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 Quinto
Guía 2

Guía adaptada del proyecto Guías de Sabiduría Ancestral Indígena. Proyecto educativo Memoria y Creatividad.
http://www.memoriaycreatividad.com/home/sai/guias-de-aprendizaje/

La importancia de la preparación de la yuca

Los indígenas del Amazonas utilizan la yuca brava o amarga como base de muchos alimentos, y son las mujeres las encargadas de procesarla, así como hicieron doña Sapo y doña Queque. Su procesamiento debe ser cuidadoso y con unas técnicas específicas, dado que la yuca amarga presenta altos niveles de ácido cianhídrico (HCN) tanto en la cáscara como en la pulpa. Esta yuca se diferencia notoriamente de la yuca dulce que comemos en los Andes o en otras regiones del país. Precisamente por ese ácido, esta yuca es conocida como yuca brava o yuca amarga.

Sabías que...

Una dosis o residuo de ácido cianhídrico puede ser mortal para una persona.

Para procesar la yuca brava y convertirla en alimento, los grupos indígenas del Amazonas utilizan técnicas complejas. Existen algunas variaciones entre los artefactos de procesar la yuca que utiliza un grupo indígena respecto a otro, estos se pueden diferenciar principalmente en el diseño y materiales que se utilizan para su elaboración, si bien se conservan las mismas funciones.

Enumeraremos los procesos indispensables para la preparación de la yuca entre las culturas indígenas amazónicas. La yuca brava o yuca amarga es una planta con centenares de variedades resultantes del trabajo de selección de semillas por parte de las mujeres, con el fin de lograr diferentes tipos de preparación con mayor o menor cantidad de almidón, distintos sabores o diferentes tiempos de cosecha.

Luego de arrancada en el conuco o chagra la yuca se transporta hasta la casa en canastos largos y altos llamados catumares, elaborados por las mujeres. Se pela la yuca con machete o cuchillo. Luego de pelada, la yuca se lava en el caño o en una canoa dispuesta en la cocina. Se ablanda y fermenta una parte de la yuca depositándola en el caño o pozuelo con agua durante unos tres o cuatro días.

Después de pelar y lavar la yuca, se ralla en un artefacto como el elaborado por los curripaco del Guanía. Una gran tabla incrustada con astillas de cuarzo que sirven de dientes distribuidos en diferentes diseños. La masa que queda después de rallar la yuca se pone en un colador o manare, un cesto de ojo muy fino que permite escurrir la mayor cantidad de líquido. Se monta sobre un trípode conocido como venado. La masa escurrida se recoge en un cesto.

La masa de yuca se introduce en el sebucán o matapí, un tejido tubular que al estirarse con una fuerte palanca extrae totalmente el jugo venenoso. La siguiente y muy especial etapa consiste en exprimir la masa todavía húmeda en el sebucán. Elsebucán es un tejido en forma de tubo con una abertura en uno de sus extremos por donde se introduce la masa rallada. El sebucán colgado de un poste fuerte, se estira haciendo palanca para sacar completamente el jugo de la masa. La masa exprimida se recoge en un cesto plano que hace las veces de cernidor. En el cernidor se separan los granos más delgados, de los granos más grandes y con más fibra.

En el budare bien caliente se vierten los granos de yuca y se moldea la torta o arepa de casabe. Se tuesta cuidadosamente por ambos lados, dándole vuelta con un tejido plano o volteador. Con la ayuda del volteador se apilan las tortas de casabe para dejarlas secar.

Yare

El jugo exprimido de la yuca o yare se recoge en una olla. El yare se cocina durante varias horas para asegurarse de que se ha eliminado completamente el venenoso ácido cianhídrico. El yare se cocina durante varias horas y se le agrega ají picante, pescado y hormigas bachaco, hasta obtener una deliciosa y nutritiva salsa. El yare se consume con casabe, al desayuno o durante el día mientras se realiza algún trabajo. Esta comida permite esperar hasta la tarde cuando se acostumbra cenar más copiosamente.

Mañoco

El grano más grueso y fibroso de la masa de yuca se tuesta en el budare hasta secarlo completamente. Al tostar el grano se forma el mañoco. El mañoco se empaca en canastos conocidos como mapires donde envuelto en hoja de plátano, se puede conservar durante varios meses sin perder sus características y buen gusto. Es una forma de almacenar alimentos para las épocas de cacería cuando la

gente no permanece en la casa. Para consumir el mañoco basta agregarle agua. Es una excelente bebida, muy refrescante.

Almidón

De ciertas variedades de yuca que producen más almidón se recoge con cuidado el líquido exprimido. Se deja reposar varias horas hasta que el almidón se decante completamente y entonces se retira el líquido. En el budare se tuesta el almidón. Al tostar el almidón se forman bolitas dulces que se mezclan con frutas o con jugo de pepas de palma de seje o manaca y que hacen las delicias de los niños.

