



Asociación de Cabildos  
**TANDACHIRIDU INGANOKUNA**

RESOLUCIÓN 0966 DEL 02 DE JUNIO DEL 2002  
MIT. 928.001.943 - 6

# RECETAS GASTRONÓMICAS DEL PUEBLO INGA



“iachaikusunchi ianunkagapa  
nukanchipa mikuikunata”



**CONVENIO DE CO-EJECUCIÓN N°. 004 DE 2018  
CELEBRADO ENTRE  
PATRIMONIO NATURAL  
FONDO PARA LA  
BIODIVERSIDAD Y ÁREAS  
PROTEGIDAS Y LA  
ASOCIACIÓN  
TANDACHIRIDU**

**OBJETIVO GENERAL**  
Recuperar las semillas tradicionales de la chagra inga que están en riesgo de desaparecer a partir de las propuestas locales e interculturales.



## REALIZACIÓN

**Asociación De Cabildos Indígenas Tandachiridu Inganokuna**

### **Representante Legal**

Carlos Enrique Cortez Jamiroy

### **Coordinador del Proyecto**

Jair Salazar Jacanamijoy

### **Recolección de Información**

Jair Salazar Jacanamijoy

### **Fotografías**

Jair Salazar Jacanamijoy & archivos del programa  
Agricultura Ancestral

### **Diseño - diagramación e ilustración**

Alexander Becerra Jacanamejoy.

Edición Especial de la Asociación  
de Cabildos Tandachiridu  
Inganokuna

**Marzo 2019**

---

Esta publicación es producto de convenio de co-ejecución n°. 004 de 2018 celebrado entre patrimonio natural fondo para la biodiversidad y áreas protegidas y la Asociación de Cabildos Tandachiridu Inganokuna



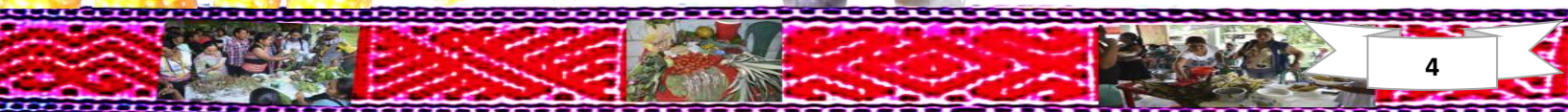
## Presentación

La Asociación de Cabildos Indígenas Tandachiridu Inganokuna muestra en esta cartilla la experiencia vivida con los cinco Resguardos Ingas del Caquetá con la implementación del proyecto **“RECUPERACIÓN DE SEMILLAS PROPIAS DE LOS SISTEMAS AGRICOLAS TRADICIONALES INGA”**, que se desarrolló en el marco del **CONVENIO DE CO-EJECUCIÓN N°. 004 DE 2018 CELEBRADO ENTRE PATRIMONIO NATURAL FONDO PARA LA BIODIVERSIDAD Y AREAS PROTEGIDAS Y LA ASOCIACIÓN TANDACHIRIDU INGANOKUNA;**

Una iniciativa que hace parte del conjunto de esfuerzos que vienen desarrollando los líderes de la Asociación Tandachiridu Inganokuna con la intención de fortalecer el Plan de Vida Inga y de esta manera desarrollar procesos para preservar, recuperar, fortalecer y proteger el sistema de la agricultura ancestral y las técnicas de conocimientos relacionados con la gastronomía inga; para ello se tiene en cuenta estas tres grandes metas para desarrollar con las cinco resguardos ingas:

- Fortalecimiento y promoción de conocimientos y prácticas que aseguren la autonomía alimentaria.
- Fortalecer y empoderar a las mujeres indígenas para visibilizar su aporte en la resolución de problemáticas específicas en la participación, la gobernanza, el mejoramiento de sus medios de vida y desarrollo diferencial.
- Recuperación, intercambio, investigación propia transmisión de conocimientos y prácticas tradicionales.

Esta cartilla un ejercicio que busca dejar la memoria de las prácticas de los encuentros realizados junto con las comunidades de los Resguardos Inga de Niñeras, Cuzumbe, Yurayaco, Brisas y San Miguel; de los cuales ahora recogemos sus aprendizajes y técnicas para seguir tejiendo y fortaleciendo la vida y la cultura del Vivir de las familias Ingas.



