

Cartilla de Usos de Especies Promisorias

Puerto Nariño y Comunidades Focales / Amazonas, Colombia



Cartilla de Usos de Especies Promisorias

Puerto Nariño y Comunidades Focales / Amazonas, Colombia

Proyecto de Fortalecimiento de Puerto Nariño como
Destino Sostenible a partir de sus Tradiciones Gastronómicas



*Comunidades de Puerto Nariño, Ticoya, 20 de Julio, San Juan del Socó,
Santa Clara de Tarapoto y Siete de Agosto*



**Ministerio de Comercio
Industria y Turismo**
Viceministerio de Turismo
República de Colombia

FONDO DE PROMOCIÓN TURÍSTICA
C O L O M B I A



FUNDACIÓN
LEO ESPINOSA



Alcaldía de Puerto Nariño
"Identidad y Autonomía"

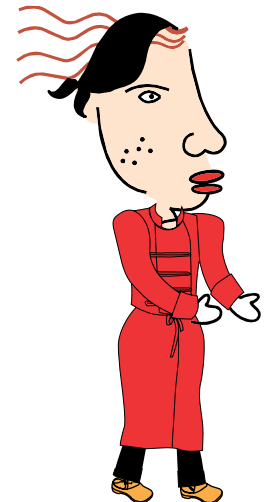


La Fundación Leo Espinosa -Funleo- pretende la reivindicación de las tradiciones gastronómicas de las comunidades colombianas, a partir de su patrimonio biológico e inmaterial con el fin de generar alternativas de desarrollo sostenible. De esta manera trabajamos en la recopilación de especies biológicas promisorias para la culinaria y en la promoción de una cultura alimentaria que valore el potencial de nuestra cocina.

Concentramos nuestros esfuerzos en la visibilización y reivindicación del patrimonio gastronómico nacional, apoyando los procesos de construcción de identidad cultural en el país.

Esta publicación busca dar a conocer una muestra de nuestra invaluable riqueza biológica y cultural, mediante una investigación que propone y recopila los distintos usos culinarios de especies botánicas tradicionales y promisorias, mostrando y descubriendo su potencial gastronómico como un aporte constructivo a la cocina colombiana.

Leonor Espinosa



Presentación

En el mundo actual, la industria turística ha adquirido un enfoque basado en la responsabilidad social que propende por la conservación de los recursos, afirma el respeto por la identidad cultural de los pueblos y estimula el beneficio de las comunidades mediante el aprovechamiento sostenible de los recursos locales.

La gastronomía, ostenta hoy en día la calidad de visión antropológica que escruta en el saber popular y en el vínculo entrañable con la naturaleza, el paisaje y la supervivencia, siendo un importante factor a la hora de definir nuestro patrimonio cultural inmaterial. De esta manera, la gastronomía cobra su importancia como un elemento necesario a tener en cuenta en la formulación de políticas gubernamentales, comprometidas con el desarrollo sostenible y encaminadas en la reivindicación y visibilización de tradiciones culturales ancestrales como determinante de nuestra identidad nacional.

El Ministerio de Comercio Industria y Turismo, expidió el Decreto 2269 de 1993, mediante el cual se crearon las Unidades Sectoriales de Normalización. En este orden, se suscribió en octubre de 2005 un convenio entre el ICONTEC, como Organismo Nacional de Normalización y la Universidad Externado de Colombia, por medio del cual esta última cumplirá las funciones de la Unidad Sectorial de Normalización en el campo de la sostenibilidad para los prestadores de servicios turísticos y para los destinos turísticos de Colombia. La misión de la Unidad es el diseño y difusión de las normas técnicas en el ámbito de la sostenibilidad para la gestión de destinos turísticos de Colombia y para prestadores de servicios turísticos.

Con el fin de dar cumplimiento a la misión de la Unidad Sectorial de Normalización de Turismo Sostenible, el Ministerio de Comercio, Industria y Turismo y la Universidad Externado de Colombia seleccionaron Puerto Nariño ubicado en el departamento de Amazonas, como proyecto piloto para la certificación en calidad turística de destinos turísticos, a través de la implementación de la NTS-TS 001-1. "Destinos Turísticos de Colombia. Requisitos de Sostenibilidad".

