

PRÁCTICAS SALUDABLES DE NUESTRAS CULTURAS

Colores, olores
y sabores
tradicionales
de los pueblos:

Raizal, Rrom,
Palenquero,
Afrocolombiano
e Indígena

PRÁCTICAS SALUDABLES DE NUESTRAS CULTURAS

Colores, olores y sabores tradicionales
de los pueblos:



Raizal, Rom,
Palenquero,
Afrocolombiano
e Indígena

Pueblo Raizal

Organización de la Comunidad Raizal con Residencia Fuera del Archipiélago de San Andrés, Providencia y Santa Catalina (ORFA)

LIZETH CAROLINA JARAMILLO DAVIS

Representante legal y presidenta de la Organización ORFA.

JENNIFER PATRICIA LIVINGSTON ARRIAGA

Vicepresidenta de la Organización ORFA.

Aportes a contenidos Sabedoras raizales

NORIS HOOKER CORPUS

MILKA ELAINE PEDROZA JACKSON

AMANDA LEGUIZAMÓN FRANCIS

LINETH ARCHBOLD CONTRERAS

CHEILA FORBES MARTÍNEZ

ANA DELIA MANUEL CUBILLOS

Investigación y recopilación de contenidos

NEYGETH ROMERO MANUEL

Referente raizal en la Dirección de Bienestar Estudiantil

Pueblo Gitano o Rrom

Revisión y aprobación

ANA DALILA GÓMEZ BAOS

Consejera de Participación y Concertación Distrital del pueblo Rrom de la *kumpania* de Bogotá

LUPE GÓMEZ Representante de la *kumpania* Unión Romani de Bogotá

Aportes a contenidos

DORA DE CRISTO

Sabedora pueblo Rrom

RICHARD CRISTO

Integrante del pueblo Rrom

ESTEBAN CRISTO

Patriarca pueblo Rrom

GINNA CORREA

Referente y sabedora en medicina ancestral

YESICA GÓMEZ COLORADO

Referente y sabedora

YÉSICA CRISTO

Referente pueblo Rrom

HAROLD HERNANDO CRISTO

Perteneciente pueblo Rrom

CINDY ARRAUTH

Sabedora de la organización Unión romani

Investigación y recopilación de contenidos

MAWIN PAOLA PAJOY

Referente gitana en la Dirección de Bienestar Estudiantil

Pueblo Palenquero

Asociación *Kuagro mona rí Palenge*

Miembros de la comunidad Palenquera en Bogotá

YOMAIRA VALDEZ DIAZ

Representante Legal y Emprendedora

AIDEN SALGADO CASSIANI

Consultivo Distrital para la comunidad Palenquera

LUIS GERALDO MARTÍNEZ MIRANDA (Líder)

FÉLIX VALDEZ TORRES (Coreógrafo y líder)

NEISER ELÍAS CASSIANI HERNÁNDEZ (Fiscal y líder)

MANUELA PATRICIA CASSIANI CASSERES (Lideresa)

YURLEIDYS CASSIANI CASSERES (Lideresa)

JOSÉ DE JESÚS VALDEZ SALAS (Musico y líder)

Sabedores de Palenque

LIZANDRO MIRANDA HERRERA

JOSÉ DE LA CRUZ GARCÍA

RICARDO HERNÁNDEZ NAVARRO

ROBINSON MIRANDA HERAZO

LIZANDRO MIRANDA HERAZO

VILMA CASSIANI REYES

BLEIDYS MIRANDA HERNÁNDEZ

JUAN FRANCISCO TORRES SALGADO

BRENDY TORRES CASSIANI

PETRONA SALGADO REYES

LAUREANA HERNÁNDEZ PÉREZ

LORENZA HERNÁNDEZ HERRERA

PEDRO JOSÉ CASSERES PÉREZ

LUIS ALBERTO SALGADO VALDEZ

LUIS FERNÁNDEZ CASSIANI CASSERES

LUIS CASSIANI NAVARRO

Investigación y recopilación de contenidos

YORGY MIRANDA HERNÁNDEZ

Referente palenquero 2022

en la Dirección de Bienestar Estudiantil

JUAN HELADIO HERRERA HERAZO

Referente palenquero 2023

en la Dirección de Bienestar Estudiantil



Pueblo Afrocolombiano

Aportes a contenidos

ASOMADERE Asociación de mujeres y afro víctimas edificando redes de equidad

ANA BEATRIZ ACEVEDO

Representante legal de ASOMADERE y Sabedora del Kilombo Yuma de Antonio Nariño Consultiva distrital

LUZ NELLY SANTANA

Consultiva distrital

JULIA MARÍA MONTAÑO

Sabedora de la comunidad afro

EMELINA CHAVERRA

Consultiva local de la localidad Antonio Nariño

NIEVES MERCEDES LEMOS GARCÍA

CARLOS ANDRÉS MUÑOZ ZULUAGA

Comerciante de La localidad de Antonio Nariño

FABIOLA MOSQUERA

Comerciante Local Antonio Nariño

Consultivos distritales

NELSON MORENO

ANA PALACIOS CUESTA

NIEVES MERCEDES LEMOS GARCÍA

ARGELES CAICEDO

ZUSSY OTERO SOLIS

AURORA MOLINA

ROSA QUIÑONES

ADELA RAYAMA

MARÍA RESA

EDER CAMPAZ

HÉCTOR RODRÍGUEZ

HAROL ANGULO

ESPERANZA BIOHO

JULISSA MOSQUERA

Investigación y recopilación de contenidos

IVÁN ALONSO VILLEGAS MOSQUERA

Referente afrocolombiano en la Dirección de Bienestar Estudiantil

Pueblos Indígenas participantes

Pueblo Yanacona

PAULINA MAJÍN. Gobernadora

YARUK ANGELA MARITZA CHICANGANA PALECHOR. Sabedora de danza

MARÍA STELLA PALECHOR. Sabedora de alimento

Pueblo Wounaan

TAYLOR MOYA. Gobernador

GILMENA CHIRIPUA ISMARE. Sabedora de danza

ILDA PIZARIO OPUA. Sabedora de alimento

Pueblo Tubú Hummurimassá

MARÍA LUZ DARY URIBE SIERRA - DIAKARABÚ. Gobernadora

PEDRO PABLO CHAGRES LÓPEZ. Sabedora de alimento

JUAN JOSÉ URIBE SIERRA - NUMMUGUBU. Sabedor de danza

GLORIA LUZ STELLA URIBE SIERRA. Abuela Tubupera

Pueblo Pastos

HÉCTOR REMIRO TAPIE. Gobernador (2022)

OSCAR TAPIE. Gobernador (2023)

JULIO CÉSAR CARVAJAL TEPUD, JULIÁN GUERRERO. Sabedor de danza

Pueblo Muisca (Suba)

JEISON TRIVIÑO. Gobernador

BETTY BENAVIDES NIVIA. Vicegobernadora (2022)

JAIME ALBERTO NIVIA NIVIAYO. Sabedor de alimentos

WILSON MIGUEL PORRAS GARCÍA. Sabedor de danzas

Pueblo Misak Misak

MIGUEL ANTONIO TUMIÑA CUCHILLO. Gobernador (2023)

DIANA LUCEIDA TOMBE MONTANO. Gobernadora (2022)

CARMEN ELENA ALMENDRA MUELAS. Sabedora de danzas

ADRIANA MARCELA CUCHILLO YALANDA. Comunera

Pueblo Kamentsá

DIEGO ARMANDO JUJIBIOY. Gobernador (2023)

MARÍA ANTONIA JACANAMEJOY JUJIBIOY. Vicegobernadora (2023)

LUIS ÁNGEL AGREDA CHICUNQUE. Gobernador (2022)

Pueblo Inga

MAMA LEIDY JOHANNA AGREDA CHASOY. Gobernadora (2023)

MYRIAM TIMARÁN TISOY. Alguacil del cabildo Inga de Bogotá

ANDREA JACANAMIJOY CHASOY. Sabedora de la danza de *Atún puncha*

MARÍA JAJOY CHASOY. Sabedora de alimento propio

VÍCTOR JAIME TANDIOY TANDIOY. Gobernador (2022)

Pueblo Uitoto

JHONNY DE JESÚS GIAGREKUDO ACHANGA. Gobernador

LUZ MARITZA VALENCIA UYOKE. Sabedora de alimento

LUIS ÁNGEL SUEROKE SEONERAY. Sabedor de danza

Pueblo Eperara Siapidara

MARBIN ESTEBAN CHIRIMÍA GONZALES. Gobernador (2023)

MARÍA AIDÉ GRUESO DURA, sabedora de alimento

SEVILIO VALENCIA. Gobernador (2022)

Pueblo Ambiká Pijao

ENRIQUE TAPIERO Gobernador

MARÍA DELIS JUANIAS TIQUE, sabedora de alimento

JULIETH ANDREA TAPIERO NIÑO, sabedora de danza

MARÍA TIRSA RIVAS QUESADA, sabedora de alimento

AMPARO SÁNCHEZ ARAGÓN, sabedora de alimento

Investigación y recopilación de contenidos

SAMYR JERÁN OCHOA PITO

Referente indígena por la Mesa Autónoma Indígena en la Dirección de Bienestar Estudiantil

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN

Alcaldesa Mayor de Bogotá
Claudia Nayibe López Hernández

Secretaria de Educación del Distrito
Edna Cristina Bonilla Sebá

Subsecretario de Acceso y Permanencia
Carlos Alberto Reverón Peña

Director de Bienestar Estudiantil
Daniel Eduardo Mora Castañeda

Líder del Programa Promoción del Bienestar Estudiantil
Liliana Fernanda Rodríguez Parra

Profesional pedagógico especializado
Deyanira Alfonso Sanabria

Equipo intercultural de Promoción del Bienestar Estudiantil
Juan Heladio Herrera Herazo, *referente del pueblo Palenquero*
Mawin Paola Pajoy, *referente del pueblo Rrom*
Samyr Jerán Ochoa Pito, *referente del pueblos Indígena*
Neygeth Romero Manuel, *referente del pueblo Raizal*
Iván Alonso Villegas Mosquera, *referente del pueblo Afrocolombiano*

Edición y coordinación editorial
Deyanira Alfonso Sanabria

Diseño gráfico y diagramación
Rocío Duque Santos

Contenidos, material gráfico y audiovisual
Esta publicación es producto de los saberes tradicionales de cada pueblo étnico, transmitidos por representantes de cada comunidad y puestos a disposición para la comunidad educativa en este material pedagógico.

Oficina Asesora de Comunicación y Prensa, SED
Shutterstock, Freepik

Primera edición, Bogotá, septiembre de 2023

ISBN (Digital): 978-628-7627-60-4



SECRETARÍA DE
EDUCACIÓN



Presentación

El Plan Distrital de Desarrollo 2020-2024 *“Un Nuevo Contrato Social y Ambiental para El Siglo XXI”*, definió como uno de sus programas estratégicos, la *“Educación para todos y todas, acceso y permanencia con equidad y énfasis en educación rural”*. Éste se enfoca en cerrar las brechas de acceso y permanencia en la ciudad, que se manifiestan especialmente entre territorios y entre poblaciones. Así mismo, el Plan Sectorial de Educación 2020-2024 *“La educación en primer lugar”* contempla como meta, el 100% de colegios públicos acompañados en el fomento de estilos de vida saludable, con énfasis en alimentación y nutrición saludable, movilidad sostenible y prevención de accidentes.

La Secretaría de Educación del Distrito ha venido trabajando durante tres años con las comunidades étnicas afrocolombiana, raizal, palenquera, gitana e indígena, en el reconocimiento de manifestaciones de su cultura, tales como la alimentación propia, los juegos y las danzas tradicionales. Estos aspectos se vinculan al objetivo de fomentar la apropiación por parte de los estudiantes de hábitos y estilos de vida saludables relacionadas con las estrategias de acceso y permanencia.

Producto de los procesos de diálogo y de recopilación de información, construimos dos libros con textos multimodales –uso de imágenes, videos y audios para crear significados– que nos permite sentir a los pueblos étnicos en sus esencias, sus voces y los tonos que enriquecen el saber.

Hoy presentamos y ponemos a disposición de las comunidades educativas estas publicaciones que forman parte de la estrategia pedagógica *“Prácticas saludables de nuestras culturas”*, y que hemos titulado *“Colores, olores y sabores tradicionales”* y *“Sonidos, ritmos y movimientos tradicionales”*.

Estos dos materiales pedagógicos pueden ser utilizados en diversos escenarios educativos, por docentes, estudiantes y familias. Su apuesta didáctica permite la interacción y dinámica para conocer productos, recetas, formas de hacer y preparar alimentos; adentrarnos en las tradiciones de juegos practicados ancestralmente, para la exploración y apropiación de niños, niñas y adolescentes, junto con sus familias; así como para identificar y reconstruir algunas danzas tradicionales de cada uno de estos grupos étnicos, como forma de mantener viva en la memoria y en la práctica estos valores culturales que forman parte de nuestro país.

Finalmente, expreso mi más profundo agradecimiento al equipo de trabajo que hizo posible este proyecto. A las comunidades étnicas por sus valiosos aportes y el gran conocimiento cultural que nos transmitieron, al director de Bienestar y el equipo técnico de Promoción del Bienestar Estudiantil, su dedicación y compromiso hacia la exploración y reconocimiento a la diversidad cultural, así como la búsqueda de las mejores alternativas para plasmar parte de la rica cultura de nuestras comunidades, han sido pilares fundamentales en la creación de estas publicaciones. Al Subsecretario de Acceso y Permanencia por su liderazgo en este proceso de innovación para nuestro PAE.

Como Secretaría de Educación reconocemos y valoramos nuestra riqueza cultural y estamos comprometidos con nuestras comunidades educativas a trabajar articuladamente para seguir poniendo *La educación en primer lugar*.

EDNA CRISTINA BONILLA SEBÁ

Secretaria de Educación del Distrito

Contenido

Pueblo Raizal

20-85

La yuca o *kassava*,
raíz aliada en la nutrición



24-37

Cangrejo negro
o *black crab*,
crustáceo con aporte energético
en platos con mucho sabor



38-49

Bosco o colicero,
plátano con múltiples
beneficios para disfrutar



50-57

El pescado de mar,
suave proteína, base
de la alimentación



58-67

Fruta del pan -
Bread fruit,
alimento tropical
y medicina tradicional



68-77

Menta - *Meant*,
sabor exótico y
preparaciones medicinales



78-85

Pueblo Gitano o Rom

86-123

Balo ando bouv,
secretos en el horno



90-97

Bauca,
la pasta convertida
en torta saludable



98-103

Shayo,
Bebida de frutas
para compartir



104-109

Zdumi Loli,
Una sopa con mucho
color y sabor.



110-113

Sarmi,
El repollo lo envuelve todo



114-119

Saviaco y divanicha,
mezclas divertidas
de texturas y dulces



120-123

Pueblo Palenquero

124-171

El coco,
para preparaciones
con sabor particular



128-137

Gallina, cerdo
y pescado,
proteínas con sabor



138-147

La yuca,
base de enyucados
y sopas



148-154

El maíz,
legado de los ancestros
esclavizados



155-159

Las frutas,
variedades y usos
en palenque



160-171

Pueblo Afrocolombiano

172-209

Longaniza, alimento
que complementa
y enriquece tu paladar



176-181

Pescados
y mariscos,
del mar y río al paladar



182-189

El coco,
como centro
de preparaciones



190-197

Atollado valluno,
mezclas y delicias
del Valle



198-201

Mote de queso
con ñame,
para platos que brillan



202-205

Pastel chocoano
una muestra
de la región



206-209

Pueblos Indígenas participantes

210-269

Tapao
del pueblo Wounaan



217-222

Sango –
sopa de maíz,
del pueblo Yanacona



223-226

Saib+k+ /' yiko'
del pueblo Uitoto



227-230

Arroz atollado de piangua,
el coqueado y el sancocho
del pueblo Eperara Siapidara



231-234

Quinua, maíz, habas,
dulces de chilacuan
del pueblo Pastos



235-242

Carne muqueada
del pueblo Tubú Hummurimassá



243-246

Mute con gallina,
del pueblo Kamëntsa



247-250

Nukanchi Mukuikunata,
Nuestro alimento
del pueblo Inga



251-254

Sopa de maíz,
del pueblo Misak Misak



255-258

Cocido de verduras,
del pueblo Muisca de Suba



259-262

Avío,
del pueblo Ambiká Pijao



263-266

Las culturas que forman parte

Pueblo Raizal

Departamento archipiélago de San Andrés, Providencia y Santa Catalina.



Pueblo Palenquero

Corregimiento de San Basilio de Palenque
Municipio de Mahates
Departamento de Bolívar



Pueblo Afrocolombiano

Departamentos del Chocó, el Archipiélago de San Andrés, Providencia y Santa Catalina, Valle del Cauca, Bolívar y Cauca.

Pueblo Rrom

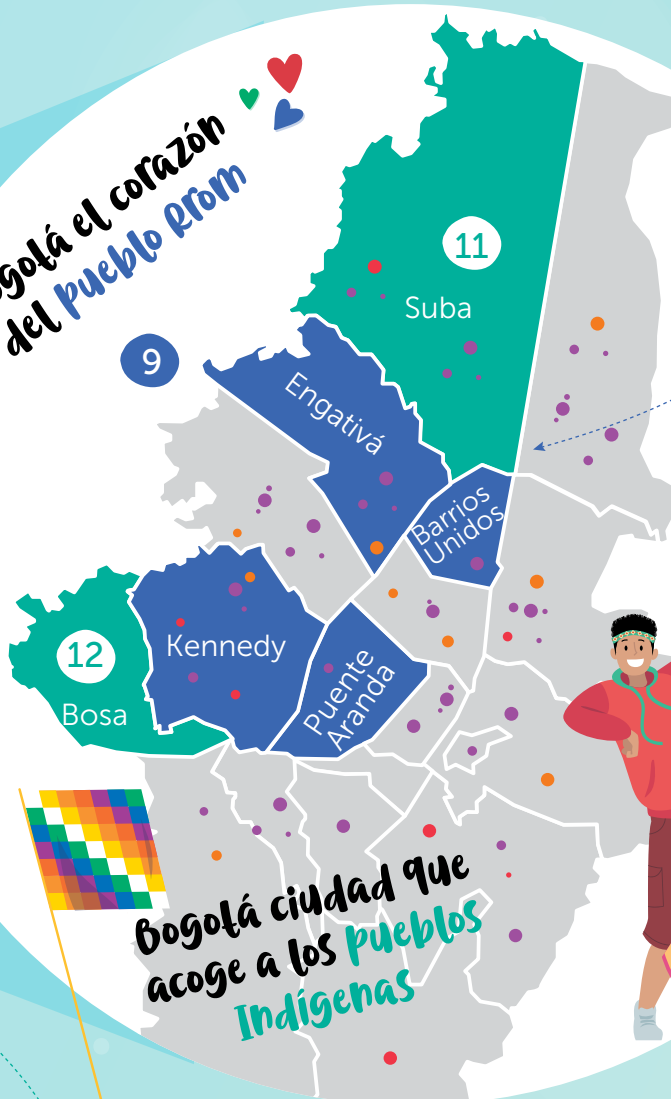
1. kumpania de Sabanalarga
2. kumpania de Sampués
3. kumpania de Sahagún
4. kumpania de San Pelayo
5. kumpania de Cúcuta
6. kumpania de Girón
7. kumpania de Envigado
8. kumpania de Fusa
9. kumpania de Bogotá.



En Bogotá se encuentran más de 500 personas Rrom, ubicadas en 4 localidades.

Bogotá el corazón del pueblo Rrom

Bogotá celebra la presencia de los pueblos Afrocolombiano, Raizal y Palenquero.

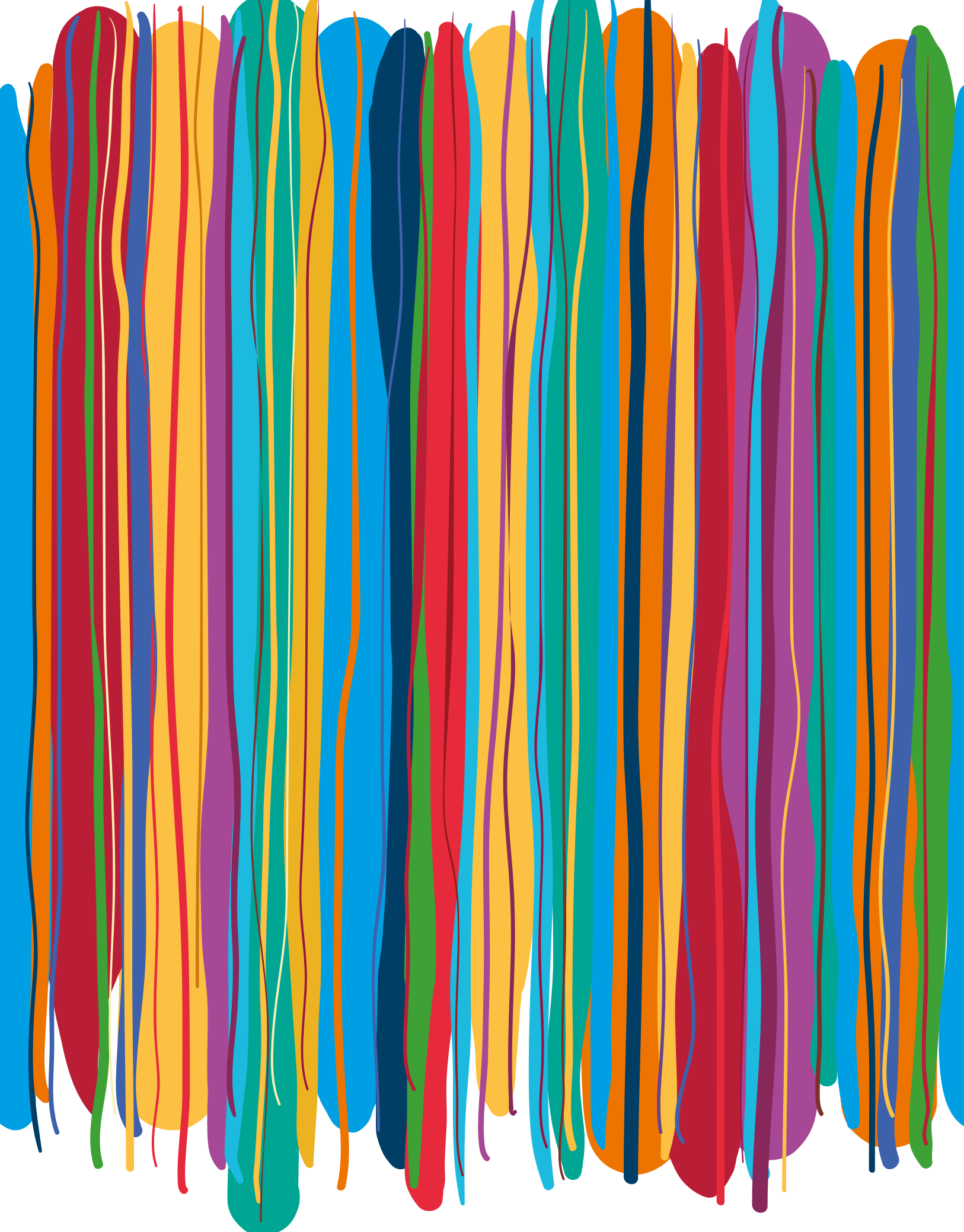


Bogotá ciudad que acoge a los pueblos Indígenas



Pueblos Indígenas

1. Wounaan
2. Yanacona
3. Uitoto
4. Eperara Siapidara
5. Tubú Hummurimassá
6. Los Pastos
7. Kamëntsá
8. Inga
9. Misak Misak
10. Ambiká Pijao
11. Muisca de Suba
12. Muisca de Bosa
13. Nasa
14. Kichwa



Presentación

La mayor riqueza de nuestra sociedad es estar conformada por una heterogeneidad cultural, que se origina en los múltiples grupos étnicos que conviven y contribuyen en la construcción y transformación social. Estas comunidades, al poseer lazos culturales entre sí, además de los lingüísticos e históricos, aportan a la configuración de una ciudadanía multicultural respetuosa, con principios de equidad.

Por lo anterior, fomentar estilos de vida saludable es reconocer que el bienestar físico, social y emocional es un derecho innegable de todo ciudadano. Y ello conlleva a que los saberes, las expresiones, legados y tradiciones que forman parte de la identidad cultural en torno a las prácticas y comportamientos saludables se integren a los ejercicios cotidianos de nuestros niños, niñas y adolescentes.

El desafío es el de construir una propuesta de prácticas saludables interculturales en la que se conozca, respete, valore y se practiquen formas y expresiones tradicionales de los grupos étnicos representativos en Bogotá, Distrito Capital. Dicha interculturalidad parte del reconocimiento del valor de la diversidad, que supone construir comunidad desde la riqueza de la diferencia de múltiples formas de identidad cultural.

La interculturalidad se hace indispensable como aproximación relacional al otro y al nosotros en un espacio de mutuo enriquecimiento, en donde se deben potenciar y generar procesos no solo de intercambio y aprovechamiento de unos y otros saberes, sino procesos de elaboración de conocimientos y de prácticas relacionados a la construcción de saber, a través de relaciones dialógicas (Sabariego, 2002)¹.

Con la convicción de que las acciones educativas que favorezcan la interculturalidad aportan a la construcción de experiencias, aprendizaje y ciudadanía, la propuesta pedagógica para fomentar estilos de vida saludable con acento intercultural, contempla la inclusión de manifestaciones, tradiciones, legados culturales y saberes ancestrales en la alimentación saludable y en las prácticas de actividad física, como formas que conllevan a participar, compartir y valorar gustos y estilos de vida saludable.

Así, estos dos hábitos y comportamientos para lograr una vida saludable (la alimentación saludable y la actividad física vista desde los juegos, rondas, danzas y deportes), serán el centro de estas propuestas pedagógicas y didácticas por el bienestar estudiantil en las instituciones educativas.

¹ Sabariego, M. (2002). *La educación intercultural. Ante los retos del siglo XXI*. Bilbao: Desclée De Brouwer.



De las culturas a la interculturalidad

Una vida saludable involucra las dimensiones física, social y emocional, centradas en el **cuidado** y **autocuidado**; por ello, en esta propuesta partimos del cuidado relacionado con el bienestar físico. Este incluye una adecuada alimentación y su interrelación con mantener el cuerpo activo, enriquecido con acciones que contemplan el sentido completo e integral de una vida saludable, que también significa sentirse bien emocionalmente y en las relaciones con otros –lo que significa también convivir y aprender de los demás–.

Y para hablar de interculturalidad, como el elemento que nos hace “ser parte de” unas costumbres y tradiciones, de una heterogeneidad cultural originada por la convivencia y riqueza de las comunidades que aportan a la configuración de una ciudadanía multicultural respetuosa, con principios de equidad, en donde se reconoce que el bienestar físico, social y emocional es un derecho innegable de todo ciudadano, se integran las prácticas saludables a los ejercicios cotidianos de niños, niñas y adolescentes en las instituciones educativas.

Esta apuesta sugiere un compromiso por la memoria de los pueblos, promoviendo los procesos de la tradición propia de las comunidades.

En cuanto a la alimentación, debemos reconocer que los productos de nuestro país son muy variados debido a las riquezas de la misma tierra, a la diversidad geográfica, a la posibilidad de nuestros mares y ríos, a la capacidad productiva de nuestros pueblos. Además, sus técnicas en diversidad de preparaciones y combinaciones se relacionan con los territorios, los procesos de construcción social y los diversos entornos climáticos, de trabajo del suelo, el cuidado del ambiente, las cualidades de los alimentos, entre otros, que, al ir pasando entre generaciones, van adquiriendo otras técnicas que se complementan en el intento de no perder la memoria de sabores, olores y métodos ancestrales. Hay que volver a los hábitos de alimentación saludable que han sido puestos en riesgo, como lo menciona la FAO, con el consumo de productos ultraprocesados que “han provocado la desvalorización de lo propio conllevando el desuso de preparaciones tradicionales, hábitos alimenticios, pérdida y olvido de ingredientes básicos y ritualidad en torno a la comida”².

² Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, FAO (2015). Comida, territorio y memoria. Bogotá.

Pero igual ocurre con las tradiciones relacionadas con juegos de movimiento físico: las rondas, acompañadas por versos, cantos, palmas y movimientos rítmicos, los juegos para alcanzar a otros (perseguidas), para competir, imitar o rendir homenaje a labores y costumbres, son parte de esos legados que se deben rescatar y retomar en los colegios, la mayoría con el matiz e ingrediente de la diversión y el movimiento en espacios abiertos.

Veamos algunas de las generalidades de cada grupo y en su lectura iremos identificando que de las diferencias todos tomamos y vamos adaptando e integrando a las costumbres propias. De ahí la interculturalidad: en un país con tantas riquezas en alimentación y juegos tradicionales, todos ganamos, pues hemos acogido e incluido esas costumbres en parte de lo que somos y practicamos en las rutinas saludables.

CÓMO USAR ESTE LIBRO

Libro digital

El diagrama muestra la interfaz de usuario del libro digital con las siguientes anotaciones:

- 1** Formas de navegar por la página.
- 2** Buscar.
- 3** Índice lateral.
- 4** Ir a página anterior.
- 5** Herramientas para hacer anotaciones.
- 6** Ir a página siguiente.
- 7** Opciones de impresión.
- 8** Barra inferior de herramientas.
- 9** Buscar.
- 10** Reproducción automática.
- 11** Barra de desplazamiento.
- 12** Notas.
- 13** Pantalla completa.
- 14** Activar sonido.
- 15** Imprimir.
- 16** Lupa.

Iconos interiores



En el libro impreso



Para descubrir más información, escanea los códigos.

Generalidades de las tradiciones del pueblo Raizal



El pueblo **Raizal**, asentado en las islas de San Andrés, Providencia y Santa Catalina hacen su presencia allí desde el siglo XVIII.

Este pueblo permanece en constante lucha por conservar y recuperar los rasgos de su cultura. Descendientes del mestizaje entre indígenas, españoles, franceses, ingleses, holandeses y africanos, en las islas caribeñas de San Andrés, Santa Catalina y Providencia³ (Ministerio de Cultura, Bogotá; Dirección de Poblaciones. (2010).

Los raizales se caracterizan por su identidad caribeña, la práctica de la religión protestante y el uso de la lengua *creole* o criollo, que se origina del encuentro del inglés y las lenguas africanas. También es muy posible que la lengua criolla de Jamaica, donde la lengua oficial es el inglés, haya llegado a las otras islas más pequeñas. Por esta razón se encuentran similitudes y son inteligibles entre sí.

El mar ha sido fundamental para la subsistencia de los habitantes del Archipiélago de San Andrés, Providencia y Santa Catalina. Los pescadores raizales lo han recorrido para llevar alimento a sus familias durante cientos de años, siendo esencial para la vida en comunidad de los raizales. Por esto, los platos típicos del archipiélago están basados en frutos del mar, entre los que se encuentra el *rondón*.

La danza para los raizales es la forma más dicente y expresiva de la cultura popular tradicional e identifica al pueblo y su origen. Las prácticas de rondas, juegos, leyendas, cuentos, mitos proverbios, supersticiones, adivinanzas, artesanías, entre otras, son manifestaciones del folclor y muchas veces no están escritas, por lo que para las familias es importante pasar estas tradiciones y saberes a los más pequeños, de forma oral. Es el caso de la comunidad del archipiélago que, a pesar de tener gran variedad de tradición oral, estas se han ido perdiendo porque no están documentadas al morir los adultos, y debido a la falta de interés de los jóvenes por conocerla y transmitirla.

³ Dirección de Poblaciones. (2010). "Raizales, isleños descendientes de europeos y africanos". Disponible en: <http://www.mincultura.gov.co/?idcategoria=21356>

Generalidades de las tradiciones del pueblo Gitano o Rrom

El pueblo que se autorreconoce como **Gitano** o **Rrom** es originario del norte de la India, antiguamente llamados **egyptianos**. Al pasar por Europa, en su recorrido como nómadas, fueron llamados gitanos. Hacia la mitad del siglo XIX su situación en Europa se hizo difícil por las guerras; entonces, muchas familias decidieron aventurarse a nuevos territorios y se dirigieron hacia América.

La mayor presencia gitana en América se encuentra en Estados Unidos y en Brasil. En Colombia la mayoría pertenece a familias de tres o cuatro generaciones, lo cual indica que la gran migración desde Europa se desarrolló probablemente hacia 1850.

La comunidad de gitanos o Rrom en Colombia se encuentra asentada en nueve *kumpanias* o asentamientos, conformados por varias familias del mismo clan o varios clanes. Cada clan corresponde a una línea patriarcal, identificada por los miembros de la comunidad a través de los años y varias descendencias.

Las nueve *kumpanias* se encuentran distribuidas de la siguiente forma:

1. *kumpania* de Sabanalarga; 2. *kumpania* de Sampués; 3. *kumpania* de Sahagún; 4. *kumpania* de San Pelayo; 5. *kumpania* de Cúcuta; 6. *kumpania* de Girón; 7. *kumpania* de Envigado; 8. *kumpania* de Fusa; 9. *kumpania* de Bogotá.

De este total, en Bogotá se encuentran más de 500 personas, ubicadas en las localidades de Kennedy, Puente Aranda, Barrios Unidos y Engativá.

Aunque estén en diferentes partes, su lengua romaní permanece viva al igual que muchas de sus costumbres, como lo son la gastronomía y las tradiciones orales por medio de cantos, arrullos, y juegos tradicionales.

La historia de los gitanos se ha venido reconstruyendo a partir de la tradición oral en la memoria de los hombres y mujeres de mayor edad que habitan las diferentes *kumpanias*. Ellos llevan sus tradiciones a donde quiera que vayan y las conservan al transmitirlas a las siguientes generaciones.

Tanto los elementos gastronómicos como el cuidado de la salud los une como familia. El alimento es un ejercicio que los integra como comunidad, como pueblo, al calor del fogón y las ollas. Son muy característicos los colores y los sabores en la comida; por eso se usan colorantes naturales como la remolacha, tomate y diferentes tipos de verduras.

El movimiento del cuerpo y su capacidad de expresión son parte importante de las tradiciones de los pueblos, ya que son manifestaciones de la cultura y representan también el “sentirse bien” al disfrutar mientras se ejercitan y comparten con otros.



Generalidades de las tradiciones del pueblo Palenquero



Palenque de San Basilio fue declarado Patrimonio Cultural e Inmaterial de la Humanidad por ser el primer pueblo libre de la América colonial y que aún conservan sus costumbres.

Las comunidades afrocolombianas palenqueras son descendientes de los cimarrones que huyeron y constituyeron palenques.

El pueblo **Palenquero** se encuentra asentado en San Basilio, un corregimiento del municipio de Mahates en el departamento de Bolívar, a 60 kilómetro de Cartagena.

Palenque de San Basilio fue fundada por los esclavizados africanos que se fugaron durante el periodo colonial. Ellos se refugiaron en los palenques para vivir con autonomía, en libertad.

La palabra **palenque** se define como aquel lugar poblado por cimarrones o africanos esclavizados que se fugaron de la esclavitud durante el periodo de la Colonia.

Surgieron como los espacios donde se agrupaban para defenderse, como fuertes cercados con palos y con trampas en forma de protección.

Este pueblo, con una población aproximada de 5.000 personas, todavía conserva tradiciones de origen africano, como su lengua nativa palenquera, que es un criollo de base española y con características de lenguas africanas, específicamente de la familia lingüística Bantú.

Otras de las costumbres africanas que mantienen son la comida, la danza, la medicina tradicional, tradiciones orales con mitos y leyendas y prácticas sociales y religiosas.

Dentro de las actividades de los palenqueros para conservar y reproducir su cultura, está el Festival de Tambores y Expresiones Culturales de Palenque, en el que se presentan grupos musicales, muestras de peinados afro, exposiciones artesanales, noches de cuentería, muestras de tambores, danzas y cantos afrocolombianos, de los platos y dulces típicos, y el foro sobre cultura palenquera.

Es de destacar su organización social en redes familiares y en grupos de personas en el mismo rango de edad llamados *kuagros*. Cada vez que se establece un *kuagro*, este recibe un nombre por parte de sus integrantes y es liderado, de forma vitalicia, por el miembro más destacado.

En la actualidad se forman desde la niñez entre individuos del mismo sexo y se mantienen a lo largo de toda la vida. Son solidarios entre sí y comparten actividades.

Generalidades de las tradiciones del pueblo Afrocolombiano

La población afrocolombiana está compuesta por hombres y mujeres con ascendencia lingüística, étnica y cultural africana. Incluye una gran diversidad cultural y regional, en la que los recursos de la naturaleza son indispensables para su sostenibilidad.

Para los hombres y las mujeres de esta comunidad “el territorio está constituido por el agua, las rocas, el viento, la lluvia, el suelo, las mareas, los ríos, los montes, los esteros, las fincas y las veredas, así como por los conocimientos y las costumbres relacionadas con el cuidado y el uso de los diferentes espacios del territorio” (Comité de Comunidades Negras, 2009:11,17-18).

La población está asentada, en su mayoría, en los departamentos del Chocó, el Archipiélago de San Andrés, Providencia y Santa Catalina, Valle del Cauca, Bolívar y Cauca.

Históricamente han luchado por el reconocimiento en derechos humanos, de lo que se desprende también el trabajo permanente por recuperar y conservar sus tradiciones y costumbres, especialmente por medio de la oralidad al ser pasada de generación en generación.

Sus tradiciones giran alrededor de las actividades como la pesca, la minería, la caza, la búsqueda de la madera, la siembra y la cosecha, además de las prácticas medicinales y curativas. Esto da cuenta de su convencimiento en que “el territorio está constituido por conocimientos de las propiedades curativas de las plantas medicinales en los cuerpos y las almas de las personas” (Comité de Comunidades Negras, 2009).

El pescado es la base principal de la alimentación para las comunidades negras afrocolombianas. Los pescadores salen a la madrugada para abordar sus lanchas y, ayudados por sus atarrayas, varas de pescar o anzuelos, llevan diariamente el pescado fresco del mar o del río a sus casas.



El mejor espacio para compartir sus saberes y experiencias son las fiestas y celebraciones que forman parte de la tradición.

Generalidades de las tradiciones de los pueblos Indígenas



De acuerdo con la Organización Nacional Indígena de Colombia, en la actualidad hay 102 pueblos Indígenas registrados en el territorio nacional, pero estas cifras varían en diferentes registros estatales.

La mayoría de la población indígena se ubica en el área rural del país, especialmente en los departamentos de Guainía, Vaupés, La Guajira, Amazonas, Vichada, Cauca y Nariño. Sin embargo, el número de indígenas presentes en las grandes ciudades, como Bogotá, Cali, Medellín, etc., ha ido creciendo con el paso de los años, debido a factores de orden público o a la búsqueda de oportunidades.

De ellos, solo el pueblo Muisca ha habitado siempre en esta ciudad, pues este es su territorio ancestral, que fue ocupado para expandir la ciudad. Otros pueblos, como Yanacona, Uitoto, Eperara Siapidara, Ambiká Pijao, Misak Misak, Wounaan, Tubú Hummurimassá, Inga, Kamëntsa y Pastos, han llegado a la capital colombiana por diversas razones.

En Bogotá, son 14 cabildos que hacen parte de la Organización denominada Mesa autónoma indígena, con costumbres que los diferencia unos de otros, pero los une una historia y un compartir territorios y culturas:

Muisca de Bosa	Misak Misak	Inga	Tubú Hummurimassá
Muisca de Suba	Nasa	Uitoto	Eperara Siapidara
Ambiká Pijao	Yanacona	Kamëntsa	Wounaan
Kichwa	Los Pastos		

Por otra parte, la Organización Nacional de Indígenas de Colombia -ONIC- ha informado que 32 pueblos tienen una población de menos de 500 personas, lo que los ubica en situación de riesgo de desaparición por fragilidad demográfica. De estos 32 pueblos, 18 cuentan con menos de 200 miembros y 10 tienen menos de 100 miembros.

De aquí la mayor importancia de difundir sus costumbres y tradiciones, por resguardar, respetar y promover parte de su cultura como lo son aquellas relacionadas con su alimentación y con sus juegos, que puedan ser practicados por nuestros niños, niñas y adolescentes de los colegios.

Entre los rasgos compartidos en una comunidad de prácticas socioculturales se encuentran la organización social, los sistemas de producción, los rituales y la mitología, pero también productos, la forma de compartir y los ofrecimientos en abundancia de los productos de la tierra, como el tabaco, la coca, el casabe, la cahuana, la piña, el maní, etc.

También que sus ritos y ceremonias pueden girar en torno a alimentos como la carne de monte y las canciones y bailes específicos para cada tipo de fiesta.

Algunas fiestas que se centran en los alimentos y su compartir en comunidad:

1. **Yanacona:** Fiesta propia siete ollas. Mes de abril.
2. **Pueblo Kamëntsá:** Celebración ancestral del día de la ofrenda o *uacjnayte*, 2 de noviembre.
3. **Comitiva de los Eperara Siapidara:** Compartir alimentos propios tamal, cazabe, chichas de maíz y otros alimentos, en Semana Santa.
4. **Pueblo Kichwa:** Celebración ancestral, homenaje al género femenino el *Kulla Raymi*, 21 de septiembre.
5. **Pueblo Tubú Hummurimassá:** Fiesta de la abundancia, 23 de octubre.