## INDICE

	Pág.
1. AJI NEGRO -----	7
2. CHUCULA -----	7
3. AJÍ DE PESCADO CON AGUA DE YUCA -----	8
4. AREPA DE BORE -----	8
5. TORTA DE AUYAMA CON PASAS -----	9
6. TORTA DE BORE CON COCO -----	9
7. TORTA DE AUYAMA Y MADURO -----	10
8. SALSA DE PIÑA Y PIMENTON -----	10
9. UCHUMANGA DE PESCADO SECO -----	11
10. PESCADO CON AJÍ Y COGOLLO DE BORE -----	11
11. JUGO DE YUCA -----	12
12. SACHA INCHI CON MELADO DE PANELA. -----	12
13. CHICHA DE CANANGUCHA. -----	13
14. AJÍ DE MILPES Y CARNE. -----	13
15. COLADA DE GUADUA -----	14
16. TORTA DE YUCA -----	14
17. COLADA DE ZUZUCA -----	15
18. MERMELADA DE ZUZUCA -----	15
19. UCHUMANGA DE PESCADO ASADO PICANTE -----	16
20. CALDO DE CUCHA SALADA -----	16
21. MAITU KUSADU SALADU -----	17
22. CHUCULA DE PILDORO DULCE -----	17
23. GUISO DE COGOLLO DE BORE -----	18
24. CHOCLO COCIDO SIMPLE -----	18
25. AREPA DE PLÁTANO VERDE -----	19
26. TORTA DE PIÑA -----	19
27. COCADA DE JENGIBRE -----	20
28. TORTA DE BORE -----	20
29. DULCE DE PIMENTON -----	21
30. COLADA DE YOTA -----	21
31. AREQUIPE DE YOTA -----	22
32. TORTA DE ZUZUCA -----	22
33. MERMELADA DE PIÑA -----	23
34. AREQUIPE DE YOTA BLANCA -----	23
35. AREPA DE YUCA -----	24
36. JUGO DE ZUZUCA -----	24
37. CHICHA DE YUCA -----	25
38. CHICHA DE CHONTADURO -----	25
39. CHUCULA CON LECHE DE MIL PES -----	26
40. COLADA DE MAIZ SORCO -----	26



41. JUGO DE ZAPOTE -----	27
42. TORTA DE PILDORO MADURO -----	27
43. MERMELADA DE ARAZA -----	28
44. JUGO DE PEJIBAYES -----	28
45. JUGO DE CHONTADURO CON MANI -----	29
46. PESCADO EN SALSA DE CHONTADURO -----	29
47. JUGO DE CHONTADURO Y BOROJO -----	30
48. AVENA DE YUCA -----	30
49. UCHUMANGA DE PESCADO -----	31
50. LA RAYANA -----	31
51. CREMA DE ESPINACAS -----	32
52. TORTA DE YUCA YUZAO -----	32
53. AGRADECIMIENTO -----	34



*“kispichispa nukanchipa atuntaikunapa  
imasa ianudirukaskakunata”*



## AJÍ NEGRO

### INGREDIENTES

- Serriño - 1 Kilo
- Cilantro - 100 gramos
- Ají - 5 ajís
- Sal - 1 cucharada
- Agua de yuca - 1 litro
- Almidón - 2 cucharadas



### PREPARACIÓN

- Se prepara primero el agua de yuca después el ají, cimarrón y la carne y se deja hervir durante 20 minutos



**Receta de:** Luz Rery Piaguaje  
Guardiana  
Comunidad: ASOMI

## CHUCULA

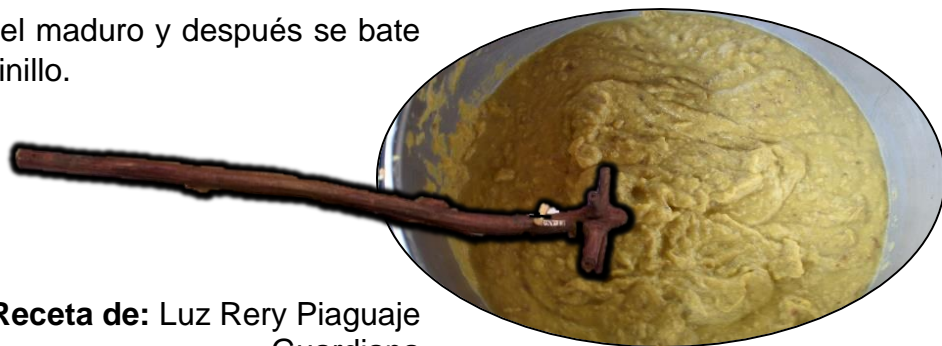
### INGREDIENTES

- Maduro - 12 maduros
- Agua



### PREPARACIÓN

- Se hierve el maduro y después se bate con el molinillo.



**Receta de:** Luz Rery Piaguaje  
Guardiana  
Comunidad: ASOMI



## AJÍ DE PESCADO CON AGUA DE YUCA

### INGREDIENTES

- Pescado – 4 libras
- Sal – 2 cucharadas
- Cilantro cimarrón – 100 gramos
- Ají – 10 ajís
- Agua de yuca – 2 litros



### PREPARACIÓN

- Todo el ingrediente se pone a hervir durante 45 minutos.

**Recomendaciones:** El agua de yuca se hierve bien para poder utilizarlo con el pescado.



**Receta de:** Luz Rery Piaguaje  
Guardiana  
Comunidad: ASOMI

## AREPA DE BORE

### INGREDIENTES

- Bore – 1 kilo
- Pescado – 1 libra
- Carne – 3 libras
- Cebolla blanca – 1 kilo
- Sal al gusto
- Aceite – 1 litro



### PREPARACIÓN

- Primero se cocina el bore luego se maja, después se pica la cebolla y se muele la carne y se sofríe la carne y la cebolla.
- Luego se revuelve todo y se pone a fritar.