Por esta razón el desafío al que respondió este proyecto, consistió en fortalecer el producto y los servicios gastronómicos en Puerto Nariño con el fin de preservar y promover las tradiciones, la sabiduría ancestral y el saber culinario como estrategia para el desarrollo turístico sostenible de la zona. De esta forma, se buscó contribuir bajo el concepto de sostenibilidad al desarrollo de los destinos, proponiendo lineamientos, estrategias y

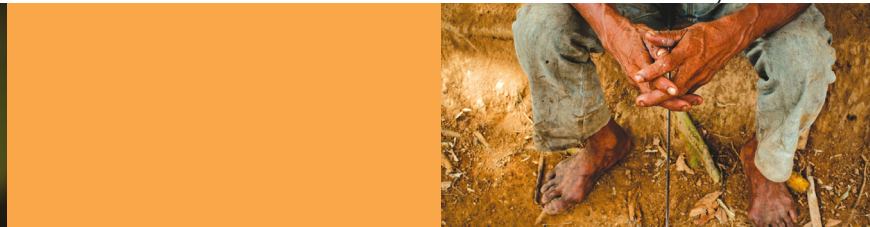
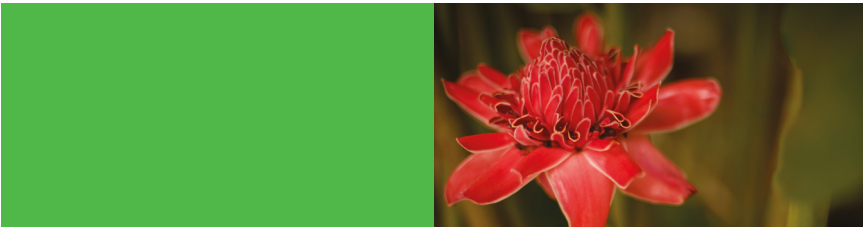
procesos que a partir de esquemas de trabajo concertado y abordando temas relacionados con la seguridad alimentaria fortalecieran la prestación, producción y comercialización de los servicios gastronómicos.

Estos lineamientos, convergieron en el proyecto FORTALECIMIENTO DE PLAYA DEL MUERTO, MAGDALENA, COMO DESTINO TURÍSTICO SOSTENIBLE A PARTIR DE SUS TRADICIONES GASTRONÓMICAS, llevado a cabo gracias a la iniciativa del Ministerio de Comercio, Industria y Turismo, con el apoyo financiero del Fondo de Promoción Turística y mediante el trabajo conjunto de la Fundación Leo Espinosa, la Alcaldía Municipal de Puerto Nariño, y la orientación por parte de la comunidad local, con el fin de constituir ésta propuesta como un factor alternativo capaz de enriquecer los procesos productivos tradicionales a través del desarrollo del potencial turístico del destino.

En este sentido, la Fundación Leo Espinosa se realizó una exhaustiva investigación, reconocimiento y evaluación de las especies biológicas tradicionales y promisorias de la zona, seguido de un trabajo conjunto con la comunidad mediante talleres etno-gastronómicos enfatizados en la reivindicación de tradiciones culinarias, los cuales involucraron la participación de prestadores de servicios de alimentos y bebidas, madres de familia, y demás participantes de las comunidades de Puerto Nariño, 20 de Julio, Ticoya, Santa Clara de Tarapoto, San Juan del Socó y Siete de Agosto.

Asimismo, se realizó un estudio preliminar de los proyectos gastronómicos llevados a cabo con anterioridad en la región, con el fin de establecer una línea de base de investigación que sirviera como un marco de acción previo al desarrollo de las actividades referentes al proyecto. El reconocimiento y posterior recopilación de recetas ancestrales se realizó bajo la orientación de los Abuelos Portadores de Tradición y un grupo de co-investigadores locales, quienes en su lengua nativa entrevistaron a los ancianos sabedores para conocer acerca de los usos y costumbres culinarias regionales. De ésta manera, a partir de las recetas tradicionales y evolucionadas, producto de los talleres etno-gastronómicos, se elaboró la Cartilla de Usos de Especies Promisorias, como una guía de utilización de las especies biológicas locales en la culinaria, que demuestra el enorme potencial gastronómico y turístico de Puerto Nariño, Amazonas, que llama a ser descubierto y compartido con la humanidad.

Fundación Leo Espinosa





Huito

Genipa americana L.



Características

Árbol de 10-15 m, a veces hasta 20 m de altura y 30-80 cm de diámetro. Tronco generalmente recto, corteza áspera, bien adherida, color verde plumizo, las hojas concentradas en el ápice de las ramas. El fruto es una baya de 10-12 cm de largo por 7-9 cm de diámetro, pesando entre 200 y 400 grs. Cáscara de color amarillo crema, pulpa jugosa, agridulce, aromática y astringente, con numerosas semillas.

