

RECETARIO ÉTNICO

ANTIOQUIA



**BIENESTAR
FAMILIAR**



RECETARIO ÉTNICO

ANTIOQUIA



**BIENESTAR
FAMILIAR**

**Instituto Colombiano
de Bienestar Familiar**

Cristina Plazas Michelsen
Directora General

Ana María Ángel Correa
Directora de Nutrición

Jacqueline Londoño González
**Coordinadora Grupo de Gestión
Técnica en Nutrición**

**Equipo Técnico ICBF
Dirección de Nutrición**

Alba Victoria Serna
Zulma Arias Hernández
Claudia Peláez Latorre
Gerson Vásquez Vergara
Cenyde Leal
Daniel Alejandro García
Antonio José Sánchez
María Dioselina Fonseca
Gina Paola Gutiérrez
Adriana Maritza Paola Navarrete

Coordinación Editorial
Oficina Asesora de Comunicaciones
Grupo de Comunicación Externa

Diagramación, diseño y fotografías
Grupo Imagen Corporativa ICBF

Impresión
Editores Gráficos Colombia S.A.S.
Edición octubre 2014

Regional Antioquia
Juana Cardona Cardona
Coordinadora GAT
Regional Antioquia

Janeth Sánchez Toro
Nutricionista Dietista

Claudia Lucía Bañol
Antropóloga

Representantes de las
comunidades indígenas

En épocas prehispánicas el territorio inicial de los Embera eran los cauces superiores del río Atrato y San Juan, los cuales encontraban poblados por múltiples grupos étnicos diferenciados. A la llegada de los españoles, los Embera fueron denominados como indígenas Chocó. Como resultado de los conflictos interétnicos y de los enfrentamientos con la administración colonial se dispersaron en pequeños grupos en la llanura costera y la vertiente cordillerana.

Hoy se han ido extendiendo paulatinamente y podemos encontrarlos en varios departamentos de Colombia, entre ellos en Antioquia.

Los Embera conservan gran parte de su patrimonio cultural, pensamiento propio, tradición oral y celebración de rituales. Dentro de su cultura se destaca la figura del Jaibona, quien ejerce la autoridad, el control social y el manejo territorial y se desempeña como medico tradicional. La agricultura es su actividad económica por excelencia y practican la caza y la pesca. La base de su alimentación es el plátano y el maíz.

Se dedican a la ganadería, agricultura y producción de artesanías. De los productos cultivables sobresalen el plátano, yuca, fríjol, ñame y cacao. También practican la cría de especies menores.

En Antioquia se distinguen las etnias Embera Chami, Embera Katio Eyabida, Embera Dóvida, Senú, Tule y Afro.



Preparaciones autóctonas de las etnias

*Embera Chami, Embera Katio
Eyabida, Embera Dóvida,
Senú, Tule y Afro.*

Chucula (bebida dulce de plátano maduro)	9
Arraciraba (sopa de cidra)	11
Owirralet Moe baka (sopa de banano)	13
Bedá - betá (sopa de pescado)	15
Mazamorra dulce de chócolo jugo de yuca	17

Chucula

Bebida dulce de plátano maduro

La chucula es una bebida tradicional de la gran mayoría de comunidades indígenas presentes en nuestro país, sin embargo está muy arraigada a la tradición del pueblo Embera.



Ingredientes para 20 porciones:

10 plátanos maduros, 3 litros de agua, 150 gramos de tomate, 150 gramos de cebolla, sal al gusto.



Preparación:

Se retira la cáscara de los plátanos, se cortan en trozos y se ponen a cocinar por 20 minutos aproximadamente o hasta que estén totalmente blandos. Se retiran del fuego y se macera hasta lograr una consistencia espesa. Se pone al fuego nuevamente por 15 minutos más. Se sirve frío o caliente al gusto.

Arraciraba

Sopa de cidra

La cidra en general se utiliza como tubérculo reemplazando a la papa y es de los productos más utilizados por la comunidad Embera



Ingredientes para 20 porciones

2kg de Cidra; 1kg de maíz tierno-chócolo; 200gm de Cilantro silvestre, 1lb de cebolla, 60cc de aceite y huevos.



Preparación:

Se pone a hervir agua con aliños (cebolla, cilantro silvestre, y aceite). Cuando haya hervido se le adiciona la cidra picada en trocitos y el maíz chócolo. Se le puede agregar huevos batidos. Se deja en el fogón hasta que esté lista la preparación para servir.

Owirralet Moe Baka

Sopa de banano



Esta sopa está presente en las reuniones especiales y el transcurrir diario del pueblo Embera “Anteriormente había muchas montañas, muchas especies de monte, el mico, el tatabro y en el río muchas especies de peces...”. “El mar es muy importante para el Tule, anteriormente eran grandes pescadores hasta que llegaron los barcos vikingos”. Taller Caimán Nuevo.2006.



Ingredientes para 20 porciones

10 unidades de banano verde, 1lb de ahuyama, 500gr de cacao, 2 unidades de coco, 8 unidades de pescado ahumado o carne desmechada.



Preparación:

Se cocina el banano en trocitos con la ahuyama también picada en trocitos en suficiente agua. Cuando este hirviendo se le adiciona zumo de coco y la carne desmechada, finalmente se le agrega sal y limon al gusto.

Bedá-Betá

Sopa de pescado



Los Embera tienen diversas celebraciones en las que se reúnen miembros de diferentes comunidades, estas pueden durar varios días, esta preparación está presente dentro de estos festejos. El convite consiste en una actividad social, donde un individuo o una comunidad, invita a sus vecinos o a otros caseríos, respectivamente, para la recolección, preparación de un cultivo, construcción de una vivienda o arreglo del caserío. Se les ofrece a los invitados comida y bebida, y éstos a su vez corresponderán a esta celebración, convidándolos posteriormente.



