pie, y en su digna persistencia conjuga en la comida, su milenaria actividad de caza, en la que ha perfeccionado los métodos para obtener sus alimentos de animales como la iguana y la babilla, con la de cultivos tradicionales de yuca y plátano, fundamentales en la dieta diaria, con ingredientes adicionales a su sazón típica, como el ají chivato. De la pesca extraen la cachama y el coporo que les obsequia el río para anudar el sustento diario.

Hoy con este recetario, en una muestra de generosidad y amplitud de espíritu del Resguardo Indígena El Vigía, el más al norte de los Makaguán, bordeado por el ancestral río Arauca, las Matronas de la Comunidad nos comparten su cultura, cosmovisión, su legado, sus secretos de crianza y de bienestar; ya que la cocina es la forma en que nuestra humanidad hace simbiosis con el territorio y esta perpetua búsqueda abre el horizonte a futuros más armoniosos con el cosmos.

**Luis Cermeño.**

# Preparaciones Autóctonas de la Comunidad Makaguan

IGUANA ASADA

BABILLA ASADA

CON PLÁTANO MADURO

SANCOCHO DE BABILLA

GUARURA ASADA

TUNGOS DE YUCA

MAJULE

CACHAMA EMBOJOTADA

COPORO EN VARA

○ TUNGOS DE PLÁTANO MADURO COPO

○ RO EMBOJOTADO

## Introducción

Este recetario de cocina tradicional del resguardo Indígena el Vigía, es el fruto de una investigación referente a su cocina tradicional como manifestación del Patrimonio Cultural Inmaterial del municipio de Arauquita.

Acá queda plasmado gran parte de sus saberes, conocimientos y prácticas de sus cocinas tradicionales, pero sobre todo de su tesón por sobrevivir en su biodiversidad a través de la caza, pesca y recolección de alimentos básicos en su dieta como la iguana, el pescado, la babilla, el plátano y la yuca. Por esta razón, sus saberes asociados a la cocina culinaria se destacan por ser un Patrimonio Cultural que nutre con sus manifestaciones a propios y a visitantes, en toda su variedad de sabores que los caracterizan dentro de sus cocinas.

A las matronas, Elvia Tocaría y Ana Sánchez, que con su esfuerzo y dedicación nos regalaron todo su conocimiento dentro de esta investigación. De igual manera, a Nilson Martínez; Gobernador del resguardo quien siempre fue una mano amiga en este trabajo tan grato para nosotros, como gestores culturales del municipio de Arauquita.



## IGUANA ASADA CON PLATANO VERDE Y YUCA

Esta receta autóctona de la comunidad indígena Makaguan, se ha transmitido de generación en generación. Esta comida implica una serie de procesos culturales que adquieren un gran valor en sus hábitos alimenticios de su comunidad. El hombre es quien realiza la caza de la iguana a través de sus arcos y fechas elaborados por ellos mismos y luego son llevadas a sus mujeres que proceden a preparar los alimentos.

### **Ingredientes**

1 iguana, 15 gr de sal, yuca y plátano verde.

### **Preparación**

La iguana es chamuscada en las brasas de los fogones de leña para quemarles el cuero (piel). Luego proceden a extraerles las tripas, lo lavan y le echan sal al gusto, por último, es tendido al fogón para asarlo.

### **Tiempo:**

60 minutos





## BABILLA ASADA CON PLÁTANO MADURO

Esta preparación típica de la comunidad Makaguan es dada de madre a hija. La receta tradicional solo incluía en su preparación yuca y cilantro cimarrón, pero en la actualidad es preparada también con plátano verde o maduro. Por lo general esta preparación suele ofrecerse en fiestas tradicionales, para todos los comensales. (se consume con ají)

### **Ingredientes**

1 babilla, sal al gusto, plátano maduro.

### **Preparación**

La babilla es chamuscada en las brasas de los fogones de leña para quemarles el cuero (piel). Luego proceden a extraerles las tripas, se corta en raciones medianas lo lavan y le echan sal al gusto, por último, es tendido al fogón para asarlo.

### **Tiempo:**

40 minutos



## SOPA DE BABILLA

Este tipo de preparación es común dentro de la comunidad Makaguan del resguardo indígena el Vigía. Está presente dentro de sus hábitos alimentarios.

### **Ingredientes**

Paleta y hueso del espinazo de la babilla, sal al gusto, plátano maduro, plátano verde, yuca y cilantro cimarrón.

### **Preparación**

La babilla es chamuscada en las brasas de los fogones de leña para quemarles el cuero (piel). Luego proceden a extraerles las tripas, se corta la paleta y el hueso del espinazo, lo lavan y le echan sal al gusto, cuando hierve 3 veces se le echa la verdura como plátano verde, plátano maduro y la yuca hasta que estos ablanden, por último, de le echa el cilantro cimarrón.

### **Tiempo:**

80 minutos



## GUARURA ASADA

“Ni que yo fuera carrao pa´ estar comiendo guarura”, dice un refrán llanero. Y es que el referido caracol es uno de los alimentos favoritos del carrao. Pero también de los indígenas Makagunes que viven a la orilla del río Arauca quienes ven en ese animalito como alimento para su sobrevivencia y a quienes se les acredita poder afrodisiacos.