Uso Gastronómico

La pulpa del fruto se come en forma natural o adicionándole azúcar o cocinada con azúcar para producir dulce de Huito, que se come como postre.

También se utiliza en la elaboración de refrescos, vinos y jarabes.

El fruto verde provee un jugo amarillo que gradualmente se oscurece hasta tomar un color azul oscuro negruzco, muy usado por los nativos en sus pinturas o para teñirse el cabello y el cuerpo.

Del fruto se extrae un jarabe antibronquial y la pulpa se emplea también como anestésico dental.

La fruta verde tostada en hojas de plátano se usa para colorear telas y como protector contra la picadura de mosquitos.



Sabías que...

En toda la Amazonía se prepara un licor a base de Huito macerado en aguardiente conocido como Huitochado, Licor de Jenipapo o Jenipapada.

Época de cosecha: Los frutos cuando están inmaduros son de color gris y en la maduración el color cambia a café amarillento o café rojizo y la pulpa se ablanda. Los frutos se dan una vez al año entre noviembre y marzo y algunas veces de abril a agosto.

Pomarrosa Blanca · *Syzigium jambos* (L.) Alston



Época de Cosecha
La época de cosecha ocurre en los meses de agosto hasta abril.

Características
Árbol de 10 metros de altura, de copa espesa y follaje oscuro.

Cultivado junto a las viviendas.

Tiene frutos capsulares, redondos, de 4.5 cm de diámetro, que maduran en color amarillo.

Uso Gastronómico

El fruto que contiene dos semillas sueltas en su interior es de agradable aroma.

Se consume en fresco incluyendo la casara del fruto.



Madroño · *Garcinia madruno* (Kunth) Hammel

Características

Árbol de hasta 15 metros de altura. Hojas con exudado amarillo. Flores de color amarillo agrupadas de 1 a 15 en los nudos de las ramas.

Fruto redondeado, de 4 a 6 cm de diámetro, con cáscara gruesa, amarilla y cubierta de protuberancias; pulpa

blanca con aroma, jugosa, de sabor agridulce, contiene de 3 a 4 semillas. Se cultiva en los huertos caseros.

Uso Gastronómico

Se consume fresco o en jugo. También se puede preparar en salsas y mermeladas.



Época de Cosecha
Septiembre.

Granadilla de Monte

Passiflora nitida Kunth

Características

Planta bejucosa, trepadora, que crece silvestre en la selva.

Su aspecto es similar a la granadilla comercial, mucho más pálida que ésta última, pero aproximadamente del mismo tamaño.

Uso Gastronómico

Fruto similar a la granadilla comercial, que se consume fresco o en jugo.



Maní · *Arachis hypogaea* L.

Características

Planta bejucosa, reptante, que se desarrolla en suelos franco arenosos. De 30 a 50 cm de altura.

Hojita compuesta, menuda. Al final de la floración, las flores se doblan hacia la tierra y allí completa el fruto su desarrollo. El fruto es una vaina leñosa, que contiene de 1 a 5 semillas y es seco.

Uso Gastronómico

Luego de recolectado el fruto, la semilla se saca de la vaina y se tuesta para su consumo. De este fruto seco se obtiene la manteca de maní, y se extrae su aceite. La semilla se consume frita o tostada, con y sin cáscara, con y sin sal. Se puede confitar con caramelo, quedando de color rojo por el colorante rojo natural de la cáscara. También se utiliza para fabricar el turrón de maní.



Época de cosecha:

La época de cosecha ocurre en los meses de agosto a diciembre.

Época de cosecha

Con frutos, de julio a septiembre.

Cocona

Solanum sessiliflorum



diferentes a la madurez según variedad amarillos, anaranjados o rojos.

Las semillas son numerosas, planas y redondas de 2,4-3 mm, envueltas en un mucílago transparente, de sabor ácido y aroma agradable.

Características

Es una planta arbustiva de 0,5-0,20 m de altura con tallos semi-leñosos cilíndricos. Hojas simples, ovadas de 30-50 cm de largo y 20-30 cm de ancho, borde lobulado y base desigual.

Los frutos son bayas de forma variable, ovoides y tamaños de 3-6 cm de largo y 3-12 cm de diámetro con peso promedio que varía de 24 g-250 g; recubierto por una delgada capa lisa, suave y cubierta, que presenta coloraciones

Uso Gastronómico

La pulpa es comestible; se utiliza en la preparación de jugos, refrescos, helados, caramelos, jarabes, ensaladas y encurtidos.