**Recta de:** Diana Carolina Buesaquillo  
Guardiana  
Resguardo Inga de Brisas





## TORTA DE AUYAMA CON PASAS

### INGREDIENTES

- Auyama – 1 libra
- Queso – 1 libra
- Trigo – 1 libra
- Huevo – 2
- Uvas pasas – al gusto
- Azúcar – al gusto



### PREPARACIÓN

- Cocinar la auyama luego dejar reposar.
- Majar la auyama y se le agrega los huevos, el queso, azúcar y las pasas, por último la harina de trigo; y se pone al horno durante 45 minutos



**Recta de:** Edelmira Gómez Gallego  
Resguardo Inga de Brisas

## TORTA DE BORE CON COCO

### INGREDIENTES

- Bore – 1 libra
- Coco – al gusto
- Queso – 1 libra
- Azúcar – al gusto
- Trigo – 1 libra
- Huevo – 2
- Canela – al gusto



### PREPARACIÓN

- Cocinar el bore hasta que este blandito, dejar reposar y luego majar hasta que de buena textura; después agregar los huevos con el azúcar y majarlo; luego se agrega el coco, queso, canela y el trigo; revolver y moldear después dejar en el horno por 45 minutos.

**Recomendaciones:** El bore debe estar bien jecho para que se deje majar bien

**Recta de:** Edelmira Gómez Gallego  
Resguardo Inga de Brisas



## TORTA DE AUYAMA Y MADURO

### INGREDIENTES

- Maduro – 1 libra
- Auyama – 1 libra
- Queso – 1 libra
- Trigo – 1 libra
- Huevo - 2



### PREPARACIÓN

- Cocinar la auyama y dejar reposar, luego majar y agregar el maduro y seguir majando; seguidamente agregar el queso con el huevo y el trigo, moldear y dejar en el horno durante 40 minutos.



**Recta de:** Edelmira Gómez Gallego  
Resguardo Inga de Brisas

## SALSA DE PIÑA Y PIMENTON

### INGREDIENTES

- Piña – 1
- Pimentón – 1
- Vinagre – al gusto
- Azúcar – al gusto
- Sal – al gusto



### PREPARACIÓN

- Pelar y picar la piña; picar el pimentón; luego llevar a la licuadora más piña que pimentón, licuar 3 ponzonazos y melar; a continuación agregar el vinagre, azúcar y una pisca de sal; cuando de textura retirar del fuego



**Recta de:** Edelmira Gómez Gallego  
Resguardo Inga de Brisas



## UCHUMANGA DE PESCADO SECO

### INGREDIENTES

- Pescado seco – 1 libra
- Ají – al gusto
- Cebolla – al gusto
- Cilantro cimarrón – al gusto



### PREPARACIÓN

- Se pone a cocinar el pescado con el ají y luego se agrega cebolla y el cilantro cimarrón; se deja cocinar durante 20 minutos.

**Recomendación:** Acompañar con plátano o yuca cocinado



**Recta de:** Edelmira Gómez & Diana Carolina Buesaquillo  
Guardiana  
Resguardo Inga de Brisas

## PESCADO CON AJÍ Y COGOLLO DE BORE

### INGREDIENTES

- Cogollo de según la cantidad que va preparar
- Pescado – al gusto
- Ají – al gusto
- Sal – al gusto



### PREPARACIÓN

- Se pica el cogollo y se desmancha con agua caliente.
- Se pone a hervir el pescado con el ají, luego se agrega el cogollo ya desmanchado y sal al gusto; y se deja hervir aproximadamente 40 minutos.



**Recta de:** Emérita Becerra López  
Resguardo Agua Blanca Cuzumbe



## JUGO DE YUCA

### INGREDIENTES

- Yuca según lo que desea preparar
- Leche (polvo o líquido)
- Azúcar
- Canela



### PREPARACIÓN

- Se pela la yuca y se pone a cocinar
- Se hierve la yuca agregando la canela.
- Después de cocinado la yuca se machaca para que quede en masa.
- Se licua la yuca con el agua de canela, azúcar y la leche.



**Recta de:** Francelina Becerra López  
Resguardo Agua Blanca Cuzumbe

## SACHA INCHI CON MELADO DE PANELA

### INGREDIENTES

- Sacha inchi – la cantidad que quiera preparar
- Panela



### PREPARACIÓN

- Se pela el sacha inchi.
- Se coloca hervir aproximadamente 1 hora
- Se hace un melado de panela luego se agrega el sacha inchi luego se mela durante cinco minutos; después se saca y se deja en reposo.



**Recta de:** Emérita Becerra López  
Resguardo Agua Blanca Cuzumbe



## CHICHA DE CANANGUCHA

### INGREDIENTES

- Canangucha – según la porción que quiera preparar
- Panela – al gusto

### PREPARACIÓN

- Se recoge la canangucha y se pone a tibar en el fogón o al sol, y a continuación se machaca la canangucha.
- Se revuelve con agua, después se pasa por un colador y se le agrega panela al gusto.



**Recta de:** Herminia López  
Guardiana  
Resguardo Agua Blanca Cuzumbe

## AJÍ DE MILPES Y CARNE

### INGREDIENTES

- Mil pes
- Carne
- Ají
- Sal – al gusto
- Cebolla



### PREPARACIÓN

- Se coloca a tibar las pepas de mil pes, luego se machaca para sacar la leche.
- Se le agrega agua y se pasa por el colador, igualmente se pica la carne lo que desee.
- Luego se mezcla todos los ingredientes y se pone a hervir hasta que esté listo, luego se sirve.