### **Ingredientes**

Guarura

### **Preparación**

Se recolecta las guaruras que por lo general se encuentran en charcos o enterrados en la arena del río, luego se lavan bien lavados para sacarle la arena que puedan tener y se echan a las brasas para su cocción. Cuando ya están listos con un trinche de madera se le sacan los intestinos y se consume el resto de carne que tenga la guarura.

(se acompaña con ají)

### **Tiempo:**

15 minutos  
T



## TUNGOS DE YUCA

La yuca es un cultivo importante en la comunidad indígena Makaguan, considerado como elemento básico en sus cocinas por lo que tienen dentro de su cocina diversidad de platos entre estos los deliciosos tungos de yuca de sal y de dulce

### **Ingredientes**

Yuca, sal al gusto y panela

### **Preparación**

se pela la yuca y se ralla por la parte más fina, luego se ralla también la panela y se mezcla hasta formar una pasta homogénea, luego se preparan los rollitos y se envuelven en hojas de bijao.

Para preparar los tungos de sal se le agrega la sal a la mezcla de yuca rallada.

Luego se colocan en las brasas para que asarlos.

### **Tiempo:**

30 minutos





## MAJULE

El plátano es un actor principal en las cocinas de los Araucanos y en especial de la comunidad indígena Makaguan del resguardo indígena el Vigía, con el han criado a muchos comenta doña Elvia Tocaría. Una matrona del lugar, Cuando le preguntamos sobre la importancia de esta bebida.

### **Ingredientes**

Plátano maduro (este debe estar bien maduro y su concha debe estar negra) y agua

### **Preparación**

El plátano maduro es desmigajado a mano, luego se echa en agua y se deja hervir (4 veces) o hasta que la mezcla halla espesado. (no necesita azúcar ni panela porque el mismo plátano lo endulza)

### **Tiempo:**

40 minutos



## CACHAMA EMBOJOTADA

Cuando están de buenas al final de cada faena los hombres llegan en sus canoas repletas de cachamas y diversas frutas, para que sus mujeres preparen la comida, los niños brincan de alegría y nosotros también porque el río Arauca nos regala el sustento diario (Ana Mujer Makaguan)

Ingredientes

Cachama, sal al gusto, cilantro cimarrón, hojas de bijao

### **Preparación**

Se lava la cachama, se le echa sal al gusto se le echa cilantro cimarrón por dentro, se envuelve en hojas de bijao y se tiende en las brasas. Cada 5 minutos se les da la vuelta para que quede asado por todos los lados. Se sirve con yuca, plátano verde asados y ají.

### **Tiempo:**

40 minutos



## COPORO EN VARA

Los indígenas Makaguan del resguardo indígena el Vigía, consumen en cantidades notables el pescado coporo, procedente de la familia Prochilodontidae, parecido a la cachama, en cierto modo porque comparten hábitat en aguas dulces y de climas tropicales, el coporo puede llegar a medir 37 y 60 cm en la adultez y se encuentran en la cuenca del río Arauca

### **Ingredientes**

Coporo, sal al gusto y cilantro cimarrón,

### **Preparación**

Se lava, se arregla el coporo, sacándole las tripas y quitándole las escamas, luego se le echa sal al gusto, se rellena de hojas de cilantro cimarrón, se introduce una vara por la mitad del pescado y se coloca en forma de horqueta a la candela donde se va moviendo regularmente para que se dore por todos los lados

### **Tiempo:**

30 minutos



## TUNGOS DE PLÁTANO MADURO

El tungo es un alimento de origen indígena que se envuelve en hojas de bijao. En su elaboración se encuentra como protagonista el plátano maduro, el cual le da un sabor dulce y fresco al paladar.

### **Ingredientes**

Plátano maduro, plátano verde, panela y hojas de bijao.

### **Preparación**

Se pela el plátano maduro y se desmigaja con las manos, luego se le ralla plátano verde se mezclan bien todos los ingredientes.

Sobre una hoja de plátano disponer una cucharada de esta mezcla, aplanar , para después doblar la hoja y envolverlos en la misma.

### **Tiempo:**

30 minutos





## COPORO EMBOJOTADO

¡Con que gozo el hombre pescador, que al comenzar el alba por entre caños y garceros vislumbra en el mágico espejo una multitud de peces, son los coporos que brillan!, mientras que una atarraya con sus brazos redentores los cobija. Entonces una sonrisa asoma en su cara curtida y va arrimando nudo por nudo el sustento del día.

**(Judith Arevalo)**

### **Ingredientes**

Coporo , sal al gusto, cilantro cimarrón, hojas de bijao

### **Preparación**

Se lava el coporo, se le echa sal al gusto se le echa cilantro cimarrón por dentro, se envuelve en hojas de bijao y se tiende en las brasas. Cada 5t minutos se les da la vuelta para que quede asado por todos los lados. Se sirve con yuca, plátano verde asados y ají.

### **Tiempo:**

40 minutos