En la industria se utiliza en la preparación de néctares, mermeladas y jaleas. En medicina tradicional, se utiliza como anti-diabético, antiofídico, escabificada, en hipertensión y en tratamiento de quemaduras. Al pelar la pepa da una mancha difícil de quitar, la cual algunas veces la usan para tinturar o marcar prendas.



Época de cosecha:

La época de cosecha ocurre en los meses de octubre hasta diciembre y de mayo hasta julio.

Camote

Ipomoea trifida (Kunth) G. Don



Características

Planta reptante, bejucosa, con hojas palmeadas; es común en las chagras y huertos de vivienda como planta cultivada.

Tubérculos alargados, rojizos.

Uso Gastronómico

El tubérculo o raizoma de carnosidad blanca puede ser consumido de muchas formas: asado, hervido, sancochado, al horno, frito, machacado y en dulces.

Para que fermente bien el masato de yuca, se le adiciona previamente un tubérculo de camote rallado y cocido con azúcar.

Características

Árbol cultivado en las chagras* y en los huertos caseiros de la amazonía. El fruto presenta características de drupa y de baya, de forma oblonga, con semillas recubiertas de un arilo blanco. Su tamaño varía de 12 a 25 cm de largo y de 10 a 12 cm de diámetro, su peso fluctúa entre 0,5 y 4,0 kg, promedio 1,5 kg.

Uso Gastronómico

El succulento arilo blanco que rodea las semillas en el fruto de copoazú es base para preparar jugos, dulces, mermeladas y helados.

Siendo de la misma familia del cacao, las semillas de copoazú por su alto contenido de grasa se utilizan en la fabricación de chocolate.

*La chagra se define como el área de cultivo dentro de la selva. Está vinculada con modelos agrícolas, simbólicos y socioculturales propios del mundo indígena.

Copoazú · *Theobroma speciosum* Willd. ex Spreng.



Época de cosecha

La mayor producción se distribuye de octubre a mayo, con picos en los meses de enero a marzo.

Época de cosecha:

Se consume el raizoma, por lo que depende del sembrado particular.

Características

Árbol de unos 6 m de altura. Tallo leñoso, cilíndrico, delgado, muy ramificado en la parte baja. Hojas, grandes, profundamente lobuladas. El fruto da en abundantes racimos de drupas carnosas de color verde y al madurar moradas de unos 3 cm. de diámetro, su interior tiene pulpa blanca, dulce y jugosa, que envuelve una semilla.

Uso Gastronómico

El fruto maduro se consume directamente, hay que quitarle la cáscara, o se usa en preparación de néctares, mermeladas y dulces variados.

Otros Usos

Poniendo a cocinar las uvas y luego a reducir a fuego lento con un poco de azúcar, se puede preparar una salsa de ésta deliciosa fruta para acompañar pescados y carnes.



Sacha Ajo

Mansoa



Características

Planta bejucosa con tallos de hasta 8 cm de diámetro.

Las hojas y corteza tienen un penetrante olor a ajo.

Uso Gastronómico

Aunque la especie se usa en baños con la decocción para sacar "malas energías" y para neutralizar fiebres y escalofríos, tiene potencial como condimento.

Otros Usos

Puede usarse de la misma manera en que se usa el ajo en la cocina. Ideal para preparar guisos a base de tomate y cebolla.

Época de cosecha: La época de cosecha es permanente.

Macambo ó Maraco

Theobroma bicolor H B

Características

Especie cultivada en algunas chagras indígenas. Árbol entre 3 y 15 m. de altura. La fruta es de color verde intenso, su forma es ovoide, cáscara leñosa y dura, pariente cercana del cacao.

Uso Gastronómico

El fruto alberga varias semillas cubiertas por una envoltura dulce-ácida que se come directamente ó se prepara a manera de jugo o helado. Las semillas, por otra parte, se aprovechan para obtener cacao y la corteza se usa como recipiente.

Otros Usos

Las semillas picadas y tostadas son ideales para acompañar platos como arroces y ensaladas, así como para empanizar distintos pescados. Se muelen para hacer arepas asadas. También se usan en repostería en forma similar a las almendras.



Época de cosecha

Ocurre en los meses de agosto a abril.

Características

Árbol que crece entre 8 y 15 metros de altura.

Frutos en largas legumbres de color verde claro.

Uso Gastronómico

Fruta para consumo directo y en fresco.

Se come el blanco arilo que recubre la semilla.

Adivinanza

La mamá verde,
las hijas blancas
y las nietas negras.