En el presente escrito, conoceremos sobre alimentos y danzas de 11 pueblos que se encuentran habitando en la actualidad la ciudad de Bogotá.



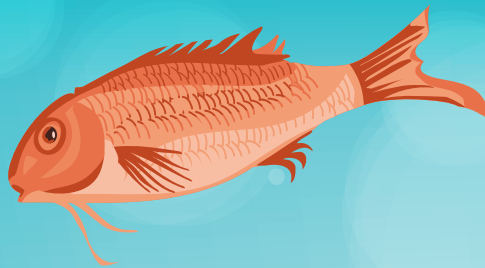


Colores, olores y Sabores tradicionales del Pueblo Raizal

"Biin Raizal Ripirisent bi embajador ah yo
kostoms, kolshya ahn tradishan".

"Ser raizal significa ser embajador de tus
costumbres, cultura y tradición".

Neygeth Romero M.



Herencia gastronómica y tradición por generaciones

La gastronomía raizal es una celebración, que parte del concepto de integración o unión y la demostración de afecto. Compartir un espacio en la mesa es resaltar el alimento, como un momento sagrado para las familias isleñas.

Preparar los alimentos se configura como todo un arte, que comprende sus elementos, productos o ingredientes que, en su mayoría, los provee el mar, pero también los obtienen de los cultivos. Con ellos, comienza la transformación de los productos en platos con olores y sabores característicos, que giran en torno a una identidad y tradición.

Alrededor de los alimentos, de generación en generación también se han creado dichos y refranes que refieren historias o anécdotas en sus preparaciones y consumo:

"One koknat no ful di tana"

(Un solo coco no llena la bolsa)

"Last man suck sauce"

(El último que come se queda con la salsa, o el último saborea la salsa)

"Wehn man belly ful, him brok di pat"

(Cuando el hombre tiene suficientemente lleno el estómago rompe la olla)

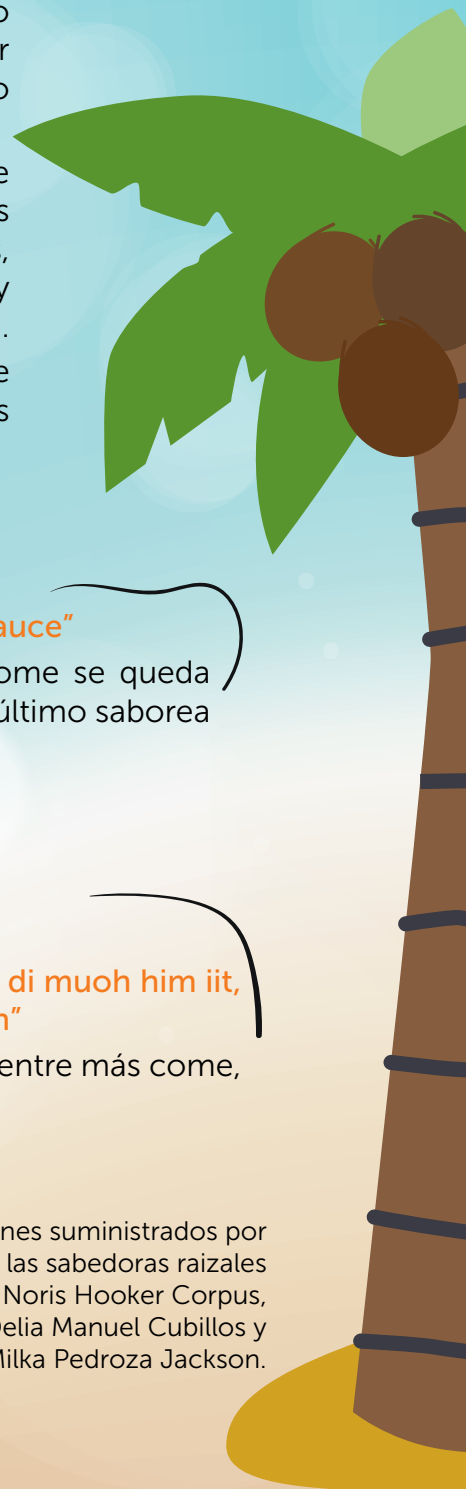
"Mai pupah got somting di muoh him iit, di muoh him ask fi muoh"

(Mi papá tiene algo que, entre más come, más pide)

"Mamá weh yo got fi iit? Win pai ahn ier salad"

(¿Mamá, qué hay para comer?
Tarta de viento y ensalada de aire)

Refranes suministrados por
las sabedoras raizales
Noris Hooker Corpus,
Ana Delia Manuel Cubillos y
Milka Pedroza Jackson.



Productos que no pueden faltar en la gastronomía

Los pescados marinos, en su amplia variedad de especies, además de los mariscos, como el cangrejo negro y el caracol pala, entre otros, son los principales sustentos del pueblo Raizal.

Además, los productos de la tierra complementan la gastronomía:



- **El coco:** es uno de los ingredientes para recetas de sal y de dulce.



- **La yuca o kassava, el ñame, la batata y la mafafa:** son base de la alimentación propia diaria del raizal, como una forma de mantener la energía para las labores cotidianas. Se preparan generalmente como acompañamiento a la proteína o para integrar en platos variados, como el representativo rondón.



- **La ahuyama o el ponkin:** es apreciada por su sabor característico dulce. Tiene propiedades y aportes a la nutrición por la presencia de carotenos en su pulpa, sustancia que consideran que ayuda en la prevención del cáncer.



- **Los plátanos:** los hay de diferentes variedades, pero el más destacado es el bosco, por su variedad, olor suave y delicado para distintas formas de preparación. Conocido también como plátano colicero en la región Andina y como cuatro filos en la costa Atlántica.



- **Cereales y leguminosas:** dentro de los cereales se utiliza con mucha frecuencia el maíz o *kaan* y en la categoría de leguminosas se destaca el frijol rojo o *red biin*.

Son preparados en recetas como el *pig tail* (colita de cerdo). El frijol rojo es usado en el *biin wid pig tail*, *koknat rais ahn bred fruit* (frijol con colita de cerdo, arroz con coco y tajadas de pan de fruta); también es muy apreciado en el arroz de coco con frijol rojo o con frijol guandul o cabecita negra.



- **Especias:** son muy utilizadas en cada plato para dar el toque de olor, sabor y una particular característica para degustar con la fusión de condimentos. Son muy utilizadas el orégano o *marjan*, la albahaca o *basly*, la pimienta negra o *black pepah*, el ají o *pepah*, el pimentón o *swiit pepah*, la cebolla u onion, el ajo o *gyalik*, el achiote y la caña de azúcar o *sugah kyen*.



Algunos productos para preparaciones tradicionales del pueblo Raizal

La gastronomía raizal comprende expresiones que definen su identidad, su legado, su historia y la resistencia por pervivir en el tiempo como grupo étnico.



Platos que se destacan

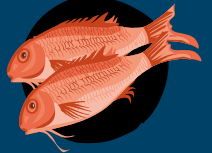
La yuca o *kassava*,
raíz aliada en la nutrición

24-37



El pescado de mar,
suave proteína, base
de la alimentación

58-67



Cangrejo negro o
black crab,
crustáceo con aporte energético
en platos con mucho sabor

38-49



Fruta del pan -
Bread fruit,
alimento tropical
y medicina tradicional

68-77



Bosco o colicero,
plátano con múltiples
beneficios para disfrutar

50-57



Menta - *Meant*,
sabor exótico y
preparaciones medicinales

78-85



La yuca o *kassava*,



raíz aliada en la nutrición

EXPLORA Y APROXÍMATE A ESTE ALIMENTO

1. La gastronomía raizal está llena de sabores, nutrientes, sabores y tradición. Selecciona de las siguientes listas de mercado los productos que conoces o imaginas que se usan en la alimentación raizal.
 - Marca con ✓ y luego compara con tus amigos y familia.

FRUTAS

- ☐ mango
- ☐ coco
- ☐ fruta del pan
- ☐ banana o banano
- ☐ caña fistula o *stinkin tuo*
- ☐ melón
- ☐ sandía
- ☐ mango
- ☐ tamarindo
- ☐ ciruelas
- ☐ *yumbalin*
- ☐ *june plum*

VEGETALES

- ☐ aguacate
- ☐ ñame o *yaam*
- ☐ noni
- ☐ yuca o *kassava*
- ☐ plátano verde
- ☐ tomate cherry
- ☐ ají habanero
- ☐ pepino
- ☐ repollo
- ☐ maíz
- ☐ *batata sweet pitietta*

ESPECIAS

- ☐ sal
- ☐ miel
- ☐ caña de azúcar
- ☐ pimienta
- ☐ ajo
- ☐ paprika
- ☐ romero
- ☐ orégano
- ☐ albahaca
- ☐ pimentón
- ☐ cebolla
- ☐ achiote

CARNES

- ☐ pollo
- ☐ pescado
- ☐ carne de res
- ☐ carne de cerdo
- ☐ hígado
- ☐ mariscos
- ☐ pescados
- ☐ caracol pala
- ☐ cangrejo negro

2. Escribe una receta en la que se use una de las carnes, vegetales, frutas y especias que seleccionaste para el mercado anterior.



Dibuja o pega algunos de los ingredientes de tu receta.

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Dibuja o pega una foto donde muestre cómo quedaría tu receta terminada.

La yuca o *kassava*,



raíz aliada en la nutrición

RECONOCE LOS INGREDIENTES Y LA PREPARACIÓN



Kassava o yuca cultivada en el sector popular de San Luis, en San Andrés Isla.

¿SABES QUÉ SON TUBÉRCULOS?

- ☐ Tallos subterráneos de una planta, que almacenan los nutrientes.
- ☐ Raíces de plantas comestibles que crecen cerca del mar.
- ☐ Productos en forma de tubos que se usan en las sopas.

Este es un **tubérculo** que se cultiva en la mayor parte de las zonas tropicales de América, incluyendo el Archipiélago de San Andrés, Providencia y Santa Catalina.

La tradición oral nos remonta a lo que pudo haber sido la forma de llegada de este producto al departamento. Se narra que los indígenas miskitos, en su paso por el archipiélago, se encargaron de cultivarla.

Luego, con el proceso de colonización, por parte de los ingleses protestantes y la llegada de esclavos africanos, estos continuaron su cultivo como alimento principal, que a través del tiempo sigue presente en los hogares raizales.

Son más de cinco las variedades de yuca cultivadas en el departamento, pero se destacan la amarga o tóxica y la dulce o no tóxica. A partir de ambas se puede extraer la harina de yuca, con la cual se preparan grandes recetas como el pan, la mandioca o el conocido bami.



**ALIMENTO
SALUDABLE**

Además de su aporte al sistema digestivo por su alto contenido en fibra, la kassava brinda la sensación de saciedad, reduce la ansiedad y el apetito, pero también proporciona almidón, vitamina C y complejo B.

Antiguamente, los mayores raizales daban yuca hervida a la persona que sufría de estreñimiento y resaltaban a sus hijos que debían consumirla para estar más saludables o fuertes.

**ALIMENTO CON
TRADICIÓN**

LA YUCA O KASSAVA EN LA CULTURA RAIZAL

Por otra parte, como parte de los mitos e historias que tenía el pueblo Raizal alrededor de los alimentos, se creía que el consumo constante de la yuca hervida generaba mayor fertilidad en mujeres que tenían dificultad para concebir.

También se decía que la yuca tenía poderes curativos, por lo que la utilizaban en la medicina ancestral en casos como la desnutrición leve en menores, para calmar el dolor de las quemaduras y cicatrizar mejor (hervida y blanda).



Observa la extracción
de la yuca o *kassava*.



Créditos: Sabedora raizal Lylah Livingston Baldonado.



Preparaciones

DE LA YUCA EN LA GASTRONOMÍA ISLEÑA

Con la yuca encontramos desde la receta más sencilla hasta la más elaborada, como las que se presentan a continuación.



1

Yuca cocida o hervida – *bail yuca*

Esta se constituye en una forma muy saludable y de fácil preparación.

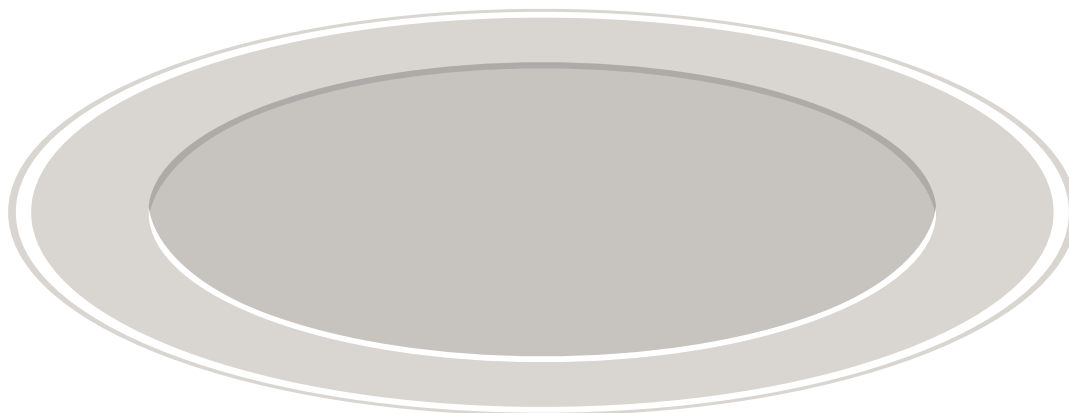


- 1 Primero, se cortan los dos extremos de la yuca y se procede a pelarla.
 - Se debe lavar muy bien.
- 2 Partan por la mitad y extraigan la parte central, que es leñosa, y puede aportar amargo al cocinarla.
- 3 Corten la yuca al tamaño deseado y pongan a cocinar en agua que se encuentre hirviendo con sal. *
- 4 Se deja cocinar la yuca o kassava por aproximadamente 20 minutos; se recomienda que durante el tiempo de cocción se vaya chuzando levemente la yuca con un tenedor, para identificar cuando esté blanda.
- 5 Al final, se saca de la olla, se escurre y se sirve sola o como acompañamiento de cualquier comida.

* Algunas personas de las islas suelen agregar un poco de ajo machacado y ají para aportar a su sabor.

IMAGINA Y COMBINA LA YUCA EN TU ALIMENTACIÓN

- Dibuja los acompañamientos que le pondrías a un plato que contenga yuca o kassava.



2

Yuca asada o frita

Este es otro tipo de preparación dentro del pueblo Raizal, que requiere un poco más de tiempo que la cocida o hervida, pero que es muy fácil de preparar.



* Es costumbre servir esta preparación de yuca acompañada de mayonesa preparada en casa.



- 1 Igual que en la anterior preparación, la yuca primero se pela, se lava y se corta por la mitad para enseguida extraer la parte del centro.
- 2 En una olla con agua hirviendo, dejan cocinar por aproximadamente 10 minutos. Luego, se retira de la olla y se saca el agua sobrante.
- 3 Aparte, pongan a precalentar una parrilla y sobre ella pongan a asar la yuca por aproximadamente 5 minutos cada lado, a fuego bajo.
 - Si es en sartén, se precalienta con un poco de aceite 2 minutos antes, y allí se fríe con muy poco aceite por aproximadamente dos minutos y medio por cada lado. Al sacarlas, se dejan sobre una servilleta o toalla secante.

* Cocinar a la parrilla es un método saludable, en la que se pone el producto sobre el asador. Su cocción es rápida.

RELACIONA

- La yuca asada o en sartén se sirve como acompañante de una proteína. ¿Con que tipos de proteína crees que podría ir acompañada?



Yuca hervida



Yuca asada

Cangrejo guisado

Pescado frito

Albóndigas de pescado

Caracol en leche de coco



3

El **rundown** (o rondón), plato representativo y tradicional

Este es el plato más popular de la gastronomía del Archipiélago de San Andrés, Providencia y Santa Catalina, en el que la yuca aporta un gran sabor.

La denominación de **frutos del mar** se refiere específicamente a los mariscos. Menciona los que conozcas.

¿QUÉ IMAGINAS
QUE ES EL *PIGTAIL*?

- ☐ Cerdo maduro
- ☐ Colitas de cerdo salado
- ☐ Orejas de cerdo



Observa este video que muestra algunos aspectos del rondón. Luego, animate a prepararlo en casa, con tu familia.

Su preparación conmemora la cosecha que cada persona tiene en su patio trasero o en su terreno de siembra, y además le rinde homenaje a los **frutos más preciados del mar y la tierra**.

Este plato es ancestral en todo su sentido; originalmente se preparaba con pescado, pero con el paso del tiempo el raizal varió los ingredientes incluyendo otros, como el caracol, el cangrejo y el **pigtail**, sin modificar su esencia.

Por lo general, el rondón se prepara al aire libre sobre un fogón improvisado con tres piedras acomodadas con leña. Sobre este se coloca el caldero profundo. También era tradicional la construcción de una cocina a leña conocida como **fireside** (chimenea), que facilitaba la preparación de los alimentos durante el invierno, o en el **furnace**, también conocido como horno.

El mar ha sido fundamental para la subsistencia de los habitantes del Archipiélago de San Andrés, Providencia y Santa Catalina.

Los pescadores raizales lo han recorrido para llevar alimento a sus familias durante cientos de años, siendo esencial para la vida en comunidad.

Por esto, los platos típicos del archipiélago están basados en frutos del mar, entre los que se encuentra el rondón.



PESCADO EN POSTAS

3 LIBRAS DE
CARACOL PALA

2 LIBRAS DE PAPA

2 LIBRAS DE PIGTAIL
(COLITAS DE CERDO SALADO)2 LIBRAS DE PLÁTANO
MEDIO MADURO1 LIBRA DE YUCA PELADA
O CORTADA EN PARTES1 LIBRA DE PLÁTANO BOSCO
O CUATRO FILOS, PELADO

AHUYAMA



1 LIBRA DE BATATA

CEBOLLA ROJA

3 DIENTES
DE AJO

PIMIENTA



SAL



3 LIBRAS DE LECHE DE COCO

1 LIBRA DE
HARINA DE TRIGO

- 1 Ablanden el caracol con un mazo e incorpórenlo a una olla con agua. Dejen hervir por 10 minutos.
- 2 Pongan a hervir el *pigtail* en dos ocasiones para retirar el exceso de sal que este contiene; desechen el agua de cocción.
- 3 Sobre un fogón de leña o estufa pongan a calentar una olla ancha y profunda. Agreguen la leche de coco.
 - Recuerden guardar una taza de leche de coco para preparar el *dumpling*.
- 4 Agreguen el ajo, la cebolla, la sal y pimienta al gusto.
- 5 Agreguen el caracol y el pigtail a la leche de coco y dejen hervir por 10 minutos.
- 6 Luego, agreguen el bastimento, comenzando por el plátano bosco, conocido también como cuatro filos; luego, la yuca, la batata, la papa, la ahuyama y el plátano medio maduro.
- 7 Cuando el bastimento esté blando, se agregan las postas de pescado una a una, procurando que no queden unas sobre otras.
- 8 Se tapa la olla y allí se dejan cocinar por unos 5 minutos.
- 9 Mientras tanto, preparen el *dumpling* de su preferencia y agréguelos uno a uno, procurando que estos no queden unos sobre otros.
 - Agreguen la albahaca y el ají canasta. Nuevamente tapen la olla y dejen cocinar hasta que los *dumplings* y el pescado estén totalmente cocinados.

**Dumpling* es una bolita de masa que se hace con harina, leche de coco y sal.



PREPARAR EL *DUMPLING*

- 1 Se mezcla la harina y la sal, agregando leche de coco para hacer una pasta que pueda amasarse. Se hacen bolitas, que luego se aplastan con los dedos, para luego cocinarlos directamente en el rondón.
- 2 Cuando se hierven en leche de coco adquieren un sabor más delicioso, hiervan. Cuando se fríen, se hace en aceite de coco; en ese caso se denominan *filters*.

¿Sabías que los *dumpling* también se moldean haciendo formas como las de partes del cuerpo, además de formas geométricas?

- Experimenta con amigos o familia y den formas variadas; ejemplo, parecida a una oreja: *ear dumpling* (dumpling en forma de oreja).



Al momento de servir, retiren uno a uno los *dumplings* y el pescado. Pónganlos aparte.

En cada plato sirvan un pedazo de cada uno de los bastimentos, una posta de pescado y un *dumpling*. Bañen con la salsa y disfruten.



EL RONDÓN TIENE SU PROPIA CANCIÓN

Esta canción es interpretada por el providenciano Jahmin Jam en lengua *kriol* o creole. En sus versos, aparte de interpretar los ingredientes del plato típico, explica el proceso de cómo y qué ingredientes conseguir, cómo pelar y prepararlos, además de cómo alistar el lugar en donde se ubicará la olla (al aire libre, fuera de la casa) y cocinarlo.



Observa, escucha y disfruta. Este ritmo, fusión de reggae y calypso, generalmente se danza alrededor de la olla donde se cocina este plato representativo.

4

El *bami*, un acompañamiento ideal

Esta es una de las preparaciones más representativas del pueblo Raizal. A simple vista se percibe como una arepa de yuca.



2 LIBRAS DE HARINA DE YUCA



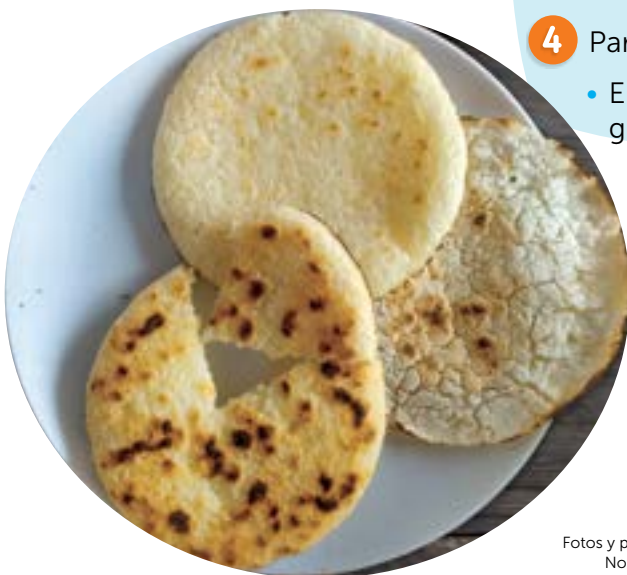
1/2 CUCHARADA DE SAL



1 TAZA Y 1/2 DE ACEITE DE COCO



- 1 Lo primero que se debe elaborar es la harina de yuca. Sigán estas indicaciones para lograrlo:
 - Se ralla la yuca. Como esta comienza a botar el jugo de su pulpa, este líquido se extrae con una tela, usándola como colador.
 - La yuca que queda exprimida se seca al sol por dos o tres días.
 - Cuando está bien seca, se ha obtenido la harina de yuca, la cual será utilizada en las preparaciones.
- 2 A la harina obtenida se le agrega sal al gusto y un poco de agua. Se les da forma de arepa del grosor y tamaño que se desee.
- 3 Calienten una sartén, con un poco de aceite de coco, o el de la preferencia en caso de no contar con este.
 - Cuando se encuentre bien caliente, se pone la arepa armada. La pueden aplastar con espátula y dejarla cocinar a fuego medio por unos diez minutos (cinco por cada lado).
- 4 Para servir, la pueden dejar entera o cortada en triángulos.
 - En el archipiélago la acompañan con un buen cangrejo guisado, entre otras proteínas.



Observa las fotos del paso a paso de la preparación.



Escucha a la sabedora raizal Noris Hooker Corpus.

Fotos y preparación de la sabedora Noris Beatriz Hooker Corpus.



5

Torta de yuca – *Kassava cake*

Esta es otra forma de usar la harina de yuca; es un delicioso postre que deben experimentar en familia.



2 LIBRAS DE HARINA DE YUCA

2 TAZAS O VASOS
DE LECHE DE COCO

2 UNIDADES DE PANELA

1/2 TAZA
DE AGUA

MANTEQUILLA

POLVO DE
HORNEAR

SAL



JENGIBRE



- 1 Para comenzar, se debe derretir la panela en el agua, a fuego lento. Deben tener mucho cuidado y paciencia.
- 2 Enseguida, mezclen la harina de yuca (obtenida de la misma forma explicada para el bami) con la panela derretida y la mantequilla.
 - Agreguen la sal, la leche de coco, el polvo de hornear y un poco de jengibre rallado.
 - Todo lo anterior se revuelve hasta obtener una mezcla homogénea y suave.
- 3 A continuación, engrasen un molde hondo, el cual se engrasa con la mantequilla para que la torta se pueda despegar fácilmente. Echen harina en el fondo y enseguida la mezcla preparada.
- 4 Pongan en el horno, el cual debe estar precalentado por lo menos diez minutos antes.
 - Se deja a 76°C por una hora, aproximadamente.
 - Para comprobar si la torta se encuentra lista, realicen la prueba del cuchillo: introducirlo un poco en la torta; si sale seco, significa que está listo.
- 5 Una vez lista la torta se deja reposar por lo menos cinco horas antes de cortar.

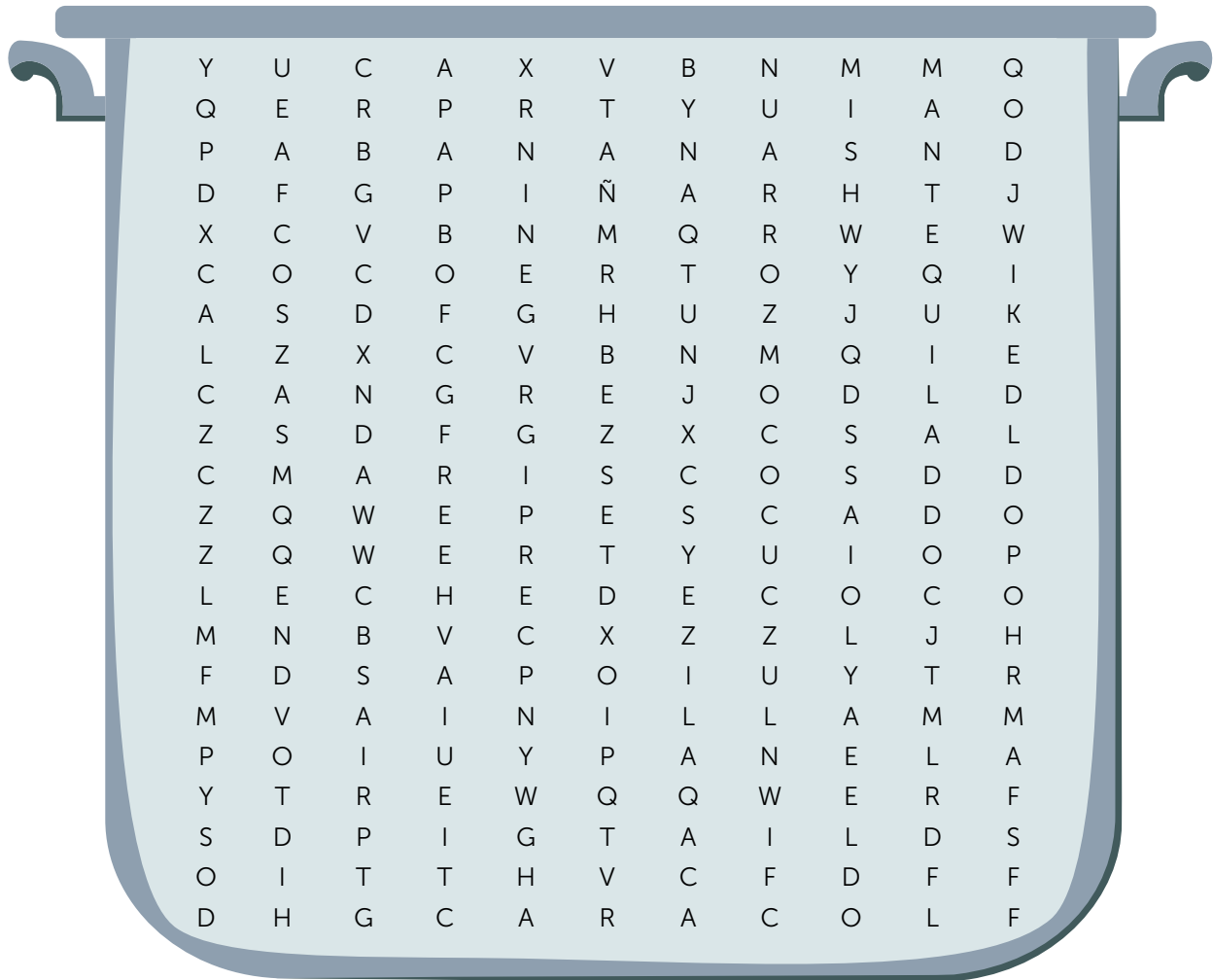
OTROS DATOS DE LA YUCA O *KASSAVA*

- De enero a abril son los mejores meses del año para sembrar la yuca en el Archipiélago de San Andrés, Providencia y Santa Catalina. También se crean calendarios de cosecha durante todo el año, dependiendo del clima y la humedad de la tierra.
- La yuca se puede consumir como jugo. Solo se licúa, luego de cocida, se le agrega un poco de vainilla o leche y azúcar al gusto.

JUEGA, EXPERIMENTA Y PRACTICA

1. Con tu familia, o compañeros y compañeros en el colegio, descubre los 17 alimentos y productos escondidos. Resáltalos y luego escríbanlos sobre las líneas. Solo tienen 5 minutos.

Palabras por descubrir





2. Con los alimentos anteriores, imaginen una receta donde la yuca sea la protagonista. Escríbanla y prepárenla en casa.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....

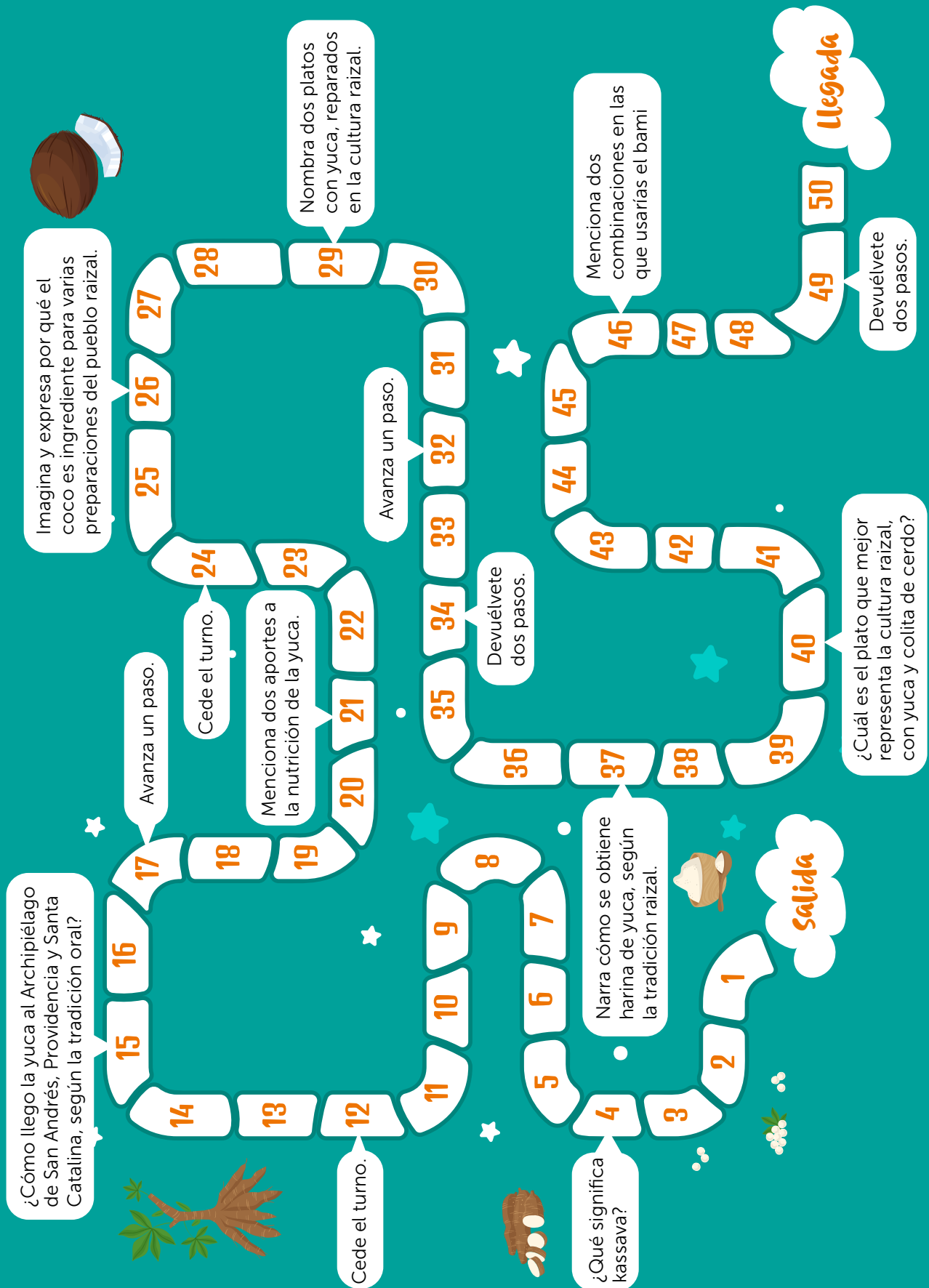
.....

3. **Juego Step:** en compañía de tu familia o amigos recuerden e imaginen las preparaciones raizales mientras se recrean y participan con ingenio.



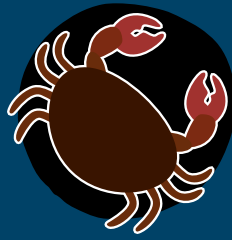
¿Cómo se juega?

1. Por turnos, lanzan el dado.
2. Se avanza la cantidad de pasos indicados en el dado.
3. Al llegar al número, la persona lee la actividad y la realiza.
 - Los demás aprobarán si lo hizo bien para que se quede en el sitio al que llegó.
 - Si no lo hace bien, se debe devolver donde estaba.
4. Así continúan por turnos hasta llegar a la meta.



Cangrejo negro

black crab



crustáceo con aporte energético
en platos con mucho sabor

EXPLORA Y APROXÍMATE A ESTE ALIMENTO

1. Descubre curiosidades sobre el cangrejo negro al relacionar las ideas.

El cangrejo negro tiene propiedades o aportes nutricionales, como:

El cangrejo negro es una especie protegida especialmente cuando:

El aporte energético del cangrejo negro es importante para:

Este crustáceo se puede encontrar en zonas de:

bosques o zonas tropicales, especialmente debajo de árboles caídos.

fósforo, zinc, selenio, vitaminas B 12 y vitamina E.

estar en pie toda la jornada.

se encuentra en reproducción, que es época de veda (se prohíbe la caza).

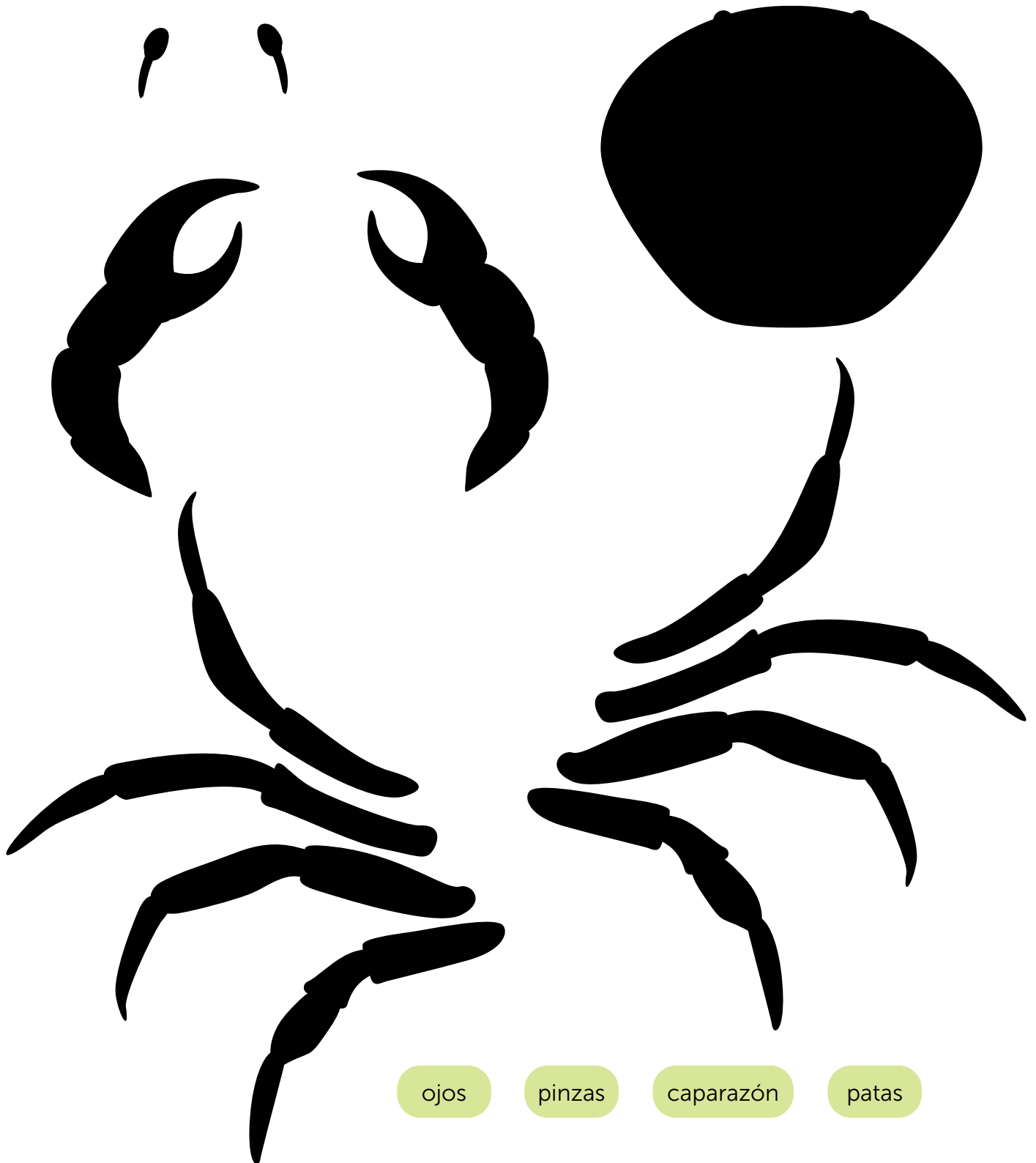
2. Lee un refrán raizal acerca del cangrejo:



"Kraab weh wak about tu mush luuz di klaa"
("El cangrejo que camina mucho se le caen las tenazas")

- Escribe lo que significa para ti esta forma de expresión en la vida humana. Luego compara tu respuesta con otros compañeros o compañeras.

3. Dibuja y recorta las partes. Luego, arma la silueta y descubre las partes generales del cangrejo.





Cangrejo negro

black crab



crustáceo con aporte energético
en platos con mucho sabor

RECONOCE LOS INGREDIENTES Y LA PREPARACIÓN



Para la cultura raizal el cangrejo representa el valor de la resistencia.



Cangrejos en el municipio de Providencia rumbo al mar a desovar sus huevos. Foto sabedora raizal Noris Hooker.

El cangrejo negro es un crustáceo, recubierto por una amplia concha de color negro, de donde procede su nombre. Tiene unas tenazas o patas de color rojo de las que extraen su carne, que es especialmente deliciosa.

Según la tradición oral, quienes iniciaron con la caza y consumo de estos crustáceos fueron los indígenas miskitos, que además cazaban tortugas en la bahía de San Andrés, Providencia y Santa Catalina.

Esta especie forma parte de la identidad de los isleños, especialmente del municipio de Providencia donde es fuente de ingreso y base de la economía de los pobladores.

Los podemos encontrar en la zona de bosque, particularmente bajo los troncos de árboles caídos y detrás de piedras de gran tamaño. En su mayoría salen en las noches en busca de alimentos, y es el momento en que la población aprovecha para cazarlos.

El cangrejo negro es una especie protegida especialmente cuando se encuentra en **veda**; esta es en la época del año en que los cangrejos negros, principalmente las hembras, salen de sus madrigueras en el bosque para dirigirse al mar a desovar sus huevos, de donde nacen los cangrejos, y

¿SABES QUÉ ES LA VEDA?

Es la protección de la especie, lo cual se presenta desde abril hasta el 31 de julio de cada año, época en la que está prohibida la caza y consumo de esta especie. Es la manera de preservar no solo a esta especie si no lo que representa para la identidad cultural raizal.



retornan nuevamente a la tierra. Esta salida la inician en los primeros días de abril.

- Cuando los cangrejos son cazados para el consumo o venta, inicialmente los conservan vivos en baldes o contenedores, pero posteriormente los hierven para preparar los alimentos o platos que se derivan de él.

Con grandes propiedades e inigualable sabor, esta especie representativa del pueblo raizal, es disfrutada en diferentes preparaciones mediante platos muy característicos, tales como la sopa de cangrejo, *crab Patty* o empanadas de cangrejo, *crab back* o cangrejo relleno en su caparazón, arroz de cangrejo, muelas de cangrejo, cangrejo guisado, bolitas de cangrejo.



Preparaciones

DEL CANGREJO NEGRO EN LA GASTRONOMÍA ISLEÑA

Desde el cangrejo completo hasta sus partes, todo es utilizado en preparaciones típicas y apreciadas tanto por el pueblo raizal como por sus visitantes.