**Recta de:** Blanca Lilia Porra  
Guardiana  
Resguardo Niñeras



## COLADA DE GUADUA

### INGREDIENTES

- Guadua
- Leche
- Panela
- Canela
- **PREPARACIÓN**

- Se alistan los tubérculos como la guadua, se lavan bien, se licuan y se cola.
- Se pone la olla con agua a calentar con panela y canela.
- Cuando ya esté caliente se le agrega la leche con la guadua licuada, se deja hervir aproximadamente 20 minutos.
- Se deja enfriar y luego se sirve.



**Recta de: Fanny Joel Jamioy**  
Resguardo Niñeras

## TORTA DE YUCA

### INGREDIENTES

- Yuca
- Queso
- Trigo
- Huevo
- Azúcar.



### PREPARACIÓN

- Se pelan las yucas, luego se raya junto con el queso.
- Se mezclan con los demás ingredientes, se revuelve bien hasta que la masa este homogénea.
- Se alistan las vasijas engrasadas con harina para que no se pegue.
- Se hecha la masa en las vasijas engrasadas, luego se pone al juego aproximadamente 1 hora, cuando esté lista se reparte.



**Recta de: Blanca Lilia Porra**  
Guardiana  
Resguardo Niñeras



## COLADA DE ZUZUCA

### INGREDIENTES

- Canela – 2 bolsas
- Azúcar – 1 libra
- Leche – al gusto
- Pulpa de zuzuca – 3 libras



### PREPARACIÓN

- Se cocina la zuzuca con toda la cascara para que se ablande la pulpa, luego se saca con una cuchara.
- Se le agrega agua y se licua con toda la semilla y se cola.
- Luego se le agrega la leche y el agua de canela y se deja hervir hasta que esté en su punto de colada, o como la quiera.



**Recta de:** Olga Lucía Jamioy  
Resguardo Niñeras

## MERMELADA DE ZUZUCA

### INGREDIENTES

- Zuzuca
- Panela
- Canela
- Leche



### PREPARACIÓN

- Se cocina la zuzuca y se le saca la semilla, luego se le agrega la leche y panela raspada.
- La leche y la canela se deja hervir, y se continua rebullendo hasta que de el punto de mermelada.



**Recomendación:** Utilizar pala de madera para batir.

**Recta de:** Bernarda Becerra  
Resguardo Niñeras



## UCHUMANGA DE PESCADO ASADO PICANTE

### INGREDIENTES

- Pescado
- Sal
- Ají
- Cebolla blanca
- Cilantro cimarrón



### PREPARACIÓN

- Se coloca a asar el pescado en la brasa
- Se pone a hervir el ají.
- Luego se machaca el ají y se pica el pescado, después se le agrega la cebolla y el cilantro cimarrón.



Recta de: Zenaida Mutumbajoy Díaz  
Resguardo San Miguel

## CALDO DE CUCHA SALADA

### INGREDIENTES

- Cuchas
- Cebolla
- Cilantro cimarrón
- Sal – al gusto



### PREPARACIÓN

- Se coloca a hervir las cuchas y se le hecha sal, cebolla y cilantro cimarrón al gusto



Recta de: Libia Díaz Rojas  
Resguardo San Miguel





## MAITU KUSADU SALADU

### INGREDIENTES

- Hojas de sirindango.
- 4 hojas por cada bocachico
- Bocachico
- Cachama
- Viseras de los animales
- Sal – al gusto
- Cebolla – al gusto



### PREPARACIÓN

- Conseguir hojas de sirindango y suazarlo.
- Envolver el bocachico con las hojas de sirindango
- Se coloca a azar en fuego lento más o menos 45 minutos hasta que le el punto.

**Recomendación:** Conseguir la hoja apropiada (sirindango) porque hay muchas parecidas y no dan el mismo sabor.



**Recta de:** María Antonia Mutumbajoy  
Guardiana  
Resguardo San Miguel

## CHUCULA DE PILDORO DULCE

### INGREDIENTES

- Píldoro maduro
- Agua



### PREPARACIÓN

- Conseguir el píldoro maduro la cantidad que desee preparar
- Colocar a hervir más o menos durante 20 minutos hasta que de punto.

**Recomendación:** No dejar hervir tanto porque se pone de color morado.



**Recta de:** Sandra Marín  
Resguardo San Miguel



## GUISO DE COGOLLO DE BORE

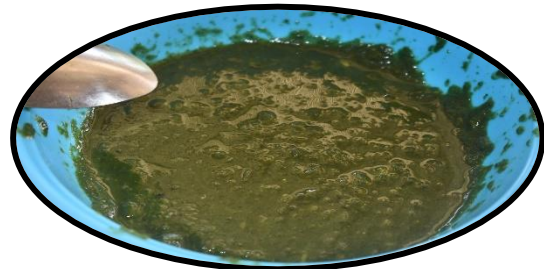
### INGREDIENTES

- Cogollo de bore
- Huevo
- Cebolla blanca
- Tomate castillo
- Pimentón
- Cilantro cimarrón
- Sal – al gusto



### PREPARACIÓN

- Se coloca hervir los cogollos de bore.
- Se coloca a freír la cebolla, cilantro, pimentón, luego se revuelve las hojas y los huevos.