Época de cosecha:

De octubre a diciembre
y de junio a julio.

Naikú · *Renealmia sp.*



Época de Cosecha
La época de cosecha
ocurre en los meses
de agosto a abril.

Características

Planta de 4 metros de altura, con varios cañas o tallos y largas hojas.

Frutos ovoides en racimos que salen desde el suelo, de color rojo cuando están inmaduros y negros cuando maduran.

Uso Gastronómico

En el interior del fruto, las semillas de color negro están rodeadas de una pulpa carnosa (arilo) de color anaranjado.

Pulpa y semillas, una vez secas, se utilizan como adobo o condimento de comidas ó para adicionar a los guisos.

Ñame · *Dioscorea trifida L.*



Características
Planta bejucosa, escandente o trepadora, con tallo y ramas alados y hojas palmeadas. Tiene tubérculos alargados de carnosidad colorada.

Uso Gastronómico
Se aprovecha el tubérculo (raíz), el cual se cocina con agua y sal,

también se consume como puré, en sopas y guisos. Se consume frito, forma en la que se preparan hojuelas crocantes.

También se prepara una chicha o "masato" de ñame y es un buen sustituto de la papa y la yuca.



Época de Cosecha
La época de cosecha
ocurre cuando la planta
ya está seca, lo que
depende directamente
del mes de siembra.

Palma Bacaba

Oenocarpus bacaba Mart.

Características

Palma de 5 a 6 m. de altura. Crecen de 4 a 8 tallos saliendo del mismo sitio. Su copa o penacho es oscuro. Los racimos salen a unos 2.5 m. del suelo. Frutos rojizos a negro ovoides de 22 x 12 mm.

Uso Gastronómico

Para preparar el jugo de las semillas como bebida refrescante, los frutos frescos y maduros se ponen y maceran en agua tibia para luego hacer un colado y eliminar el afrecho y la semilla.

Para extraer aceite de cocina, una vez realizado un fuerte macerado de la semilla en agua, se somete a cocción prolongada. La grasa sobrenadante se saca a una paila que está también en el fuego para eliminar los excesos de agua con el calor. Se retira del fuego, se deja enfriar y se almacena.

Palma Coco, Chapajilla o Yaku
Attalea insipida (Mart.) Drude

Características

Palma sin tallo definido y que alcanza 3.5 metros de altura.

Tiene un racimo de frutos ovoides semejantes a cocos y en su interior con la misma textura y color blanco.

Uso Gastronómico

El coco se come en trocitos o rallado en fresco.



Época de cosecha:

Ocurre en los meses de octubre y noviembre hasta enero.

Época de cosecha

Ocurre en los meses de octubre y noviembre hasta agosto.

Bacurí

Platonia sp.



Sabías que...

Su nombre proviene del Tupi, una de las lenguas más importantes de la Amazonía que hoy está extinta, y significa: La fruta que cae apenas madura ("ba") inmediatamente ("curi").

Características
Árbol frutal cultivado en huertos y chagras de la Amazonía.

Altura de 15 a 25 metros, con tronco recto de hasta un metro de diámetro.

El fruto es una baya de color amarillo, con tonalidades que varían del verde hasta el marrón, de pulpa blanca, cremosa delicadamente fibrosa y mucilaginoso.

**Uso
Gastronómico**

La pulpa, de sabor ácido, perfumado y agradable, se consume fresca, en jugos, helados, dulces, jaleas, compotas y tortas.

La semilla se consume tostada de la que se puede obtener un aceite medicinal utilizado también en cosmetología.

Es rico en carbohidratos y vitamina C.

Época de cosecha:

Producción de diciembre a mayo con mayor producción en los meses de febrero y marzo.

Caimo Amazónico

Pouteria caimito Radlk.

Características

Árbol que crece hasta 40 metros de altura. Fruto redondo, amarillo verdoso al madurar.

Uso Gastronómico

Se utiliza principalmente como fruta fresca, debido a su sabor muy agradable e intenso aroma. La cáscara del fruto tiene un látex blanco y viscoso que hace pegajosos los labios; para evitarlo, se acostumbra untar mantequilla en los labios antes de comerlo, ó consumirlo con una cuchara después de haberlo cortado por la mitad.

Los nativos Witoto usan las hojas maceradas como desinfectante para las heridas.

Adivinanza

Me subo, me subo,
me subo, me subo,
me vuelvo a bajar,
la leche se queda el
gusto se va.

Época de cosecha

Ocurre de noviembre a agosto, con mayor concentración en diciembre, enero y mayo.