Es tan significativa esta especie para el pueblo raizal, que también tiene canción. Lee, escucha y canta este homenaje al cangrejo:



Mamá cangrejo

Baja mamá cangrejo con sus huevitos camino al mar,
miles de cangrejitos con sus huevitos van a dejar.
Todos solitos, todos a la montaña van a crecer,
debajo de las piedritas sus lindas casas van a hacer.
Baja papá cangrejo acompañando a mamá
asegurando el futuro de su nueva generación.
Sube mamá cangrejo a ver los huevos crecer,
con paso lento y seguro vieron el nuevo amanecer.
Con paso lento y seguro vieron el nuevo amanecer.
Cangrejo cangrejoooo.
Mamá cangrejoooo.

Autor: Músico Jahmin Jam





1

La sopa de cangrejo

4 CANGREJOS
COMPLETOS1 LIBRA DE PULPA DE CANGREJO
O CARNE DE CANGREJO

1 LIBRA DE ÑAME

CARNE DE RES SALADA O
COLA DE CERDO (PIG TAIL)

PLÁTANO VERDE

1 LIBRA DE YUCA
O KASSAVACEBOLLA ROJA
EN RODAJAS5 DIENTES DE
AJÓ MACHACADO1 AJÍ EN CANASTA
OR BASKIT PEPAH2 TAZAS DE
LECHE DE COCO

ORÉGANO



PIMIENTA

SAL

ALBAHACA O BASLY

2 LITROS
DE AGUA

- 1 Deben extraer la sal de la carne salada o la cola de cerdo. Para ello, la ponen en agua hirviendo en una olla.
- 2 Se deben separar las extremidades de la caparazón del cangrejo y se van colocando en un recipiente.
 - Enseguida se lavan con abundante agua.
- 3 Separen la carne o pulpa de cangrejo, y la grasa que proviene de su tórax. Guarden en un recipiente.
- 4 En una olla tipo sopera se pone a hervir agua a fuego alto. Allí se incorporan la cebolla, el ajo, y el pimentón (opcional). Esto se deja cocinando por aproximadamente 6 minutos, tiempo después del cual se incorpora la carne salada o la cola de cerdo.
- 5 El paso siguiente es agregar el plátano, el ñame y la yuca.
 - Además, se echan las cuatro extremidades, lo mismo que la carne del cangrejo. Se deja cocinar por diez minutos.
- 6 Agreguen dos cucharadas de harina de trigo a la grasa reservada del cangrejo. Batan hasta obtener una mezcla homogénea.
 - Añadan esta mezclada, la leche de coco y el ají (opcional) a la sopa. Dejen cocinar por cinco minutos más.
- 7 Ahora, agreguen una rama de albahaca o *basly* y orégano o *marjan*. Dejen cocinando por tres minutos.
 - Una vez se verifique que la yuca, ñame y plátano estén blandos, está la sopa de cangrejo lista para servirse.



APARTE, SE PREPARAN LOS **DUMPLINGS**

- Preparen los **dumplings** o arepitas con harina de trigo, agua y sal. Estos ingredientes se mezclan y moldean con las manos dando forma alargada.
- Los **dumplings** se incorporan a la olla hirviendo.

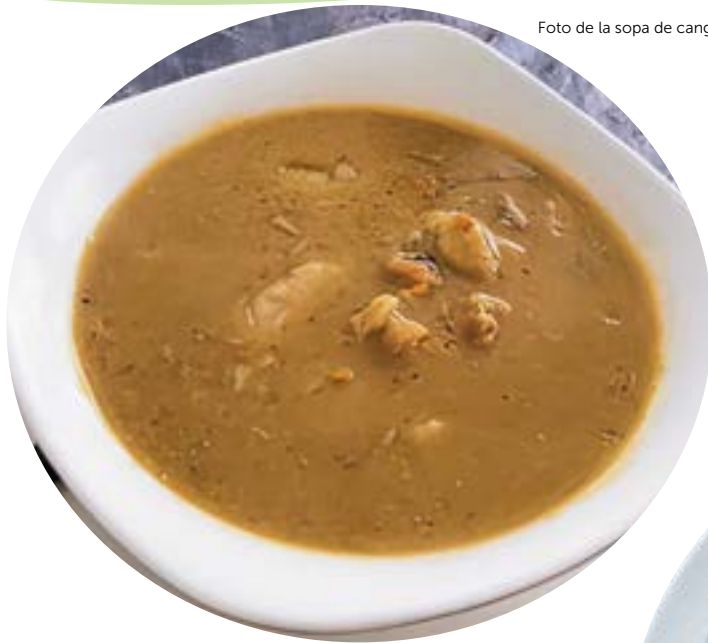


Foto de la sopa de cangrejo, por la sabedora raizal Cheila Forbes



- El consumo de la sopa de cangrejo, dentro de la comunidad raizal, aumenta en días como el jueves o viernes Santo, pues forma parte de la tradición espiritual de este pueblo.
- La sopa de cangrejo, además del rondón que es el plato representativo, es otro de los platos insignias de este grupo étnico.



Foto de la sopa de cangrejo, por la sabedora raizal Noris Hooker Corpus



2

Muelas de cangrejo al ajillo

Este plato generalmente se usa como entrada o como acompañamiento.



- 1 En una sartén previamente calentada, se debe derretir la mantequilla, después de lo cual se agrega el aceite de coco, el ajo y la cebolla, dejando sofreír por un minuto.
- 2 A la anterior preparación se suman las muelas de cangrejo, con media cucharada de sal y pimienta al gusto. Se deja cocinar por dos minutos.
- 3 Pasados los dos minutos, se incorpora la leche de coco, reduciéndola por dos minutos.
- 4 Una vez tenga una buena consistencia la reducción de la leche de coco, ya se encuentra listo para servir.

3

Bolitas de cangrejo o *krab balls*

Las bolitas de cangrejo se comen generalmente acompañadas por patacones de bosco, arroz con coco o con *bred fruit* o fruta del pan.



- 1 Se muelen juntos la carne de cangrejo, la cebolla, el ajo y el pimentón.
- 2 Enseguida, se baten los huevos, los cuales se agregan a los otros ingredientes.
- 3 Con todos estos ingredientes, se realiza una mezcla formando pequeñas bolitas con las manos. Estas se pasan por la miga de pan y se ponen a freír sobre una sartén precalentada con aceite de coco.
 - Se dejan hasta que estén doradas.

4

Empanadas de cangrejo o *krab patti*

Este plato generalmente se usa como entrada o como acompañamiento.



PARA LA MASA:



PARA EL RELLENO:



- 1 Se inicia con la preparación de la masa: mezclen la harina con agua y sal al gusto hasta formar una masa homogénea. Se forman bolitas que se dejan a un lado por unos minutos.
- 2 Mezclen sofriendo en una sartén los ingredientes para el relleno, por aproximadamente siete minutos.
- 3 Posteriormente, tomen las bolitas de masas realizadas y extiéndanlas sobre una tabla engrasada y con un poco de harina para que no se peguen.
 - Incorporen el relleno y cierren formando unas empanadas.
- 4 Pongan a freír sobre aceite de coco por unos cuatro minutos. Saquen y dejen escurrir.



Foto suministrada por Neygeth Romero Manuel, representante raizal.

EN EL MOMENTO DE SERVIR

Ya están listas para servir y comer acompañadas de ají isleño.



5

Crab back o caparazón de cangrejo relleno6 CANGREJOS NEGROS
DE TAMAÑO REGULAR2 CEBOLLAS
GRANDES ROJAS1/4 DE
PIMENTÓN ROJOPIMIENTA NEGRA:
1/2 CUCHARADA4 DIENTES DE AJO
MACHACADO

SAL AL GUSTO



ACEITE DE COCO



- 1 Sobre una sartén con aceite de coco se ponen a sofreír las cebollas con los ajos, hasta obtener un guiso.
- 2 Posteriormente, en una olla sopera con agua hirviendo se ponen a cocinar los cangrejos. Se agrega un poco de sal y se dejan durante seis o siete minutos.
- 3 Terminado el tiempo, se sacan del agua y se quiebran por el tórax para limpiarlos y extraer la carne y su grasa, todo lo cual se guarda en recipientes. El caparazón se mantiene limpio y conservado.
- 4 La carne se mezcla con el guiso obtenido del ajo y la cebolla, y se añade un poco de agua, sal y pimienta al gusto. Se deja en la sartén hasta que reduzca el agua.
- 5 Esta mezcla se usa para rellenar los caparazones. Se ponen a hornear a 180 grados por unos cuatro minutos.
 - Una vez horneados por este tiempo, están listos para servir y comer.



¿Sabías que la carne de cangrejo también se puede emplear para preparar pizzas?

INGREDIENTES



- 1 Sobre una sartén precalentada con aceite de coco se pone a sofreír la cebolla y el ajo, por unos tres minutos.
 - 2 Posteriormente se incorpora la papaya verde molida, con la carne de cangrejo y el guiso obtenido de la cebolla y el ajo.
 - 3 Se le agrega un poco de leche de coco, agua, pimienta negra y sal al gusto. Se deja reducir un poco el agua con la leche de coco.
- Una vez adquiera una consistencia un poco espesa, o al gusto, está listo para servir el cangrejo guisado, acompañado de *bami* o un buen arroz de coco.

7

INGREDIENTES



- 1 Sobre una olla con aceite de coco pongan a sofreír la cebolla, el ajo y el pimentón. Luego, incorporen zanahoria rallada.
- 2 Agreguen el arroz para que se comience también a sofreír con los ingredientes anteriores.
- 3 Procedan a introducir la carne de cerdo, el agua (dependiendo la cantidad de arroz) y la media taza de leche de coco.
- 4 Agreguen sal al gusto, pimienta negra y albahaca.
- 5 Dejen cocinar a fuego medio por unos cuarenta minutos.

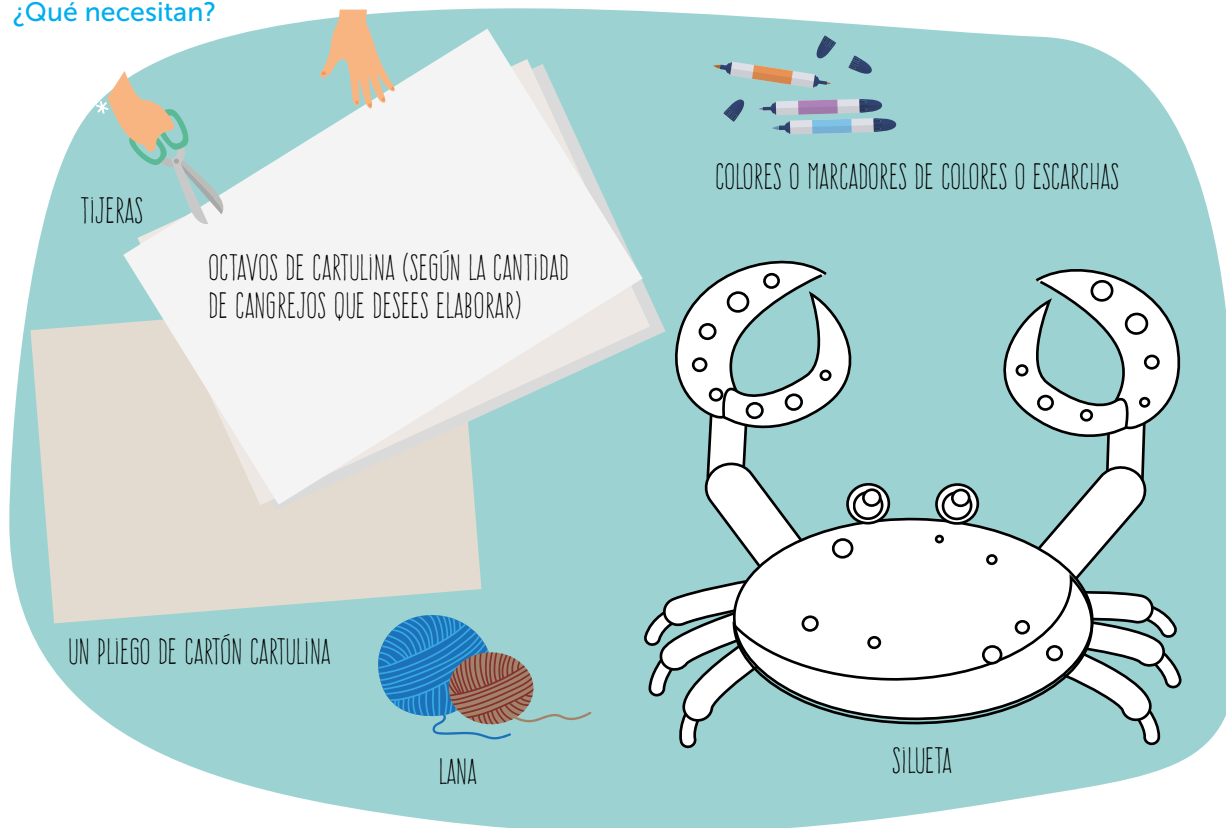
SIRVAN Y DEGUSTEN.



EXPERIMENTA, PRACTICA Y JUEGA

1. Con un grupo de compañeros o compañeras, recreen el andar del cangrejo negro que va hacia el mar a desovar.

¿Qué necesitan?

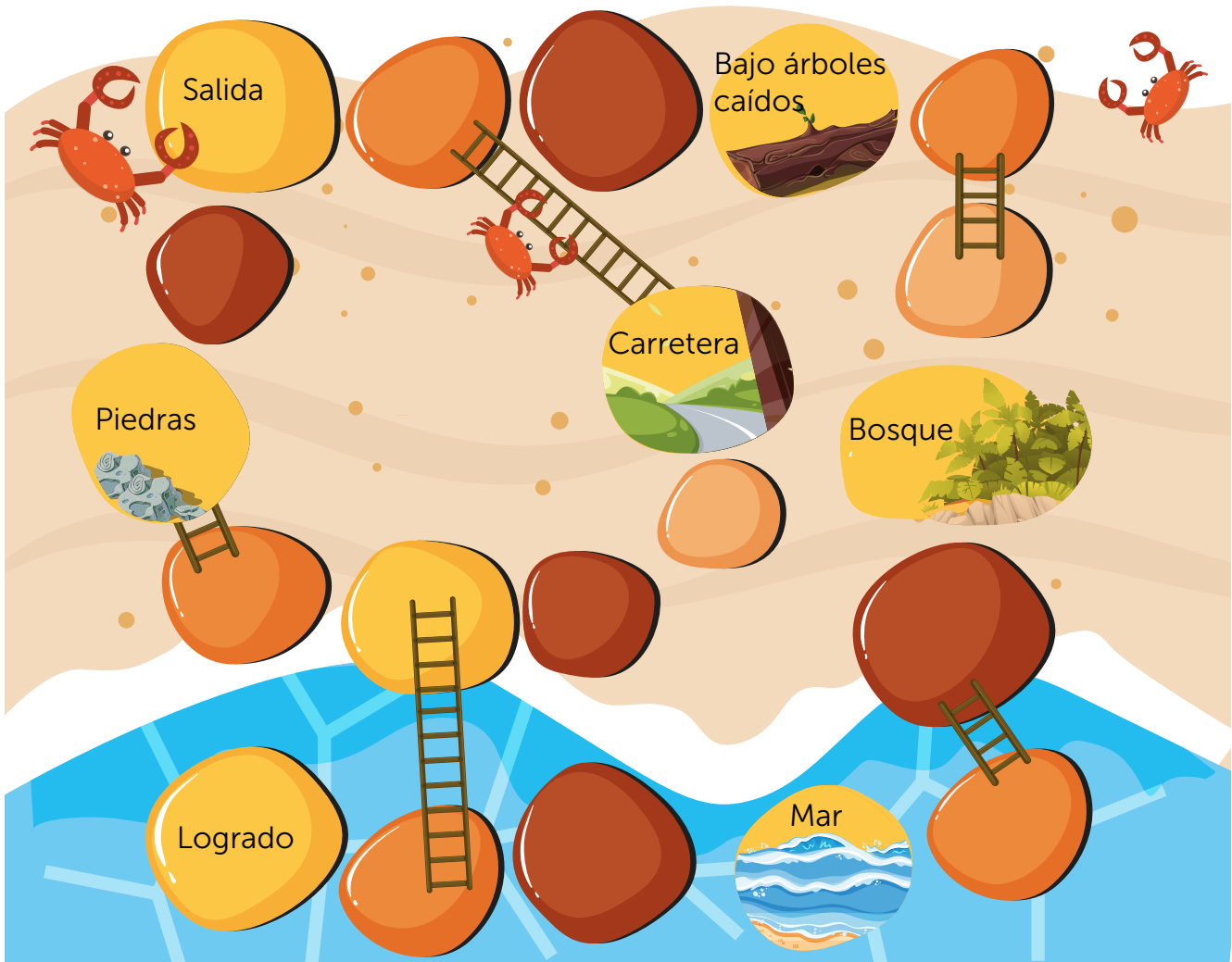


Pasos para la elaboración del andar o la ruta del cangrejo que va hacia el mar

- a. Dibujen y luego recorten la silueta del cangrejo sobre cada octavo de cartulina.
- b. Coloreen como deseen, o peguen escarcha, de preferencia como el cangrejo *black crab* que vive en el departamento Archipiélago de San Andrés, Providencia y Santa Catalina.
- c. Sobre la cartulina grande, dibujen una escalera con la ruta que debe seguir el cangrejo. Escriban en los recuadros de la escalera:
- d. Crea un pequeño agujero sobre la parte superior del cangrejo y coloca un pedazo de lana para llevarlo a caminar como marioneta.
- e. Juega con tus compañeros a realizar movimientos y recorrer la ruta de la escalera.



Mientras, canten la canción de mamá cangrejo.



2. Creen un cuento a partir de lo aprendido acerca del cangrejo negro, especie protegida en el departamento Archipiélago de San Andrés, Providencia y Santa Catalina.

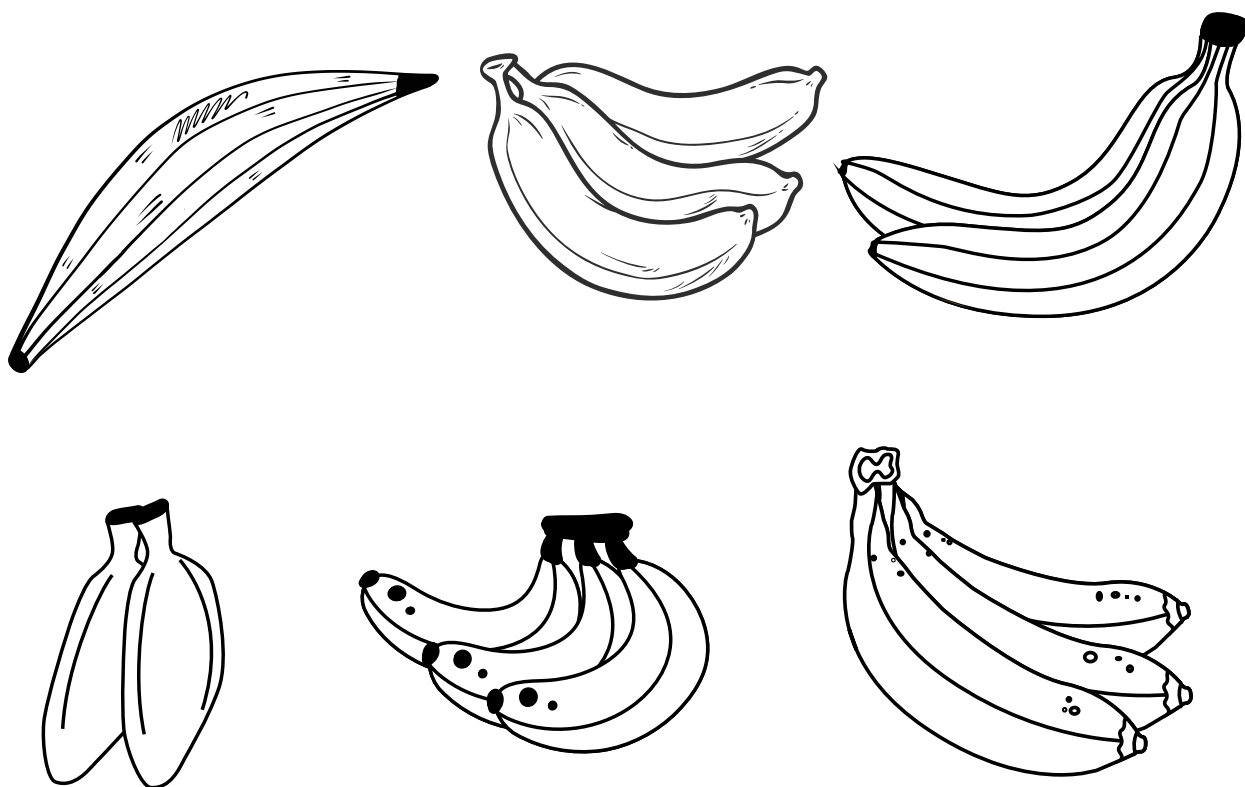
Bosco o colicero,



plátano con múltiples beneficios para disfrutar

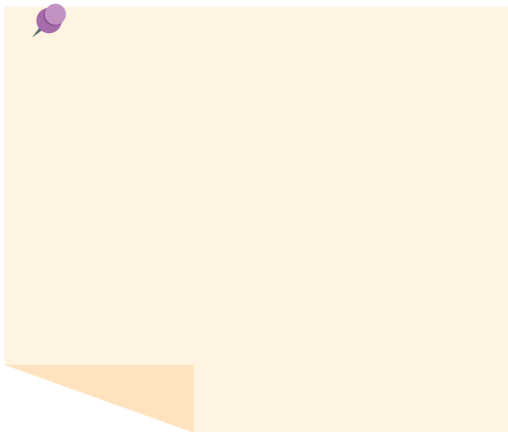
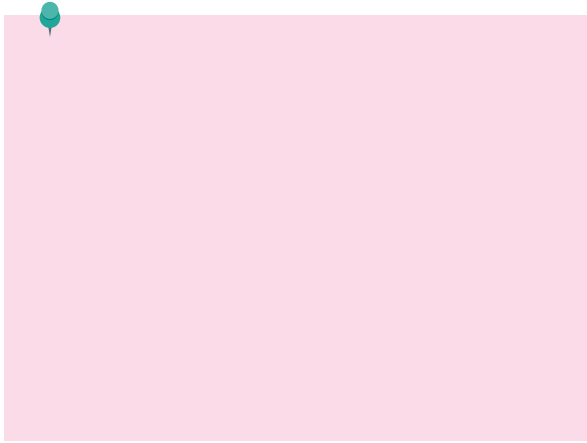
EXPLORA Y APROXÍMATE A ESTE ALIMENTO

1. Descubre el bosco en medio de estas variedades de frutos. Resáltalo con color.

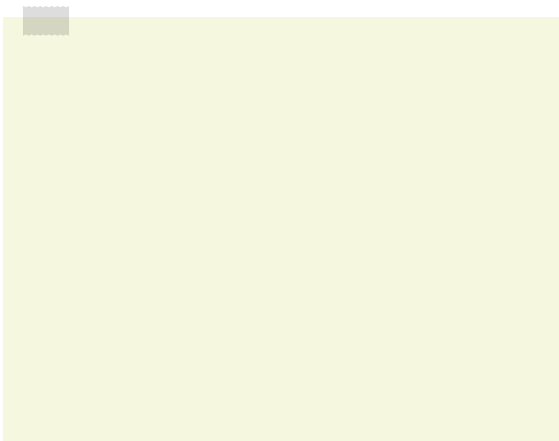
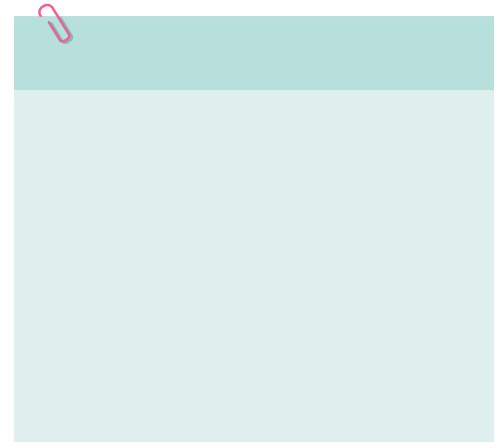


2. Menciona preparaciones que conoces del plátano en sus diferentes variedades. Pregunta a tus familiares para que te den otras ideas.

3. El plátano, en cualquiera de sus variedades, es consumido por las familias. Pregunta a familiares o averigua en otras fuentes de información qué beneficios consideran que trae el plátano a la salud.



Beneficios
del plátano



Bosco o colicero,



plátano con múltiples beneficios para disfrutar

RECONOCE LOS INGREDIENTES Y LA PREPARACIÓN



Foto de racimo de bosco, tomada por la sabedora raizal Lylah Livingston Baldonado

El nombre científico del bosco es *musa paradisiaca*, en el departamento Archipiélago de San Andrés, Providencia y Santa Catalina se dice que fue traído por los ingleses para intercambio con los españoles.

Luego, fue cultivado por los africanos en el territorio como un fruto de gran abundancia y de múltiples usos.

El bosco o cuatro filos pertenece a la familia del plátano, pero más pequeño y con un sabor particular. Es de piel gruesa y pulpa carnosa blanca o amarillenta; su olor y sabor es suave.



- Este fruto tropical aporta grandes beneficios a la salud, por contener vitaminas A, B y C, ácido fólico, hidratos de carbono y potasio. También ayuda a nivelar el azúcar en la sangre.
- El bosco se constituye en un alimento fundamental, en especial para niños menores que tienen peso bajo.
- Como plátanos sin madurar contienen menos azúcar y su almidón funciona más como fibra, lo que puede ayudar a nivelar el azúcar en sangre.



¿DÓNDE ENCONTRAMOS EL BOSCO?

Su abundancia permite hallarlo distribuido por toda la isla, en plantas trepadoras. Se cultiva sobre suelos fértiles y húmedos, no expuestos a **ráfagas de viento** muy fuerte. Cuando hay demasiada sequía en el departamento, las plantaciones de bosco suelen ser de las más resistentes.



La **ráfaga de viento** es el aumento de la velocidad del viento que se presenta de manera repentina. Aunque su duración es corta, pueden causar destrucciones como la caída de árboles.



TRADICIONES, MITOS Y REALIDADES DEL BOSCO

Dentro de la comunidad raizal es frecuente escuchar que todas las manos no dan una buena cosecha, por lo que el estado de ánimo hace que sean buenos o malos frutos.

Se dice que la persona que lo siembra debe tener buena disposición y actitud para que sea abundante la producción de sus frutos. El crecimiento y obtención de frutos puede producirse en tiempos de entre 80 y 180 días.

Preparaciones

DEL BOSCO EN LA GASTRONOMÍA ISLEÑA

El bosco es base de la alimentación del pueblo raizal. Sus formas de preparación son muy variadas, desde sencillas recetas donde se consume solo o como acompañamiento, hasta técnicas más elaboradas con especial protagonismo.

A continuación, se presentan algunas de las recetas más destacadas, que se pueden preparar en familia y con los amigos.



1

Frai bosco o bosco frito

Esta es una de las formas más populares de preparación, con un gran sabor al paladar.



- 1 Lo primero que se debe hacer es cortar el bosco. Se inicia por las extremidades y luego se pela.
- 2 Laven bien, retirando posibles residuos que hayan quedado de la cáscara.
- 3 Como este fruto tiene un tamaño tan pequeño, preferiblemente se deja en su tamaño original.
- 4 Calienten una sartén preferiblemente con aceite de coco.
- 5 Pongan a freír en fuego alto por aproximadamente tres minutos.
- 6 Tan pronto estén dorados, se sacan y se aplastan como un patacón. Luego, vuelve al sartén nuevamente por dos minutos más.
- 7 Escurran muy bien el aceite y agreguen un poco de sal al gusto.



Foto suministrada por la sabedora raizal Noris Hooker

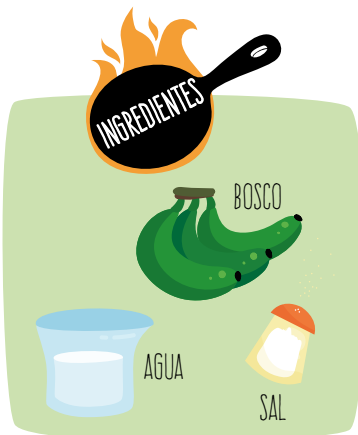


Ya está listo para servir como acompañante, especialmente en desayunos y con el pescado.

2

Bail bosco (bosco hervido)

Esta es una de las formas más saludables de consumo, por la cual se le atribuye al bosco hervido la reducción de niveles de azúcar en la sangre.



De esta forma también se usa en el tradicional rondón, en el que se hierve en reducción de coco, dando un sabor especial e inigualable.



- 1 Corten el bosco en sus extremidades, pélenlo completo y lávenlo.
- 2 Sumérjanlo en una olla con agua hirviendo. Agreguen sal al gusto.
- 3 Dejen cocinar por aproximadamente diez minutos.
- 4 Saquen el agua. Ya está listo para servir.

3

Mother Betty o dumplings de bosco

Este plato se ha ido perdiendo con el paso del tiempo. Sin embargo, en el municipio de Providencia se mantiene y se destaca su preparación.



- 1 Una vez pelado y lavado, rallen el bosco.
- 2 Agreguen sal al gusto, un poco de agua y harina. Amasen hasta obtener una masa homogénea.
- 3 Formen rollitos, bollos o pequeñas arepas.
- 4 Agreguen estas formas al caldero con agua hirviendo. Dejen por aproximadamente siete minutos.
 - También lo puede freír por cuatro minutos.



4

Bosco parrij o colada de bosco

Esta es una de las preparaciones más importantes y representativas de la gastronomía raizal, y amada sobre todo por los infantes.



- 1 Pelen el bosco completamente, laven y corten por la mitad.
- 2 Rallen o licúen con la leche de coco o la leche de su preferencia.
- 3 Hiervan en una olla honda o caldero la mezcla entre la leche y el bosco.
- 4 Agreguen panela al gusto, un poco de nuez moscada rallada y canela.
 - Opcional: se puede agregar un poco de vainilla para mayor sabor.

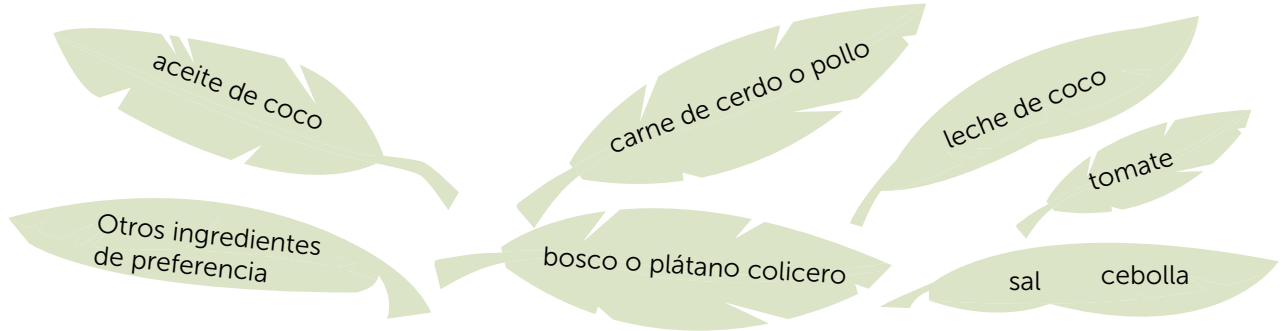


Con este audio entenderemos mejor la preparación del bami y bosco parrij. Crédito: sabedora Noris Beatriz Hooker Corpus.



EXPERIMENTA, PRACTICA Y JUEGA

1. Toma los ingredientes de las hojas de plátano y crea una receta saludable. Pide ayuda a familiares o amigos.



- ¿Cuál es tu preparación? Escríbela aquí con ayuda de un familiar:

.....

.....

.....

.....

2. Observa el plato de la página anterior que contiene bosco y demás riquezas de alimentos en una preparación del pueblo raizal. Escribe palabras que te sugiere o las sensaciones que puedes expresar al ver e imaginar sus sabores.

alegría

brillos en el color

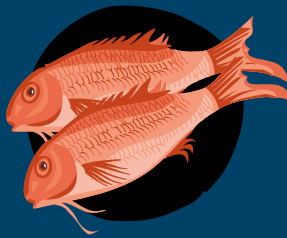
sonidos del mar



La cocina raizal va más allá de solo el consumo de los alimentos. Forman parte de sus creencias y costumbres, de momentos vividos en familia, de experiencias de cocina en fogones ubicados en los patios.

Todo ello se convierte en sensaciones de olor, color, sabor, texturas y significados alrededor de los alimentos.

El pescado de mar,



suave proteína, base de la alimentación

EXPLORA Y APROXÍMATE A ESTE ALIMENTO

1. Reconoce diferentes tipos de pescados que se consumen en las preparaciones de alimentos raizales.
 - Colorea del mismo color los cuadros con los nombres de los peces y su correspondiente descripción.



pargo rojo



bonito



snapa



paggit y maguit



rat fish



barracuda

Su cuerpo es ovalado, de color negro, vientre plateado, ojos negros, abundante carne, algo espinoso, escamoso, con grandes aletas, se puede encontrar o hallar a partir de los 15 metros de profundidad.

Su cuerpo es ovalado, de color negro grisáceo y grandes espinas. Se caracteriza por su carne abundante tierna y tan suave, que permite preparaciones como salpicón de pescado o *meens fish* y albóndigas. No contiene muchas escamas y se encuentra sobre todo cerca a los cayos ubicados al norte de las islas. Su nombre puede ser sinónimo de bello.

Su nombre en lengua creole puede asociarse a su tamaño pequeño. Vive en aguas no tan profundas, es un pez de poca espina y escama de color café, negra o gris. Su carne es muy tierna y suave.

Con ojos rojizos, cuerpo ovalado y vientre blanco y plateado. Sus aletas dorsal y pectoral son muy largas y rosáceas. Habita en el litoral en fondos de arena y piedras, a unos 20 y 40 metros de profundidad.

Estos dos peces tienen características similares: pueden encontrarse en colores cafés o negros, con ojos de color gris. Pueden ser de gran tamaño o pequeños y abundante carne de gran sabor.

Vive en aguas profundas, especialmente de los mares tropicales. Llamado también barra, se caracteriza por su gran rapidez, gran tamaño y cuerpo alargado de color grisáceo.

2. En cada caso selecciona y colorea o resalta la respuesta correcta acerca de los peces.

Animal

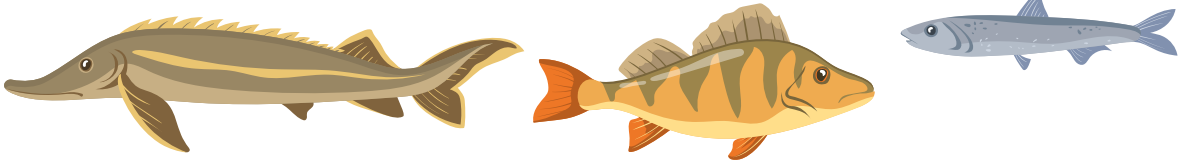
- ☐ vertebrado
☐ invertebrado

Respiración por:

- ☐ pulmones
☐ branquias
☐ corazón

Alimento:

- ☐ Peces pequeños
☐ Crustáceos
☐ Plantas



Locomoción por medio de:

- ☐ Escamas
☐ Aletas
☐ Cola
☐ Esqueleto

Capta sonidos por:

- ☐ Orejas
☐ Oído interno

Clase según forma de nacimiento:

- ☐ Vivíparos
☐ Ovovivíparos
☐ Ovíparos

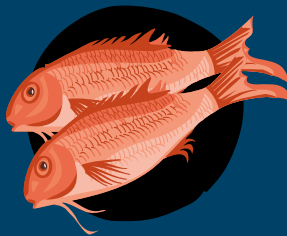
3. El pescado es un alimento que se consume de diferentes maneras y con distintas formas de corte.

- Marca aquellas que has visto y al frente completa una clase de pescado que se puede preparar de esa forma.

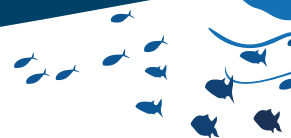
- ☐ Filete
☐ En posta
☐ Mariposa
☐ Lomo
☐ Completo

m		r			z	
		g				
	r			h		
b		c			a	o
		j		r		

El pescado de mar,



suave proteína, base de la alimentación



RECONOCE LOS INGREDIENTES Y LA PREPARACIÓN

ALIMENTO CON TRADICIÓN

El pescado es uno de los alimentos que más se consumen, y los platos tradicionales o representativos con este ingrediente aún se conservan.

Las especies de pescado de mar más apreciadas y consumidas por su sabor y su carne tierna, son el pargo rojo, el bonito, *king fish*, peces gatillo como el turbit u *old wife*, *gron*, barra o barracuda *dolphin*, *jack*, *jalla tail*, *maguit*, *paggit*, *snapa*, *rat fish*, *john pou*, entre otros.

Tan pronto los pescadores llegan con el producto de la pesca a tierra, es común que las personas lo compren inmediatamente para consumirlo fresco.



El mar representa vida para los raizales y es el mayor medio que ofrece sustento. De él se obtiene el pescado, uno de los alimentos considerado sagrado dentro de los isleños, pues ha garantizado la seguridad alimentaria por generaciones en el archipiélago.

El pescado, y el arte de la pesca tradicional para obtener este alimento, parte de un conocimiento ancestral pasado de generación en generación. Esta práctica se remonta a los mismos inicios del pueblo raizal en el Archipiélago de San Andrés, Providencia y Santa Catalina, desde el siglo XVII, y viene heredado también de los indígenas miskitos, habitantes centroamericanos que conocían muy bien sobre la pesca y que visitaban las islas para pescar, además de cazar y recolectar frutos del bosque.

Es por ello que se considera que la pesca tradicional forma parte del patrimonio raizal, lo cual incluye la construcción de los botes o canoas para transitar por el gran mar caribe en busca de pescado.

ALIMENTO
SALUDABLE

El pescado es un alimento destacado dentro de la pirámide alimentaria raizal, con propiedades que aportan a la salud de las personas:

- Es rico en calcio propicio, para los huesos, y en vitamina D.
- Con contenido bajo en grasa y en omega 3, propiedades que favorecen la protección del corazón.
- De fácil digestión, nutre los músculos, brinda la sensación de saciedad y gran aporte energético para la jornada extensa del día.



Una de las técnicas de pesca más antigua y tradicional se basaba en la pesca a las orillas del mar con cuerda y anzuelo. Era una manera también de pasar el legado a los niños, para que aprendieran a pescar y conocieran la forma de obtener sus alimentos; esto, aplicando el proverbio chino que les permitiera comprender la vida y adquirir responsabilidad:

"Regálale pescado a un hombre y lo abastecerás o alimentarás por un día; enséñale a pescar y lo alimentarás de por vida".

Parte de los saberes ancestrales que se relacionan con la **cosmovisión** del pueblo raizal es la implicación que tiene el clima, el ciclo lunar y la marea en la pesca:

- Se cree que los pescadores saben interpretar el tiempo, como el viento y la marea. La marea crece en las mañanas muy temprano y alcanza su nivel máximo en la jornada del medio día. Cuando la marea está baja, permite mayor visualización del mar a los pescadores y así pueden capturar más peces; es por esto que salen a su faena muy temprano, cuando aún no sale el sol, tipo 4:30 de la mañana, porque aún no ha subido tanto la marea y el viento está óptimo para la pesca.
- La marea influye no solo en la abundancia de **peces**, sino que también facilita la técnica de la pesca, especialmente la que se realiza con nylon y carnada.
- Acerca del ciclo lunar, existe la creencia de la influencia que este ejerce sobre los animales marinos; se considera que cuando la luna se acerca a luna nueva se hace más fácil pescar y atrapar ciertas especies.

La **cosmovisión** es la forma como una determinada cultura percibe la realidad o interpreta el mundo.

Cuando la especie aún se encuentra en el mar se denomina **pez**; cuando ya se captura, se nombra **pescado**.



1

Guiso de pescado con leche de coco – *Stiu fish wid koknat milk*

Esta es una preparación disfrutada por muchos especialmente por su indescriptible sabor.



ANTES... ¿SABES CÓMO RECONOCER UN PESCADO FRESCO?

Un pescado fresco se caracteriza por:

- El brillo que presentan sus escamas.
- Su textura: se ve un poco más grande cuando es fresco; cuando se congela se encoge un poco, especialmente hacia la cola.
- Su olor: fresco no presenta olor tan fuerte, ya que conserva las sales propias del mar.



- 1 Sobre la estufa, fogón o leña, se pone a calentar una olla ancha o caldero con un poco de aceite de coco.
- 2 Cuando el aceite se encuentre caliente, se sofrien el ajo, la cebolla y el pimentón finamente picado. Tan pronto esté guisado, se agrega una taza de agua, sal al gusto, pimienta y una ramita de orégano y albahaca.
- 3 Se agrega el pescado sobre la leche de coco. Enseguida se adiciona el pescado en postas, se tapa y se deja hervir por aproximadamente 15 minutos, hasta que haya reducido la leche de coco.
- 4 Aparte, sobre una olla sopera se hierven la yuca cortada en rodajas y el bosco entero con un poco de ajo y sal al gusto.
 - Allí se dejan por veinte minutos, hasta que ablanden, luego de lo cual se introducirán a la reducción del guiso de pescado, pues serán el acompañante idea.