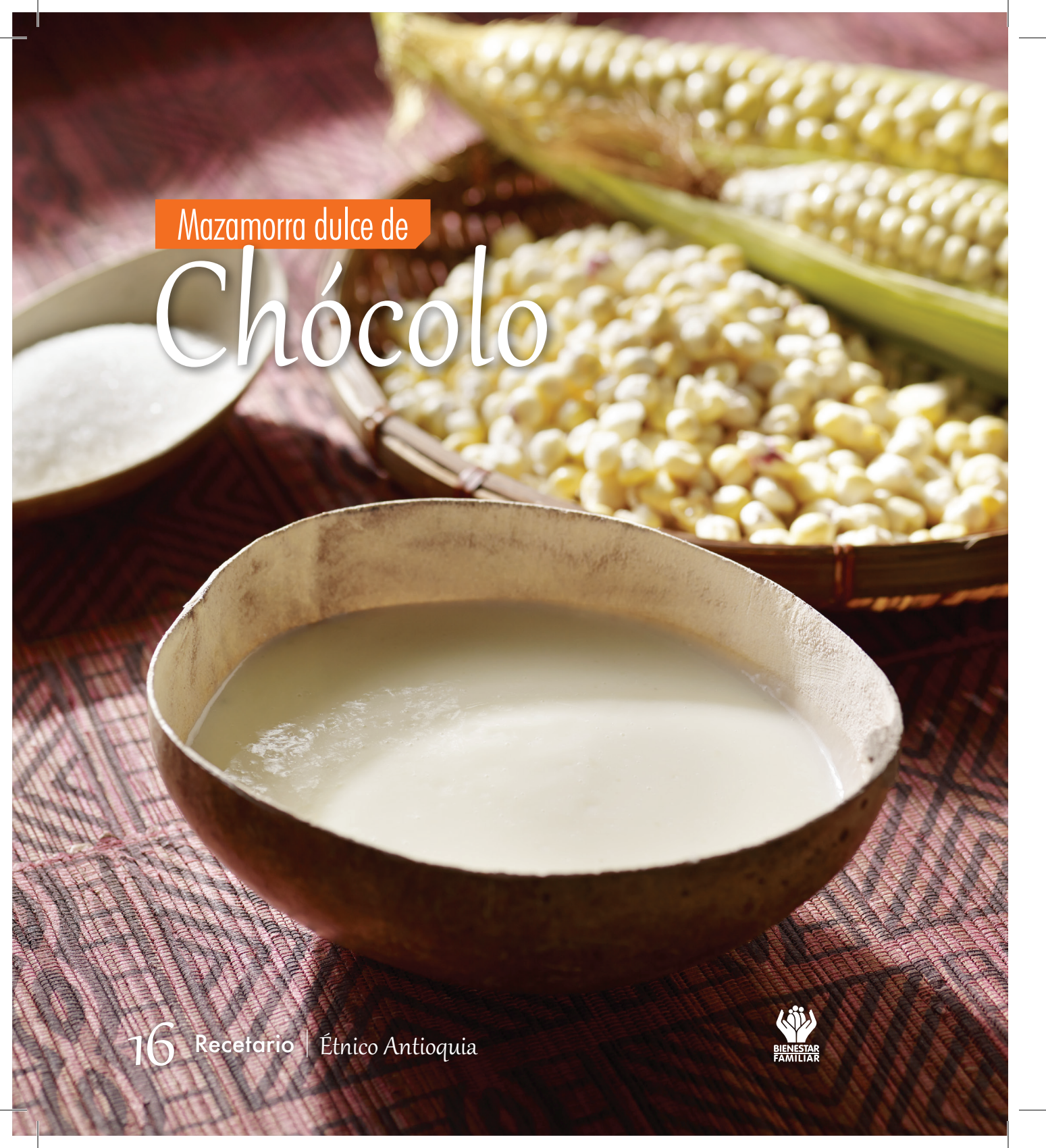
Ingredientes para 30 porciones

20 unidades de pescado bocachico, 50 unidades de plátano verde, 70gr de cilantro silvestre, 100 gr de cebolla en rama, 70gr de orégano, 4 gr de comino, 5 unidades de ají, 70gr de ajo en rama, 70 gr de vigía (colorante natural), 3lt de agua, sal al gusto.



Preparación:

Se pone a hervir 3lt de agua, se le agrega el pescado en porciones previamente arreglado (escamado, relajado y desviserado), el plátano en porciones y las verduras picadas, sal y color al gusto. Se sirve caliente.



Mazamorra dulce de

Chócolo

Esta preparación nace de la fusión con la gastronomía española y está presente en casi todas las comunidades indígenas.



Ingredientes para 20 porciones

1kg de maíz de chόcolo, 1lt de leche, sal y azúcar al gusto.



Preparación:

Se muele el maíz chόcolo, se mezcla con agua y se cuele; se pone a cocinar y se deja espesar de acuerdo al gusto. Se adiciona leche, sal y azúcar al gusto. Se sirve frío o caliente

Bibliografía

www.antioquia.gov.co/antioquia-v1/.../2_9gruposetnicos.html

www.dane.gov.co/censo/files/presentaciones/grupos_etnicos.pdf

www.banrepcultural.org/blaavirtual/geografia/geograf/embera5.htm

Minutas con Enfoque Diferencial

Actas de Concertación con comunidades
Embera





RECETARIO ÉTNICO

ANTIOQUIA



Línea gratuita nacional ICBF:
01 8000 91 80 80
www.icbf.gov.co

@ICBFColombia facebook.com/ICBFColombia