**Recta de:** Libia Díaz  
Resguardo San Miguel

## CHOCLO COCIDO SIMPLE

### INGREDIENTES

- Choclo de Maíz



### PREPARACIÓN

- Se colca a hervir hasta que de punto.
- Luego se sirve acompañado de carne o pescado



**Recta de:** María Antonia Mutumbajoy  
Guardiana  
Resguardo San Miguel



## AREPA DE PLÁTANO VERDE

### INGREDIENTES

- Plátano rayado verde – 3
- Harina de maíz – 1 libra
- Dientes de ajo – 3
- Queso rayada – 6 cucharada
- Agua – ½ tasa y Mantequilla – al gusto



### PREPARACIÓN

- Se despuntan, se lavan y se rayan con toda la cascara y se mezcla una taza de harina d maíz.
- Se coge el ajo se machaca y se mezcla.
- Se lava el queso y se raya luego se aplica a la mezcla
- Si la mezcla que muy dura se le agrega leche o agua.
- Sal al gusto
- ½ libra de mantequilla o la que cree conveniente échele.



**Recomendación:** echarle un poco de aceite a la paila al momento de azar y azar al fuego lento.

**Recta de:** Ubensi Serquera  
Guardiana  
ACT.

## TORTA DE PIÑA

### INGREDIENTES

- Piña – 6 libras
- Azúcar – 2 libras
- Trigo – 2 libras
- Queso - 1 ½
- Bicarbonato – 1 pisca
- Esencia o nuez mascado – al gusto



### PREPARACIÓN

- Se pelan las piñas y luego las rayan en el rayador por la parte gruesa.
- Se pone al fogón y se le agrega el azúcar luego se mezcla por espacio de 15 minutos.
- Luego se le agrega la harina de trigo despacio; y se revuelve y se le va agregando el queso y las esencias, después se baja del fuego, se deja reposar.
- Luego se lleva al horno durante 1 hora y luego se sirve.

**Recta de:** Ema Quintero  
Guardiana – Vicaria del Sur  
Municipio de Belén - Minas



## COCADA DE JENGIBRE

### INGREDIENTES

- Jengibre – 250 gramos
- Panela – 1 libra



### PREPARACIÓN

- Tajar el jengibre bien delgado y luego se coloca en una paila la panela hasta que quede miel luego se agrega el jengibre y batir constantemente.
- Se debe hacer el punto con el agua, se echa miel en el agua fría esta debe tomar una contextura tostada.

**Recomendación:** Para derretir la panela se debe echar un poco de agua.

**Recta de:** Diego Fabián Gómez  
Vicaria del Sur  
Municipio de Morelia

## TORTA DE BORE

### INGREDIENTE

- Bore – 3 libras
- Queso – 3 libras
- Azúcar – 2 libras
- Huevos – 10 unidades
- Esencia – 1 frasco
- Harina de trigo – 1 libra



### PREPARACIÓN

- Se pela el bore, se coloca a cocinar en tajadas, hasta que quede blandito el bore y se baja.
- Después de bajado el bore, se amasa o se muele luego se raya el queso y se revuelve con el bore, azúcar, huevos, esencia y la harina de trigo.
- Después de hacer la masa con todos los ingredientes se coloca en los moldes para asar.
- Si es en el fogón se deja aproximadamente 45 minutos dependiendo de lo caliente que esté, y si es en el horno se deja 30 minutos y se saca.

**Recomendaciones:** Estar pendiente que no se queme. Se les aplica a los recipientes mantequillas para que no se peguen.

**Recta de:** Nidia Salazar Jacanamijoy  
Guardiana  
Resguardo Inga de Yurayaco



## DULCE DE PIMENTON

### INGREDIENTES

- Pimiento – 2 libras
- Azúcar – 1 libra



### PREPARACIÓN

- Lavar los pimentones y extraer las semillas luego se licua.
- Para la licuada se debe hacer con poquita agua, bien licuada en forma de crema, se pone a cocinar con el azúcar hasta que quede bien espesa.
- Luego se baja y se deleita con galleta saltín.



**Recta de:** Ema Quintero  
Guardiana – Vicaria del Sur  
Municipio de Belén - Minas

## COLADA DE YOTA

### INGREDIENTE

- Yota – 3 libras
- Canela – 3 astillas
- Clavo – 1 astilla
- Leche – 4 litros
- Panela ½



### PREPARACIÓN

- Recolección y pelado de la yota
- Mezcla de los ingredientes
- Poner en fuego lento



**Recta de:** Evirley Mutumbajoy Díaz  
Docente I.E. Yachaikury



## AREQUIPE DE YOTA

### INGREDIENTE

- Yota – 6 libras
- Leche – 4 litros
- Canela – 2 astillas
- Bicarbonato – 1 cucharada
- Sal – una pisca
- Azúcar – 3 libras



### PREPARACIÓN

- Recolección y pelada de la yota, para el pelado se pone en agua a 75°C.
- Se mezcla la leche con el azúcar y la masa de yota, luego se deslíe y se le agrega bicarbonato, sal y canela.
- Mantener a fuego lento el preparado y cuando comience a hervir poner a fuego lento.
- Dejar enfriar y luego embazar.