Antiguamente, cuando no existían formas de refrigeración, parte de las costumbres del pueblo raizal consistía en salar la carne del pescado al sol para conservarlo y consumirlo en diferentes momentos.

2

Pescado frito – *Frai fish*

Este se puede considerar uno de los platos más representativos, consumido a las orillas del mar, en las playas, en un espacio para compartir en familia y con los amigos.



1 LIBRA DE
HARINA DE TRIGO



ACEITE DE COCO

PIMIENTA



1/2 ACHIOTE

3 LIBRAS DE
PESCADO
FRESCO
CORTADO EN
POSTAS



SAL



- 1 Lo primero que se debe hacer es escamar y limpiar muy bien el pescado con agua, limón y vinagre.
- 2 Sobre un caldero o sartén hondo, viertan suficiente aceite. Dejen calentar por aproximadamente cinco minutos, con una pisca de sal para que no chapotee o pringue el aceite.
- 3 Entre tanto, tomen el pescado entero o en postas y condimenten con sal y pimienta al gusto y achiote en polvo. Agreguen un poco de harina de trigo (opcional) para brindarle mayor crocancia.
- 4 Una vez condimentado, introduzcan el pescado en la olla con el aceite. Den un tiempo de cinco minutos, aproximadamente, por cada lado. Tan pronto se encuentre dorado por cada lado, retiren y dejen escurrir el aceite.



Ya se encuentra listo para el consumo, acompañado con arroz de coco, fruta del pan (*bread fruit*) o patacones.





3

Pescado desmenuzado o salpicón de pescado – *Mins fish*



- 1 Lo primero que se hace, luego de tener muy limpio el pescado, es asarlo sobre una sartén. Enseguida se cocina o hierve por quince minutos, hasta que la carne se encuentre suficientemente blanda para desmenuzar.
- 2 Ahora sí se puede desmenuzar, teniendo mucho cuidado al sacar las espinas. Se reserva en un recipiente.
- 3 En una olla o sartén se fríen, con aceite de coco o el de su preferencia, la cebolla y el ajo.
- 4 Incorporen el pescado desmenuzado a este guiso y agreguen leche de coco, albaca y el ají (opcional). Dejen reducir la leche de coco por cinco minutos.



Pasados los cinco minutos, ya está listo para servir. Acompañen con arroz de coco, o bami, que se hace con la yuca.



El pescador es protagonista del pueblo raizal. Por ello, hay cuentos y cantos como el siguiente:
Canción del fishaman o pescador.



La sabedora Milka Pedroza Jackson nos recuerda un dicho que tiene el pueblo raizal a propósito del olor característico del pescado: *"Fishaman nevah seh dem fish stink"* ("El pescador nunca dice que su pescado huele mal").

4

Albóndigas de pescado – *Fish balls*

Este se puede considerar uno de los platos más representativos, consumido a las orillas del mar, en las playas, en un espacio para compartir en familia y con los amigos.



- 1 Lo primero, es desmenuzar el pescado, lo cual se hace usando el mismo procedimiento del salpicón de pescado (receta anterior).
- 2 Con un molino de carne o procesador de alimentos, muelan la carne del pescado. Allí mismo, integren sal, pimienta al gusto, cebolla, ajo y pimentón.
 - Si no cuentan con molino, lo pueden licuar con mucho cuidado. Si no, también se puede lograr desmenuzando finamente.
- 3 Aparte, batan las unidades de huevos. En otro recipiente ancho dejen un poco de harina de trigo.
- 4 Con la masa de pescado, vayan formando las bolitas de pescado o albóndigas.
 - Pasen cada albóndiga por los huevos batidos y luego por la harina de trigo.
- 5 Sobre una sartén precalentada con aceite de coco (u otro de su preferencia) pongan las albóndigas por aproximadamente seis minutos, hasta que se encuentren doradas y no se desarmen.
 - Dejen escurrir y ya estarán listas para consumir. También las pueden congelar e ir sacando a medida que se desee.



Un gran acompañante para las albóndigas puede ser el *journey cake*, además de la fruta de pan, la ensalada y el arroz de coco.



EXPERIMENTA, PRACTICA Y JUEGA

1. Recuerda y responde:

- ¿De acuerdo con el relato de los pescadores raizales, ¿cuál es la mejor fase de la Luna para pescar?
- ¿A qué se le denomina *scent up* (cebar)? Explica esta técnica raizal.
- ¿En qué momento de la marea se falta la pesca? Explica por qué.

2. Muchos peces y elementos del mar han sido objeto de homenaje por parte de escritores, pintores, escultores. Es el caso de la barracuda. Lee el siguiente poema y luego dibuja la barracuda de ojos verdes y lágrimas azules, o modélala con plastilina.

La barracuda

Por Nabonazar Cogollo Ayala

Esta es la barracuda de esmeraldinos ojos
que estila el alma entera de la melancolía...
Regresa al pedestal con grandeza y alegría
donde la puso un día Simón puesto de hinojos.

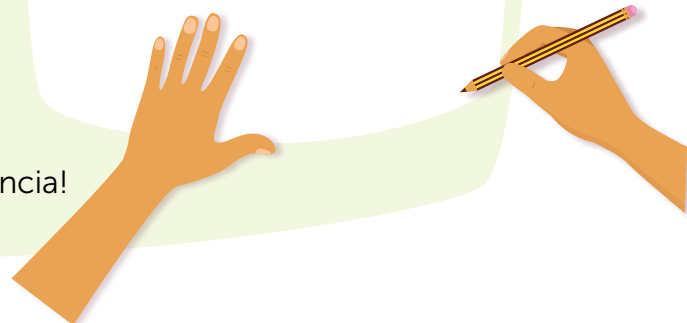
Es nítida grandeza de un pueblo en la marisma
que clama su pasado de limpias tradiciones...
Calipso palpitante retumba en sus canciones,
chotís que mueve y canta cadencias de sí misma.

Es ángel de esperanza y espléndida hermosura
que grita al mundo entero: mi tierra es paraíso...
El Dios omnisapiente magnífico la hizo
para surcar las aguas cual ninfa siempre pura.

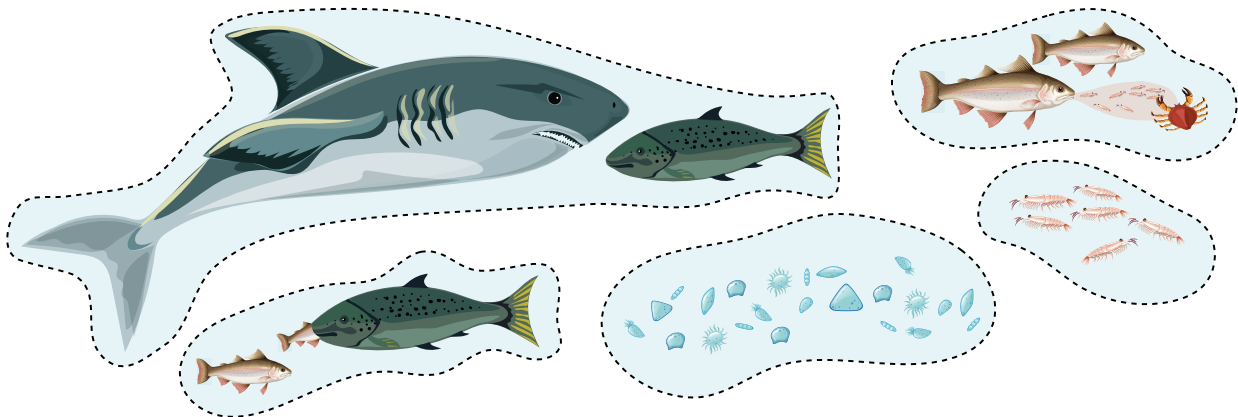
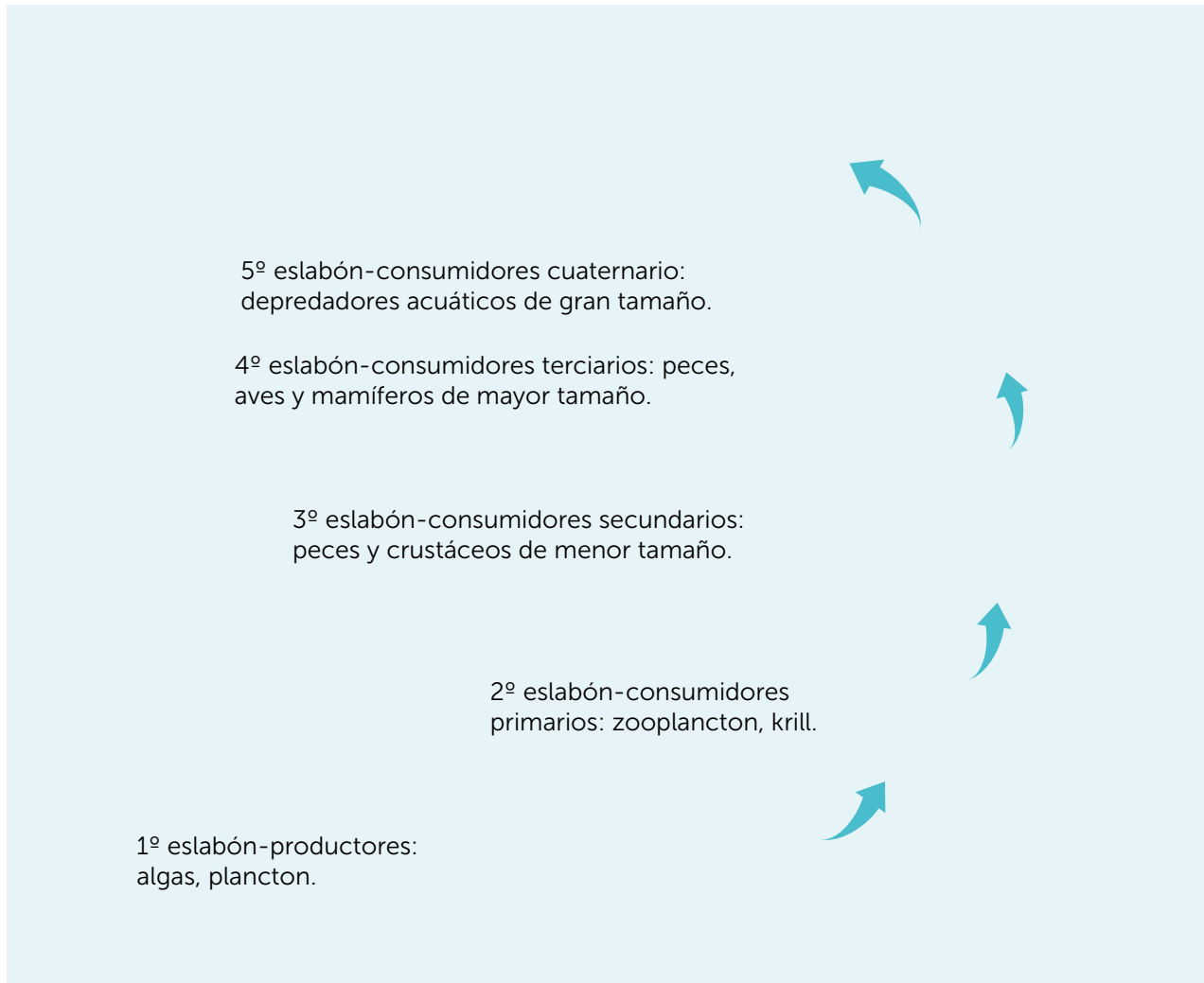
Sus lágrimas azules se funden en las aguas
Cristal luminiscente de hechizos exultantes...
Que anima a los isleños, también los visitantes,
Que adoren estas islas de idílicas piraguas.

Jamás te olvidaremos amada barracuda
Tu ser del alma isleña es faro que ilumina,
La fuerza terminante de un pueblo que encamina
su esfuerzo entre corales al sol que se desnuda.

Tu abrazo submarino bendice a Providencia
Y a San Andrés la hermosa la viste de corales...
¡Mi barracuda es diosa surcada entre cristales
que muestra al mundo entero la gracia de su esencia!



3. Descubre y ubica los pescados en una cadena alimenticia acuática.



- ¿Cuál es la importancia de los pescados en la cadena alimenticia acuática?
- ¿Cuáles son los primeros productores de la cadena alimenticia acuática?
¿Cuál es su función?
- ¿En dónde ubicarías al ser humano? Dibújalo.

Fruta del pan, *Bread fruit*



alimento tropical
y medicina tradicional

EXPLORA Y APROXÍMATE A ESTE ALIMENTO

1. Expresa por medio de un dibujo lo que imaginas en cada caso:

Fruta del pan

Árbol del pan

2. ¿Qué recetas o platos crees que se podría preparar con la fruta del pan?

○ Jugo

☐ Sopa

☐ Arroz

○ Arepas

☐ Cocida sola

○ Asada

Coladas

☐ Fritas

○ Masa para pan

- ¿Qué otras formas de preparación imaginas?



3. De acuerdo con tus respuestas anteriores, a continuación podrás verificarlas o conocer mejor este ingrediente usado con frecuencia por el pueblo raizal.

Fruta del pan, *Bread fruit*



alimento tropical
y medicina tradicional

RECONOCE LOS INGREDIENTES Y LA PREPARACIÓN



Nombre científico del árbol del pan: *Artocarpus altitis*. Fotos: sabedora raizal
Joan Ivonne Jackson Francis

La fruta del pan, o *bread fruit* como se conoce ancestralmente dentro del pueblo raizal, es fruto del árbol del pan, originario del continente asiático.

Para que este árbol llegara al departamento Archipiélago de San Andrés Providencia y Santa Catalina, primero fue introducido a Europa.

Posteriormente, con la trata trasatlántica y los viajes permanentes de ingleses, españoles y portugueses, es incorporado y adaptado como parte de la gastronomía isleña raizal.

¿CÓMO ES EL ÁRBOL DEL PAN?

Tiene hojas verdes amplias en forma ovalada y grandes raíces. Crece en varios tipos de climas, pero los óptimos son los tropicales. En época de lluvia suele florecer, lo que normalmente sucede dos veces al año.

Se cultiva directamente en la tierra, por medio de semillas o por los injertos de raíces.

El cultivo del árbol del pan es común en los patios de las casas cuando estos son muy amplios. Esto, porque es un árbol crece de forma permanente y puede llegar a medir de 12 a 15 metros, pero algunos llegan hasta los 20 metros.



De © Hans Hillewaert, CC BY-SA 3.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=789338>

 ALIMENTO
SALUDABLE

La fruta del pan es un alimento muy nutritivo, ya que aporta vitaminas, como la C y gran contenido de potasio. También aporta hierro, fósforo y magnesio; regula la presión arterial y estimula el crecimiento de nuevas células.

A este fruto se le atribuyen aportes energéticos. Es por esto que en la época de la esclavización los ingleses impulsaban su cultivo y lo brindaba a los ancestros africanos; de esta manera, soportaban la jornada y eran más productivos.

En la medicina ancestral alternativa se utilizan partes del árbol:

- Las hojas, para reducir el nivel de azúcar en la sangre, para la diarrea, el asma y también para reducir la presión sanguínea.
- El fruto, para niños con desnutrición, anémicas y cuando están decaídos.
- Algunas personas atribuyen a las hojas hervidas un beneficio para las personas con cáncer.

Preparaciones

FORMAS DE CONSUMO DE LA FRUTA DEL PAN

Por lo general el *bread fruit* se consume como entrada o también como acompañante de las diferentes proteínas consumidas por el pueblo raizal.

En especial se estimula su consumo en el momento del desayuno, pues allí se requiere mayor aporte energético. Generalmente se acompaña de una bebida caliente, como el *meant tea* o té de menta.

Por su versatilidad, podemos encontrar diferentes formas de preparación, que se describen a continuación.

Preparación y foto de la representante raizal Neygeth Romero Manuel.



1

Frai Bread fruit / Fruta del pan frita en rodajas



1 BREAD FRUIT O
FRUTA DEL PAN



1/2 CUCHARADA
DE SAL



ACEITE
DE OLIVA



- 1 En primer lugar, se pela la fruta del pan.
 - Para que no manchar las manos, se recomienda frotar un poco de aceite en las manos antes de comenzar a pelarla.
- 2 Se corta por la mitad la fruta, se extraen las semillas y todo el afrecho contenido en el centro. Es decir, se deja limpio.
 - Enseguida se lava con abundante agua.
- 3 A continuación, se corta en rodajas.
- 4 Se calienta aceite en una sartén, lo suficiente para poder sumergir las rodajas.
 - Para evitar que este no salpique, se agrega una pizca de sal.
- 5 Se introducen las rodajas de fruta del pan, dando vuelta para que queden doradas por ambos lados, aproximadamente, por un minuto y medio.
 - Al final, se escurre el aceite y se agrega un poco de sal sobre ellas.



**¡ya está listo
para consumir!**

¿CUÁNDO CONSUMIR *FRAI BREAD FRUIT*?

- Para el desayuno, esta preparación se acompaña de huevos revueltos con cebolla y tomate, además del té de menta o *meant tea*.
- Para el almuerzo, esta receta será la que acompañe a un gran pescado frito, arroz de coco y ensalada.
- A la media tarde puede acompañarse con cangrejo guisado o con el *crab back* y una bebida fría, como el sorrel o agua de flor de Jamaica.



Preparación y foto de la representante raizal Neygeth Romero Manuel.

2

Bread fruit / Fruta del pan asada

1 FRUTA DEL PAN

1/2 CUCHARADA
DE SAL

1 TAZA DE AGUA



- 1 Se corta la fruta del pan por la mitad, se extrae las semillas del centro, se pela completamente y se lava con abundante agua.
- 2 Una vez se encuentre limpia la fruta, se procede a cortar en rodajas o en tamaños medianos.
- 3 Luego, se coloca a hervir agua con sal en una olla sopera.
 - También se le puede agregar ajo, cebolla o ají dulce, como opcional.
- 4 A continuación, se incorporan las rodajas o las piezas de fruta del pan para que hiervan, por aproximadamente 8 minutos.
 - No se debe dejar hervir más, ya que, al ser un fruto muy suave, puede desmoronarse.
- 5 Terminada la cocción, se precaliente una parrilla o sartén, con muy poca mantequilla.
 - Allí se ubican las piezas de la fruta del pan y se asarlas por cada lado. Esto, por aproximadamente tres minutos por cada lado.



Ya asadas, son ideales para acompañar preparaciones sencillas, como una carne o pechuga asada.

Preparación y foto de la sabedora raizal Joan Ivonne Jackson.



3

Bail bread fruit / Pan de fruta o fruta del pan hervida**INGREDIENTES**

1 FRUTA DEL PAN



1 TAZA DE AGUA

1/2 CUCHARADA
DE SAL

CEBOLLA LARGA



AJO

AJÍ DULCE

**PREPARACIÓN**

- 1 Una vez pelada y limpia la fruta del pan, se corta en piezas medianas.
- 2 Se pone a hervir una olla sopera con agua y media cucharada de sal. También se puede agregar un diente de ajo, media cebolla larga y un ají dulce para dar mayor sabor.
- 3 Cuando el agua está hirviendo, se colocan las piezas de fruta del pan, por aproximadamente 12 minutos.
 - Es importante tocar con un tenedor para probar si ya está blando, de manera que no se pase.

Una variación deli:

- También se puede hervir la fruta del pan sobre leche de coco con sal y pimienta para un mayor sabor al paladar.

**EN EL MOMENTO
DE SERVIR**

Luego de hervida la fruta del pan, está lista para servir como acompañante de un pescado guisado o cualquier otra proteína.

**DATOS
CURIOSOS**

Al hervir aun más la fruta del pan, con ella se puede hacer puré. Solo se tritura y se le agrega un poco de sal, pimienta, mantequilla y crema de leche. Aunque de esta forma no es muy consumida por el pueblo raizal, en otras partes, como Costa Rica, es habitual dicha presentación. Incluso, hasta en helado.

4

Bread fruit juice / Jugo de fruta del pan

1 FRUTA DEL PAN

AZÚCAR
AL GUSTO1/4 CUCHARADA
ESENCIA DE VAINILLA

1 NUEZ MOSCADA

1/2 LITRO
DE LECHE1/2 LITRO
DE AGUA

- 1 Se toma una fruta del pan muy madura. Se pela y limpia completamente para proceder enseguida a cortar en pedazos grandes.
- 2 Siguen estas dos formas de preparación:

Primera:

- Se pone a hervir un poco la fruta del pan, por aproximadamente siete minutos.
- Cuando se ve a punto de deshacerse, se escurre el agua e incorpora a la licuadora con un poco de agua y leche, azúcar al gusto, un poco de vainilla, un poco de nuez moscada rallada y se licúa.
- Una vez licuado, se pasa por el colador.
- Ya está listo para servir y tomar frío para refrescar, especialmente en las tardes de calor en climas calientes.

Segunda:

- Se incorpora directamente a la licuadora con todos los ingredientes.
- Luego, se pone a hervir un poco; así se evitan dolores de estómago.





5

Bread fruit parrij / Colada o mazamorra de fruta del pan

INGREDIENTES

1 FRUTA DEL PAN
BIEN MADURAAZÚCAR O
PANELA1/4 CUCHARADA
ESENCIA DE VAINILLA

CANELA

1 NUEZ MOSCADA

1 LITRO
DE LECHE1/2 LITRO
DE AGUA

PREPARACIÓN



- 1 Una vez pelada y limpia la fruta del pan bien madura, se debe cortar en rodajas medianas.
- 2 La fruta cortada se pone a hervir con un poco de agua, por aproximadamente 12 minutos.
- 3 Cuando se observe que la fruta del pan se va deshaciendo sola, con la ayuda de un tenedor se desintegra por completo.
- 4 Echa esta masa, se agrega la leche en polvo o leche líquida un poco de esencia de vainilla. Encima se ralla la nuez moscada y se endulza con panela con azúcar.
- 5 Finalmente, se deja hervir por cinco minutos más y cuando esté bien espesa, se apaga y se deja reposar.

ALIMENTO
SALUDABLE

En la comunidad raizal este alimento es dado especialmente a los niños con desnutrición y a bebés después de los seis meses, como una alimentación complementaria.

EXPERIMENTA, PRACTICA Y JUEGA

1. Con un grupo de compañeros y compañeras, o en familia, desarrollen una propuesta publicitaria del fruto de pan:
 - Seleccionen el momento de alimentación y una preparación de las escritas en el apartado anterior.



Desayuno



Merienda



Almuerzo



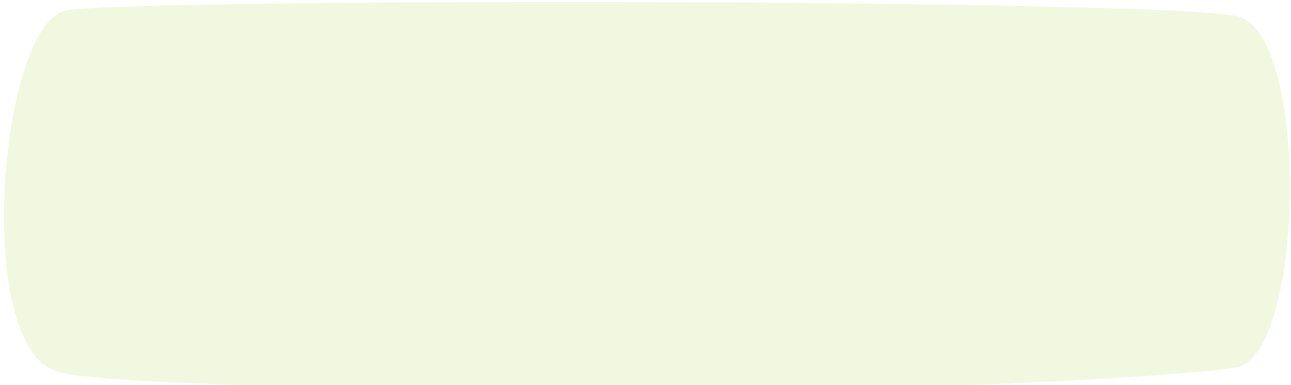
Onces o refrigerio



Cena

Deben tener en cuenta:

- Establecer el objetivo del producto que se va a publicar, considerando un propósito informativo y con el fin de convencer a sus compañeros del beneficio del alimento que están ofreciendo.
 - Mencionar los beneficios del alimento escogido.
 - Escribir el mensaje que llegará al público.
 - Escoger una imagen o logo llamativo.
 - Usar los materiales que requieran y estén a su alcance.
 - Realizar el logo o dibujo del alimento.
 - Debe ser llamativa y creativa.
2. Realiza aquí el boceto para tu pieza publicitaria para el fruto de pan.



3. Socialicen cada una de las propuestas publicitarias.
 - Ubicados los estudiantes en círculo, pasarán a exponer el alimento, según el orden de los momentos de alimentación.
 - El fin es convencer a sus compañeros del alimento, y contextualizarlos de los beneficios e importancia que este puede ofrecer.

Menta - *Meant*,



sabor exótico y preparaciones medicinales

EXPLORA Y APROXÍMATE A ESTE ALIMENTO

1. Observa la hoja de la menta y descríbela.



Tamaño:

.....

.....

.....

Forma:

.....

.....

.....

Color:

.....

.....

.....

Textura:

.....

.....

.....

Olor que imagino:

.....

.....

.....

Sabor como me lo imagino:

.....

.....

.....

2. Relaciona el grupo de palabras, y con ellas redacta una idea en relación con lo que sabes de la menta. Puedes combinar las palabras en el orden que desees y agregar las que necesites.

La hoja de menta



acompañar

almuerzo

digestión

Idea:

La hoja de menta



medicina ancestral

refrescante

aromatiza

Idea:

La hoja de menta



xxx

xx

xx

Idea:

Menta - *Meant*,



sabor exótico y preparaciones medicinales



RECONOCE LOS INGREDIENTES Y LA PREPARACIÓN



Cultivo en maceta y jardín de la menta.
Por sabedora raizal Noris Hooker Corpus.



¿SABES QUIÉNES FUERON LOS PURITANOS?

Los puritanos fueron cristianos protestantes ingleses, que estuvieron muy presentes principalmente en los siglos XVI y XVIII.



La menta hace parte de las aromáticas más populares en el mundo; su olor y el sabor que da a las bebidas y preparaciones de alimentos hace que sea una de las preferidas por el pueblo raizal.

En la historia se ubica el uso de la menta en la antigua Grecia, donde se hacían baños aromatizantes, rituales religiosos y para brindar sabor a las comidas. De igual forma, los romanos la utilizaban en baños y en preparaciones de algunos alimentos.

De allí esta singular planta herbácea se expande por todo Europa y luego llega a América en los viajes de los españoles; particularmente su llegada al Archipiélago de San Andrés, Providencia y Santa Catalina es a través de los ingleses **puritanos**.

EL TÉ, MOTIVO PARA COMPARTIR



En el pueblo raizal es frecuente el consumo del té en las reuniones familiares y de amigos, como un motivo de integración. También se comparte en los velorios y en las noches de los novenarios que se realizan por una persona fallecida.





ALIMENTO SALUDABLE

Esta planta, rica en vitamina B y C, y minerales, como el calcio, fósforo, magnesio y el hierro, llega a medir hasta 70 centímetros. No requiere grandes cuidados y puede ser cultivada en macetas, en el jardín o en el patio de las casas.

Sus hojas son de un color verde intenso y se consideran antioxidantes. Algunas personas las mastican para mantener un aliento fresco, por eso las cremas dentales contienen el sabor de la planta.



ALIMENTO CON TRADICIÓN

USOS MEDICINALES ALTERNATIVOS Y ANCESTRALES

El uso de la menta se relaciona con la medicina ancestral y alternativa. Por ejemplo, en bebida de té para tratar resfriados comunes, problemas digestivos, cólicos menstruales, cólicos en los niños pequeños, ya que se considera que reduce espasmos y calambres digestivos. Es tradición raizal también poner compresas de té encima del estómago de los bebés para tratar los cólicos.

De la misma manera, se atribuye al té su efecto refrescante para la piel de las personas con problemas de dermatitis o que sufren de picazón. Para su tratamiento, se hacen baños con esta planta.

Por otra parte, los ancestros raizales, en cambio del tetero con leche, daban a los bebés *meant tea* o té de menta. Ellos decían que así los niños adquirirían mayores defensas y evitarían los molestos dolores estomacales.

En los hogares raizales las hojas de menta no pueden faltar. En las casas es la primera planta que se siembra. Esta es una tradición de hace muchos años y que aún se conserva.

No podemos olvidar que las hojas de té aromatizan los espacios en los hogares, por ejemplo, en los baños.



1

Té de menta – *Meant tea*

Esta es una de las bebidas más representativas del pueblo raizal.



TRES O CUATRO
HOJAS DE MENTA



1 VASO DE AGUA



AZÚCAR O PANELA



FRUTAS OPCIONALES:
FRESA, MANGO, MANZANA



- 1 Primero, se deben lavar bien las hojas con abundante agua.
- 2 Acto seguido, pongan a hervir por aproximadamente cinco minutos.
- 3 Dejen reposar y sirvan.
 - Es opcional endulzar con azúcar o panela. Sin embargo, se disfruta más solo, ya que se percibe su sabor natural.



En los últimos tiempos, luego de hervidas las hojas, se dejan reposar y se les agrega frutas, como la fresa, manzana y el mango, lo que le agrega nuevos sabores de dulces naturales.



El té de menta o *meant tea* es ideal para acompañar alimentos propios raizales, como el *journey cake* o pan de la jornada con queso amarillo. Esta es la forma más común de consumo, pero también como bebida después del almuerzo, para la digestión.

2

Jugo de menta

INGREDIENTES

8 HOJAS DE MENTA POR
CADA DOS LITROS DE AGUA

1 NARANJA BIIT AHN SWEET



JENGIBRE



AGUA



AZÚCAR O PANELA

1/4 CUCHARADA

ESENCIA DE VAINILLA

*No deben echar mucho
jengibre porque toma un sabor
picante fuerte.

¡YA ESTÁ LISTO EL JUGO!



- 1 Lo primero que se hace, es poner a hervir las hojas de menta,.
- 2 Al agua anterior, se le ralla un poco de jengibre*.
- 3 Una vez el agua tenga el sabor de la menta, aproximadamente cinco a ocho minutos hirviendo (dependiendo la cantidad de agua), se deja reposar un poco.
- 4 Agreguen el jugo de una naranja.
 - Es preferible de las especies que son dulces, pero con un poco de amargo a la vez. Es el caso de las llamadas *biit ahn sweet*, que son cultivadas en el archipiélago de San Andrés.
- 5 Incorporen luego la esencia de vainilla y el endulzante de la preferencia .
 - Les pueden retirar o conservar las hojas, según gusto personal. También, agregar hielo, si así lo desean.

3

Agua de menta, opción para variar el agua pura

Esta es una forma de darle sabor de forma natural al agua.

INGREDIENTES

3 HOJAS DE MENTA



AGUA



1 TERMO O
RECIPIENTE

UNA NARANJA O MANGO: OPCIONAL



- 1 En un termo, u otro recipiente, depositen el agua fría.
- 2 Incorporen las hojas de menta bien lavadas.
- 3 Como paso opcional, expriman una naranja dulce y mango picado.
 - Esta bebida es ideal para quienes realizan ejercicio, pues la menta aporta energía. Además, es muy rica y saludable.



4

Postre frío o Napoleón con hoja de menta

INGREDIENTES

5 HOJAS DE MENTA



3 VASOS DE LECHE

1/4 CUCHARADA
ESENCIA DE VAINILLA1 TARRO DE LECHE
CONDENSADA1 PAQUETE
DE GALLETAS

AZÚCAR O PANELA

3 CUCHARADAS
DE MAICENA

PREPARACIÓN



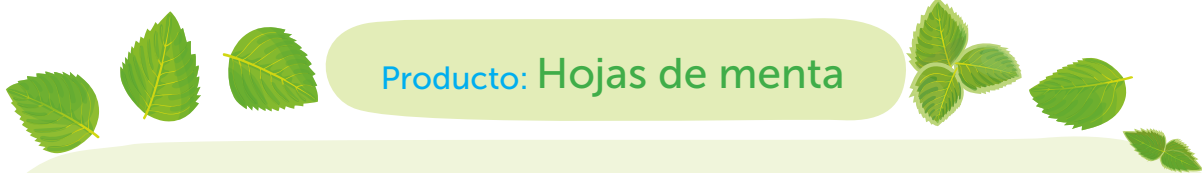
- 1 Pongan a hervir las hojas de menta por cinco minutos con muy poca agua.
- 2 Mientras tanto, vayan licuando los siguientes ingredientes:
 - Lo único que no se debe licuar es la crema de leche.
- 3 En la olla en la que están hirviendo el té de menta, incorporen la mezcla que licuaron.
 - Pongan hervir a fuego lento; agreguen la crema de leche y la esencia de vainilla.
 - Dejen hervir entre siete y diez minutos, o hasta que la mezcla quede espesa.
- 4 Dejen reposar por unos 15 minutos.
- 5 Sobre una refractaria, armen capas entre galletas y mezcla:
 - Coloquen la primera capa de galletas.
 - Luego, agreguen parte de la mezcla, haciendo que se cubra la capa de galletas.
 - Enseguida, ubiquen otra capa de galleta, otra de mezcla, hasta terminar de llenar el molde o la refractaria con la mezcla.
- 6 Lleven a la nevera por un día.



**Y listo para
consumir, con un
sabor y toque único.**

EXPERIMENTA, PRACTICA Y JUEGA

- Recuerda lo descrito en este apartado y realiza una ficha para ese ingrediente de la cocina raizal y de muchos colombianos.

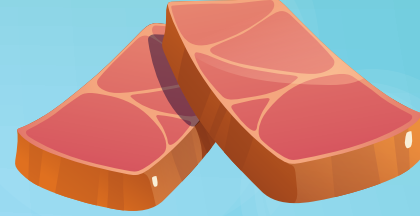


Producto: Hojas de menta

Características:

Formas de consumo o platos de preparación al estilo raizal:

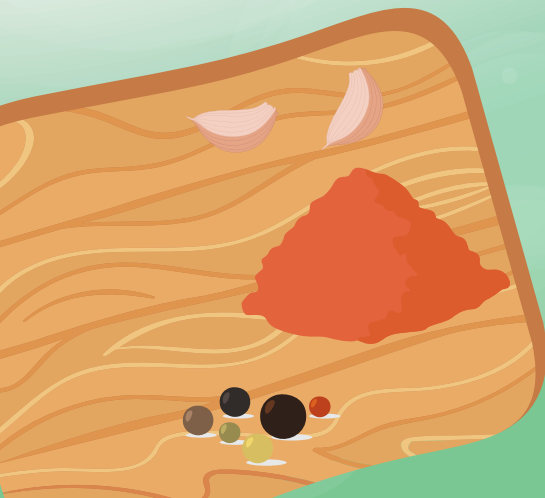
Preparaciones que harías en familia o con amigos y amigas, con las variaciones que desees.

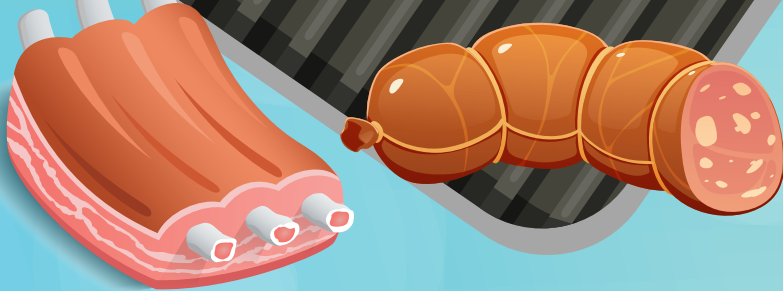


Colores, olores y Sabores tradicionales del Pueblo Rrom



Cuando se hace visita a una familia gitana lo primero que dan a sus invitados es un *chayo*, té gitano. Eso hace que la visita se sienta alrededor del afecto, del diálogo, un ritual que da la bienvenida a la persona.





Herencia gastronómica y tradición por generaciones

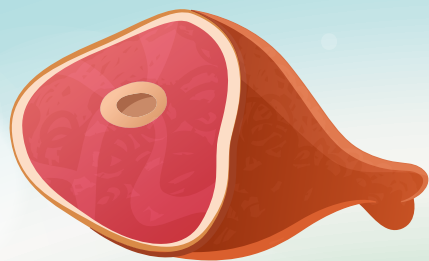
La gastronomía gitana usa mucho el cerdo, aunque también desde el punto de vista intercultural comparten, por ejemplo, el pescado, con los ingredientes y la sazón que el pueblo Gitano tiene.

Cuando se reúnen las mujeres, y a veces los hombres, se apoyan en las elaboraciones, especialmente cuando hay una *pachiv* (que se da con base en la comida alrededor de una gran mesa en honor a una persona, a una familia o a una comunidad) con postres, bebidas, flores... que muestran vida y creatividad. Esto significa que se departe en el marco de la soberanía y seguridad alimentaria.

Dado su estilo de vida nómada a través de varios siglos, la alimentación tradicional gitana se ha visto permeada por recetas tradicionales de diferentes países donde se establecieron. Es así como este pueblo fue adquiriendo gustos, costumbres y tradiciones de otras culturas.

A pesar de llegar a regiones distintas, como la suramericana, sus formas de cocción, ingredientes y formas de utilizar los alimentos han conservado características de sus orígenes árabe, hindú, ruso, griego y asiático; por ello, sobresalen alimentos fritos y bebidas a base de frutas naturales.

Las formas de alimentación y sus preparaciones son transmitidas de madres a hijas dentro de la comunidad gitana.



Harold Cristo, perteneciente a la
organización ProRom, nos cuenta.



Algunos productos de la cultura gitana

En su gran variedad gastronómica se destacan alimentos como la carne de cerdo o **baló** (en lengua romanés), las frutas y los vegetales.



En la antigüedad...



El sabedor Esteban Cristo, perteneciente a la organización ProRrom, nos cuenta.



- **El cerdo.** Es base de la alimentación gitana. Esta fue la opción desde sus orígenes, ya que en el Norte de la India la vaca se consideraba animal sagrado. Con el cerdo, los gitanos preparan banquetes alrededor del cual se reúne la familia, que es muy numerosa. En la **kumpaña** se ubican grandes mesas con diversidad de alimentos, pero donde el cerdo es protagonista con acompañamientos de verduras y pan.

Entre los usos del cerdo en la gastronomía gitana se encuentra la preferencia del espinazo, como mecanismo de alimentación para poblaciones numerosas.

Se dice que en los tiempos remotos, cuando los gitanos vivían en carpas, debían abastecer las necesidades alimenticias de las personas de las familias que pertenecían al asentamiento, que eran varias. Por este motivo, el espinazo de cerdo se convirtió en la provisión principal que permitía alimentar a toda la comunidad, de manera tradicional, económica y sencilla de preparar.

De esta forma, surgieron recetas como el **saj tuliardó** o **proximé**, que es una especie de sudado de espinazo de cerdo con repollo y papa; el **solso**, que es un estofado de cerdo y espinazo de cerdo con papa y verduras, como el pimentón, la zanahoria y la arveja.

Con el cerdo también se destacan recetas muy elaboradas como son los **sarmi** de repollo o pimentón, que son pimentones u hojas de repollo rellenos o envueltos en carne de res y de cerdo molida, acompañado de un poco de arroz y algo de cebolla y perejil, cocidos en tomate.

Las preparaciones del cerdo se acompañan, por lo general, de una especie de salsa bechamel que se realiza con harina de trigo, la cual se fritada en aceite.

- **Verduras y especias.** El tomate es un ingrediente indispensable en las preparaciones gitanas, así como el uso de otros condimentos, dentro de los cuales se encuentran la páprika, la pimienta y el ají. En cambio, es poco frecuente la incorporación de la cebolla, como se acostumbra en otros pueblos en Colombia, a menos que se trate de una ensalada. También son muy empleados el pimentón fresco, el repollo y el apio.
- **Frutas.** En cuanto a las frutas, estas son esenciales en el consumo gitano. Son muy reconocidas en las preparaciones del **shayo** o té, una forma tradicional de compartir espacios familiares. Este se sirve con frutas troceadas dentro de un vaso, de manera que se pueda apreciar el color de las mismas.

Algunos productos para preparaciones tradicionales del pueblo Rrom

La gastronomía raizal comprende expresiones que definen su identidad, su legado, su historia y la resistencia por pervivir en el tiempo como grupo étnico.

Balo ando bouv,
secretos en el horno



90-97

Zdumi Loli,
Una sopa con mucho color y sabor.



110-113

Bauca,
la pasta convertida en torta saludable



98-103

Sarmi,
El repollo lo envuelve todo



114-119

Shayo,
Bebida de frutas para compartir



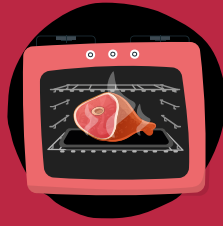
104-109

Saviaco y divanicha,
mezclas divertidas de texturas y dulces



120-123

Balo ando bouv,



secretos en el horno

DEMUESTRA CUÁNTO SABES DE ESTE ALIMENTO

1. Descubre el principal ingrediente de esta receta, por medio de una actividad de recortar y armar.
 - a. Descarga la imagen que encuentras en la página siguiente. Puedes pegarla sobre cartulina para que sea más resistente.
 - b. Recorta las piezas por la línea marcada para este fin.
 - c. Juega con tus compañeros y compañeras a armar lo más rápido, pero con la condición de hacerlo con los ojos vendados.
 - d. Gana la prueba quien logre armar con precisión el dibujo.
 - e. Dialoguen acerca de lo que conocen de este producto, los platos o recetas que han probado, lo que más les gusta.