Características

Árbol de 2 a 6 m. de altura. Hojas acorazonadas de color verde. Fruto en cápsula que madura en color amarillo. Semillas recubiertas de colorante anaranjado, el cual se puede almacenar en aceite ó secar y poner en forma de polvo.

Uso Gastronómico

Se emplea para dar color a las comidas. Es típico el aceite achotado para adicionar a guisos, pescado ahumado, carnes, tubérculos y arroces. Es un condimento colorante y saborizante. También es utilizado como pintura corporal y facial para rituales religiosos.



Época de cosecha:

Cuando los frutos tengan coloración más oscura y consistencia más dura de la cápsula.



Anón Amazónico · *Rollinia mucosa* (Jacq) Baillon



Época de Cosecha
Se cosecha una vez al año, en época lluviosa, de noviembre a mayo.

Características
Árbol que crece entre 6 y 10 metros de altura.

Frutal común en las chagras y en los huertos de la maloca y de casas.

Fruto redondo con agujones que va del color verde al amarillo según su maduración.

Uso Gastronómico
Fruto dulce y con agradable aroma, cuya pulpa blanca se consume ya sea en fresco o en jugos.



Ají dulce largo · *Capsicum annuum* L. cultivariedad

Época de Cosecha
Todo el año

Características
Arbusto de 0.5 a 1.5 metros de altura. Flores blancas y fruto grueso y alargado.

Cuando inmaduro el fruto es de color verde, tornándose rojo al madurar.

Uso Gastronómico
El ají es el ingrediente infaltable en la preparación de sopas, caldos, potajes y arroces en la Amazonia.

El fruto es usado como condimento por su agradable sabor, también como verdura fresca en ensaladas y cocinados en diversos platos.



Cancharana

Spondias venosa Mart. ex Colla.



Características

Árbol alto, con frutos ovoides, colgantes, que maduran en color amarillo y se parecen a los mangos.

Uso Gastronómico

La pulpa madura de color amarillo se consume en fresco, en jugo o como pasante de bebidas (se come directamente quitando la cáscara).

Otros Usos

Se pueden preparar helados, postres, batidos y salsas ideales para acompañar pescados y aves.

La madera con algunos cuidados se usa en carpintería y es ornamental.

Es un árbol apto para el enriquecimiento de bosques ya que se desarrolla muy bien como planta de reforestación, su gran follaje lo hace propicio para dar sombra y, por su fruto, es alimento para muchas aves y para el hombre.



Época de cosecha: Ocurre desde agosto, cuando se divisan los primeros frutos maduros. Septiembre y octubre son los periodos de abundancia. Para germinar la semilla, es recomendable recolectarla cuando el fruto esté cambiando de color verde a rojo y luego sembrar inmediatamente. También se pueden obtener las semillas cuando la fruta abra por si sola.

Características

Planta de porte arrosetado que alcanza 60 cm de altura, con muchos tallitos y hojas anchas. Tiene tubérculos alargados, blancuzcos y con largas pilosidades de 2-8 cm de largo y 2-4 cm de diámetro. Las flores son de color blanco.

Uso Gastronómico

Las raíces se comen cocidas y su textura se mantiene crujiente. Se cocina en agua durante 15 a 20 min. y su sabor es similar a la del maíz verde cocido. Puede ser un ingrediente de ensaladas y un buen acompañante para los platos con pescado.

El tinte de la hoja se utiliza en la medicina tradicional para tratar la cistitis y como diurético.

Se ha conocido y cultivado por mucho tiempo por los pueblos indígenas, sin embargo su cultivo está cada vez más abandonado y, en la actualidad, es raro encontrarlo, debido a su largo ciclo vegetativo y a su sustitución por alimentos como la papa y otros productos industrializados.



Champahuayo

Naucleopsis sp.

Características

Árbol de la selva, alto y con látex en tronco y ramas.

Frutos en agregado de 5 cm de diámetro.

Con forma de anón rugoso, su pulpa es de color amarillo.

Uso Gastronómico

Se consume la pulpa fresca que es de un agradable sabor.

También se puede preparar como bebida en jugo.

Fruto consumido por el mico capuchino.





Umarí

Poraqueiba sericea (Tul.)

Características

Árbol que alcanza 10 a 15 m de alto. Copa amplia, con abundante ramificación, ramas largas, colgantes. Hojas simples, alternas, oblongas. Flores pequeñas y abundantes. El fruto es una drupa ovoide de 8 cm de largo por 5 cm de ancho. Color de la cáscara varía de amarilla, verde, rojo a negro, dependiendo de la variedad. Pulpa bastante aceitosa, color anaranjado pálido, de olor y sabor muy agradable.