Además de su función práctica, cada artefacto utilizado en la transformación de la yuca brava tiene un gran valor simbólico. Los indígenas cuentan historias y mitos que explican el origen de estos instrumentos. El sebucán es uno de los elementos para procesar la yuca. Según los sikuani y los uitoto, el tejido del sebucán se asemeja a la piel del güío, es decir, la gran serpiente. Relatan los sikuani sobre este asunto lo siguiente:

Nuestros antepasados no sabían vestirse. Hombres y mujeres andaban desnudos. Cuando una mujer estaba embarazada y le llegaban los dolores del parto, le rajaban la barriga y le sacaban el niño. odos andaban desnudos. Con la piel del güío hacían el sebucán, amarraban una punta y otra del cuero para exprimir la yuca. En cuanto veían un güío, lo mataban para sacarle la piel. Un día alguien se fijó en los dibujos de la piel y pensó que así se podía fabricar un exprimidor, pero con fibra. El hombre se fue al monte y trajo la fibra, la tejió y así hizo el primer sebucán de fibra

(Queixalós y Jiménez, 2010: 61).

Sabías que...

El casabe está presente en todas las comidas de muchos grupos indígenas de la Amazonía y la Orinoquía. Durante los viajes se suele comer acompañando de pescado moqueado o de un puñado de harina de pescado, conocida como pisillo.

El casabe y el mañoco son alimentos de gran importancia para los grupos indígenas pues son nutritivos y se conservan durante largo tiempo sin descomponerse. Nada se desperdicia en la selva. El líquido que se saca de la yuca se cocina para preparar salsas con ají, plantas variadas y hormigas que acompañan la carne o el pescado.

El cultivo, el proceso de extracción del veneno, las distintas formas de preparación y el consumo de la yuca brava han sido muy estudiados en las regiones de la Orinoquía y la Amazonía, pero es posible que este alimento también fuera de gran importancia para los grupos indígenas que habitaban en el Caribe antes de la

llegada de los conquistadores españoles. No hay rastros de cómo fue la transmisión de esta cultura.

Contesta en tu cuaderno:

- ¿Cuál es el proceso o los pasos que se siguen para convertir la yuca brava en alimento?
- ¿Qué artefactos se utilizan en el procesamiento de la yuca brava?
- ¿Qué nos pareció más interesante de este proceso?
- De los artefactos que sirven para preparar la yuca, ¿cuál nos llamó más la atención? ¿Por qué?

Trabajo en equipo

Así como vimos los diferentes pasos en la preparacion de los alimentos derivados de la yuca, elaboramos un diagrama de un producto alimenticio de nuestra región. Sobre todo, no olvidemos mencionar todos los aparatos utilizados en el proceso.

Organizamos, con ayuda del profesor, una feria gastronómica de nuestra región.

Presentamos nuestro esquema o diagrama a los demás compañeros y al profesor.

Explicamos qué fruto elegimos y cuál fue su proceso de transformación hasta convertirse en un producto alimenticio propio de nuestra región.

Elegimos una fruta o alimento que se cultive en nuestra región.

Investigamos con el profesor, en la biblioteca o en internet el proceso de obtención del fruto o alimento y su transformación hasta llegar al producto final. Por ejemplo, ¿qué podemos obtener de la transformación del cacao, el café o la caña?

Tomamos como ejemplo el procesamiento de la yuca brava con sus pasos:

Extracción del producto primario (yuca), transporte, pelado, lavado, rallado escurrido, decantado, exprimido, tostado, conservación, consumo.

Elaboramos nuestro diagrama o esquema en una cartulina o en hojas de papel. Podemos ilustrarlo con fotos, recortes de revistas, modelos o dibujos.

De todos los diagramas elaborados, elegimos los productos más tradicionales y fáciles de preparar.

Con ayuda del profesor y de nuestras familias preparamos los productos que seleccionamos. Estos serán los alimentos que venderemos en nuestra feria.

Preparamos todo lo necesario para organizar nuestros puestos de venta en el patio o en un lugar adecuado dentro del colegio.

Invitamos a los demás compañeros, a los profesores y a nuestros familiares para que disfruten de las delicias que preparamos.

Comparto con mis familiares lo que aprendí sobre el procesamiento de la yuca brava y los diferentes artefactos que se utilizan para ello.

Con ayuda de un familiar, observo los artefactos que hay en la cocina de la casa e investigo para qué sirven.

Con un familiar elijo una receta para preparar algún alimento que nos guste mucho.

Pensamos en los artefactos o utensilios de cocina que necesitamos y en el orden en que se deben usar para preparar esta receta. Después, realizo un diagrama con este proceso.