*Aquí el tacto te ayudará a hacer coincidir las partes.

2. Explora preparaciones con balo (cerdo) e intenta relacionar con su significado.

• Sarcoy

• Sajh chuliardo

• Zdumi loly

• Sarmy

• Balo ando bouv

• Tamal gitano con carne de res y cerdo.

• Plato con cerdo, preparado en horno con especias, como hierbas aromáticas y condimentos.

• Plato con carne de cerdo, res y papa.

• Acompañado de arroz y ensalada de cebolla, tomate y aguacate.

• Sudado de carne o hueso de cerdo con verduras, como arveja y habichuelas.

• Sopa roja con hueso de cerdo y remolacha.



Balo ando bouv,



secretos en el horno

RECONOCE LOS INGREDIENTES Y LA PREPARACIÓN



Foto tomada en evento cultural con la kumpañia u organización ProRrom.

El *balo ando bouv* es una preparación con cerdo al horno. Se sirve en los banquetes, en las fiestas, en las celebraciones de fin de año y cuando se reúne la *Kumpania*.

Anteriormente se consumían los alimentos cerca de la fogata y se horneaba el cerdo sobre brasas; en la actualidad, todavía se puede usar este mismo método de cocción, pero también se hace en el horno.

Lo importante es la tradición que permanece sobre cómo el alimento expresa unión; por ello, para servir este plato, se ubican varias mesas alineadas estilo banquete. De esta forma, los invitados también se unen e integran entre sí.

La tradición gitana es que en la mesa larga se ubican los hombres jefes de hogar, mientras que otras cuadradas o circulares serán para las familias de ellos.

Además del *balo ando bouv* o cerdo al horno, en el centro de las mesas también se ubican platos con frutas, ensaladas y panes. Las familias se sientan y se sirven porciones personales de los platos.



El pueblo Gitano es patriarcal, por lo que cuando los hombres de las familias se encuentran y comparten, especialmente alrededor de los alimentos, discuten sobre el bienestar de todos. Este es un buen momento para fortalecer vínculos.

Estos platos se han preparado de generación en generación en el pueblo Gitano, haciendo uso de ingredientes, **especias** y otros secretos que se van pasando de madre a hija.



Foto de mesa tipo banquete. Tomada por el representante Sandro Cristo de la kumpañía ProRrom

En las celebraciones en los banquetes gitanos es importante que abunde la comida para la satisfacción de los invitados y que preferiblemente sobren suficientes cantidades para que puedan llevar a sus casas.

ALIMENTO CON TRADICIÓN

Cabe destacar que si se prepara un plato tradicional es importante **compartirlo** con familiares y amigos cercanos, ya que estos alimentos rememoran la tradición ancestral; por ello, compartir se convierte en símbolo de una identidad viva, que procura conservarse.

¿SABES QUÉ SON LAS ESPECIAS?

Las especias son vegetales aromáticos que sirven de condimento. ¿Cuáles son los más utilizados en las preparaciones de tu familia? ¿Cuáles has identificado en las preparaciones del comedor escolar?



Acerca de los banquetes, Hernando Cristo, integrante del pueblo Rrom, nos cuenta.



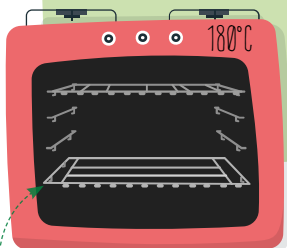


1

Balo ando bouv o cerdo al horno

A continuación, veremos la receta ancestral del *balo ando bouv* o cerdo al horno, de gran importancia para el pueblo Gitano.

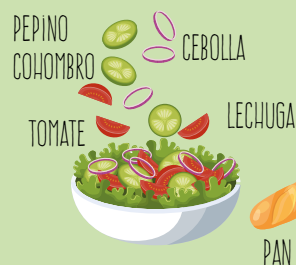
INGREDIENTES



* Precalentar es importante para que se selle la carne; es decir, para que se forme una capa dura y no se salgan los jugos. Si no se realiza de esa forma, pierde su sabor y las propiedades de la carne.



- 1 Mientras realizan los siguientes pasos, deben avanzar en **precalentar*** el horno a 180°C.
- 2 Enseguida, trituren el ajo junto con el romero, la sal y la pimienta hasta formar una pasta.
- 3 Realicen varios agujeros en diferentes partes del pernil y llénelos con la pasta preparada con las especias. Unten el resto de la pasta sobre la carne y rocíen aceite de oliva.
- 4 Con mucho cuidado coloquen la carne en una cazuela o bandeja de hornear. Pongan en el horno (precaliente) y dejen hornear durante aproximadamente 2 horas.
 - Es clave dar vueltas al pernil varias veces y bañarlo en sus propios jugos, ya que esto ayuda a dar más sabor a la carne y no se pierden sus propiedades.
- 5 Una vez el pernil se ha cocido completamente, se pasa a otro recipiente para servirlo.



PAN FRANCÉS

TIPS PARA
SABOREAR

Los pedazos de carne que quedan pegados en el fondo de la cazuela o bandeja en la que se horneó el pernil se remueven con una palita para hacer la salsa. En el pueblo Gitano agregan cerveza o vino a este fondo y lo dejan hervir y reducir.

Estos jugos se utilizan para bañar la carne al servirla.

EN EL MOMENTO
DE SERVIR

Se deja el pernil entero y cada persona toma la pieza que va a consumir. Esta preparación se acompaña de pan francés y ensalada de lechuga, tomate, cebolla y pepino cohombro.

EXPERIMENTA, PRACTICA Y JUEGA

Es hora de celebrar lo que estamos aprendiendo de esta cultura que ha venido del otro lado del mundo, y que ha enriquecido nuestras preparaciones culinarias. Ahora, a combinar, crear y jugar.

Juguemos y aprendamos sobre el cerdo

Esta actividad nos invita a jugar mientras reconocemos elementos de el cerdo en la cultura gitana.

- Entre todos elaboren una silueta del cuerpo del cerdo y las partes: orejas, cola, hocico, ojos, patas.
 - Lo pueden hacer en un pliego de papel periódico. Observen el modelo en la página siguiente.
- Escuchen la narración acerca del cerdo, la cual enriquece lo que hemos aprendido acerca de este ingrediente tan apreciado por el pueblo Gitano.
- Escriban una serie de preguntas acerca del cerdo, como las siguientes, y ubíquenlas en una bolsa.
 - ¿Por qué consumen cerdo los gitanos?
 - ¿En qué ocasiones se consume el cerdo?
 - ¿Qué parte del cerdo preparan para sus banquetes?
 - ¿Cómo le dicen al cerdo los gitanos?
 - ¿Por qué los gitanos salaban la carne para consumirla?
 - ¿Qué ventaja tenía mantener salada la carne?
- Peguen la silueta en una pared o tablero.

Según los turnos que determinen entre todos, venden los ojos a uno de los integrantes. Este tomará una pregunta al azar, la cual será leída por otro de los compañeros.

- Si da la respuesta correcta, y si es aprobada por todos, le entregarán uno de los dibujos de las partes del cerdo.
 - Con ella, los demás le ayudarán a acercarse al dibujo de la silueta y lo guiarán (o intencionalmente lo despistarán) para que ubique la parte donde considere debe ir.
 - Solo podrá usar el tacto para definir el lugar donde debe ir la parte.
 - Al quitar la venda, descubrirá su acierto o equivocación.
- Así continúan jugando, pasando varios a realizar el ejercicio.



Narración del representante gitano Harold Cristo



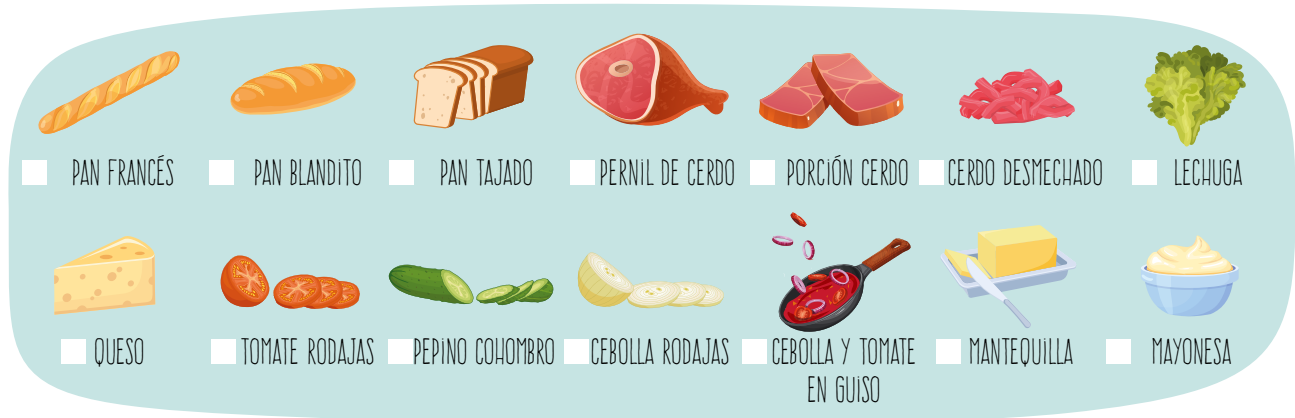


Elabora un sánduche con carne de cerdo

Algunos niños y niñas del pueblo Gitano combinan el pan francés y partes de la ensalada para darle variedad al plato. Así, muchos de ellos prefieren armar sus propios sánduches.

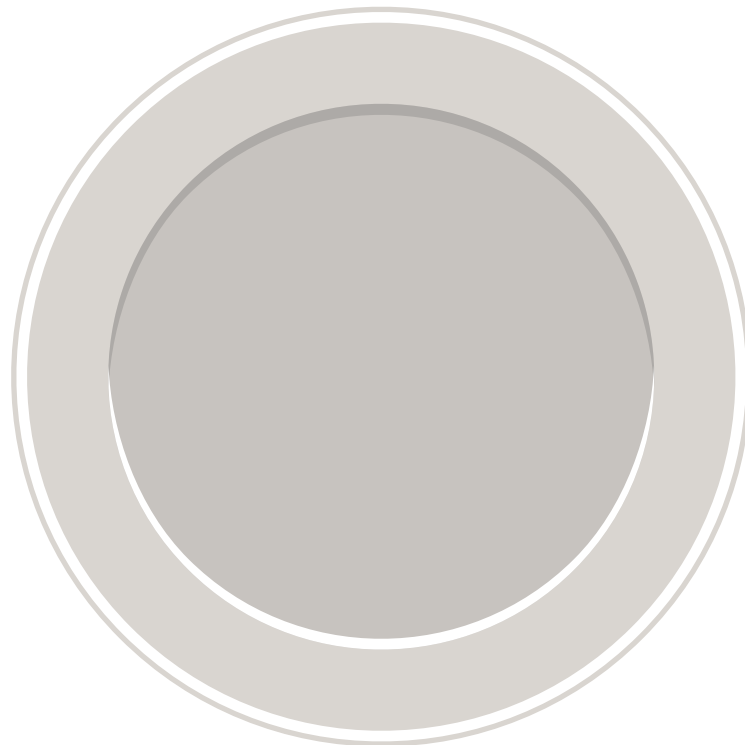
Con tus compañeros en el colegio, o con tu familia en casa, programen un día para compartir. Planeen hacer sánduches usando mucha creatividad para combinar el cerdo con variedad de ingredientes.

1. Seleccionen los ingredientes que prefieran aprovechar:



- Otros ingredientes:

2. Realiza el dibujo de tu sánduche de cerdo en este plato.

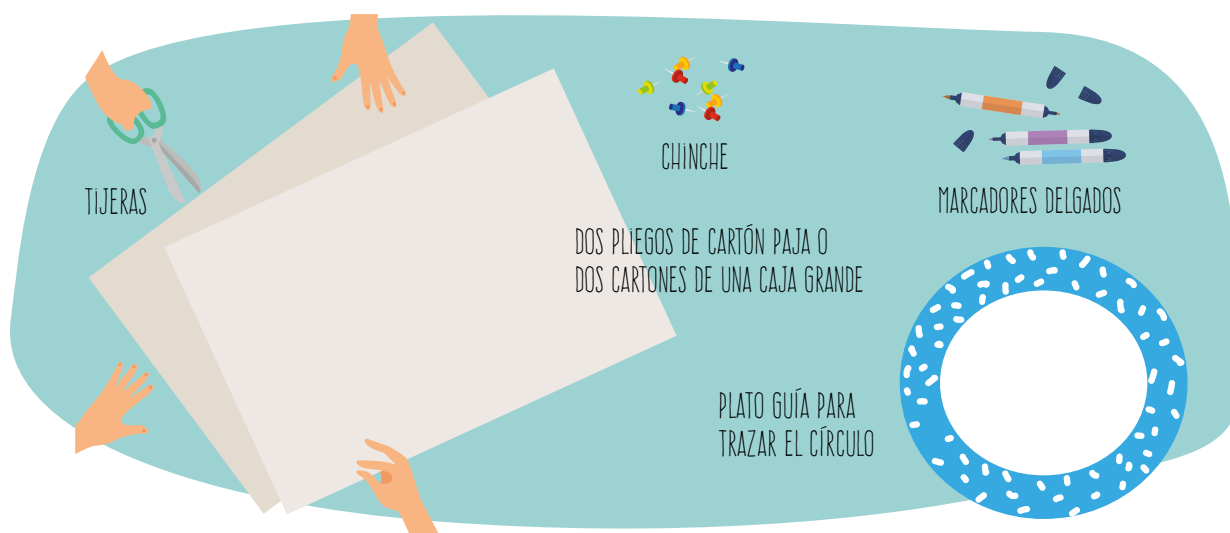


Bauca,

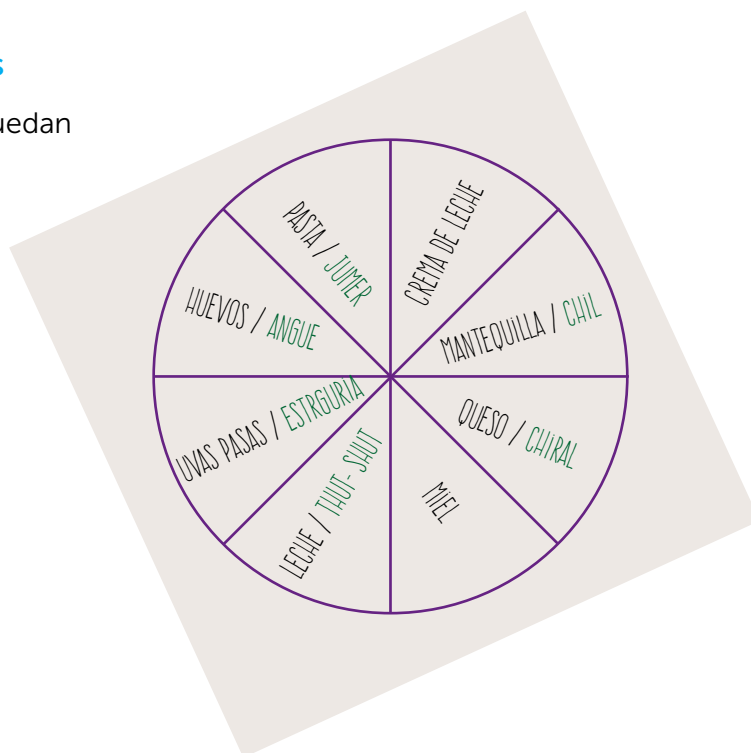
la pasta convertida en torta saludable

EXPLORA Y APROXÍMATE A ESTE ALIMENTO

Juega a la ruleta con tus compañeros y compañeras, o familia, y explora los ingredientes de esta receta gitana.

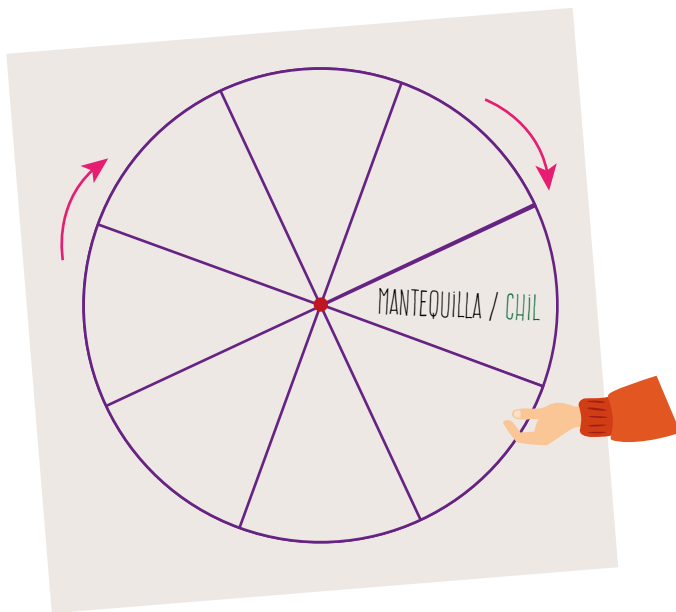
Materiales que deben alistar**Realicen la ruleta siguiendo estos pasos**

1. Dibujen un círculo lo más grande que puedan en uno de los pliegos del cartón.
2. Dividan ocho partes con marcador.
3. En cada parte, escriban los nombres que aparecen a continuación, los cuales se encuentran en romanés y su traducción al español.



4. Dibujen un círculo del mismo tamaño en el otro cartón.
 - Recorten el círculo y corten uno de los octavos solamente.

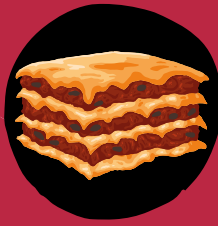
5. Peguen este círculo en el cartón que contiene el otro círculo con las palabras. Sujeten las dos figuras por el centro y fijen en la pared o en el piso, de manera que sea fácil girar el círculo superior.



Jueguen individualmente o por equipos

Ahora, podrán jugar a girar el círculo superior y descubrir una de las porciones de abajo, la cual contiene una de las palabras.

1. Jueguen por equipos o individualmente.
2. A quien le corresponda, girará el círculo de arriba.
 - Cuando se detenga, deberá leer la palabra y describir el alimento (color, textura, forma y sabor) y explicar cómo lo utilizará en un postre que contenga pasta.
3. Pueden agregar emociones como: hacerle preguntas acerca del alimento, dar otra indicación que incluya el ingrediente, como que lo combine para obtener otro, poner penitencias, etc.

Bauca,

la pasta convertida en torta saludable

RECONOCE LOS INGREDIENTES Y LA PREPARACIÓN



Foto tomada exx



Cuentan los mayores que la bauca es un postre tradicional que posiblemente se originó en la antigüedad asiática, aunque difundido por gitanos en países como Polonia o Rusia, y luego traído a Suramérica cuando los gitanos salieron en búsqueda de estabilidad y paz, ante las primera y segunda guerra mundial.

Las recetas gitanas han sido confiadas de generación en generación, pero su legado solo ha sido transmitido de manera oral.

Por esto, los orígenes de la preparación no son muy precisas, especialmente porque han recorrido muchos países y quizá al narrar acerca de los orígenes de las preparaciones se puedan agregar elementos fantásticos.

Según relata Cindy Araith, integrante de la organización Unión Romani, los abuelos que trabajaban en panaderías preparaban recetas de varias gastronomías de los pueblos que recorrieron sus antepasados, entre ellos los de países como Turquía, Polonia y Rusia.

Por ello, tener absoluta claridad del origen de esta receta no ha sido posible.



2

Bauca Postre de pasta

La preparación de la bauca consiste en realizar una ligera cocción de la pasta (fideo para sopa o espagueti), que luego se pone al horno con bastante leche, crema de leche, quesos, azúcar, huevos, uvas pasas.



UN PAQUETE DE PASTA CABELLO DE ÁNGEL O TORNILLOS



MANTEQUILLA

CREMA DE LECHE



HUEVOS



LECHE CONDENSADA

LECHE

QUESO DOBLE CREMA



AZÚCAR O MIEL



UVAS PASAS



- 1 Lo primero que deben hacer es alistar una fuente metálica o molde para hornear.
 - Debe ser de unos ocho o diez centímetros de altura.
- 2 En diferentes recipientes se realizan tres actividades:
 - Derretir la mantequilla.
 - Rallar el queso.
 - Batir los huevos.
- 3 Aparte, coloquen la pasta en agua hirviendo por un minuto.
 - Enseguida, escurran y depositen en el molde en el que se va a hornear.
 - Allí mismo se mezcla con la leche para que no se pegue.
- 4 Agreguen la mantequilla derretida, el queso, los huevos y las uvas pasas. Mezclen todo.
 - La masa debe quedar a media altura del molde para que cuando empiece a hervir no se riegue.
 - También se puede agregar leche condensada y un poco de crema de leche, si se desea obtener mayor sabor.
- 5 Se deja al horno a 300 grados durante dos horas.
 - Cuando empiece a adquirir un color dorado, se baja la temperatura a 150 grados para que no se queme.
 - La cocción se termina cuando al enterrar el cuchillo en la torta, este sale limpio.
- 6 Sirvan en rebanadas o en porciones, ya sea caliente o frío.





EXPERIMENTA, PRACTICA Y JUEGA

Es momento de seguir disfrutando y aprendiendo de esta cultura.
¿Te animas a jugar y recordar los ingredientes de la bauca?

Juguemos a la golosa

La golosa, rayuela o avioncito, es un juego que nos permitirá movernos mientras repasamos ingredientes que mezclados nos dejarán disfrutar la bauca.

Con tus compañeros, alista estos materiales



1. Dibujen la golosa o rayuela.

- La pueden hacer con tiza en el piso, pero también usando cinta de enmascarar o crayola.
- En cada casilla o cuadro pondrán la imagen o los nombres de los ingredientes. Deberán dejar un espacio en blanco, que será para imaginar cómo quedará la bauca con un nuevo ingrediente que le dé tu toque de sabor.

2. Ahora, establezcan turnos para jugar.

A quien le corresponda el turno, debe tomar la piedra, tapa u otro objeto y seguir las condiciones del juego:

- Lanzar, comenzando desde el primer espacio.
- Debe saltar en un pie y luego en dos cuando se encuentran los dos espacios unidos, dependiendo del dibujo hecho (ejemplo: queso y pasta; uvas pasas y leche).
- El concursante debe evitar pisar la casilla donde está la piedra.
- A medida que salta por cada casilla, debe decir en voz alta el nombre en romaní y en español.
- Una vez llega a la meta, debe poner los dos pies al tiempo y se devuelve, deteniéndose en el descanso anterior para tomar la piedra de la casilla donde se encuentre.
- Siempre será más fácil retirar la piedra cuando hay dos casillas que se pueden pisar al mismo tiempo, pero ¡ese es el reto!

¿Cuándo cede el turno?

Si la piedra no cae dentro de la casilla que le corresponde, si toca el suelo con el otro pie, si pisa en la línea o se sale de la casilla, cede el turno al siguiente compañero.

3. Continúa hasta llegar a la casilla del cielo.



Shayo de mora,



bebida de frutas
para compartir

EXPLORA CON TUS SENTIDOS Y DIVIÉRTETE IMAGINANDO

El té es un producto originario del sur de China. Se obtiene al procesar las hojas del árbol mediante técnicas de cocción para extraer los sabores y también colores de las hojas.

El té es una cultura: se usa como ritual en culturas y tradiciones chinas, japonesas, y adoptadas por los pueblos gitanos.

Aunque se pueden comprar las hojitas de forma natural, hoy día podemos encontrarlo en bolsitas.

Jueguen a oler, tocar y probar

1. Con un grupo de compañeros y compañeras, revisa hojas o bolsas de té abiertas. Realicen el ejercicio de oler, tocar, probar un poco y describe tus percepciones.

Olor:

Color:

Dibujo del té
percibido:



Sabor:

Textura:

2. Observa estos vasos con tipos de té. Une con líneas según imagines el color de cada uno.



amarillo



rosado



morado



café



verde



amarillo turbio

- En la siguiente sección aprenderás a prepararlo con frutas, por lo que puedes elaborarlo en casa para mayor acercamiento a la respuesta.

Shayo de mora,



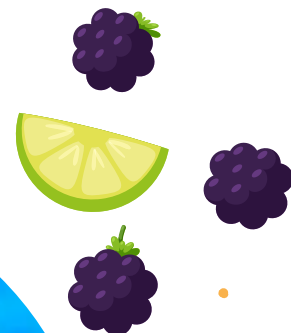
bebida de frutas
para compartir



RECONOCE LOS INGREDIENTES Y LA PREPARACIÓN



La sabedora Dora de Cristo, de la organización ProRrom nos relata sobre la tradición del Shayo.



En esta imagen apreciamos la bebida gitana, té con frutas, que se acompaña con un postre llamado bauca y jamón con queso.

El té es parte de la cultura gitana, preparado con diferentes frutas para endulzar naturalmente. Se cree que esta tradición se origina de su paso por Francia, en donde encontraban frutas como la manzana y las moras.

El *shaio* o *shayo* es un té gitano considerado bebida refrescante y medicinal, desestresante, además de ser un buen aperitivo.



shaio o shayo

- La forma de escritura del té depende del grupo de familias o clan gitano y la forma en que hablan la lengua.
- En Colombia habitan gitanos *kaldherash*, de los clanes o grandes uniones de familias de origen ruso y *bolochock*. La escritura *shayo* corresponde a estos dos clanes.



¿QUIÉNES TOMAN MÁS SHAYO?

Recordemos que los gitanos están distribuidos por toda la geografía tanto colombiana como mundial, y se desplazaron en grupos de familias que pertenecen a **vitzas**. Por esto no se puede determinar un lugar específico donde se consume más el té, pero sí se puede determinar quiénes lo consumen más:

Quienes más toman el **shayo** como bebida tradicional, típica y frecuente son los gitanos del clan ruso.

Entre tanto, los **bolochock** lo usan especialmente para homenajear a los invitados, amigos y familiares, ya que en su cotidianidad consumen **cafa** o café.



Sabedoras participando de una reunión con entidades del gobierno compartiendo un **shayo** o té.

ALIMENTO CON TRADICIÓN

Tomar el **shayo** con los demás alimentos que lo acompañan recibe el nombre de **zakuski**. Este es un espacio muy valorado al interior de la comunidad, dado su sentido social en el que se demuestra interés y respeto por las visitas, especialmente aquellas que llegan de lugares lejanos.

El **zakuski** es considerado una forma de homenajear, pues se manifiesta la importancia que tiene cada gitano para la comunidad, una forma de estrechar los lazos de afecto entre las **kumpanias**.

Las **vitzas** son especies de tribus organizadas por clanes conformadas por líneas patriarcales.



Las **kumpanias** son asentamientos, familias extensas o comunidades gitanas.



3 Shayo de mora – Té gitano

Se considera que el té contiene antioxidantes, que aumenta las defensas del organismo y que ayuda a eliminar toxinas, motivo por el cual es una de las principales recetas de las sabedoras gitanas como medicina ancestral. Ellas lo recomiendan combinado con frutas.



* Las bolsas de té son muy variadas. Estas contienen hojas de té finamente picadas.



La gitana Gina Correa, de Unión Romaní nos cuenta sobre el shayo.



Para acompañar el shayo es frecuente usar una variedad de panes, quesos, carnes frías y frutas que se destaquen por su color.



- 1 Lo primero que se hace es lavar las moras y retirar las ramitas.
- 2 Sumerjan la cantidad de moras deseada en agua y luego echen azúcar al gusto.
 - Dejen hervir en fuego medio hasta que la mezcla adquiera una consistencia de mermelada casera.
- 3 Entre tanto, para la preparación del té, calienten agua. Enseguida, incorporan allí 3 o 4 bolsitas del té* preferido, que puede ser de frutos rojos, dependiendo de la cantidad que estén preparando.
- 4 A esta preparación, agreguen la mermelada de mora preparada, según el gusto.
 - Dejen hervir entre 5 y 10 minutos para que los sabores se potencien.
- 5 A la hora de servir, se decora o añade una tajadita de limón sin exprimirla.



Imagina y relaciona

Imagina las funciones que cumple el plato debajo del pocillo. ¿Para qué crees o has visto que se usa en tu casa?

¿CÓMO SE SIRVE EL TÉ?

El té es servido en un vaso de vidrio transparente que permite la visibilidad de los colores de las frutas. Este vaso obligatoriamente debe ir sobre un pequeño plato hondo, del tamaño de un plato tintero, como si se tratara de un plato soperero en miniatura.

EXPERIMENTA, PRACTICA Y JUEGA

Juega a completar palabras

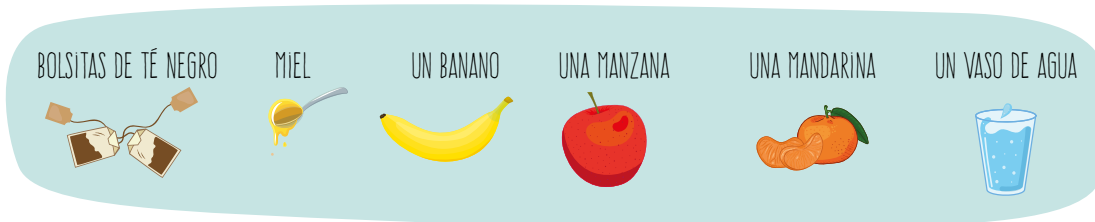


¿Quieres preparar otras variedades de shayo?

- Completa las ideas acerca de la preparación del té o *shayo*.
 - Líquido base de la preparación del té. a
 - Fruta pequeña de color rojo con la que se prepara mermelada casera para el té. r
 - El té es una b.
 - El shayo es parte de la dó gitana.
 - Como complemento, al té se le pueden echar gotas de i y al final los casquitos.
 - La n es otra fruta que puedes usar en el té. Las hay verdes y rojas, que cuando las dibujan las hacen con forma de corazón.

Es hora de mezclar y experimentar

Alista, en compañía de amigos o familiares



Experimenta con estos pasos

- Pongan a hervir el agua.
- Agreguen las dos bolsitas de té y esperen 30 segundos hasta que el agua tome color marrón.
- Agreguen miel al gusto.
- Preparen las frutas:
 - Tomen una rodaja de banano.
 - Corten un trozo de manzana en forma de media luna.
 - Corten la cáscara de la mandarina con mucho cuidado en forma de círculo.
- Agreguen las frutas al té y mezclen.



Prueben
y disfruten

Una variedad del
shayo o té gitano.

Zdumi loli, Sopa roja



una sopa con mucho
color y sabor

EXPLORA CON TUS SENTIDOS Y DIVIÉRTETE IMAGINANDO

Descubre sabores, olores y colores de alimentos de la sopa *zdumi loli*.

Jueguen a adivinar alimentos

Camina en cuatro patas
su cuerpo mueve con pesar;
un rabito muy corto
y un hocico para curiosear

Mucho vigor en color naranja
hervida, cruda o cocida;
su sabor dulce a muchos encanta,
que hasta conejos llenan su panza.

Redondita y muy chiquita
es una leguminosa verde o amarilla.
Guisante o chícharo lo desgranar,
en romaní "limpia" la llaman.

Con alto contenido de almidón,
en nuestros campos es muy producida.
Cocidas, en sopa y asadas,
si tiene tilde serás su descendiente.

Verde oscuro es su color,
hojas grandes y nutrientes.
Si las comes cruda o en la sopa,
fuerza de Popeye obtienes.

Para buena digestión la puedes usar;
en ensaladas son muy muy apreciadas.
Su color es inigualable,
y la lengua te va a pintar.

Rojos y verdes son muy variados,
son frutas en preparaciones de sal usados.
Las pastas, salsas y guisos
sin este ingrediente no sabrán a nada.

RECONOCE LOS INGREDIENTES Y LA PREPARACIÓN



Unión Romani con sabedoras y mujer joven



Zdumi loli es un alimento que se prepara con remolacha y carne de cerdo. Tiene un alto contenido vitamínico, especialmente vitamina C. Por su contenido en hierro, los gitanos la consideran especialmente indicada para personas con anemia.

Los gitanos llevan sus tradiciones a donde quiera que vayan. Estas las conservan y van transmitiendo a las siguientes generaciones.

Mientras las sabedoras preparan sarmas, van narrando a las mujeres jóvenes cómo se prepara el alimento, y explican la manera de alistar la mesa. Es la forma de enseñar y preservar las costumbres y tradiciones.

En la alimentación, una de las preparaciones típicas es la conocida como *zdumi loli* o sopa roja.

Esta sopa es originaria de Rusia, y fue legada por los antepasados gitanos cuando huyeron de la guerra; así mantuvieron viva la tradición y la cultura gitana en el lugar a donde llegaban.

Esta sopa en el pueblo Gitano se llama *zdumi loli* porque *zdumi* significa sopa y *loli* traduce rojo, lo que completo sería: sopa roja.

- En la actualidad, la sopa tradicional es una receta que poco se usa. Se consume más por recuerdo de los mayores y sabedores, pero se está dejando de preparar.
- Hoy día la remolacha se emplea más en preparaciones tipo estofado, y en pequeñas proporciones como condimento por su sabor y color.

Zdumi loli toma su nombre porque es una sopa de color rojo, tonalidad debida a la remolacha. ¿Sabías que este es un alimento rico en hierro?

Muchos de los alimentos que se preparan en tu casa se deben a la tradición oral. Pregunta a un adulto que cocine en tu casa, qué alimentos aprendió por narración oral. Escribe tu indagación y comparte con compañeros y compañeras.



La sabedora Dora Gómez, de la organización ProRom, nos cuenta sobre la *Zdumi Loli*.



4

Zdumi loli – Sopa roja

Es una receta milenaria que pasa de madre a hija. No tiene variaciones, ya que agregar o quitar ingredientes desproporcionaría la cantidad de vitaminas.

HUESO DE PALETA
DE CERDOCARNE DE CERDO
EN FILETES

ESPINACA



PAPA



ARVEJAS



CEBOLLA LARGA



TOMATE



REMOLACHA



HARINA DE TRIGO



ACEITE



CREMA DE LECHE



ZANAHORIA



PAN FRANCÉS



- 1 En una olla pongan a sofreír el hueso de paleta de cerdo, junto con el filete de carne de cerdo y la cebolla larga picada.
- 2 Pasados unos minutos, incorporen la espinaca, las arvejas, la remolacha cortada en cascotes y el tomate picado.
 - Se sofríe todo junto hasta formar un guiso.
 - Se deja cocinar por un tiempo de entre 5 y 10 minutos dependiendo de la cantidad.
- 3 Después de este tiempo, agreguen agua, dependiendo de la cantidad de la preparación anterior. Enseguida, añadan zanahoria cortada en *julianas** y dejen que entre en hervor hasta que la remolacha esté blanda.
- 4 Por último, se añade la papa cortada al gusto, hasta que esté en el punto para consumir.
- 5 Aparte, pongan aceite en una sartén y agreguen allí cebolla larga picada y, poco a poco, harina de trigo hasta formar una mezcla homogénea.
 - Cuando la cocción de la masa esté lista, se va incorporando agua de la sopa hasta que la masa se vuelva ligeramente líquida.
- 6 Ahora se unen las dos mezclas anteriores hasta lograr que la sopa obtenga el punto de espesor deseado.
 - En este paso se deja un tiempo para que todos los sabores lleguen a su punto.
- 7 Al final, sirvan y agreguen una cucharada de crema de leche al gusto.
 - Acompañen con pan francés.

* Julianas es una forma de cortar en tiras finas y delgadas. ¿Por qué crees que se hacen estos cortes delgados y parejos en las preparaciones?



Para conocer un poco más,
observa este video.

EXPERIMENTA, PRACTICA Y JUEGA

Palabras cruzadas

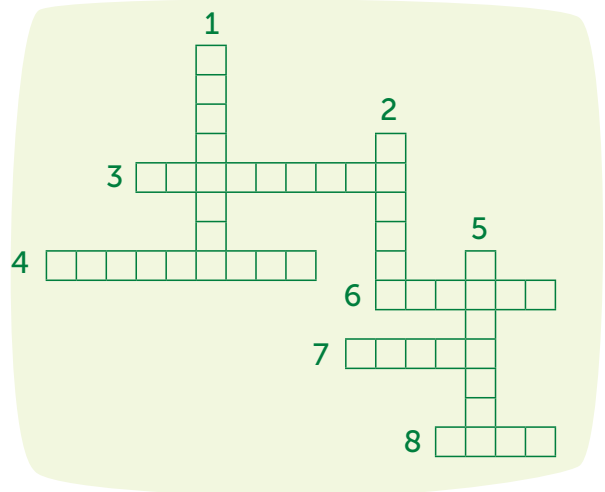
Completa el crucigrama, de acuerdo con las pistas horizontales y verticales.

HORIZONTALES

3. Verdura de color naranja que ayuda a la visión; tradicionalmente es muy consumida por los conejos.
4. Raíz de color rojizo, utilizada para dar color a la sopa.
6. Guisante de tono verde y forma redonda y pequeña.
7. Tipo de carne mayormente utilizada por los gitanos en sus alimentos tradicionales.
8. Tubérculo con cáscara que crece en la tierra y se pone en los caldos.

VERTICALES

1. Vegetal de hoja verde, con tallo blanco.
2. Polvo blanco que hace que espese la sopa.
5. Tiene olor muy fuerte y nos hace llorar al cortarla.



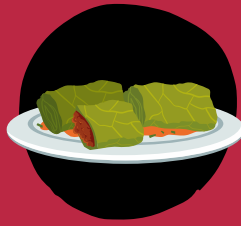
En la cuerda floja

Este es un juego para recordar haciendo equilibrio. Sigán las indicaciones:

1. Con cinta de enmascarar, elaboren líneas en el piso.
2. Los estudiantes se alistan para hacer equilibrio sobre la cinta a modo de cuerda floja.
 - La idea es caminar sobre ella sin salir hacia uno u otro lado, mientras van respondiendo las preguntas que se le hagan.
3. Los demás compañeros o compañeras harán preguntas acerca de la sopa *zdumi loli*, sus ingredientes y costumbres de los gitanos al respecto. Ejemplos de preguntas:
 - ¿Sabes qué vitaminas aporta el consumo de esta sopa?
 - ¿Cuántas verduras lleva la receta?
 - ¿De qué color es la sopa?
 - ¿Cómo se dice rojo en romanés?
4. Pronuncia el nombre de la sopa roja en romanés.
 - Si el estudiante responde correctamente, podrá avanzar y ganará 1 punto. De lo contrario, caerá a uno de los lados y dará el turno a otro.
5. Al terminar, se cuentan los puntos y seguirá otro de los participantes.



Quien llegue al final con el mayor puntaje, será el ganador.

Sarmi,

el repollo lo envuelve todo

EXPLORA Y APROXÍMATE A ESTE ALIMENTO

1. Une el producto con la cualidad o cualidades nutritivas de cada alimento, según lo consideres correcto. Compara tus respuestas con las de tus compañeros y compañeras.

Condimento que aporta calorías y contiene una alta cantidad de vitamina C.

Patas cortas, pesado, con pezuñas.

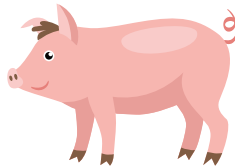
Hierba rica en vitamina A y C ayuda a la visión y la piel.



Repollo



Tomate



Cerdo



Perejil



Pimentón

Alimento (rojo o verde) que proporciona 94% en agua y 3% en azúcares.

Col rica en potasio y ayuda al sistema nervioso y óseo.

2. El repollo es una hortaliza cuyo origen se ubica en los países del centro de Europa. Algunas referencias relatan que los egipcios lo cultivaban en el año 2500 a.C. y que luego también fue consumido por los griegos y los romanos, pues consideraban que favorecía la digestión.

- Escribe platos o formas de preparación que conoces de esta especie de col.

RECONOCE LOS INGREDIENTES Y LA PREPARACIÓN



La palabra 'sarmi' traduce tamal gitano, alimento con propiedades nutricionales por sus ingredientes. Se encuentran de dos tipos de carnes (res y cerdo) y con otros productos como arroz, cebolla, tomate, ajo, perejil, pimentón, repollo y ají, todos los cuales, unidos se consideran buena fuente de proteína y propicios para brindar energía.

Cuentan los mayores que cuando los hombres gitanos salían a trabajar, y hacía mucho frío, llevaban sarmi acompañado de mucho ají. Al ser fácil de transportar, lo llevaban con facilidad. Se pensaba que les ayudaba a aumentar sus calorías para soportar el frío.

Con el tiempo, este alimento se convirtió en una de las comidas predilectas en las festividades y banquetes de la comunidad. Pero también es empleado en la cotidianidad de los hogares.



Se ha logrado identificar que el sarmi es una receta tradicional rusa. En Colombia hay una adaptación que se denomina "indios", utilizada especialmente en el Valle del Cauca.

El sarmi es el nombre en plural; cuando se menciona en singular, se dice sarma.

ALIMENTO CON TRADICIÓN

ENTÉRATE DE ALGO MÁS: SOBRE LOS ALIMENTOS GITANOS

Todos los alimentos tradicionales de la comunidad gitana pertenecen a una tradición oral, que se ha transmitido de generación en generación, especialmente entre las mujeres, aunque existen algunos excelentes cocineros.