Uso Gastronómico

La pulpa del fruto maduro tiene un sabor gustoso y de aroma punzante. La parte comestible es la cáscara y la pulpa. Es consumida directamente. Por su alto contenido de aceite reemplaza a la manteca y se suele untar al Casabe y a la Fariña. El aceite se utiliza en la preparación de arroz y frituras.

Las hojas y el almidón extraído de la semilla, se utilizan en me-

Características

Arbusto de 1 metro de altura. Flores blancas.

Fruto globoso, con forma similar a una pera. De unos 32 mm de diámetro.

Uso Gastronómico

Al igual que el Ají Dulce, se emplea en ensaladas, arroces y sopas.



Pimentón chico · *Capsicum annuum L. cultivaridad*

Época de cosecha:
Todo el año.

Uso de Especies Nativas de Puerto Nariño

15

Época de cosecha

La época de mayor producción se concentra de enero a abril y tiene una producción menor entre septiembre y noviembre.

Características

Palma de penacho o copa angosta y fina. Tiene los racimos a unos 2 o 3 metros del suelo. Los frutos esféricos maduran en color negro violáceo.

Uso Gastronómico

El fruto es muy apreciado en la elaboración de jugos y de helados así como en la fabricación de vinos y licores.

Para la extracción de la pulpa, los frutos maduros se maceran manualmente en agua tibia para producir un líquido denso color púrpura, de incomparable sabor.

Finalmente, se sirve frío con azúcar o mezclado con almidón de yuca.

Es una bebida refrescante y tiene la propiedad de ser muy nutritiva y con altos contenidos de hierro y aminoácidos.



Época de cosecha: Su época de cosecha abundante es de diciembre a agosto.

Ortigo

Urera caracasana (Jacq.) Griseb.

Características

Arbusto de hasta 3 metros de altura, hojas anchas, acorazonadas, y urticantes al contacto con la piel.

Uso Gastronómico

Las hojas jóvenes y los cogollos en crecimiento se pueden utilizar en ensaladas.



Época de cosecha: Permanente. Se utilizan las hojas.

Árbol del Pan

Artocarpus altilis



Características

Árbol de hasta 20 metros de altura, con hojas llamativas, lobuladas, grandes y brillantes; presenta exudado lechoso en hojas y tronco. El fruto es ovoide, grande y con 35 o más semillas comestibles.

Uso Gastronómico

Las semillas se pelan y cocinan con agua y sal. También se pueden comer tosta-

das o cocinadas y licuadas a manera de jugo.

La pulpa se puede cocinar para preparar puré o freirse en tajadas finas.

En época de máximas inundaciones es uno de los alimentos salvadores, debido a la pérdida de los cultivos de yuca, plátano y otros, por anegamiento de los suelos.

Otros Usos

La pulpa madura se usa para preparar jugos a base de leche o leche de coco, también para preparar cócteles estilo ponche, helados y tortas.



Época de cosecha: La época de cosecha ocurre en los meses de diciembre a agosto.

Camu - Camu

Myrciaria dubia



Características

Es un arbusto nativo de la Región Amazónica. Crece en forma silvestre en los suelos aluviales que son inundados durante la época de lluvias y se encuentra principalmente a lo largo del Río Amazonas y sus afluentes. Puede llegar a medir hasta 8 m de altura y se cultiva como árboles frutales, apreciándose su fruto ovoide de color rojo y amarilloso por el alto contenido de vitamina C que contiene.

Uso Gastronómico

Se emplea para fabricar néctares, jugos, mermeladas y para la obtención

de ácido ascórbico, ya que a su elevada concentración el Camu Camu es considerado uno de los mayores remedios naturales de la región. Es usado como antigripal y laxante. En gastronomía, debido a su alta acidez, la pulpa no es apropiada para preparar mermeladas puras, sino que debe mezclarse con pulpa de otras frutas.

La cáscara del fruto maduro tiene una buena concentración del pigmento antocianina, apropiado para la fabricación de colorantes y, gracias al uso masificado que se le da actualmente, es considerado como uno de los frutos con mayor potencial para la agroindustria en países como Perú y Brasil.

Época de cosecha: La época de cosecha ocurre entre diciembre y marzo, extendiéndose en algunos casos hasta mayo.