**Recomendación:** La técnica consiste en hervir hasta caramelizar el azúcar y evaporar la leche, el resultado es como un caramelo; estar revolviendo constantemente

**Recta de:** Evirley Mutumbajoy Díaz  
Docente I.E. Yachaikury

## TORTA DE ZUZUCA

### INGREDIENTE

- Maduro de píldoro – 5 libras
- Queso – 4 libras
- Harina de trigo – 2 libras
- Esencia – al gusto
- Huevos – 6 unidades



### PREPARACIÓN

- Se pelan los maduros se rayan o se muelen igualmente se muele el queso o se raya luego se revuelve todos los ingredientes hasta que quede listo.
- Se le agrega mantequilla a los recipientes para colocar al horno.
- Después de asado se degusta.

**Recta de:** Nidia Salazar Jacanamijoy  
Guardiana  
Resguardo Inga de Yurayaco



## MERMELADA DE PIÑA

### INGREDIENTE

- Piña – 5 unidades
- Azúcar – al gusto



### PREPARACIÓN

- Se pela la piña y se saca el corazón
- Se licua las piñas y se cola
- Se coloca a hervir y se agrega el azúcar al gusto
- Se espera que hierva hasta que de punto y se debe estar revolviendo para que no se pegue o se ahumé.

**Recomendación:** Se debe estar revolviendo hasta que espese y de punto para echar a los recipientes.

**Recta de:** Nidia Salazar Jacanamijoy  
Guardiana  
Resguardo Inga de Yurayaco

## AREQUIPE DE YOTA BLANCA

### INGREDIENTE

- Yota blanca – 1 kilo
- Leche – 5 litros
- Azúcar – al gusto
- Esencia – 1 pisca



### PREPARACIÓN

- Se pela la yota y se pica en rodajas, después se coloca a hervir hasta que quede blandita y se licua con la leche.
- Se cola y se pone a hervir y se le agrega azúcar al gusto y la pisca de esencia.
- Se revuelven para que no se pegue o se ahumé, hasta que de punto.
- Se baja y se hecha en los recipientes.

**Recomendación:** Se tiene que estar revolviendo para que no se pegue.

**Recta de:** Nidia Salazar Jacanamijoy  
Guardiana  
Resguardo Inga de Yurayaco



## AREPA DE YUCA

### INGREDIENTE

- Yuca – 1 kilo
- Queso – 1 libra
- Trigo – 1 libra
- Huevos – 2 unidades
- Sal – al gusto.



### PREPARACIÓN

- Se pela la yuca, se lava y se parte en rodajas para colocar a cocinar.
- Se coloca a cocinar hasta que quede bien blandita.
- Se baja y se muele o se amasa luego se le agrega el queso, huevos, sal y el trigo, hasta que de molde para hacer arepas.
- Se hacen las arepas y se colocan en el recipiente para asar.



**Recta de:** Nidia Salazar Jacanamijoy  
Guardiana  
Resguardo Inga de Yurayaco

## JUGO DE ZUZUCA

### INGREDIENTE

- Zuzuca – 1 kilo
- Leche – 4 litros
- Azúcar – al gusto.

### PREPARACIÓN

- Se taja y se coloca con agua a hervir hasta que quede blandito
- Se hierva la leche.
- Se licua la leche con la zuzuca y se le agrega el azúcar al gusto.
- Luego se degusta.



**Recomendación:** Se le puede agregar otra clase de fruta a la zuzuca puede ser: mango o guayaba.

**Recta de:** Nidia Salazar Jacanamijoy  
Guardiana  
Resguardo Inga de Yurayaco





## CHICHA DE YUCA

### INGREDIENTE

- Yuca – 1 arroba
- Agua – 4 a 6 litros
- Dulce – panela o azúcar



### PREPARACIÓN

- Se cocina la yuca, se deja reposar luego se machaca bien en un batan.
- Después se le echa guía de guarapo, luego se le agrega dulce y se disuelve la masa con agua y queda preparada la chicha de yuca.
- Se le agrega el dulce según la cantidad que uno quiera.



**Recomendación:** la yuca debe estar bien jecho.

**Recta de:** Herminia López  
Guardiana  
Resguardo Agua Blanca Cuzumbe

## CHICHA DE CHONTADURO

### INGREDIENTE

- Chontaduro – 2 racimos
- Agua – 15 litros
- Azúcar – 1 libra
- Panela – 1 libra



### PREPARACIÓN

- Se cocina el chontaduro durante una hora, se baja y se deja el tiempo que quiera.
- Luego se pela y se muele, ahí queda la masa; después se disuelve la masa con agua y queda preparada la chicha.



**Recomendación:** es muy primordial pelar el chontaduro.

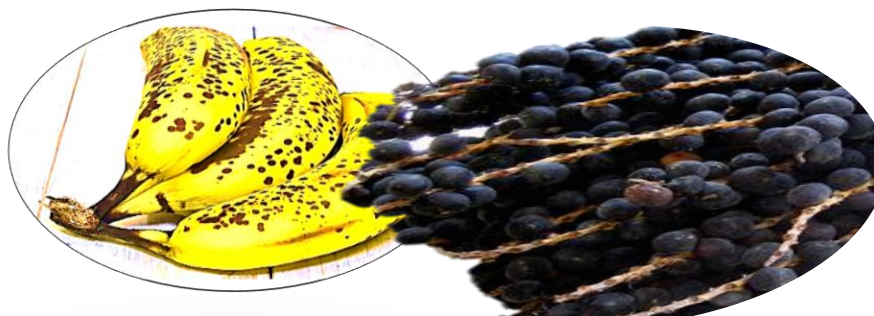
**Recta de:** Herminia López  
Guardiana  
Resguardo Agua Blanca Cuzumbe



## CHUCULA CON LECHE DE MIL PES

### INGREDIENTE

- Banano
- Leche de mil pes



### PREPARACIÓN

- Se hace la chucula.
- Se tibia las pepas de mil pes, luego machaca para sacar la leche.

