

El proceso de accesibilidad de esta guía se hizo para CONALIVI ejecutora del proyecto WIKITIFLOS, con la financiación de la Agencia Española de Cooperación Internacional para el desarrollo, AECID y la cofinanciación de la Fundación ONCE – América Latina, FOAL

Por Alexander Garzón

Guía de Sabiduría Ancestral Indígena
Grado Tercero
Guía 11

Guía adaptada del proyecto Guías de Sabiduría Ancestral Indígena.

<http://www.memoriaycreatividad.com/home/sai/guias-de-aprendizaje/>

Recetas de la selva con yuca brava

Los grupos indígenas como los ticuna, los macuna, los sikuani, los uitoto, los tucano, los puinave, los curripaco, y en general los habitantes de los llanos y las selvas, han consumido durante siglos la yuca como complemento de las proteínas que consiguen con la caza y la pesca. Quienes han estudiado la yuca brava explican que esta tiene gran variedad de componentes que aportan a la dieta.

Los indígenas aprovechan las variedades de yuca para preparar diferentes recetas. Por ejemplo, los sikuani, habitantes de las llanuras de oriente, al norte de la selva amazónica, prefieren las yucas amarillas para preparar el mañoco.

Mañoco o fariña: Alimento granulado preparado con la harina de yuca brava. El mañoco se come como cereal con agua, se mezcla con los jugos, en las sopas o en otras preparaciones para darles fuerza y textura crocante.

Casabe: Torta hecha con la masa de harina de yuca brava. Así como en otros lugares se come el pan, el casabe se come a diario.

Caguana: Bebida espesa hecha con el almidón de la yuca brava. A veces se mezcla con frutas. Se toma para refrescarse durante el día o para ofrecerle a los invitados durante los bailes.

Variedades de yuca

Cada grupo indígena tiene nombres diferentes para reconocer la diversidad de plantas conocidas como yuca brava. En algunos casos la asocian a algún animal y le ponen su nombre. Veamos algunas de las variedades con los nombres puestos por los sikuani:

Yuca camarón: Se llama así porque se parece a este animal. Es dura de rallar y no suelta agua. Se usa para preparar casabe y mañoco. Se cosecha a los seis meses y se conserva durante un año.

Yuca plátano: Su pulpa es amarilla y blanda. Al rallarla suelta bastante agua. Se usa para preparar envueltos para los niños.

Yuca pendare: Llamada así porque la pulpa es pegajosa como la leche de ese árbol. Animales como el picure, la guacamaya y el zaíno comen de esta yuca.

Yuca gallinazo: Tiene pulpa amarilla y tallo morado. Esta variedad puede durar enterrada hasta dos años para ser cosechada cuando se necesite.

Yuca lapa: Al rallar suelta poca agua. Tiene pulpa amarilla, pero con el tiempo cambia a color blanco. La lapa la come enterrada y así no le hace efecto el veneno que se forma cuando se saca de la tierra.

Yuca pekueisi: Tiene tallos muy resistentes. Esta variedad es de las primeras que empieza a crecer después de que los rastros son quemados. Se siembra en la orilla del conuco.

Yuca güío: Se le llama así por la forma que tiene su tallo, que recuerda a la anaconda.

Yuca pajarito: Tiene una pulpa blanca y dura de rallar. No suelta agua.

Yuca del dios Kuwai: (creador de la agricultura para el pueblo sikuani): Su tallo es morado y alcanza a crecer hasta tres metros de altura.

Después de leer el texto anterior comentamos lo siguiente:

Justificamos nuestras respuestas.

Si en una comunidad indígena nos ofrecieran caguana, ¿la beberíamos?

¿Imaginábamos que existieran tantas variedades de yuca brava? ¿Cuál nos llama más la atención? ¿Por qué?

¿Cómo descubrirían los indígenas el veneno que contenía la yuca brava?

¿Quién les enseñaría la manera de procesarla?

TRABAJO CON EL PROFESOR

¡Vamos a hacer un mural sobre la yuca brava!

Nos organizamos en tres grupos.

Cada grupo elije uno de los siguientes temas:

Recetas de la selva con yuca brava.

Variedades de yuca brava.

Cómo cultivan la yuca brava.

De acuerdo con el tema que elegimos representamos con diferentes materiales en un octavo de cartulina recetas con yuca, conocidas o inventadas por nosotros (helados, tortas, batidos, etc.). Podemos también representar las variedades de esta planta o inventar otras nuevas.

Luego, con ayuda del profesor, elegimos una pared del salón o del colegio y, a modo de collage y en forma de arbusto de yuca, pegamos todas las ilustraciones. Dejamos un espacio en la parte superior para poner un título.

Entre todos elegimos el título que deseamos darle al mural y lo escribimos.

Invitamos a los compañeros de otros cursos, a nuestros familiares y a otros profesores a ver el mural que elaboramos. Explicamos a qué se le llama yuca brava, cuántas variedades hay en Colombia y qué deliciosas recetas se preparan con ella.

Comento con mis familiares la importancia que tiene la yuca brava en la alimentación de los pueblos indígenas de la Amazonía. Además, les hablo de las variedades de yuca que hay y la manera de procesarla.

Me pongo de acuerdo con mis padres o familiares para preparar una comida en la que se utilice la yuca como ingrediente principal. En el cuaderno de apuntes escribo los pasos que seguimos y el nombre del plato que preparamos.

Hago las siguientes preguntas a cinco personas y escribo las respuestas en mi cuaderno.

- ¿Alguna vez ha comido yuca? ¿De qué manera le gusta que la preparen?
- ¿Qué platos que conozca necesitan la yuca como ingrediente principal?
- ¿Sabe a qué se le llama yuca brava o venenosa? ¿Sabe quiénes la cultivan?
- ¿Alguna vez ha comido casabe o mañoco?
- ¿Conoce un alimento que necesite de alguna preparación especial para evitar daños o enfermedades al comerlo?

Si es posible, acompaño a mis familiares al mercado y observo las variedades de yuca que allí se venden. Pregunto al vendedor de dónde las traen. Escribo en mi cuaderno sus respuestas.