Chontaduro

Bactris gasipaes Kunth



Características

Es una planta de la familia de las arecáceas de hasta 20 m de alto, nativa de las regiones tropicales y subtropicales de América. Se aprovecha su fruto, una drupa de gran valor alimentario, su madera y el cogollo tierno, que se cosecha para extraer palmito.

El fruto, ovoide y de color naranja intenso es un alimento de alto valor nutritivo. Su contenido de proteína de alta calidad, la cantidad de aminoácidos esenciales, aceites no saturados y alto porcentaje de Betacaroteno, fósforo, vitamina A, calcio y hierro, lo hacen uno de los alimentos naturales más completos en el país.

Uso Gastronómico

El fruto puede comerse fresco ó cocinarse en agua con sal 30-60 m. Se procesa para obtener harina y utilizarse en diferentes proporciones en panadería, pastelería y fabricación de fideos, compotas y confituras. Además del fruto son comestibles la flor, el endospermo de la semilla y el palmito (cogollo). Tiene un contenido de 5% de proteínas, apto para la industrialización en conservas. La palma tiene varios tallos y se usan unos mientras se dejan los otros. El fruto de segunda calidad es utilizado como alimento de engorde para ganado vacuno, porcino, aves e incluso peces. La madera se usa en construcciones y para fabricar utensilios. El colorante verdoso de las hojas se usa en cestería.



Época de cosecha: Ocurre en los meses de diciembre a agosto.

Agradecimientos

Viceministerio de Turismo

Ministerio de Comercio, Industria y Turismo

Fondo de Promoción Turística

Unidad Sectorial de Normalización en

Turismo Sostenible - Universidad Externado de Colombia

Fundación Leo Espinosa

Leonor Espinosa

Cocinera, Chef y Capacitadora Principal

Angélica González Gaitán

Coordinadora de Proyecto

Laura Hernández Espinosa

Coordinadora de Proyecto

Alcaldía Municipal de Puerto Nariño

Comité Local de Sostenibilidad de Puerto Nariño

Fundación Leo Espinosa agradece a:

Pablo Napuche

Sara Machoa

Juan Santiago Gallego

Restaurante Los Vélez

Imusa S.A.

Colaboradores

Cooinvestigadores Locales

Rugilda Damancio

Jairo Pinedo

Sara Machoa

Ezequiel Ahué

Edgar Pinto

Vicente Macedo

Presidente ATICOYA

Hayda Suescún

Capacitora BPM

Agradecimientos Especiales

Comunidades de Puerto Nariño, Ticoya,
20 de Julio, San Juan del Socó,
Santa Clara de Tarapoto y Siete de Agosto

Fotografía y Diseño

Fotografía

Diseño

Allan Kassin

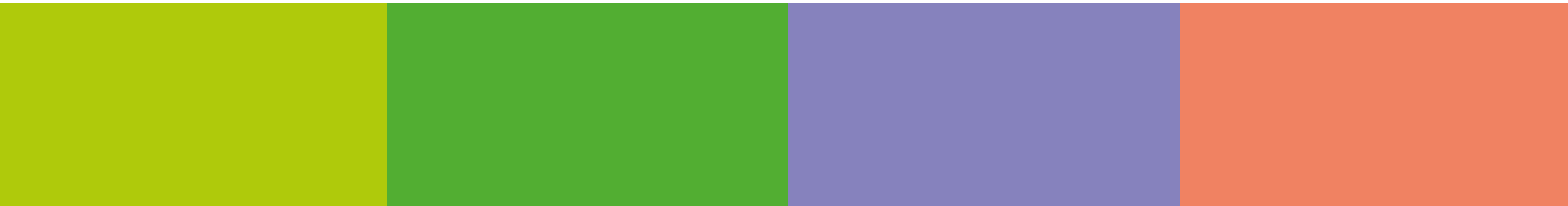
Francisca Silva W.

Laura Hernández

Angélica González



Todo el material contenido en la presente publicación pertenece al patrimonio cultural e inmaterial del municipio de Puerto Nariño y sus comunidades focales.



Cartilla de Usos de Especies Promisorias

Puerto Nariño y Comunidades Focales / Amazonas, Colombia

*Comunidades de Puerto Nariño, Ticoya, 20 de Julio, San Juan del Socó,
Santa Clara de Tardoto y Siete de Agosto*



**Ministerio de Comercio
Industria y Turismo**
Viceministerio de Turismo
República de Colombia

FONDO DE PROMOCIÓN TURÍSTICA
C O L O M B I A



FUNDACIÓN
LEO ESPINOSA