La práctica de gastronomía tradicional une a las familias, pues es un momento para compartir y generar espacios de transmisión de saberes que permitan que la cultura gitana, también conocida como Zzhakono, siga siendo vivida y transmitida a las nuevas generaciones.



5

Sarmi, tamal gitano

Para esta receta pueden elegir repollos o pimentones para rellenar. Dependerá del gusto familiar.



Base para rellenar

HOJAS COCIDAS DE REPOLLO



COMO ADAPTACIÓN
PIMENTÓN



VINAGRE

* Una forma de agilizar la cocción del repollo es agregando unas gotas de vinagre blanco.



- 1 Si eligen repollos, estos se deben cocinar por horas hasta que se ablandan las hojas.*
- 2 Luego de cocinado el repollo, se separan sus hojas, las cuales serán usadas para rellenarlas.

Recuerden

- En el caso de *sarmi* de pimentón, se usan rojos y grandes, los cuales se rellenan antes de la cocción.
- Primero es necesario sacar las semillas, perforando la parte de donde pende del árbol, sin que la bolsita generada por el pimentón se rompa. Esta parte se debe guardar para cerrarlo después de rellenar.



Para no olvidar

Nunca se cocinan sarmi de pimentones y de repollo juntos. Las cocciones se realizan por separado para respetar los sabores de los alimentos.



Para preparar el relleno

- 3 Las dos carnes de deben moler por separado.
- 4 La cebolla, tomate, ajo, sal, perejil, etc. se pican muy pequeños.
- 5 Las carnes se mezclan crudas con los aliños en un tazón con bastante aceite para que la mezcla quede muy suave y fácil de manejar.
- 6 Incorporen el relleno en cada hoja de repollo blanda, o en los pimentones crudos.
 - Los *sarmi* de repollos se enrollan y luego se toman los extremos y se introducen en medio de las mismas hojas, para que el relleno no se salga en el momento de la cocción.
 - En el caso de los pimentones, luego de rellenarlos crudos se coloca de nuevo la parte que se quitó al pimentón. Esta se adhiere con un poquito de masa de harina de trigo preparada con huevo. Se sujeta, además, con un palillo.

Preparen la salsa

- 7 Para ello, se sofríe la harina de trigo; enseguida, se agrega caldo de la cocción para adelgazar la salsa.
- 8 Luego de tener los pimentones o repollos rellenos, pongan una olla con una cama de hojas de repollo en el asiento de la olla y luego agreguen agua, sal y un poco de vinagre para enseguida incorporar los repollos o pimentones.
- 9 La salsa que se realiza con harina de trigo se incorpora a la cocción que contiene los envueltos de repollo o pimentones.



Relleno



Salsa



EN EL MOMENTO
DE SERVIR

Estos alimentos pueden ser preparados en cualquier ocasión o para adornar las mesas de los más importantes banquetes.

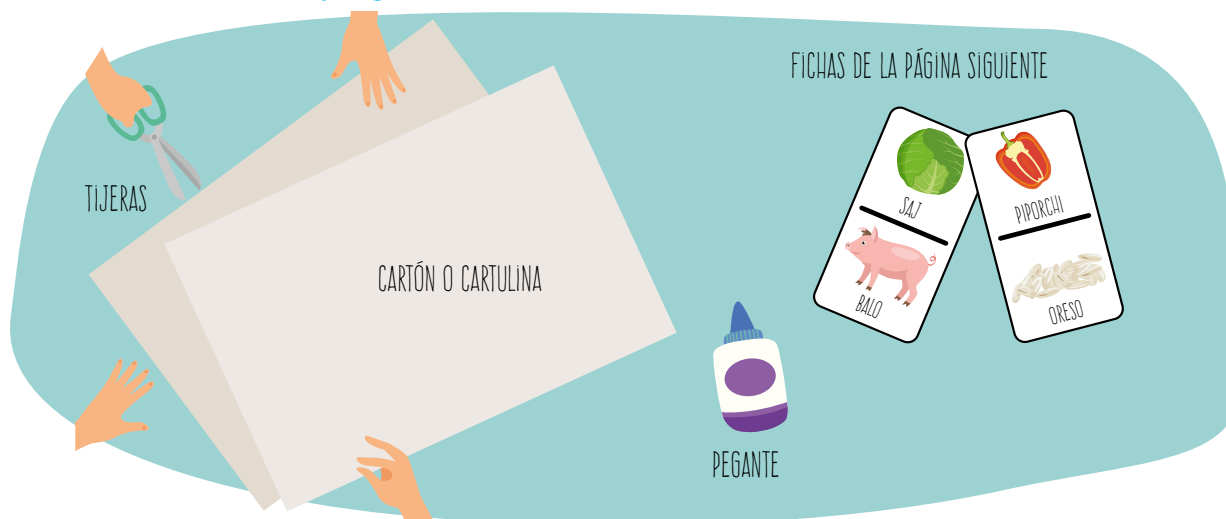


EXPERIMENTA, PRACTICA Y JUEGA

Juega con imágenes de la *sarmi domini*

La sarmi domini es el juego de dominó haciendo uso de imágenes alusivas a la receta del sarmi o tamal gitano.

Para la elaboración del juego:



- Descarguen las fichas de la página siguiente. Luego, peguen en cartulina o cartón para hacerlas más fuertes.
- Se pueden plastificar para evitar daños en el contacto.

Momento de jugar

En este juego se deben relacionar las imágenes iguales.

1. Organizados en parejas, ubiquen las fichas boca abajo.
2. Cada uno toma ocho fichas.
3. Según lo decidan, quien comience ubica una ficha en el centro de la mesa.
 - El compañero debe ubicar otra ficha que coincida con una de las dos imágenes de la ficha. Al ubicarla, debe decir el nombre del ingrediente.
 - En caso de no tener ficha, debe decir "Paso" y ceder el turno.
4. Continúan jugando a relacionar imágenes iguales hasta terminar el juego.
 - Gana la partida el primero que termine con sus fichas.
 - Para continuar jugando, deben revolver nuevamente las fichas boca abajo y tomando las ocho correspondiente para volver a comenzar.



SAJ



BALO



PIPORCHI



ORESO



ORESO



PARADICHE



SAJ



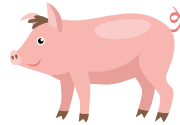
PARADICHE



PIPORCHI



CETINO



BALO



PEREJIL



HARINA DE TRIGO



CETINO



PEREJIL



HARINA DE TRIGO



SIR



PIPARCA



PIPARCA



SIR



SOPA



SUTH



SUTH



SOPA



HIERBAS



ZHUMI



LON



HIERBAS



MAS



ZHUMI

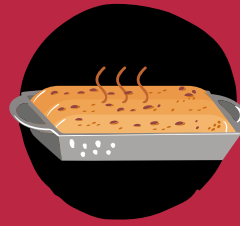


LON



MAS

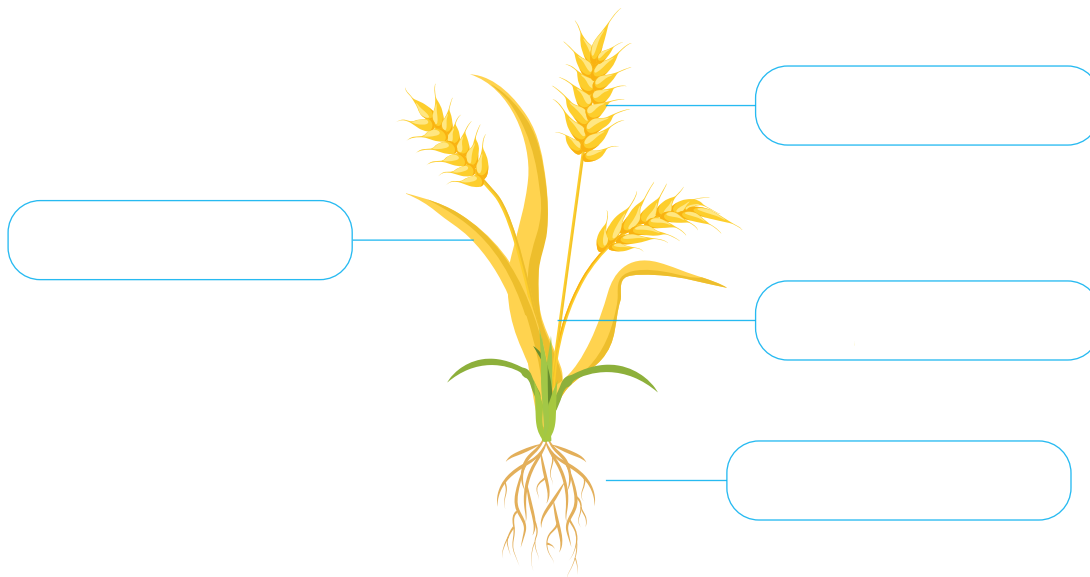
Saviaco y divanichas



postres tradicionales

EXPLORA Y APROXÍMATE A ESTE ALIMENTO

1. La harina de trigo es uno de los ingredientes más utilizados en las cocinas. Observa la planta con la que se produce esta harina, y escribe sus partes.



2. El trigo, así como el arroz, el maíz, la cebada y la avena, forman parte de los alimentos denominados **cereales**. Revisa alimentos que se consumen en tu casa y completa el cuadro.

- Alimentos preparados con harina de trigo

La palabra **cereales**, tiene su origen en el nombre de la diosa Ceres, el nombre en latín de la diosa de la agricultura.

RECONOCE LOS INGREDIENTES Y LA PREPARACIÓN



Para ver y reconocer: Observen las imágenes del postre gitano. Variedad y placer al gusto.

El *sakuski* está formado por frutas, quesos, jamones, acompañados de mantequillas, mermeladas y panes diversos. Se suele consumir junto con de frutas.

Săvârț y *divanichas* son postres tradicionales similares en su preparación, pero con variaciones en sus ingredientes y pasos.

Estos postres se acompañan de *sakuski*: frutas, quesos y jamones



En esta variante, la gitana incorporó cascotes de mandarina, una fruta muy apreciada por la gastronomía de la etnia. También existen variantes donde se usan nueces troceadas o maní.



6

Saviaco

El *saviaco* es uno de los postres más preparados por el pueblo Gitano en Colombia. Su característica es la preparación por capas.



HARINA DE TRIGO

HUEVOS BATIDOS



AZÚCAR AL GUSTO

MANTEQUILLA DERRETIDA



QUESO RALLADO

UVAS PASAS



- 1 Agreguen agua a la harina de trigo para humedecerla. Amasen y luego formen bolas de masa de tamaños similares.
- 2 Pasen las bolas de masa por harina y conserven bajo un paño para que no se sequen.
- 3 Vayan extendiendo una a una de las bolas hasta crear capas muy delgadas o finas. *
- 4 Hagan el montaje de las capas en la fuente:
 - a. Engrasen y enharinen un recipiente para hornear.
 - b. Ubiquen una capa de masa extendiendo finamente.
 - c. Agreguen una parte de cada uno de los ingredientes:
 - Mantequilla derretida
 - Huevos batidos
 - Queso rallado
 - Azúcar
 - Uvas pasas
 - d. Cubran con una nueva capa de harina, que ha sido extendida previamente en una capa muy delgada.
 - e. Repitan el procedimiento alrededor de seis a ocho veces. De esta forma, se formaría una torta elaborada capa a capa.
 - f. Lleven al horno a 240° durante dos horas, aproximadamente.

* La masa se extiende en capas finas y se ubica relleno entra capa y capa.

Fotos de la sabedora Lupe Gómez Ivanoff del clan bolochock, representante legal de la organización Unión Romani De Colombia

7

Divanichas

Así como el *saviaco*, este segundo postre contiene los mismos ingredientes básicos, además de queso rallado, y en ocasiones también se agregan cascos de naranja y nueces.



- 1 Primero se humedece la harina con agua, se amasa y se extiende formando una capa delgada.
- 2 Sobre la capa se depositan los demás ingredientes.
 - La forma de colocarlos es aleatoria. Sin embargo, es clave que primero se incorporen los ingredientes sólidos.
- 3 Se derrite la mantequilla y se baten los huevos, siendo los últimos en agregarse. Una vez ubicados los ingredientes se procede a enrollar.
- 4 Espolvoreen harina de trigo en el molde de hornear.
- 5 Ubiquen en el molde la masa enrollada, ya sea en líneas o en forma de roscas.
- 6 Agreguen un poco más de mantequilla derretida encima del rollo. De esta forma se dorará la superficie de la pasta.
- 7 Se hornea hasta que, al introducir la punta del cuchillo en la torta, salga limpia.
- 8 Dejen enfriar antes de servir.



Fotos de divanicha. Preparación de la sabedora Natali Gómez, del clan Bolochock, perteneciente a la organización Union Romani De Colombia



Este postre, al igual que el *saviaco*, es acompañado por *sakuski*.



Colores, olores y sabores tradicionales del pueblo Palenquero

Las mujeres, en el momento de la liberación de sus esclavistas, fueron escondiendo semillas y frutos en sus peinados; de esta forma, garantizaron el alimento para sí mismas y su pueblo. Con este pensamiento se da cuenta de cómo esta práctica ancestral permitió una tradición cultural en la agricultura y brindó bases para su gastronomía.





Herencia gastronómica y tradición por generaciones

La comunidad Palenquera es muy rica en muchos aspectos, entre otros por su música y sus deliciosas comidas típicas que preparan con sus propios cultivos y así se convierten en sustento para muchas familias.

Las actividades de los palenqueros ayudan a mantener económicamente a la comunidad de Palenque de San Basilio. En los patios de sus casas cultivan productos como yuca, ñame, plátano, maíz verde, amarillo y el llamado maíz cuba. Estos cultivos son llevados a las principales plazas de mercado, especialmente de los municipios de Arjona, Turbaco y Cartagena.

También se dedican a la cría de cerdos y de aves de corral, y a la ganadería.

La cocina es el espacio más importante de la casa palenquera. En ella se reúne la familia, sentados en sillas de madera.

Dentro de las costumbres palenqueras en torno a la comida, se destacan el uso de sus espacios y utensilios. La cocina, generalmente ubicada en una parte del patio, está representada por los pilones, las poncheras, las ollas y calderos, como símbolos culturales.

Muchos de los alimentos consumidos anteriormente ya son menos conocidos, pero el pueblo trata de conservar especialmente aquellos servidos en platos de totumo o barro que fueron creados por los ancestros. Entre ellos se encuentran las sopas, caldos y mazamorras (de maíz y plátano o guineo maduro), además de los jugos (chicha de maíz, jugos de corozo, de guanábana y guayaba), que tiempo atrás no eran licuados sino preparados de forma artesanal.



El pilón, que es una especie de mortero de madera usado para pilar el arroz, machacar los granos, entre otros, al ritmo de las canciones y ritmos palenqueros.

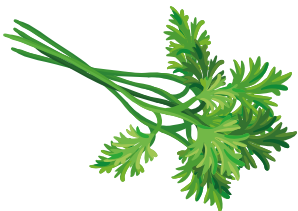
USO MEDICINAL

Los alimentos también tienen un uso medicinal para el pueblo, especialmente en bebidas, baños o aplicadas de forma externa. Es el caso del uso de plantas como la verbena, toronjil, matarratón, yerbabuena, anjica, escobilla, orégano, cascarilla, hojas de achiote, de guanábana, de almendra, bicho, árnica y llantén, entre otros, lo cual es acompañado también con rezos.



Productos que no pueden faltar en la gastronomía

La alimentación de los palenqueros se basa en productos propios, por lo que en sus preparaciones no pueden faltar ingredientes como:



- **Cilantro**: es una hierba que no podía faltar en la gastronomía palenquera para darle gusto a las comidas, especialmente en los tiempos donde no tenían tantos condimentos ni posibilidades de verduras. Se usa especialmente en alimentos como el caldo o la sopa y también en los guisos, con el fin de darle un buen gusto al alimento.



- El **camabollo**: poco conocido en la actualidad, según cuenta el sabedor José de la Cruz García este es un condimento que proviene de una planta típica y es usado para darle gusto a los guisos, a las sopas y hasta a las bebidas. Muy parecido al cilantro, su uso fue muy común en la época de la esclavización y durante décadas por la comunidad.



- El **bleo**: esta es una planta cuyas hojas son utilizadas como ingredientes de platos típicos palenqueros, entre ellos el mote de queso. Se considera que tienen importantes beneficios nutricionales y medicinales.



- El **arroz**: es la base de muchos alimentos de la comunidad palenquera. Hay un dicho de los mayores que dice que “quien no come arroz en la cena, en la noche puede soñar con muerto”.



- El **coco**, el **maní**, el **ajonjolí**, el **nillo** y la **panela**: estos alimentos son esenciales para diversas preparaciones de la gastronomía palenquera, pero podríamos destacar los dulces vendidos por las mujeres palenqueras y que, además, forman parte de su economía familiar.



Son conocidos por propios y turistas la alegría de nillo, las cocadas (solas o enriquecidas con guayaba o piña), las bolitas de ajonjolí de maní, los caballitos de papaya, los enyucados y muchas jaleas de frutas como las de tamarindo, papaya, icaco, cereza, guandú, mango, plátano, entre otros.



- **Mazamorra**: es considerado uno de los alimentos más típicos de la comunidad, debido a lo que según cuenta el señor Lizandro Miranda Herrera. Porque fue para él su alimento favorito desde su niñez y aun en su vivienda se continúa con esa tradición.



Algunos productos para preparaciones tradicionales del pueblo Palenquero

El coco,
para preparaciones
con sabor particular



128-137

El maíz,
legado de los ancestros
esclavizados



155-159

Gallina, cerdo
y pescado,
proteínas con sabor



138-147

Las frutas,
variedades y usos
en palenque



160-171

La yuca,
base de enyucados
y sopas



148-154

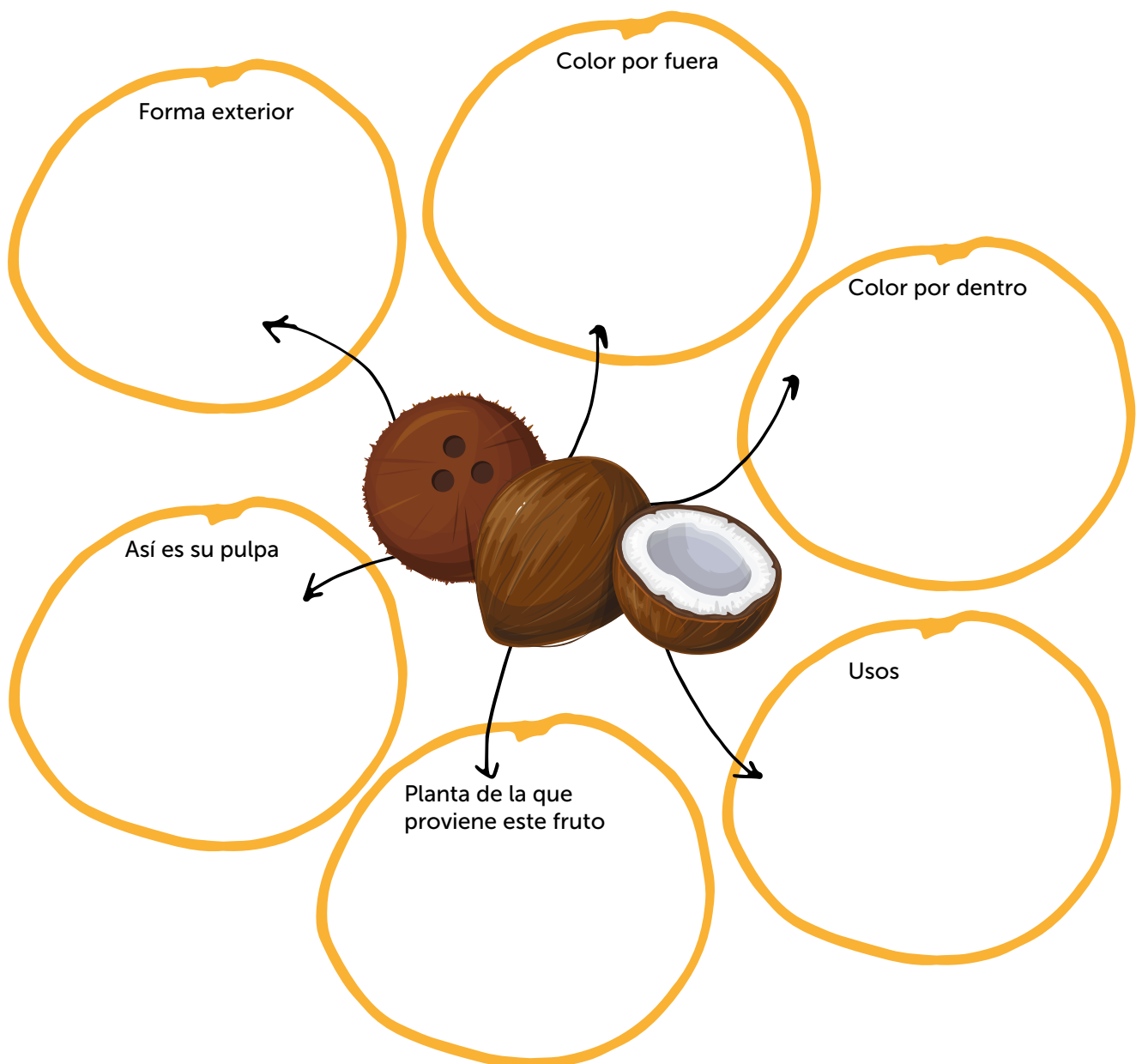
El coco,



para preparaciones con sabor particular

EXPLORA Y APROXÍMATE A ESTE ALIMENTO

1. Hay frutas que conocemos muy bien; otras no mucho. Describe aquello que sepas del coco, según los espacios que aparecen a continuación.



2. Sombrea los nombres de preparaciones que realiza el pueblo Palenquero con el coco. Compara con tus compañeros, docente y familia.

Helado

Arroz

Cocada

Ensalada

Pescado encocado

Alegría

Tortas

Sancocho

Refresco

Boli

Limonada

Plátano

Bollo

El coco,



para preparaciones con sabor particular

RECONOCE LOS INGREDIENTES Y LA PREPARACIÓN



El origen del coco no es todavía claro, pues algunos atribuyen que fue traído de Asia del Sur, pero otros aseguran que proviene del noroeste de América del Sur.

¿SABES QUÉ ES UN GAJO?

El gajo es la parte diferenciada en que se divide la pulpa de algunas frutas y frutos.



El coco es un fruto exótico con apariencia inconfundible. De forma casi redonda, tiene una corteza muy dura y pulpa blanca, fibrosa y aceitosa, es muy apreciado por su sabor único, para consumo directo o en preparaciones de platos propios del pueblo Palenquero.

Esta fruta nace de la palmera, que alcanza hasta los 20 metros de altura dependiendo de su variedad. Sus numerosas hojas se agrupan en la copa y alcanzan aproximadamente 6 metros de longitud.

Los frutos nacen en conjuntos de entre 8 y hasta 10 en uno solo **gajo**.

Pero del coco no solo se usa su pulpa; el agua de coco es apetecida especialmente porque tiene la propiedad de refrescar e hidratar, pero además porque es rica en potasio y sales minerales. También esta agua se suele agregar en la preparación de algunos alimentos, por ser dulce y dar ese sabor diferente.



ALIMENTO CON TRADICIÓN

PARA PREPARAR UN BUEN ARROZ CON COCO AL ESTILO PALENQUERO

- Mientras se ralla el coco o se cocina, las palenqueras suelen interpretar cualquier canción tradicional, ya sea un lumbalú, bullerengue o un sexteto, los cuales son canciones que se crearon por grupos de música tradicionales de la población.)
- Las mujeres mayores afirman que el secreto del arroz con coco es su técnica de realización ancestral, con mucho amor y dedicación, además de las canciones tradicionales (en compañía de quienes estén a su lado en ese momento, como nietos, hijos o sobrinos) mientras se está moviendo el arroz

Preparaciones

El sabor y el aceite de esta fruta se destaca tanto, que se convierte en ingrediente central en la cocina de diversos platos, como son el guisado de pescado y los mariscos. Pero quizá uno de los más populares es el arroz con coco, sin dejar de lado el denominado arroz de chichilito o arroz quemado, cuyas formas de preparación se describen a continuación.





1

El arroz con coco, tradición sin igual

Este plato es muy apetecido en toda la comunidad y es preparado dos o tres veces a la semana. Es costumbre consumirlo especialmente en la noche, pero aún más si queda la parte dorada, comúnmente denominada “el pegado”.



* En las cocinas palenqueras se mantiene una piedra muy especial para partir el coco.



Lo que inspira el
arroz con coco

Con frecuencia, el arroz con coco se acompaña de pescado guisado y ensalada de aguacate, con pescado frito y tajadas de plátanos amarillo, con carne guisada, en bistec o con cerdo.



- 1 Lo primero que se debe hacer es abrir el coco con una **piedra**, después de lo cual se extrae la pulpa con ayuda de un cuchillo.
 - Esta acción se realiza con la punta fina del cuchillo que se incrusta haciendo movimiento un movimiento para lograr sacarlo sin que se rompa.
 - Mientras más grande se saquen las partes de su cáscara, es más fácil al momento de rallarlo.
- 2 Enseguida, se lava el coco y se procede a **rallarlo** con mucho cuidado.
 - Al rallar, se le debe hacer presión al coco encima del rallador no solo para que rinda sino también para que se logre sacar la grasa especial que produce este producto.
- 3 Al coco rallado se le agrega un vaso de agua y se mueve con la mano para sacar la leche de coco.
 - Enseguida se cuela, exprimiendo la mayor cantidad de líquido (leche de coco).
 - Lo que queda luego de rallar el coco se denomina afrecho.
- 4 A continuación, la leche de coco se pone al fogón o estufa en un caldero.
 - Cuando comience a hervir, se agrega el arroz previamente lavado.
 - Se adiciona la sal y el azúcar y se mueve de vez en cuando con un cucharón grande o palote, para que vaya cogiendo gusto mientras esté hirviendo.
- 5 Al secarse, se le baja la llama a la estufa o fogón y se espera de 40 a 50 minutos para que esté listo para su consumo.

2

Arroz de coco quemado o de chichilito

Este es otro tipo de preparación dentro del pueblo raizal, que requiere un poco más de tiempo que la cocida o hervida, pero que es muy fácil de preparar.



Escucha el audio y entérate de esta preparación, por Vilma Cassiani y Lorenza Hernández.



- 1 Se procede a sacar la pulpa del coco de su cáscara, con el mismo procedimiento descrito en la preparación anterior.
- 2 Se ralla el coco y se echa agua, se mueve con la mano para sacar la leche de coco. Enseguida se cuela y se deja aparte.
 - Este procedimiento se realiza nuevamente para sacar más leche, y este segundo líquido se reserva.
- 3 La primera leche se coloca en el fogón, ya sea con un poco de panela o con azúcar.
 - Mientras hierve, se va removiendo con el cucharón para que no se pegue, hasta que se vaya convirtiendo en una cocada de color café oscuro. Cuando esto suceda, se le debe agregar la otra cantidad de leche o zumo de coco que se había reservado.
- 4 En el momento en que hierva, se le agrega el arroz previamente lavado, la sal y el azúcar hasta que quede con el sabor buscado (para eso se debe ir probando).
 - Se va removiendo hasta que se seque, momento en el cual se debe tapar y bajar el fuego por 40 o 50 minutos o hasta que esté tierno.



Este arroz se consume con pescado, carne guisada, ensalada de aguacate o ensalada de remolacha, papa, repollo y mayonesa, etc. También se complementa con jugos de guanábana, corozo, melón, tomate de árbol y hasta maracuyá, etc.



3

Arroz con coco y frijol cabecita negra

Y ahora... ¡a preparar esta delicia!



- 1 Para comenzar, se debe lavar el frijol y cocinarlo hasta que se ablande.
- 2 Entre tanto, se parte, ralla y cuela el coco en un recipiente aparte, como se ha venido explicando en los platos anteriores.
- 3 Cuando los frijoles están cocidos, se agregan al zumo de coco y enseguida se pone al fuego hasta que hierva.
- 4 Se lava el arroz, el cual se incorpora a la leche de coco, junto con la sal y el azúcar al gusto.
- 5 Es importante revolver constantemente hasta que seque.
- 6 Tan pronto se seca, se tapa y se deja al fuego bajo por cinco o diez minutos más.



Escucha el audio y entérate de esta preparación, por Andrea Cáceres Salgado.





¿QUÉ SE HACE CON EL AFRECHO DE COCO?

El afrecho, es decir el resto del coco luego de rallarlo, no es desechado por la comunidad palenquera. Este suele ser utilizado en varias formas:

1. Como un gel o crema para la limpieza de la piel: se frota.
2. Para relajar los músculos o venas en los brazos y las piernas.
3. Como alimento para los cerdos y las aves de corral. En el caso de los cerdos, se les proporciona mezclado con suero dulce, extraído de la leche de la vaca, con una pizca de sal; para las gallinas, simplemente se deposita el afrecho de manera libre.
4. En los **bolis*** de coco: se les agrega un poquito de afrecho para mayor sabor y consistencia.



*Los bolis son preparaciones de jugos congelados en pequeñas bolsas, generalmente alargadas. Los hay de corozo, guayaba agria, tamarindo, coco, melón, níspero, zapote, entre otros.

Y EL AGUA DE COCO... ENERGÍA REFRESCANTE

El agua de coco es muy apreciada. Esta es una bebida que da energía, y los sabedores palenqueros consideran que sube las defensas. Se usa de manera natural o en jugos y bolis.

NI LAS CÁSCARAS SE DESPERDICIAN

En Palenque, las cáscaras del coco se utilizan también para avivar el fuego en los fogones, ya que esta al estar seca, la llama se reproduce con más facilidad.

Por otro lado, estas cáscaras sirven como abono para la tierra donde se siembran las plantas medicinales.



Conchas del coco que sirve para aumentar el fuego en fogón de leña. Fotos por el representante palenquero Lizandro Miranda.



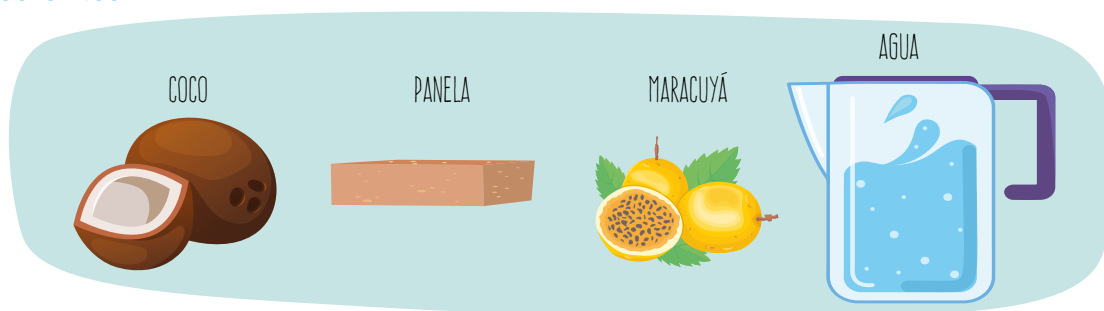
EXPERIMENTA, PRACTICA Y JUEGA

El **coco** es tan utilizado, que los postres y el agua de coco se convierten en delicias que no se pueden dejar de probar.

- Identifica y prepara en familia o con amigos estos postres para compartir:

Postre 1. Cocada de maracuyá

Ingredientes

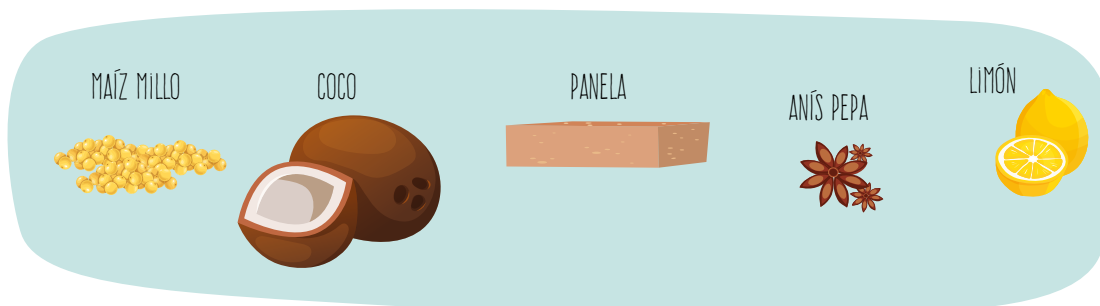


Preparación

1. Partan, laven y rallen el coco.
2. En un caldero, agreguen el coco rallado junto con la panela y el maracuyá.
3. Se revuelve hasta que tenga el punto deseado.
4. Den forma a las cocadas.

Postre 2. Alegrías

Ingredientes



Preparación

1. Laven y escurran el maíz millo. Tuesten y escójanlo.
2. En otra olla, se pone a hacer la miel de panela. Agreguen julianas delgadas del coco.
3. Cuando la miel esté en su punto, mezclen con millo y agreguen anís en pepa.



Postre 3. Boli de coco y leche

En Palenque, y en gran parte del Caribe colombiano, se hace un postre con jugos de frutas congelados, denominado boli. Este se caracteriza por su elaboración con frutas propias y por ser empacados en pequeñas bolsas plásticas y luego congelados.

Ingredientes



Preparación

1. Inicien extrayendo la pulpa del coco.
2. Saquen el zumo o leche de coco.
 - Para extraer el zumo o leche de coco, sigan el procedimiento aprendido al elaborar el arroz con coco.
3. Agreguen los nuevos ingredientes tales: leche entera, leche evaporada, y azúcar.
4. Mezclen hasta integrar los ingredientes.
5. Sirvan en unas bolsitas largas, dejando unos 4 centímetros en la parte superior.
6. Den vuelta en la parte sobrante de la bolsa para que el líquido quede presionado. Hagan un nudo o amarren.
7. Lleven al congelador por un par de horas o hasta que esté bien sólido.

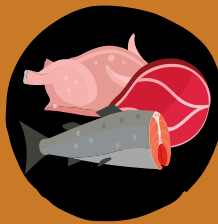
Ahora, solo queda disfrutar de uno de los más deliciosos bolis palenqueros.



Escucha el audio y entérate de esta preparación.



Gallina, cerdo y pescado,



proteínas con sabor

EXPLORA Y APROXÍMATE A ESTE ALIMENTO

La gallina, el cerdo y el pescado son tres ingredientes que se consumen en muchas casas de los colombianos. Para el pueblo de Palenque, también son base de recetas tradicionales.

- Completa las fichas de cada uno de estos productos, escribiendo todo lo que sepas de ellos. Así, cuando llegues a las siguientes páginas, todo será mucho más familiar y te permitirá atreverte a incluir preparaciones en casa.

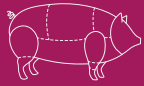


Plato que se prepara en mi casa (nombre y los principales ingredientes que lleva):

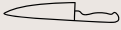
El ingrediente o plato que imagino que se hace en Palenque con la gallina:

Mi presa favorita:

Dibujo del plato o preparación:



Cerdo



Plato que se prepara en mi casa (nombre y los principales ingredientes que lleva):

.....

.....

.....

El ingrediente o plato que imagino que se hace en Palenque con el cerdo:

.....

.....

.....

.....

Mi parte favorita:

.....

Dibujo del plato o preparación:

.....

.....



Pescado

Plato que se prepara en mi casa (nombre y los principales ingredientes que lleva):

.....

.....

El ingrediente o plato que imagino que se hace en Palenque con el pescado:

.....

.....

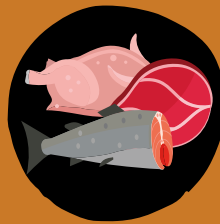
.....

Dibujo del plato o preparación:

.....

.....

Gallina, cerdo y pescado,



proteínas con sabor

RECONOCE LOS INGREDIENTES Y LA PREPARACIÓN



En los patios traseros de las casas de San Basilio de Palenque son frecuentes las crías de gallinas y cerdos.

Estos animales criados son fuentes de proteínas para variedad de preparaciones exquisitas que alimentan las familias en diferentes épocas del año. Tenemos, la gallina guisada con diferentes ingredientes o en sancocho; igualmente la carne de cerdo, especialmente para Navidad.

Diferentes tipos de pescado, que son producto de las labores de los pescadores de la comunidad, se suman a los sabores que típicos en Palenque. Se destacan sus recetas del pescado en cabrito, guisado o en las sopas.

Estas y otras recetas han pasado especialmente de madres a hijas y conservan los sabores característicos, por ingredientes y secretos especiales que hacen de estos platos muy especiales para el pueblo y como parte de las tradiciones dispuestas para los turistas.

Preparaciones

A continuación, presentamos algunas de las recetas compartidas por sabedoras palenqueras.

Para la sabedora Bleidys Miranda el guiso de gallina en Palenque es fundamental y uno de los platos preferidos por toda la comunidad. Es tan alta su popularidad, que muchos turistas que visitan la comunidad encuentran y piden el guiso de gallina en los restaurantes para el almuerzo.

En palabras de Bleidys Miranda, “este guiso se prepara con mucho amor para que quede a la perfección. Se debe saber preparar y saber cuándo poner al fogón después de haberlo preparado”.



Escuchemos cómo la sabedora palenquera Bleidys prepara la gallina guisada.



LO QUE INSPIRA EL GUISO DE GALLINA

Este es un plato tan especial que también se prepara cuando se reúnen los **kuagros**. La persona a la cual le corresponde organizar el encuentro se encarga de preparar para el resto. Tan apreciado es el olor del guiso de gallina con zumo de coco, que se propaga por las casas vecinas, y cuando se está guisando se percibe su aroma a la distancia.

Es muy frecuente su elaboración en Semana Santa, porque es la época en la que llegan visitas a las casas, así como cuando se hacen reuniones entre amigos o **kuagros**.

Recordemos que el **kuagro** es un grupo de personas de edades similares, que casi siempre se forman desde la niñez y que se reúnen para compartir actividades en diferentes momentos a lo largo de su vida.





1

Gallina guisada, proteína para momentos especiales

En la comunidad palenquera este plato es tan especial que se prepara especialmente los domingos o en fechas específicas.



* Recuerden: los ingredientes se incorporan para que toda la gallina quede impregnada de sabores, olores y color.



- 1 Se lava muy bien la gallina. Esto se acostumbra a hacer con limón, lo que además de permitir mejor lavado, también le refuerza el sabor.
- 2 Enseguida, se despresa para mayor facilidad de cocción y también para separar las porciones de cada comensal.
- 3 Para condimentar, se pican los ingredientes que dan el sabor, y que son muy comunes de usar en estas recetas; es decir, la cebolla, el tomate y el ají. Este último es opcional si no se resiste este componente, pero en la comida palenquera en muy frecuente su uso.
 - A todo lo anterior, se le agrega también el ajo machacado. Estos ingredientes se untan en las presas, de manera que todas queden con los sabores.
- 4 Para completar los aromas y colores agreguen el comino en granos y el achiote, dos condimentos que dan el toque a la comida. Finalicen con la sal al gusto.*
- 5 Ahora, en una olla grande con agua, se pone al fogón a fuego lento.
 - Cuando hierva, dejen unos 10 minutos más, tiempo después del cual se incorpora la leche de coco. *Ya en las recetas anteriores se ha indicado cómo sacar esta leche.
- 6 Dejen cocinar a fuego lento, por un tiempo aproximado de entre 30 y 40 minutos, sin dejar de revolver en distintos momentos.
- 7 Revisen que esté blanda la gallina, y... ¡ya está lista para servir!

Esta preparación se acompaña con arroz con coco, yuca cocida y ensalada de payaso ([ir a pág. 147](#)).

2

Cerdo encocado con bleo

El **bleo*** es un ingrediente clave para las recetas típicas de la comunidad palenquera, ya que en casi todos los alimentos usan condimentos naturales que le den sabor especial a guisos y platos.



Observen el video de estos platos, recreados por la sabedora palenquera, Yomaira Valdez.



- 1 Sazonen el cerdo al gusto, con pimienta, comino, achiote, curry y cúrcuma. Dejen que la carne tome los sabores de las especias.
- 2 Saquen el zumo del coco.
- 3 Piquen la cebolla, el cebollín y el pimentón en cuadritos.
- 4 Pongan el cerdo a saltear en aceite de coco con la cebolla, el pimentón, el ajo y el tocino.
- 5 Agreguen tomate, ajo, bleo y cilantro, todo picado. Añadan comino y sal al gusto.
- 6 Con todos los ingredientes, dejen hervir el cerdo con caldo de costilla.
- 7 Una vez está a su punto, se le agrega el zumo o leche de coco y se deja que tenga un hervor.



Esta especie nativa se encuentra entre los arbustos, y crece en varias partes del Caribe colombiano, especialmente en los departamentos de Bolívar, Córdoba y Magdalena.

Lastimosamente, el bleo cada vez se ha hecho más escaso, ya que esta es una planta silvestre que crece en suelos sin sal. Los mayores palenqueros dicen que su carencia se debe al uso exagerado de herbicidas.

El bleo también era utilizado por los indígenas como ingrediente en sus alimentos. Actualmente, el pueblo wayúu utilizan sus hojas para purificar el agua, para alejar los insectos y como medicina natural para quitar el dolor de estómago.