**Recomendación:** Consuma que es muy nutritivo para la salud.



**Recta de:** Blanca Parra  
Guardiana  
Resguardo Inga de Niñeras

## COLADA DE MAIZ SORCO

### INGREDIENTE

- Maíz sorgo
- Leche y limoncillo
- Dulce – al gusto



### PREPARACIÓN

- Un día antes para preparar se coloca con agua en remojo el maíz.
- Luego se muele o se licua
- Seguidamente se cuela para preparar con leche y dulce al gusto.

**Recomendación:** importante que consuman los niños, porque ayuda la desnutrición.



**Recta de:** Blanca Parra  
Guardiana  
Resguardo Inga de Niñeras



## JUGO DE ZAPOTE

### INGREDIENTE

- Sapote – 6 libras.
- Azúcar – al gusto

### PREPARACIÓN

- Se pela el zapote y se licua o se bate la pulpa con leche.
- Luego se agrega dulce al gusto.



**Recta de:** Diocelina Penagos  
Resguardo Inga de Yurayaco

## TORTA DE PILDORO MADURO

### INGREDIENTE

- Maduro – 6 libras
- Queso – al gusto
- Trigo
- Esencia – al gusto



### PREPARACIÓN

- Se pela el maduro se ralla o se muele en el molino.
- Se le agrega el queso, la harina de trigo y la esencia al gusto y se revuelve todo y ya queda lista para echar a los moldes.
- A los moldes se le echa mantequilla antes de llenar de masa; de ahí se colocan en el horno durante 40 minutos.



**Recta de:** Luz Dary Salazar  
Resguardo Inga de Yurayaco



## MERMELADA DE ARAZA

### INGREDIENTE

- Pulpa de arazá – 4 libras
- Panela
- Agua



### PREPARACIÓN

- Se licua el arazá con poca agua, se cola con el colador y se pone a hervir con panela, se bate hasta que da punto, dejándolo hervir durante 30 minutos, después se retira del fuego y se echa en un recipiente seco.



**Recta de:** María Nidia Salazar  
Guardiana  
Resguardo Inga de Yurayaco

## JUGO DE PEJIBAYES (CHONTADURO)

### INGREDIENTE

- Pejibayes chontaduro
- Leche
- Miel
- Leche en polvo
- Aguardiente



### PREPARACIÓN

- Pelar los chontaduros, luego agregarlos con la leche, miel, la canela, la leche en polvo y la copada de aguardiente.
- Se sirve con una ración de miel y canela.



**Recta de:** Edelmira Gómez  
Resguardo Inga de Brisas



## JUGO DE CHONTADURO CON MANI

### INGREDIENTE

- Chontaduro
- Maní
- Leche
- Azúcar o miel.



### PREPARACIÓN

- Pelar el chontaduro y llevar a la licuadora junto con el maní y la leche.
- Agregar azúcar al gusto y disfrutar.

**Recta de:** Edelmira Gómez  
Resguardo Inga de Brisas

## PESCADO EN SALSA DE CHONTADURO

### INGREDIENTE

- Pescado – 1 kilo
- Pimentón – 1 unidad
- Cebolla cabezona – 1 unidad
- Tomate – 1 unidad
- Leche de coco – 1 unidad
- Chontaduro
- Sal y pimienta – al gusto.



### PREPARACIÓN

- Sofreír la cebolla con el pimentón, luego se le agrega el tomate rayado.
- Se le agrega el pescado para sellarlo; luego se le agrega la leche de coco y le chontaduro licuado en el caldo de pescado.
- Se deja cocinar durante 15 minutos y luego e disfruta.
- Si desea agregar cilantro se hecha al preparado.



**Recta de:** Edelmira Gómez  
Resguardo Inga de Brisas



## JUGO DE CHONTADURO Y BOROJO

### INGREDIENTE

- Chontaduro sin pelar – 10 unidades
- Borojo – 1 unidad
- Leche – 1 litro
- Azúcar – al gusto
- Agua
- Calvos y canela
- Nuez mascada
- Leche en polvo



### PREPARACIÓN

- Se parten los chontaduros para sacar la pepa, y se pone a licuar con toda la cascara en agua con el Borojo y cola.
- Luego nuevamente se licua con la leche líquida y la leche en polvo, nuez mascada, clavo y la canela.
- Después de este proceso está listo para disfrutar.

**Recomendación:** Esta bebida es un afrodisiaco muy delicioso.

**Recta de:** Edelmira Gómez  
Resguardo Inga de Brisas

## AVENA DE YUCA

### INGREDIENTE

- Yuca – al gusto
- Panela – 1 libra
- Clavos – 3 unidades
- Canela – 2 astillas
- Esencia de vainilla
- Leche – 1 litro



### PREPARACIÓN

- Se pela la yuca y se pone a cocinar con la panela, el clavo y la canela durante 15 a 20 minutos.
- Luego se deja en reposo.
- Seguidamente se licua con la leche y la esencia de vainilla, luego se le agrega dulce al gusto, si desea agregar hielo mucho mejor.



**Recta de:** Edelmira Gómez  
Resguardo Inga de Brisas



## UCHUMANGA DE PESCADO

### INGREDIENTE

- Pescado – 5 libras
- Ají – 15 unidades
- Sal – al gusto



### PREPARACIÓN

- Conseguir los ingredientes para el preparado del uchumanga, el pescado ya sea del río o de laguna.
- Asar el pescado, machar una porción de ají con poca agua.
- Por último, se revuelve los dos ingredientes para la degustación.



**Recomendación:** No dejar acabar las tradiciones del pueblo inga y de nuestros ancestros.

**Recta de:** María Antonia Mutumbajoy  
Guardiana  
Resguardo Inga de San Miguel

## LA RAYANA

### INGREDIENTE

- Yuca – 8 libras
- Plátano – ½ libra
- Pescado – 15 libras
- Agua – suficiente
- Cilantro cimarrón - ¼ libra



### PREPARACIÓN

- Para la preparación de la rayana se tiene en cuenta la cantidad de personas.
- Recolección de los ingredientes y se pone a hervir el agua.
- Se pone a cocinar la yuca en trocitos luego se echa el plátano y el pescado en el mismo momento y se deja hervir durante 15 minutos



**Recta de:** María Antonia Mutumbajoy  
Guardiana  
Resguardo Inga de San Miguel

**Recomendación:** Se debe estar batiendo la rayana para que no se ahumé.



## CREMA DE ESPINACAS

### INGREDIENTE

- Espinaca – 6 libras y Arveja – 1 libra
- Cilantro cimarrón – un manojo
- Orégano – 3 hojas y Ahuyama – 1libra
- Cebolla – 1 libra y Ajo – 1 cabeza
- Pimentón – 3 unidades
- Algún tipo de carne – 1 libra

### PREPARACIÓN

- Recolectar las hojas de espinaca amortiguar o pringar las hojas y luego licuar para sacar la crema.
- Hacemos un caldo con verdura y cualquier tipo de carne, luego revolvemos con el caldo para que quede una crema verde rica con un buen sabor y suave.
- Acompañadas con croquetas de plátano rallado y fritas con decoración de frutas de la misma región.

**Recomendación:** Después de esta preparación no adicionar agua fría.



**Recta de:** Ismenia Pérez  
Guardiana – Vereda la Unión  
Vicaria del Sur

## TORTA DE YUCA YUZAO

### INGREDIENTE

- Yuca – 4 libras
- Queso – 2 ½ libras
- Miel – 2 libras
- Anís – 50 gramos

### PREPARACIÓN

- Se pela la yuca, se pica y se muele.
- Se muele el queso y se agrega a la yuca.
- Seguidamente se agrega el anís, la miel al gusto y revuelve, luego se lleva al horno.



**Recta de:** Deliadir Cuenca  
Vicaria del Sur – Belén





## AGRADECIMIENTO

Agradecer a nuestro padre Dios por darnos la salud y la alimentación y por permitir estar en convivencia sana con todas las familias ingas del piedemonte Amazónico caqueteño - colombiano, de igual manera un agradecimiento especial a nuestros mayores, mayoras, sabedores, sabedoras, autoridades, líderes y niños de los cinco resguardos indígenas que hacen parte a la Asociación de Cabildos Tandachiridu Inganokuna; en donde durante el transcurso de esta experiencia se ha fortalecido cada uno de las prácticas ancestrales de conocimientos que se han recuperado y conservado en nuestras comunidades ingas de generación en generación, con el objetivo de seguir fortaleciendo el Plan de Vida del pueblo Inga.

De igual forma agradecer a Patrimonio Natural Fondo para la Biodiversidad y Áreas protegidas, ya que si hizo posible en desarrollar para poder contar con estas experiencias significativas para cada una de los resguardos Ingas del Caquetá; en la cual, como resultado del objetivo planteado en el proyecto se obtenido en todo el proceso de encuentros gastronómicos, informaciones significativos para la asociación y nuestras comunidades ingas, de tal manera que se logró la realización de esta cartilla con cada una de las experiencias obtenidas en la preparación de los alimentos de las chagras indígenas.

Dedicamos esta cartilla a todas las comunidades ingas de la Asociación de cabildos Tandachiridu Inganokuna del Caquetá, en especial a los niños(as) y jóvenes para que continúen fortaleciendo nuestras prácticas tradicionales de las diferentes formas de preparar las comidas tradicionales y los diferentes usos y costumbres de nuestro pueblo indígena inga.

Esta cartilla conserva un gran valor, porque cuenta con un contenido útil; ya que los que hicieron posible la realización, han vertido todos sus conocimientos y experiencias que viene de generación en generación de cada uno de los resguardos indígenas; de tal manera que quien tenga la oportunidad de contar con esta cartilla conozcan los preparados de los alimentos tradicionales sanos que se preservan en nuestra cultura.