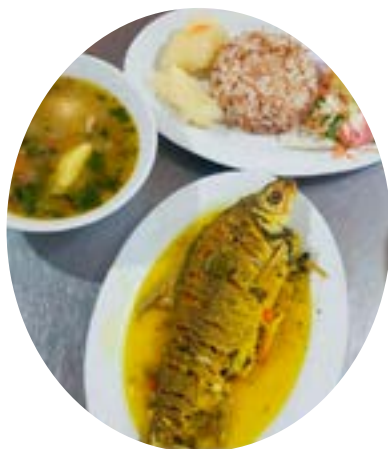
3

Pescado guisado

El pescado es un alimento esencial para los palenqueros. La mojarra, el sábalo y el bocachico son tres de los más apetecidos y consumidos. Las preparaciones más representativas son fritos, en cabrito, guisados y en sopa. Uno de ellos, la mojarra, es de los más consumidos en la región Caribe, con preparaciones variadas y todas ellas exquisitas al paladar.



* El color de las agallas, al igual que los ojos, son dos características para identificar un pescado fresco. Estas deben presentar un color rojo brillante y sin olores extraños.



Pescado guisado hecho con tomate, cebolla y zumo de coco. Foto y preparación por Bleidys Miranda Hernández.



Antes de cocinarlo...

Para cualquier receta con pescado, este debe ser limpiado.

- 1 Lo primero, es escamarlo; es decir, se le quita la capa de escamas que lo cubren.
- 2 Luego, se debe abrir por la mitad, con el fin de sacarle las vísceras, y enseguida las branquias o **agallas***.
- 3 Después de este proceso, se le hacen cortes con el cuchillo para que la sal y el limón se integren a la carne. Expriman limón y agreguen sal.
 - Luego de una hora, ya esté listo para ser convertido en la receta deseada, ya sea en caldo o sopas de pescado, guisado, frito o asado.

Para prepararlo...

- 1 Luego del anterior proceso de alistamiento y limpieza del pescado, piquen la cebolla, el tomate, el ajo y el ají.
 - Agreguen estos ingredientes, además de la pimienta de olor, y pongan a cocinar en estufa, preferiblemente de leña o carbón.
- 2 Luego de hervir aproximadamente 10 minutos, agreguen leche de coco.
 - Se deja al fuego por 15 minutos más hasta que se integren los sabores y adquiera la sazón deseada.



Degusten esta delicia acompañada de arroz con coco o con yuca. También con una ensalada sencilla.

4

Sancocho de pescado, parte de las sopas palenqueras

En San Basilio las sopas son parte de las tradiciones gastronómicas, y la yuca es parte esencial del bastimento. Son parte de la cotidianidad las sopas de pescado, de hueso de res, de gallina criolla y el sancocho trifásico.

Todas ellas tienen similitudes en sus ingredientes, en especial de los condimentos basados dentro de los cuales no pueden faltar el cilantro, el ajo y el ají dulce y picante, además de los bastimentos y una proteína.



4 CABEZAS DE BAGRE
POSTAS DE PESCADO
(OPCIONAL)



4 PLÁTANOS



1 PLÁTANO VERDE



4 YUCAS



UN ÑAME GRANDE



3 RAMAS DE CILANTRO



4 CABEZAS
DE AJO

1 RAMA DE APIO



- 1 En una olla grande, se pone a calentar agua y las cabezas de bagre, que darán el sabor. Se agrega sal al gusto, apio, cilantro y ajo.
 - En Palenque de San Basilio estas sopas tienen sabor especial porque se cocinan en el fogón de leña.
- 2 Una vez hierva, el plátano es el primer bastimento que se debe echar en la sopa, porque es el más duro para cocinarse; este se echa cortado en trozos.
 - Aproximadamente 30 minutos después, se agregan trozos de yuca y 15 minutos más adelante se añaden trozos de ñame.
- 3 Antes de terminar, también pueden agregar postas de pescado y dejar cocinar por aproximadamente 10 minutos.
 - Se va moviendo para que los productos vayan soltando sus sabores e integrándose entre sí, hasta que todo esté blando.



Si se quiere un sancocho trifásico, la técnica es similar, solo que las proteínas se cocinan por 30 minutos antes de comenzar a agregar el bastimento. Las proteínas son: gallina, cerdo y costilla, todo en porciones y sazonados con ajo, cebollín y pimienta de olor.



EXPERIMENTA, PRACTICA Y JUEGA

1. Encuentra las palabras escondidas. Luego, escribe oraciones relacionadas con preparaciones palenqueras.



- Tus ideas sobre lo aprendido. Usa las palabras anteriores:

2. Ordena las acciones en cada caso. Enumera escribiendo el número en los espacios.

☐ Se sirve, acompañado de arroz con coco o yuca.

☐ Se quitan las escamas.

☐ Se hace el guiso.

☐ Se limpia el pescado, sacando vísceras y agallas.

☐ Se agrega la leche de coco.

☐ Se pone a cocinar con guiso.

• Escribe el nombre de esta preparación:

☐ Se agrega la leche de coco.

☐ Se despresa la gallina.

☐ Se lava la gallina.

☐ Se extrae la leche de coco.

☐ Se untan las presas con los ingredientes del guiso, finamente picados: cebolla, tomate, ajo y ají, más las especias.

☐ Se pone a hervir la gallina con todos los ingredientes de la sazón.

☐ Se acompaña con arroz con coco, yuca cocida y ensalada de payaso.

☐ Se revuelve varias veces hasta que esté la gallina blanda.

• Escribe el nombre de esta preparación:

Aprendamos a hacer la ensalada de payaso

Ingredientes



Preparación

1. Cocinen y piquen todos los ingredientes.
2. Pongan en un recipiente y mezclen todo junto, con sal y mayonesa al gusto.

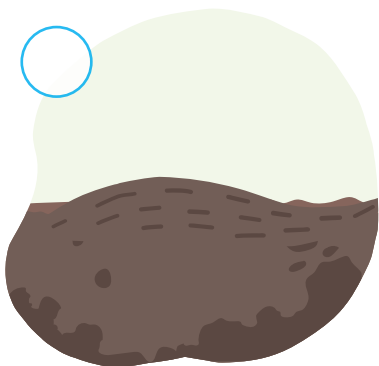
La yuca,



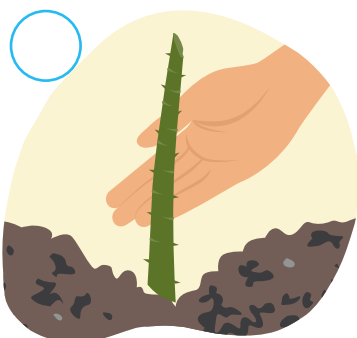
base de enyucados y sopas

EXPLORA Y APROXÍMATE A ESTE ALIMENTO

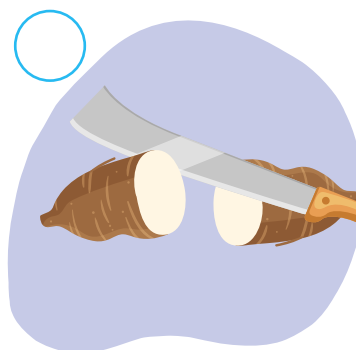
1. Selecciona las características que consideras de la yuca. Marca con X las opciones que consideres correctas.



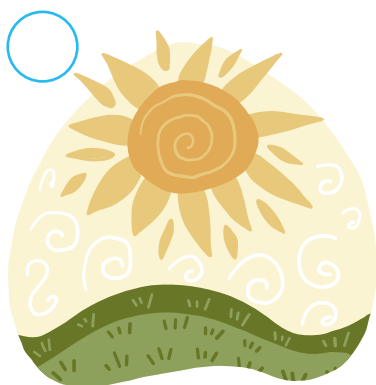
- Se cultiva bajo la tierra.



- La siembra es por medio de estacas.



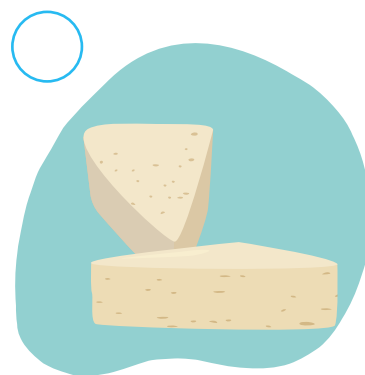
- Para realizar su siembra se debe cortar en pedazos antes.



- Se cultiva en tiempo de lluvias.



- Es preferible cultivar en tiempo seco.



- Sirve para hacer enyucado.

2. Explora lo que conoces de productos palenqueros preparados con yuca. Para ello, dibuja cada alimento, o escribe lo que sabes en cada caso. Si no lo conoces, escribe o dibuja lo que imaginas.

Arepa de yuca
con anís

Enyucado

LA YUCA

producto esencial
en la alimentación
palenquera

Bollo de yuca

Carimañola

La yuca,



base de enyucados y sopas

RECONOCE LOS INGREDIENTES Y LA PREPARACIÓN



Observa el video de Luis Fernando cortando una mata de yuca.



Cultivo de yuca.



Bastimento o betoalla, o vitualla, es el conjunto de ingredientes, como plátano, yuca y ñame que se agregan a una sopa o sancocho para darle sabor y dar consistencia espesa.

La yuca es un tubérculo o tallo subterráneo que es base de la alimentación de gran parte de la población, pero para los palenqueros se convierte en fundamental en sus preparaciones diarias, acompañada con otros **bastimentos**, como el ñame, el plátano, etc.

Este producto se cultiva en tierra caliente y es muy nutritivo. Aunque existen dos variedades, la yuca dulce y la amarga o brava, la que se puede consumir directamente es la primera. Es esta la que es cosechada en Palenque de San Basilio, muchos turistas que visitan la comunidad encuentran y piden el guiso de gallina en los restaurantes para el almuerzo.

**ALIMENTO
SALUDABLE**

LA YUCA EN LA MEDICINA ANCESTRAL PALENQUERA

- Ancestralmente este producto se utilizaba para tratar la papera; se amarraba dentro de un trapo y se aplicaba a la persona en la glándula, para desinflamar. Se pensaba que, al ser fría, se desinflamaría.
- De otra parte, se usaba para la dislocación de los dedos del pie o de la mano. Para ello, se pela, lava y después se ralla para obtener su afrecho; es este el que se echa dentro de un trapo limpio y se amarra para luego poner en la parte afectada, en torno a rezos por parte de un sabedor de la comunidad.
- La yuca es beneficiosa para la salud de los huesos, la piel, la coagulación de la sangre, etc., ya que aporta vitaminas B, C y K, así como calcio, fósforo, potasio y magnesio.

Preparaciones

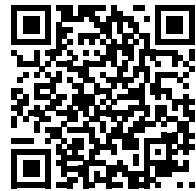
CON LA YUCA EN SAN BASILIO DE PALENQUE

En Palenque de San Basilio la yuca está presente en cualquiera de los tres principales momentos de la alimentación (desayuno, almuerzo o cena).

Se consume especialmente cocida o asada en fogón de leña. Para el desayuno se acompaña de queso o suero; al almuerzo es acompañada de una **liga**, bien sea de pescado, carne de cerdo, de res o de gallina. También como parte esencial del sancocho palenquero o del cocido, acompañado del ñame.

Pero otras de las recetas familiares que no pueden faltar en las casas es el popular bollo de yuca. Pero, claro... siempre acompañado de un pedazo de queso palenquero o de un poco de suero.

Con este mismo producto, también se realiza la arepa de yuca con anís, la deliciosa carimañola y el infaltable enyucado, que nunca falla como plato típico.



Otros usos de la yuca

Liga se denomina al acompañamiento de un plato o preparación.



1

Bollo de yuca – *Mboyo ri yuka*

En Palenque esta receta se realiza en fogón de leña ubicado en una amplia cocina. Como la mayoría de las preparaciones típicas palenqueras, su receta de transmitió oralmente de generación en generación, convirtiéndose así en una tradición familiar, además de ser un medio de subsistencia.



8 LIBRAS DE YUCA



UN COCO

250 GR
DE AZÚCARSAL AL
GUSTO

1 ONZA DE ANÍS



PITAS DE FIQUES

HOJAS SECAS DE MAÍZ



- 1 Lo primero que deben hacer es pelar la yuca y lavarla muy bien. A continuación, se ralla, haciendo uso del rallador.
- 2 La yuca rallada se pone a cocinar a fuego medio con sal. Cuando esté blanda, se escurre y se amasa hasta obtener un puré.
- 3 Al tiempo, pueden ir pelando el coco y enseguida rallarlo.
- 4 El coco y la yuca se mezclan entre sí y a la mezcla se le agrega el azúcar, el anís y una cuchara sopera de sal.
- 5 Enseguida se amasa y se arman los bollos dándoles la forma.
 - Los bollos se colocan en medio de dos hojas secas de maíz. Se enrollan y amarra cada bollo con pita de fique.
- 6 Coloquen los bollos en una olla grande con agua hirviendo.
 - Dejen cocinar durante 30 o 45 minutos.



y viernes Santo se acostumbra para el desayuno o como parte del “Santo entierro”, que es una preparación del bollo con un pedazo de cerdo. Además del bollo, lleva arroz de coco con frijol de cabecita negra y como postre un dulce de papaya o de *quandú*.

El “Santo entierro” también se acostumbra para el 24 y 25 de diciembre.

Se sirve acompañado de un pedazo de queso o suero, pero también con pescado o carne de cerdo.

Se hacen con más frecuencia en Semana Santa, acompañados con dulces, como el de *quandú*. El jueves



Hace años, los hombres palenqueros viajaban a Venezuela para trabajar en las haciendas. Como el viaje era por trochas, se demoraban un mes largo, por lo que debían llevar alimento para el camino. Entonces, empacaban bollo de yuca o bollo limpio, acompañado de bolas de maní, todo lo cual les brindaba proteínas y calorías.

2

Enyucado - *Nyukao*

El enyucado es un postre tradicional del Caribe, cuyo ingrediente principal es la yuca, cosechada en los patios de las casas de San Basilio de Palenque, Bolívar.

Antiguamente las abuelas lo elaboraban cuando había cosecha de yuca, pero lo preparaban exclusivamente para la familia. Hoy las palenqueras lo venden en casi todo el país y hasta en el exterior.



3 LIBRAS DE YUCA

MANTEQUILLA



1/2 TAZA DE COCO RALLADO



1/2 TAZA DE LECHE DE COCO O DE VACA



1 ASTILLA DE CANELA



1/2 LIBRA DE AZÚCAR



1 CUCHARADITA DE SEMILLAS DE ANÍS



1 LIBRA DE QUESO COSTENO

1 CUCHARADITA DE VAINILLA



- 1 Se inicia pelando y rallando los dos productos principales: la yuca y el coco.
- 2 A continuación, se mezclan muy bien y se agrega una astilla de canela, azúcar, queso, leche, mantequilla derretida, la vainilla y una cucharada de sal.
 - Todos estos ingredientes se integran muy bien amasando hasta lograr una masa homogénea.
- 3 Luego se pone un caldero amplio en el fogón y se agregan dos cucharadas de mantequilla o de aceite de coco. Sobre este se ponen todos los ingredientes.
 - Si se cocina con leña o carbón, se pone a fuego bajo y se tapa el caldero. Se deja por aproximadamente 30 minutos.
 - Si es en horno, se introduce el caldero, sin taparlo, a 300 grados. Se deja media hora o hasta que dore.
- 4 Al final, se deja enfriar bien para que el enyucado mantenga su consistencia.



Masa de yuca antes de agregarle los ingredientes.



Andrea Cáceres Salgado
te enseña cómo
preparar enyucado.

Esta preparación de enyucado se sirve acompañado de jugo natural, ya sea de guayaba, maracuyá o tomate de árbol.



EXPERIMENTA, PRACTICA Y JUEGA

La yuca es tan importante en la comunidad palenquera, que hasta juego tradicional le han creado.

El juego de la yuca

La yuca es un juego que a lo largo de los años ha permanecido, en ese deseo de imitar su forma de extracción.

Invita a amigos y amigas a jugar, o motiva a tu familia a hacerlo en un espacio libre.

¿Cómo se juega?

1. Este juego requiere de varios participantes, los cuales realizan roles diferentes:
 - Un participante es el dueño de la “yuca”.
 - Otro jugador será quien debe arrancar la yuca.
 - Los demás jugadores serán las yucas, las cuales estarán agarrados entre sí, uno detrás del otro en un poste.
2. El arrancador llega donde el dueño a pedir la yuca.
3. El dueño le pregunta: ¿Y la que te di ayer?
4. El arrancador responde: Se la comió el perro (el nombre del animal varía).
5. El dueño lo reta: Entonces, arránquela como pueda.
6. En este momento, quienes hacen las veces de yucas deben agarrarse muy fuerte para no dejarse arrancar.
7. En este juego los participantes aprenden sobre el compañerismo, ya que tienen que trabajar en grupos, también sirve para medir la fuerza.



Pregunta en casa los diferentes usos que para la yuca

Preparaciones con yuca en mi casa:

El maíz,



legado de los ancestros esclavizados

EXPLORA Y APROXÍMATE A ESTE ALIMENTO

El maíz es de los alimentos más consumidos en toda Colombia, y Palenque de San Basilio no es la excepción. De las manos de Palenqueras encontrarás recetas que vienen de los ancestros y que son consumidos por propios y por turistas.

1. Atrévete a relacionar el nombre de cada uno de los siguientes platos de Palenque con su imagen:

Bollo limpio

Bollo de mazorca

Mazamorra de maíz verde

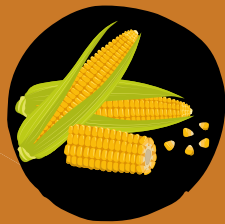
Arepuelas

Chicha



2. En la época de la Colonia el maíz fue transportado en las trenzas de las esclavas. Imagina cómo crees que lo hacían. Comenta con un familiar y escribe tus ideas.

El maíz,



legado de los ancestros esclavizados

RECONOCE LOS INGREDIENTES Y LA PREPARACIÓN

El maíz en Palenque de San Basilio

Petrona Salgado nos cuenta cómo se utiliza el maíz.



Luis Alberto Salgado nos cuenta



El maíz, como otras plantas, se vuelve en un producto de uso circular. Sus hojas se utilizan como el alimento para las vacas, los burros, los caballos. Luego, las heces de estos animales son usadas como abono importante para las mismas plantas.



Este apetecido y reconocido cereal, propio de los pueblos indígenas, ha sido recogido y cultivado por los ancestros palenqueros:

En la época de la Colonia, cuando los esclavos trabajaban en las plantaciones, las mujeres se hacían las trenzas pegadas al cuero cabelludo, con diferentes formas o patrones, en su gran mayoría lineales. A través de estas trenzas, ellas fueron escondiendo granos de maíz de las plantaciones, con el fin de asegurar el sustento de sus familias luego de escapar.

Así, estos granos se convirtieron en un principio de los cultivos en el territorio San Basilio de Palenque donde se asentaron como pueblo libre.

Entonces, el maíz es un producto ligado a la cultura palenquera, que siempre se lo han cultivado en sus tierras y hasta el día de hoy se conserva la tradición.

Este producto no solo es parte del alimento cotidiano del pueblo, sino que es esencial para la economía, ya que luego de sembrado y secado, es comercializado a mediana escala en municipios cercanos, como Turbaco, Arjona, Cartagena y Barranquilla.

Con su venta se satisfacen otras necesidades básicas de la canasta familiar palenquera, como las proteínas vegetales y otras verduras que no se producen en San Basilio.

SIEMBRA DEL MAÍZ EN EL CONTEXTO DE PALENQUE

En San Basilio de Palenque el maíz es cultivado, al igual que la yuca y el ñame, en los patios de las casas. Este espacio de siembra se denomina roza, el cual está a cargo de los hombres, ya que las mujeres se dedican especialmente a la crianza de animales, como puercos, patos y gallinas.

En las rozas se tienen cuidados especiales para una adecuada producción. Por ello, los palenqueros siguen unos primeros pasos que tradicionalmente se hace para cultivos exitosos:

- Primero, pican el terreno donde van a realizar el cultivo; esperan un mes, luego de lo cual queman el monte y a los tres o cuatro días lo **espalitan**.
- Antes de la siembra, el maíz lo mojan para que su producción crezca lo más rápido posible.
- Si el dueño lo desea, es costumbre también hacer un hueco al lado de la mata sembrada, para cultivar yuca.

Para aprovechar el tiempo, los mozos, es decir los hombres trabajadores, hacen un rancho dentro del mismo terreno. Allí reposan a la hora de la siembra.

- A los tres meses, ya está para recoger verde o **chorote**.
- Si se quiere una cosecha de maíz seco, se debe esperar; una técnica ancestral para acelerar este proceso es doblar la mata para que quede colgando y así la mazorca se seca más rápido para su recolección.

En San Basilio de Palenque existe el maíz blanco, el negrito y el amarillo. El maíz negrito se sembraba junto con el amarillo, pero esto se hacía poco, ya que esta especie no era muy comercial.

Preparaciones

Aunque el maíz no es un producto originario de las comunidades negras o afrocolombianas, fue adoptado por los palenqueros, cultivado gracias a las propiedades aptas de sus terrenos y clima, e incluido en variedad de preparaciones.

Para la economía y el consumo familiar son significativos el bollo limpio (de maíz blanco), bollo de mazorca, la mazamorra de maíz verde, las arepuelas y la chicha.



Luis Alberto Salgado nos cuenta cómo se cultiva el maíz en San Basilio de Palenque.

Espalita significa recoger los palos o el sucio que quedan después que se quema el monte para proceder la siembra de maíz.

El maíz **chorote** o verde, se consume a las brasas, cocida, para mazamorra de maíz verde o para bollos de maíz verde.





1

La mazamorra de maíz, plato típico para un recetario completo

La mazamorra es un plato muy consumido en Palenque, especialmente cuando el clima está suave, después de la época de lluvias. Claro, teniendo en cuenta también que el maíz esté en cosecha.

Como la mazamorra de maíz es un plato dulce, antes de su consumo se comen alimentos de sal. Es decir, la mazamorra se convierte como en un postre, que complementa el alimento principal.

INGREDIENTES



- 1 Para iniciar, se debe poner a calentar agua y en ella se pone el maíz. Se debe dejar reposar durante aproximadamente una hora.
- 2 Ya remojado, se toma el maíz y se muele, pero dejando pedacitos de los granos. Es decir, no se muele fino.
 - A continuación, se cuela para sacarle el afrecho.
 - El maíz se cocina con canela y sal al gusto.
 - El agua se debe reservar para usar más adelante.
- 3 Se debe ir revisando para reconocer si los pedacitos de maíz ya están cocidos. En ese momento se agrega el agua que quedó al colar el maíz. Esta se va echando poco a poco hasta que la mezcla se espese.
- 4 Se agrega azúcar sin dejar de revolver.
 - Al final, se sirve y es a cada plato al que se le agrega la leche y se mezcla.

ALIMENTO SALUDABLE

En el caso de los niños, los mayores decían que dar el alimento de sal antes de la mazamorra de maíz, evitaba que el menor tuviera problemas estomacales.



2

Bollo limpio de maíz seco

Este bollo se hace con el de maíz seco, el cual se pila o se muele para extraer la harina con la que se realiza la receta.



MAÍZ PILADO



HOJAS DE LAS MAZORCAS



PITAS DE FIQUES

UN POCO DE
SAL AL GUSTO

*Las hojas que más se utilizadas son las del maíz, conocidas como tusas. También hojas secas, que son las sacadas del cascarón de la mazorca.



- 1 Para comenzar, se alista el maíz seco pilado, que es el insumo básico, la sal y hojas limpias para envolverlos.*
- 2 Cuando el maíz ya está **pilado**, un día antes de la preparación se cocina la cantidad de maíz que se necesita durante media hora. Otra parte del maíz pilado se pone en agua para que se ablande.
- 3 El día de la elaboración del bollo limpio se mezclan las dos porciones de maíz: el cocido y el crudo. Ambos se muelen y luego se amasa con sal al gusto.
- 4 Luego, se va poniendo cada bollo en su hoja o cascarón, previamente lavadas. Enseguida se amarra bien dando forma a los bollitos.
- 5 En una olla, se ponen en agua hirviendo. Allí se dejan cocinar durante aproximadamente una hora.
- 6 Finalizada la cocción, se sacan con cuidado.



Pilar, una acción tradicional del maíz seco



Por su sabor, estos bollos se acompañan con otros alimentos como chicharrón de cerdo, posta de pescado o queso para el desayuno, con carne guisada, carne puyada, pollo o en la sopa para almuerzos.

Las frutas,



variedades y usos en palenque

EXPLORA Y APROXÍMATE A ESTE ALIMENTO

1. Descubre nombres de frutas tradicionales de Palenque.

- Esta fruta tropical se caracteriza por su aroma; su pulpa generalmente es de color rosado o salmón pero también se la puede encontrar blanca o amarilla.
- En algunas, con ella partes preparan bocadillo.

			Y			
--	--	--	---	--	--	--

- Fruta con la que se hace un dulce típico palenquero llamado caballito; esto se hace cuando esta fruta se encuentra verde.

		P			
--	--	---	--	--	--

- Esta fruta es muy utilizada en platos con sal, como las ensaladas, pero también un helado exótico queda cremoso y delicioso.

	G					
--	---	--	--	--	--	--

- Fruta pequeña, de forma redonda. Su cáscara es verde y por dentro se disfruta poco, ya que tiene poca pulpa.

M				N
---	--	--	--	---

- Esta fruta es muy ácida, por lo que es costumbre hacer un dulce redondo con mucha azúcar, vendido por las palenqueras. En jugo es muy refrescante.

		M					
--	--	---	--	--	--	--	--

2. De las frutas anteriores, y otras conocidas, clasifica según recuerdes su sabor.

Dulces

Ácidas

Amargas

RECONOCE LOS INGREDIENTES Y LA PREPARACIÓN

Las frutas, tan apreciadas y necesarias para una vida saludable, son también uno de los productos de alimentación que se destacan en San Basilio de Palenque, no solo para su consumo directo, sino también por las preparaciones que con ellas se realizan. Enteras, porcionadas y en deliciosos postres, las frutas ayudan al sustento de familias palenqueras, por medio de su comercialización.

Son tan variadas y coloridas que propios y turistas las aprecian con mucho placer. Así, si vamos a Cartagena, o si llegamos a Palenque, encontraremos a las palenqueras que llevan con mucha energía variedad de frutas en sus **palanganas** o poncheras.

Sobre la cabeza, muy erguidas y solo sostenidas por algún turbante que les ayuda a sostener el gran recipiente cargado de frutas y dulces, con mucho equilibrio y majestuosidad ofrecen a turistas las más refrescantes y variadas frutas caribeñas.

En muchos patios traseros encontramos árboles que no solo sirven para descansar y tras sus ramas esconderse del fuerte sol, sino que son frutos que dan alimento diario a las familias.

En Palenque son comunes frutos como el mamón, el tamarindo, la sandía, la guayaba, la papaya, el mango, el guineo o banano, entre otros.

A continuación, veremos algunas de sus características y preparaciones palenqueras.

La **palangana** es un recipiente lo suficientemente ancho como para que las frutas quepan en él. También se emplea para lavar ropa





La guayaba dulce, aroma sin igual

Esta es una de las frutas más cosechadas en el Caribe. Lo más característico es su olor muy dulzón y aromático que sola o preparada deja los espacios con un aroma especial; por eso, es ideal para las preparaciones en jugos, sorbetes, postres.

Su piel es delgada y contiene pequeñas semillas. La pulpa suele ser color rosada o color salmón, aunque también se hallan de color blanco, amarillo o naranja.



ALIMENTO
SALUDABLE

Con un importante aporte en vitamina C, se dice que esta se concentra especialmente en la cáscara de la fruta.

En la tradición palenquera también recomiendan consumirla para fortalecer el sistema inmunológico, y así evitar virus y bacterias en la garganta y en las vías respiratorias.

De esta forma, en la comunidad de San Basilio de Palenque se hacen infusiones con las hojas, especialmente por ser antiinflamatoria y antibacteriana.

Con sus hojas también se acostumbra a hacer baños medicinales.



¿Conoces las guayaberas? Narran los mayores y abuelos que la esposa de un hacendado caribeño quería que el hombre recolectara mayor cantidad de guayabas. Por esto, ella decidió añadir más bolsillos a la camisa de su marido.

De ahí proviene, según este relato, el nombre de las camisas típicas del Caribe.

El jugo de guayaba dulce

Aunque es muy frecuente que el consumo de la **guayaba** sea en su hábitat, cuando está verde, el jugo es refrescante en cualquier momento, o también para complementar cualquier preparación al almuerzo.

El jugo tiene dos formas de preparación en la cocina palenquera:



En arhuaco, la lengua que hablaban los pueblos indígenas del Caribe, la palabra **guayaba** significa fruta.

1

Jugo de guayaba cocida



- 1 Se pone un recipiente con agua al fogón.
- 2 Se lavan las guayabas y se parten en dos o cuatro partes.
- 3 Cuando el agua esté hirviendo, se echan las guayabas y se agregan palitos de canela para darle un gusto diferente.
- 4 Una vez estén cocidas las guayabas, se deja enfriar el agua. Enseguida se licúa, ya sea con agua o si se desea con leche.

2

Jugo de guayaba al natural en agua



- 1 Se lavan las guayabas y se dividen en dos o en cuatro partes.
- 2 Se licúan y luego se cuelen para extraer sus semillas.
- 3 Se agrega al gusto.
 - También se puede hacer con leche.

Preparaciones referenciadas por la sabedora palenquera Manuela Cassiani Casseres



El mamón, dulce sabor en una pepa

Este fruto redondo, que por fuera está cubierto con una cáscara verde, generalmente se encuentra en grupos, unidos por una rama o gajo. Y así los encontramos en las calles de Palenque y Cartagena, con las demás frutas para disfrutar.

Aunque el mamón no tiene mucha pulpa, lo poco tiene un sabor que es un placer pepa por pepa degustar..



Foto de Petrona Herrera Cassiani, vendedora de dulce en Cartagena.



En Palenque es costumbre hacer uso de las hojas para baños medicinales. Se dice cuando algún niño de la comunidad tiene “mal de ojo”, o fiebre, se recogen plantas tradicionales, las cuales se completan con las hojas del mamón y se ponen a hervir. Una vez se refresque el agua, se baña a la persona a las 6 de la tarde, hora después de la que no debe salir de su casa hasta el día siguiente, con el fin de no exponerse al sereno de la noche.

Además de consumir la fruta pura, en Palenque encontramos también diversas preparaciones:

3

El dulce de mamón o mamoncillo

Este dulce típico, denominado en Palenque el *cocorronco*, es muy sencillo de preparar:



- 1 Se desprende de la cáscara cada uno de los mamones y se van dejando en una olla o caldero.
- 2 Se agrega azúcar al gusto, un poco de agua y canela.
- 3 Se pone en el fogón a fuego lento. Se debe ir mezclando de forma continua hasta que se seque.
- 4 Al quedar la fruta doradita se apaga el fogón.

¡Y YA ESTÁ EL COCORRONCO O DULCE DE MAMÓN!

4

Bebida de mamón

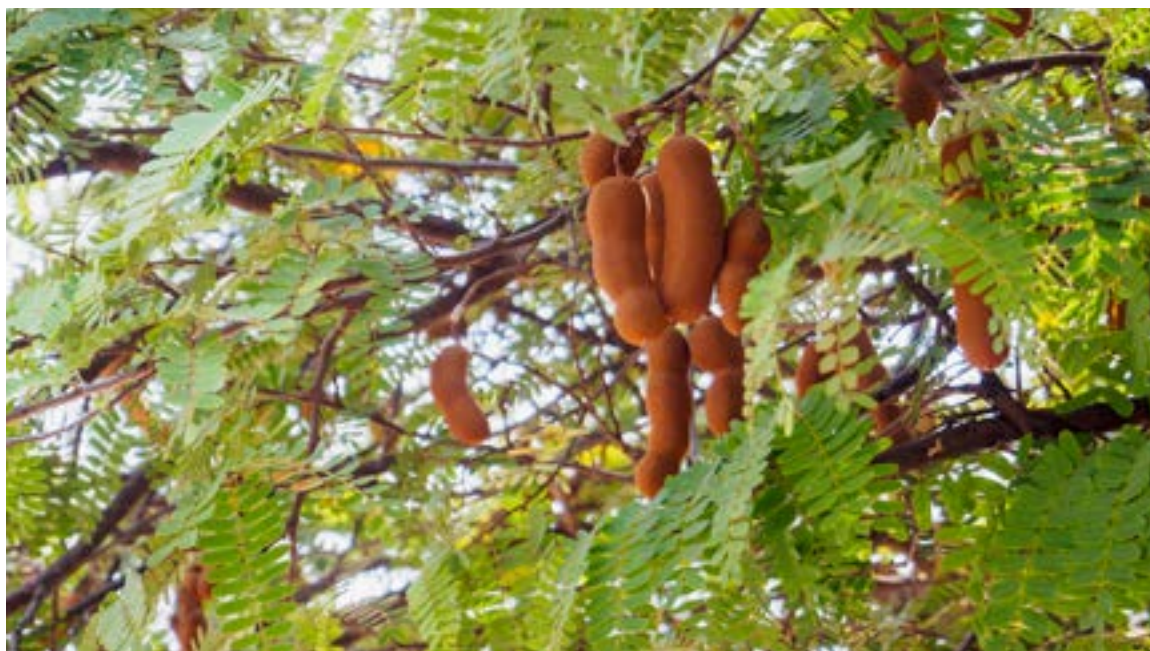


- 1 La bebida consiste en colocar los mamones pelados en un recipiente, agregar un poco de azúcar al gusto y agua dependiendo de la cantidad de fruta.
- 2 Solo se debe revolver y comenzar a disfrutar.
 - Agregar hielo es opcional para hacerlo más refrescante.



Tamarindo

Este es un fruto muy especial, preparado de varias formas por las mujeres Palenqueras. Desde bebidas hasta jaleas, el ácido del fruto proporciona sabor particular y toques sin igual.



Además de consumir la fruta pura, en Palenque encontramos también diversas preparaciones:

5

Los bolis de tamarindo



- 1 Ante todo, se pela el tamarindo y se deja en agua durante 30 minutos o una hora. Así la fruta se ablanda o se suelta de la semilla.
- 2 Se licúa de manera intermitente, con el fin de que la semilla no se rompa. Si esta se fracciona, queda amarga, lo que llevará a agregar más azúcar de lo normal.
- 3 Se cuela y enseguida se empacan en las pequeñas bolsas de plástico. Estas se amarran y van al congelador.

6

El dulce de tamarindo

En Palenque este dulce es conocido como jalea de tamarindo.



- 1 Primero, se pela el tamarindo y se ubica en un recipiente pequeño.
 - Las cáscaras del tamarindo se pueden utilizar como abono para las plantas.
- 2 Una vez se tienen los tamarindos que se desean usar, se remojan con un poco de agua. Enseguida se mezclan, haciendo que sean más pequeñas las porciones del tamarindo; es decir, separando en partes más pequeñas.
- 3 Al ser un fruto tan ácido, se agrega bastante azúcar.
- 4 Se echa la clara de un huevo y una cucharadita de bicarbonato. Este le da el color blanco a la jalea, pero también ayuda a que crezca aún más la jalea.
- 5 Se mezcla constantemente hasta que vayan incorporándose los ingredientes y se vea que va creciendo y convirtiendo en la mezcla deseada.

¡JAAALEAAAAAAA!



Este dulce se vende en las tardes en la comunidad de Palenque. Es común escuchar a los vendedores que pasan gritando por las calles.

7

Bebida de mamón

Esta preparación es igual a la del boli. Lo único adicional es que al final se agrega hielo para que quede más refrescante.

Este jugo es muy apetecido en épocas de verano. También es popular en Semana Santa para acompañar las diversas recetas de la época.





La papaya su historia y sabor

La papaya es una fruta, generalmente dulce, que nace de un árbol cuyo follaje se mantiene casi siempre de color verde hasta el momento de su cosecha. La comunidad de Palenque utiliza esta fruta en diferentes preparaciones, desde jugos, comerla sola, o preparar el famoso y típico postre llamado *cocada de caballito*.



La papaya también es conocida en otras regiones o países como lechosa. Esto se debe a que, al partir la fruta, de ella sale unas gotas como si fueran leche. Esta, si deja caer en el cuerpo, produce rasquiña; y si la dejas caer en la ropa, esta se manchará.



Recordemos que los dulces de las mujeres palenqueras son también fuente de sustento económico para las familias. Por ello salen a vender a los distintos lugares, especialmente de turismo, para ofrecer a visitantes.

8

Jugo de papaya

Muy sencillo de preparar, tan solo se pela, saca las semillas, corta en cuadritos y se licúa con azúcar y limón al gusto.



ALIMENTO
SALUDABLE

En la comunidad recomiendan mucho este jugo para las personas con diabetes, pero en ese caso no se le agrega ni limón ni azúcar.

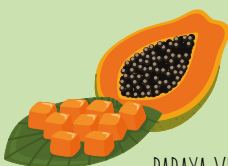


9

Cocada de caballito



INGREDIENTES



PAPAYA VERDE

AZÚCAR



CANELA




PREPARACIÓN



A COCINAR
EN FAMILIA

- 1 Lo primero, se debe picar la papaya en tiritas y enseguida lavarla.
- 2 Pongan en el fogón en una olla o caldero grande
- 3 Agreguen azúcar, dependiendo de la cantidad de papaya y el gusto.
- 4 Agreguen canela.
- 5 Mientras hierve, deben ir mezclando con una cuchara de palo. Siguen así hasta que se seque por completo.
- 6 Antes de que se enfríe, se ubica en una mesa y allí se comienza a separar por porciones, con la ayuda de una cuchara.
 - Cuando se seque del lado de arriba (visible), se le da la vuelta.
 - Después se recoge cada una y se empaca en una bolsa. Allí se conserva alejada de insectos y se consume cuando se desee.



EXPERIMENTA, PRACTICA Y JUEGA

Juega dominó de frutas

Para la elaboración del juego:



- Descarguen las fichas de la página siguiente. Luego, peguen en cartulina o cartón para hacerlas más fuertes.
- Se pueden plastificar para mayor duración.

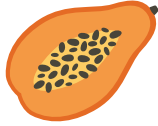
Momento de jugar

En este juego se deben relacionar las imágenes iguales.

1. Organizados en parejas, ubiquen las fichas boca abajo.
2. Cada uno toma ocho fichas.
3. Según lo decidan, quien comience ubica una ficha en el centro de la mesa.
 - El compañero debe ubicar otra ficha que coincida con una de las dos imágenes de la ficha. Al ubicarla, debe decir el nombre del ingrediente.
 - En caso de no tener ficha, debe decir "Paso" y ceder el turno.
4. Continúan jugando a relacionar imágenes iguales hasta terminar el juego.
 - Gana la partida el primero que termine con sus fichas.
 - Para continuar jugando, deben revolver nuevamente las fichas boca abajo y tomando las ocho correspondiente para volver a comenzar.



LIMÓN



PAPAYA



PAPAYA



TAMARINDO



TAMARINDO



MAMÓN



MAMONCILLO



MANGO



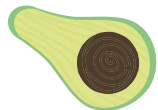
MANGO



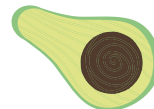
SANDÍA



SANDÍA



AGUACATE



AGUACATE



BANANO



BANANO



GUAYABA



GUAYABA



ANÓN



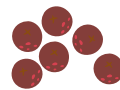
ANÓN



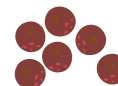
ZAPOTE



ZAPOTE



COROZO



COROZO



COCO



COCO



PIÑA



PIÑA



NÍSPERO



NÍSPERO



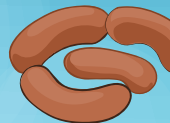
MAMEY



MAMEY



LIMÓN



Colores, olores y Sabores tradicionales del pueblo Afrocolombiano

Conocer una parte de los productos, mezclas y saberes desde los fogones de sabedoras y matronas es toda una experiencia que podemos incorporar en nuestra forma de alimentación. Aunque, sin darnos cuenta, en mucho de lo que ya consumimos tenemos esos sabores afrocolombianos, porque este pueblo ha ido desplazándose a otros espacios y regiones del país, o porque los demás lo hemos hecho.





Herencia gastronómica y tradición por generaciones

El pueblo Afrocolombiano no solo recoge una historia llena de luchas y búsquedas del respeto por sus derechos, sino también es un pueblo con tantas riquezas de tradición y saberes que aporta a una nación multicultural.

La cultura de la comunidad afro se engrandece por sus conocimientos gastronómicos y de danzas y juegos tradicionales que han pasado a través de la oralidad, las enseñanzas y las imitaciones de una generación a otra. La cocina ha sido, además de los sabores, olores y colores, el punto de encuentro y reencuentro familiar y con los saberes ancestrales que permanecen y enorgullecen.

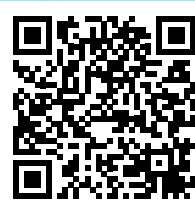
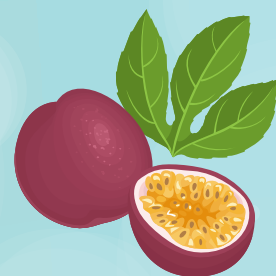
El arte de cocinar, con toda una fuerza en la sazón y la mezcla de aromas, invita a propios e invitados a ser parte del goce de la cultura afrocolombiana a través de las sensaciones gustativas.

El Pacífico fue otra de las regiones que dio inicio a una nueva vida, a la libertad, de muchos afrocolombianos. Es por ello que es origen también de conocimientos transmitidos y heredados de culturas tanto africanas como indígenas.

De estos territorios se reconocen los saberes en ganadería, minería y medicina ancestral que provienen del África, pero especialmente para aprovechamiento de las riquezas brindadas por el territorio.

Surgen entonces gran diversidad de recetas dentro de las que se destacan los sofritos, cocciones y hervidos, más una infinidad de dulces y mermeladas preparadas con frutas de la zona, como guayaba, borojó, papaya, pina, ñame, banano y coco, manjares que forman parte de también de la economía familiar.

La cercanía al mar y a los ríos hace del Pacífico una región rica en productos para la alimentación, tales como los peces y mariscos, además de una gran variedad de frutas y plantas comestibles que favorecen los sabores de los platos tradicionales.



El alimento es ante todo
una celebración

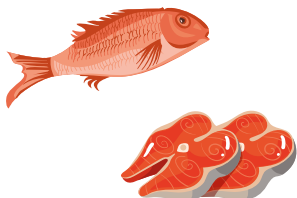
La práctica de la pesca es una de las tradiciones y costumbres del pueblo Afrocolombiano, pues ayuda a la economía familiar además del consumo diario.



Productos que no pueden faltar en la gastronomía

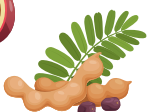
Los platos tradicionales son también muestra de la adaptación del pueblo afrodescendiente al territorio, su geografía y sus condiciones ambientales. Así, hoy día podemos encontrar una mezcla de sabores de origen africano e indígena, con productos de la región en donde se encuentren, pero conservando una identidad de descendencia africana que se demarca en las preparaciones de sus alimentos.

Pescados y mariscos



- **Cachama.** Este pescado es consumido con frecuencia en las zonas del pacífico por las cercanías a los ríos.
- **Mojarra.** Es muy apetecido, especialmente preparado frito o ahumado.
- **Jurel.** Con un valor nutricional importante, se consume mucho las familias del pacífico sur.
- **Bocachico.** Pez carnoso de un fuerte y agradable sabor dulce.
- **Mariscos.** Muy apetecidos en la cocina, especialmente para cocteles, arroces y guisos.
- **Camarón muchilla.** Este camarón de río tiene un rico sabor y aporte nutricional.

Algunos alimentos de origen vegetal



- **Ñame.** Este tubérculo, similar a la yuca, fue traído por nuestros ancestros africanos en la época de la Colonia.
- **Plátano.** Alimentos de los primeros palenqueros en la época colonial. Ellos se adentraron a las zonas periféricas del país, en territorio selvático donde abundaba este fruto.
- **Almirajó.** Propia del Chocó, con esta fruta se puede hacer jugos, helados, sorbetes y una variante exótica del tiramisú.
- **Naidí.** Este fruto, conocido así en el Cauca, es el mismo açai. Fue uno de los primeros alimentos de los afrocolombianos que se asentaron en la región del Pacífico.
- **Badea.** Esta fruta parecida en su forma a una maracuyá o granadilla gigante se cultiva en las regiones del pacífico, es originaria de América del Sur y se cultiva en zonas tropicales.
- **Pepa pan.** La pulpa de este fruto es muy popular en la región del Pacífico y con ella se preparan jaleas y jugos en leche.
- **El borojó.** Es uno de los alimentos más tradicionales, de carnosidad suave y un sabor un poco ácido y denso.
- **Tamarindo.** La pulpa de este fruto tropical es de sabor ácido, por lo que prepararlo en jugo es refrescante.
- **Guayaba agria.** Fruto pequeño, amarillo y ácido, de clima cálido.
- **Caimito.** Fruto tropical de sabor dulce.

Algunos productos para preparaciones tradicionales del pueblo Afrocolombiano

Dentro de las preparaciones más representativas en la gastronomía afrocolombiana se encuentran las siguientes:

Longaniza, alimento que complementa y enriquece tu paladar



176-181

Atollado valluno, mezclas y delicias del Valle



198-201

Pescados y mariscos, del mar y río al paladar



182-189

Mote de queso con ñame, para platos que brillan



202-205

El coco, como centro de preparaciones



190-197

Pastel chocoano, una muestra de la región



206-209

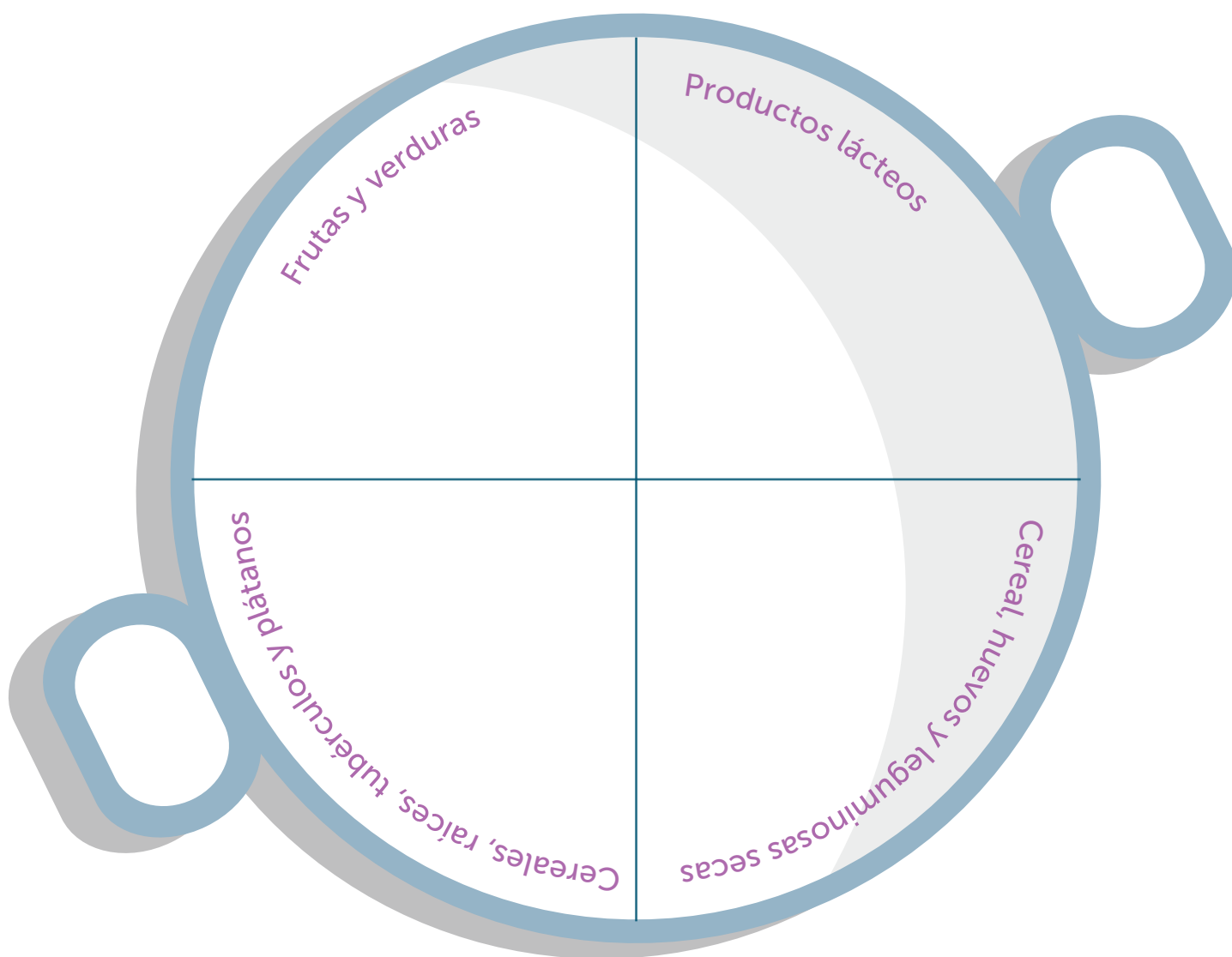
Longaniza,



alimento que complementa
y enriquece tu paladar

EXPLORA Y APROXÍMATE A ESTE ALIMENTO

1. La comunidad afrocolombiana es muy unida, y cuando tienen oportunidad hacen ollas comunitarias. Dibuja, o escribe en este dibujo de la olla, todos los alimentos que consideras forman parte de la tradición afro.



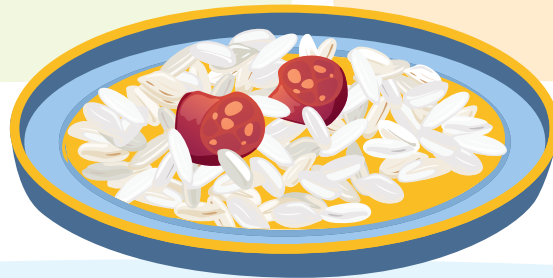
Estas son apenas algunas ideas de alimentos que podrías escribir o dibujar. Pero puedes agregar muchos más.

- arroz
- coco
- pescado
- queso costeño
- achiote
- ñame
- calamar
- plátano
- cerdo
- camarones
- zapote
- pulpo
- longaniza
- chontaduro
- pulpo
- maíz
- níspero
- borojó

2. De los anteriores alimentos, escribe aquellos que podrían formar parte de un delicioso arroz con longaniza.

Ingredientes tomados del dibujo de la olla comunitaria afro:

Ingredientes de acompañantes para el arroz con longaniza:



Así imagino un plato de arroz con longaniza al estilo afrocolombiano:

Longaniza,



alimento que complementa
y enriquece tu paladar

RECONOCE LOS INGREDIENTES Y LA PREPARACIÓN



La longaniza es un embutido alargado de origen español. Parecida a una salchicha, tiene como envoltura tripa o intestino de cerdo y se rellena con carne de cerdo picada y sazonada con diferentes condimentos.

Cuando los africanos llegaron a las costas de Colombia, realizaron algunas variaciones a esta receta, dando un toque diferente en su cocción y a la forma de condimentar:

Podemos encontrar longanizas rellenas con sangre de cerdo o arroz, y condimentos tan distintos como orégano, paprika, pimentón y ajos. Todos ellos hacen que varíe el sabor, mientras que otros lo hacen más fuerte y concentrado.

Dentro de la gran diversidad de sabores y olores de la cocina chocoana, la longaniza ahumada tiene mucho reconocimiento. Su valor nutricional y sus particulares formas de prepararla, esta receta se ha ido transmitiendo de forma oral, y por imitación, de generación en generación, convirtiéndose así en un plato insignia en las familias chocoanas.

Cuentan nuestras sabedoras que este alimento se preparaba en las mañanas para que fuera parte del almuerzo, acompañada con plátano o arroz. De ahí surge la idea del arroz con longaniza, que se ha convertido en uno de los platos tradicionales más conocidos y apreciados en las cocinas afrocolombianas.



¿Y EL ARROZ QUE ACOMPAÑA LA LONGANIZA? INFALTABLE EN LAS COCINAS AFROCOLOMBIANAS

Quizá no hay un producto más consumido por el pueblo Afrocolombiano como lo es el arroz, por lo que se ha reconocido como producto fundamental, combinado con otros ingredientes.

Así, tenemos desde el tradicional arroz blanco hasta los arroces de mariscos, de pescados, longaniza, el arroz con coco, de ahuyama, de frijoles, de plátano maduro, de queso, de gallina y de fideos.

Para la comunidad, el arroz es un ingrediente fundamental en la mesa, así como sucede con la yuca y el ñame.



1

Arroz con longaniza

Esta receta de la tradición afrocolombiana reúne ingredientes variados de gran aporte nutricional, como lo son el arroz, la longaniza y algunos vegetales como la cebolla y el tomate, dando origen a combinaciones de sabores inigualables.

Es común encontrar este plato en los almuerzos de las familias afrocolombianas porque aporta energía especialmente luego de mañanas de trabajo y actividades, de manera que se pueda continuar con las actividades de la tarde.

INGREDIENTES



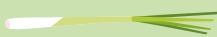
1 LIBRA DE LONGANIZA
CHOCOANA



3 TOMATES
MADUROS



1 CEBOLLA
CABEZONA GRANDE



1 GAJO DE
CEBOLLA LARGA



AJO



1 LIBRA DE QUESO
COSTENO



SAL Y ACEITE
AL GUSTO

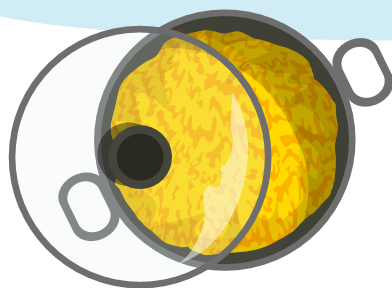


1 LIBRA DE ARROZ

* Agreguen un toque de sal,
según sea el gusto.



- 1 Comenzamos picando los tomates, las cebollas cabezona y larga, todo muy fino. Enseguida, se tritura el ajo.
- 2 Calienten una sartén y agreguen un poco de aceite, encima del cual se adiciona lo anteriormente picado. Dejen reducir un poco hasta que se vea cocinado, para agregar la longaniza.
- 3 Una vez listo el sofrito, se le adiciona el arroz con cuatro tazas de agua.
- 4 Cuando empiece a hervir el agua, agreguen el queso cortado en trozos.*
- 5 Tan pronto se seque el agua, bajen el fuego y tapen la olla.**



** Recuerden revisar algunas veces
para verificar que los granos de
arroz estén blandos.

¡Y ASÍ DE SENCILLO, NO PODRÁN RESISTIRSE A REPETIR!

EN EL MOMENTO DE SERVIR

Pueden acompañar este plato con patacones o tostones de plátano y una bebida refrescante de frutas de la cosecha o agua.

PRACTICA Y JUEGA

- Forma parejas con las preguntas y respuestas.
Pinta cada pareja del mismo color.

Principal proteína del
arroz con longaniza.

Cereal utilizado en
el plato anterior.

Parte del cerdo con
la que se rellena la
longaniza.



Derivado lácteo que
se agrega al arroz
con longaniza.



Relleno de
la longaniza.

Ingrediente para el
patacón o tostón.

Alimento principal
en las familias
afrocolombianas.



Arroz

Cerdo

Departamento
afro donde más se
consume el arroz
con longaniza.

Tripa o intestino
del cerdo.

Arroz y cerdo
picado.

Principales vegetales
del arroz con
longaniza.

Fruta preferida en
las comidas afro.



Chocó



Pescados y mariscos,



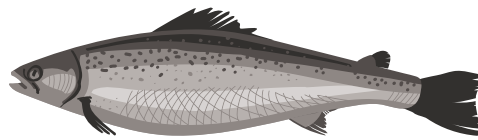
del mar y río al paladar

EXPLORA Y APROXÍMATE A ESTE ALIMENTO

1. Lleva con una línea el producto y la preparación que crees que lo contiene. Ten en cuenta que un mismo producto puede ir a las dos recetas.



coco



pescado



tomate



camarones



cebolla cabeza blanca



pimentón



ajo



almejas



cebolla cabeza roja



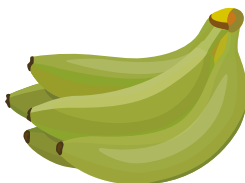
cilantro



limón



puerros



plátano verde



salsa de tomate



arroz



róbalo a la marinera



patacones



ceviche de camarones



arroz con coco

2. Colorea cada recuadro según la clave de color.



alimento de origen vegetal



alimento de origen animal

ñame

pepa pan

jurel

mariscos

longaniza

cebolla

plátano

borojó

bocachico

almirajó

tamarindo

mariscos

naidí

guayaba agria

tomate

camarones

caimito

coco

badea

cachama

almeja

bocachico

mojarra

arroz



Pescados y mariscos,



del mar y río al paladar

RECONOCE LOS INGREDIENTES Y LA PREPARACIÓN



Preparación y foto de Ana Beatriz Acevedo, sabedora Kilombo Yuma localidad Antonio Nariño

Los pescadores salen a la madrugada para abordar sus lanchas y, ayudados por sus atarrayas, varas de pescar o anzuelos, llevan diariamente el pescado fresco del mar o del río a sus casas.

La relación de los afrocolombianos con el mar, los ríos, las selvas y bosques vienen desde los ancestros y continúa hasta nuestros tiempos, especialmente a través de quienes están en las regiones costeras.

Es de estos ecosistemas marinos y terrestres que se obtienen los principales alimentos, razón por la cual también se tiene un profundo respeto por dichos entornos naturales.

Es tal el conocimiento del mar, los ríos, las selvas, que se interactúa con ellos ya sea para recoger la cosecha, para pescar, pero también para descansar y disfrutar sin dañar o alterar su estado natural.



UN BUEN PESCADO EN LA MESA AFRO NO PUEDE FALTAR

El pescado es la base de la alimentación para las comunidades negras afrocolombianas.

En el hogar, la mayoría de las veces las mujeres limpian el pescado quitando las escamas, las agallas y las vísceras, y lo lavan con agua abundante. Dependiendo de la clase de pescado, les echan limón y agua hervida.

Si el pescado es liso, como el bagre, se prepara encima del plátano con hierbas de azotea, como cebolla larga, cilantro o chillangua. A esta preparación se le llama **tapado**, y se degusta al desayuno con una buena taza de café, agua de panela con canela o con agua de panela con limoncillo.

¿Y para el almuerzo? Una preparación tradicional es el róbalo a la marinera.



Fuente: Carlos Andrés Muñoz Zuluaga, comerciante de la localidad Antonio Nariño.

CAMARONES, CRUSTÁCEOS PARA UN BUEN PALADAR

Tanto es el valor dado a este crustáceo, que hasta tiene canción y danza en la representación de la forma de pescarlo.

Camarón es una danza que representa la pesca del camarón de río, práctica en la que los hombres mueven los arbustos de la orilla para que los camarones salgan.

Luego, rápidamente, las mujeres meten el canasto para que los animalitos queden atrapados en él.



*Ay vení camaroncito que yo te invito
para que juntos dancemos con este ritmo*

“En la coreografía de la danza, los hombres simulan el movimiento de los camarones y huyen de las mujeres, que hacen las veces de las pescadoras con canastos.

- Las mujeres llevan faldas largas y anchas de colores, sombrero y canastos.
- Los hombres se disfrazan de camarón, con enterizos de color gris y llevan en el cuello un pañuelo rojo o «cresta de gallo», como lo llamaban los antepasados”.

Fuente: Ministerio de Educación Nacional, 2017



2

Róbalo a la marinera

El róbalo es un pez marino de aguas tropicales, por lo que se encuentra en el Océano Atlántico. Su carne es blanca, firme y jugosa. Se reconoce también por ser bajo en grasas y alto en proteínas.



*Terminen decorando con el perejil.



- 1 Después de lavar el pescado, adóbenlo con sal, pimienta y ajo. Dejen unos minutos para que tome sabor.
- 2 En una sartén con aceite caliente, fríen el pescado por ambos lados.
- 3 Saquen el pescado y en la misma sartén echen el tomate picado, la cebolla, el pimentón, el perejil y el puerro. Enseguida, condimenten con pimienta, color, sal al gusto y un poco de mostaza.
- 4 Cuando estos ingredientes estén cocinados, agreguen vino blanco hasta que se evapore y dé un gran sabor y olor.
- 5 Después, agreguen la crema de leche, y enseguida todos los mariscos: almejas, palmitos, camarones, calamar, pulpo.
- 6 Dejen cocinar todo un poco más para obtener el buen gusto de los alimentos.
- 7 Al final, coloquen el pescado en el centro para que se integre con el gusto de toda la salsa marinera.
- 8 Sirvan el pescado en un plato grande y amplio, y encima agreguen la salsa.



Observa la preparación, por la representante afro Nieves Mercedes Lemos García, en compañía de Alejandrina Vernaza.



Alimentos como el pescado hacen que los negros afrocolombianos tengamos dientes sanos, huesos fuertes, buena vista y que nuestra piel sea firme.

EN EL MOMENTO DE SERVIR

Los mejores acompañantes para este plato son el arroz con coco y los patacones al gusto.

3

Ceviche de camarones

En el caso del Pacífico, podemos enaltecer en esta ocasión la cocina de los puertos de Buenaventura y Tumaco, donde el camarón se convierte en una representación de sus sabores valiosos más exquisitos.



- 1 Lo primero que se debe hacer es limpiar los camarones, eliminando los intestinos (tira negra de la parte superior e inferior).
- 2 Se hierva un litro de agua, al que se le agregan los camarones junto con el jugo de los tres limones.
 - Se retira del fogón y se deja por 7 minutos.
 - Luego de este tiempo se retira el agua.
- 3 Piquen las cebollas, el cilantro y los ajos, todo en cortes muy finos.
- 4 Aparte, se hace una mezcla de la salsa de tomate, la salsa rosada y la salsa de ají.
- 5 Con todos los ingredientes listos, se mezclan con los camarones, teniendo en cuenta los gustos de cada uno en cuanto a picante, cantidades y sabores de las salsas e ingredientes.



Para saber más de ceviches



Foto de Ana Beatriz Acevedo, sabedora Kilombo Yuma Antonio Nariño.



Esta preparación se sirve en copas altas, acompañarlo con patacones o galletas saladas. Sin embargo, se vale jugar con la imaginación.

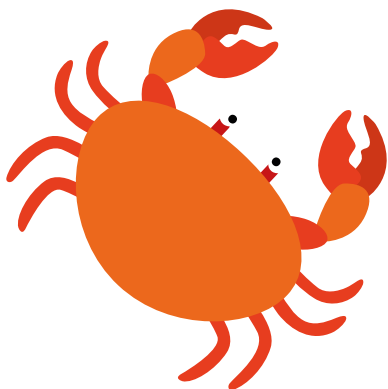
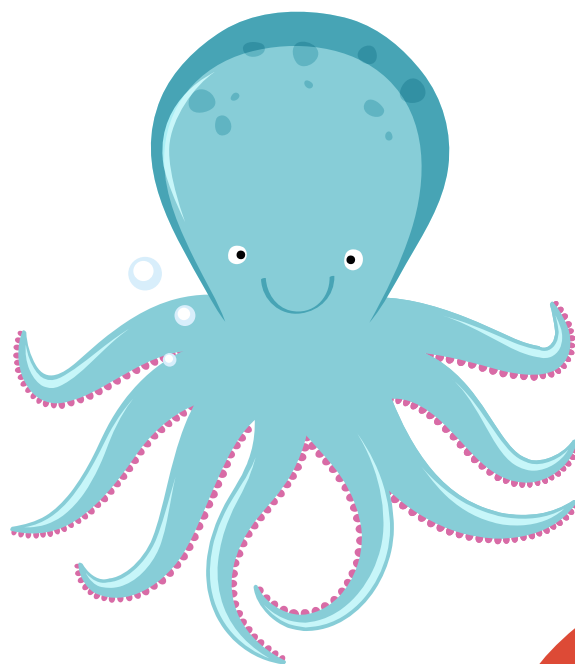
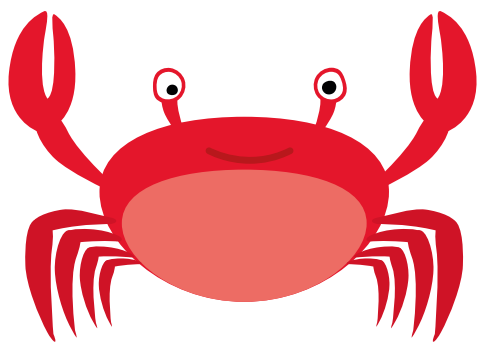


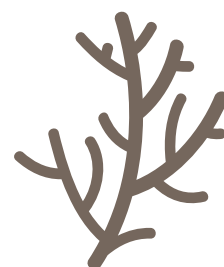
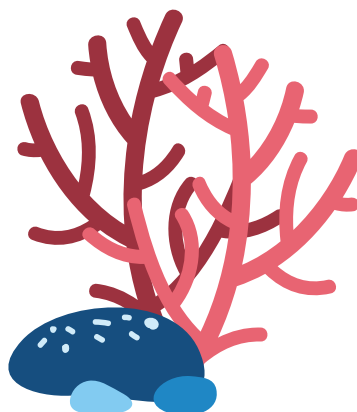
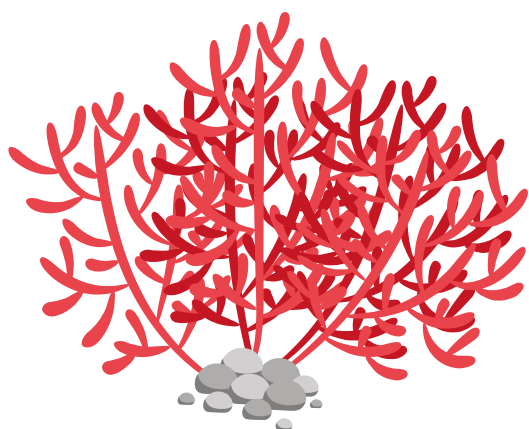
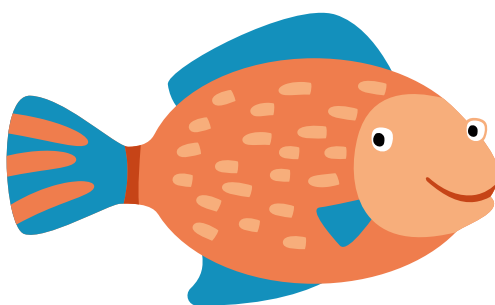
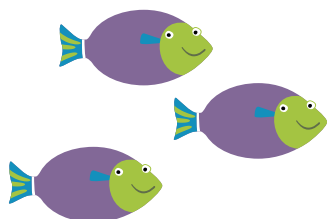
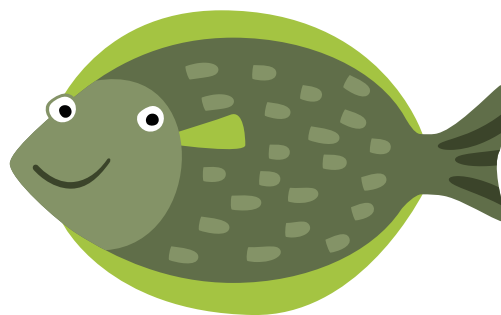
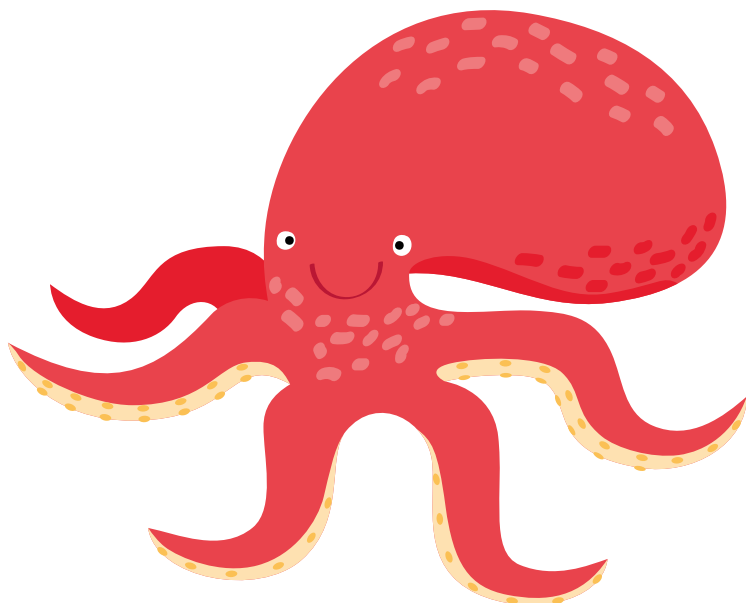
EXPERIMENTA, PRACTICA Y JUEGA

Es hora de imaginar y recrear....

Los dos platos aprendidos en el tema de alimentación anterior tienen en común algunos de los frutos del mar.

- Juguemos con sus formas y construyamos un mural marino en cartón o cartulina.
- Solo debes ampliar los dibujos, decorarlos como lo desees y ubicarlos en la base que consideres.





El coco,



como centro de preparaciones

EXPLORA Y APROXÍMATE A ESTE ALIMENTO

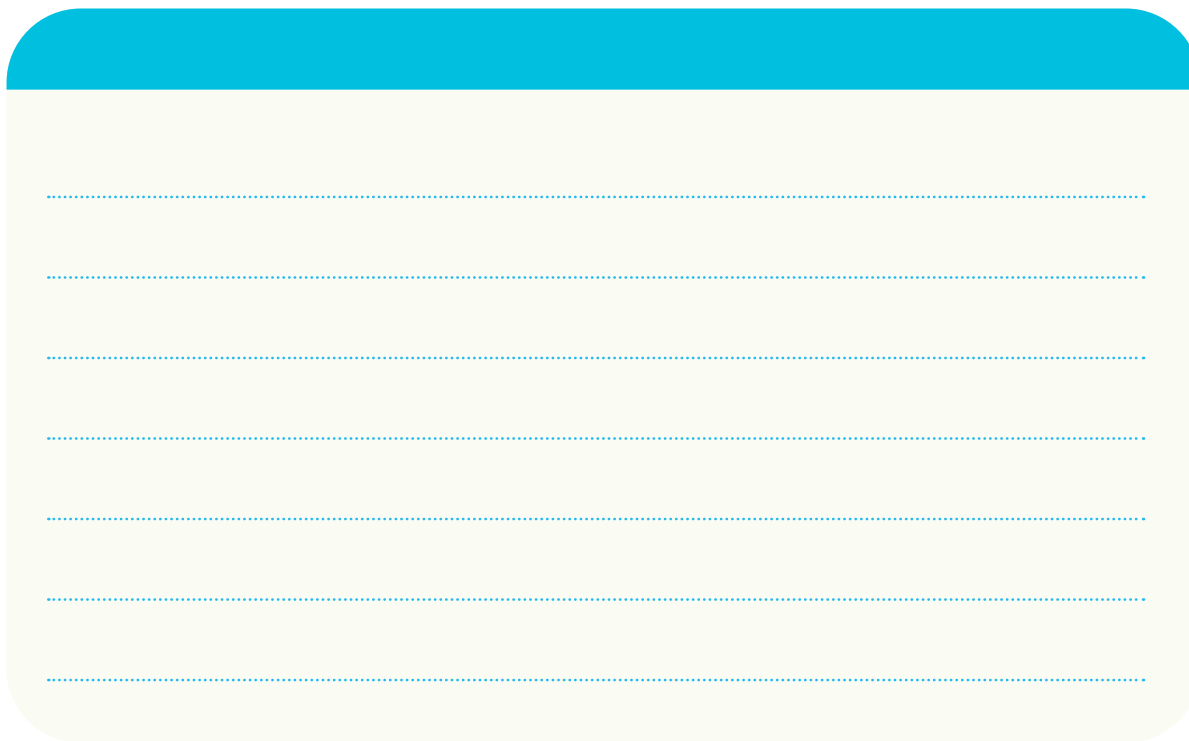
1. Descubre nombres de los ingredientes tradicionales en la sopa de letras.



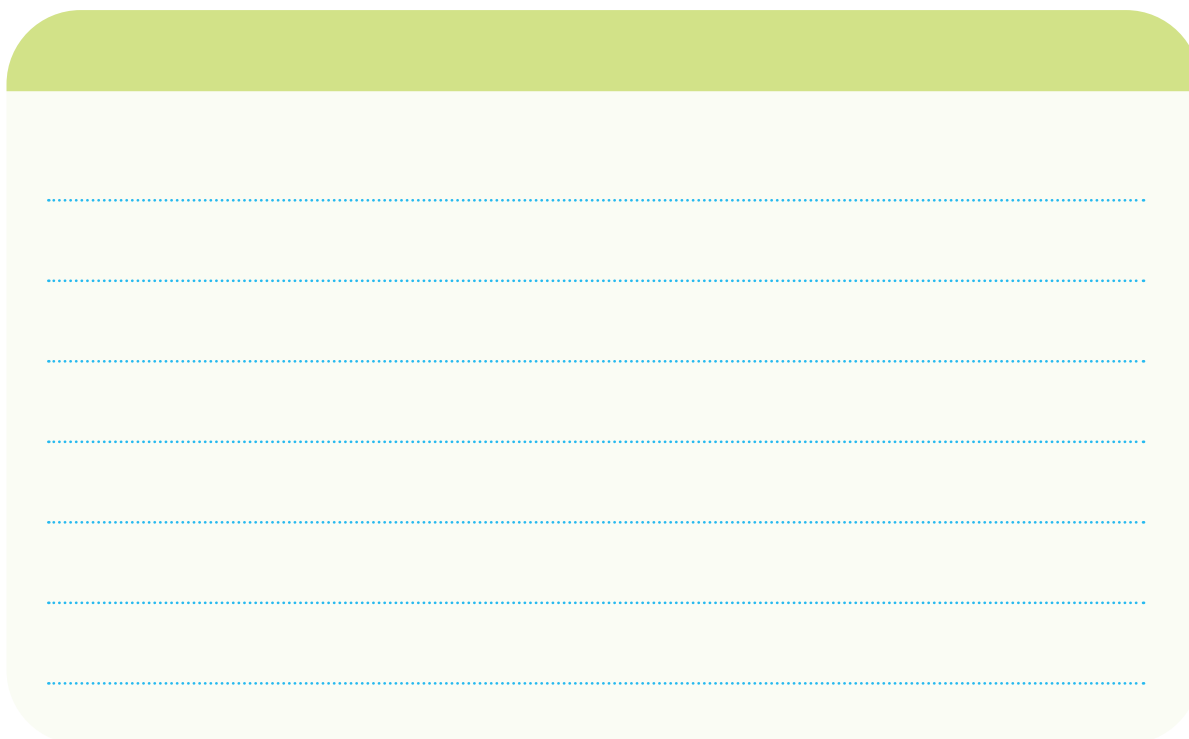
- Escribe las palabras descubiertas:

.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

2. Ahora, escribe recetas o platos que conozcas que se preparen con estos ingredientes:



A large rectangular area with a blue header and a light green body, containing seven horizontal dashed lines for writing.



A large rectangular area with a green header and a light green body, containing seven horizontal dashed lines for writing.

El coco,



como centro de preparaciones

RECONOCE LOS INGREDIENTES Y LA PREPARACIÓN



ALIMENTO CON TRADICIÓN

El coco es mencionado en canciones. Así, la canción *Arroz con coco*, de Lucho Bermúdez dice: "Yo quiero un coco que esté llenito y que no esté roto".

En la cocina afrocolombiana hay ingredientes que llegan y van, pero hay productos que caracterizan su esencia, sus sabores y formas de hacer en los fogones de las casas, espacio central y de unión.

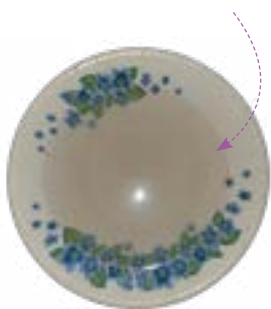
No hay que olvidar que la cocina es el espacio de la casa ideal para las reuniones de la familia y los amigos; en ella se comparten los alimentos alrededor de historias, diálogos, novedades, y hasta una oportunidad para crear unidad y pertenencia a una comunidad.

Uno de los productos que no pueden faltar en las sazones de los platos afrocolombianos es el coco. Aunque se desconocen los orígenes de este producto, algunos historiadores aseguran que la palma cocotera es originaria de las islas del Pacífico y luego fue introducida al Caribe, Centroamérica y África tropical, llevada por los españoles y portugueses en los viajes hechos a estas regiones.



Es tan apreciado este producto, que de él se aprovecha cada parte:

- El agua por su sabor dulce es ideal como bebida natural; su sabor cautivo a quien lo prueba.
- Del coco se elabora el aceite, extraído mediante prensado de la pulpa.
- Con el coco deshidratado se elaboran jabones, cosméticos y champú.
- El afrecho se usa como alimento para los animales y los cultivos.



- Las palmas y la fibra también se usan, por ejemplo, en la fabricación de esteras, bolsos, cestas, sombreros, entre otros.
- Se considera medicinal, como diurético y antiséptico.
- Y, claro, la leche de coco que es utilizada en las preparaciones de la variedad de comidas tradicionales.

Preparaciones

PLATOS CON COCO

Muchos son los platos que podemos preparar con el coco, tales como sancocho de pescado, arroz con coco, cazuela de mariscos, cocadas, galletas, vinos, langostinos en coco, piña colada y cremas.

Además, con el cogollo de la palma del cocotero se saca el conocido palmito, con el que se prepara un exquisito plato que se denomina ensalada de millonario o de palmito.

Para extraer el palmito del cogollo aún inmaduro del cocotero, se requiere que la palma tenga de un año o año y medio, motivo por el cual es un producto caro de obtener. Por la misma dificultad es que se acostumbra a enlatar en salmuera (agua con sal) para su conservación.

Por otra parte, es tradicional hacer platos encocados, como una receta ancestral de guiso de mariscos, pescados, cangrejo con la leche de coco.



Un poco más del coco



4

El encocado de jaiba, una delicia para tu paladar

El encocado es una forma de preparación de variedad de platos tradicionales del pueblo Afrocolombiano, en el que confluyen mezclas de sabores y de ingredientes frescos, pero el protagonista es el coco.



Un dato curioso:

aunque el caparazón de la jaiba es azul verdoso, cuando se cocina cambia su color a un tono rojo anaranjado.

Si hablamos de encocado de jaiba, nos dirigimos a las costas tropicales y templadas donde estos crustáceos son muy comunes. Tanto en las costas del Atlántico como del Pacífico habita la jaiba o cangrejo azul, especialmente en las zonas de manglares. Es un crustáceo.

Con sabor único, algo dulce y sutil, la carne de jaiba es muy apetecida. Esta se halla en mayor parte en el caparazón, las tenazas y en las patas traseras, y se aprovecha en diversos platos, como el ceviche y en los encocados.



INGREDIENTES



8 JAIBAS

1 CEBOLLA
CABEZONA

AJÍ CRIOLLO



PIMENTÓN VERDE

3 PLÁTANOS
MADUROS DULCES

SAL Y PIMIENTA

2 COCOS

ACHIOTE

3 CUCHARADAS DE
CHILLANGUA Y ALBAHACA

Fuente de la receta: Sabedora afro Julia María Montaña, "Mamá Juli".

****Recuerden que el plátano maduro dulce es el que ya tiene la cáscara negra.**

***La chillangua es una hierba aromática que se encuentra en clima tropical, y es muy utilizada en la cocina ancestral de la región costera.**



Así se hace el mejor encocado de jaiba

- 1 Se lavan adecuadamente las jaibas.
- 2 Luego se raspa el coco y se le extrae la leche en dos momentos; una primera que es la espesa y en un segundo momento la segunda leche, que es un poco más aguada.
- 3 Entre tanto, se va haciendo el refrito.

¿Cómo se hace el refrito?

El refrito se usa en forma general en el Pacífico, es una preparación que se hace con tomates maduros, cebolla larga, cebolla cabeza, ají criollo, pimentón verde, una cucharada de **chillangua*** picada, una cucharadita de poleo picado, dos cucharadas de aceite chiotado (bija), sal, pimienta y comino al gusto. Todo esto se muele con piedra de mano y se pone a sofreír en aceite revolviendo de manera constante hasta obtener una masa suave.

- 4 En una olla se ponen a cocinar las jaibas con un poco de agua de coco aguada o segunda leche de coco.
 - Luego, se añade una porción del refrito.
- 5 Cuando empieza el primer hervor de las jaibas, se añaden los **plátanos maduros**** y se incorpora el resto del refrito.
- 6 Poco a poco se va agregando el resto de la leche de coco a medida que va reduciendo el guiso.
 - **Para tener en cuenta:** es importante no tapar la olla de la cocción porque se puede cortar la leche.
- 7 Cuando la cocción de las jaibas está llegando al punto de salsa, se le agrega chillangua, albahaca, y sal al gusto. Se deja unos minutos más y se baja la olla.



Y ya está listo para degustar. En el momento de servir, acompañen con arroz con coco o arroz blanco.



EXPERIMENTA, PRACTICA Y JUEGA

El **coco** es uno de los alimentos más significativos en la alimentación de las familias afrocolombianas. Por eso, en sus mesas siempre encontrarás una serie de preparaciones con el toque dulce y Pacífico que proporciona el coco.

- Prepara en casa, junto con tu familia:

Leche de coco de doña Nieves

Alista estos ingredientes



Así se prepara

1. Hagan un orificio en la parte superior de los dos cocos. Debe ser lo suficientemente grande para que salga el agua, la cual se utilizará para la rica leche.
2. Abran los cocos por la mitad. Luego, con una cuchara procedan a sacarle la pulpa.
3. Incorporen la pulpa y el agua de coco en la licuadora. Licúen hasta que no se observen ninguna parte gruesa.
4. El último paso es colar lo licuado. De esta forma, se obtiene la leche sin grumos.
 - Agreguen azúcar, miel o su endulzante preferido, al gusto.
 - Esta rica y sencilla preparación de leche de coco la podrás hacer en tu casa junto a tus padres.



Créditos de la receta: Nieves Mercedes Lemos García, Consultiva Distrital del pueblo afro.



- La leche de coco contiene un aporte nutricional importante para el crecimiento, ya que contiene vitaminas y minerales, como el calcio, hierro y fósforo.
- Esta rica leche también se puede tomar como sustituto para las personas que sufren intolerancia a la lactosa.
- Por su parte, el agua de coco es un gran hidratante natural.



- Relaciona cada elemento con su ambiente natural.



Atollado valluno,



mezclas y delicias del Valle

EXPLORA Y APROXÍMATE A ESTE ALIMENTO

1. Escribe nombres de platos que conozcas usando los siguientes productos:

Cerdo

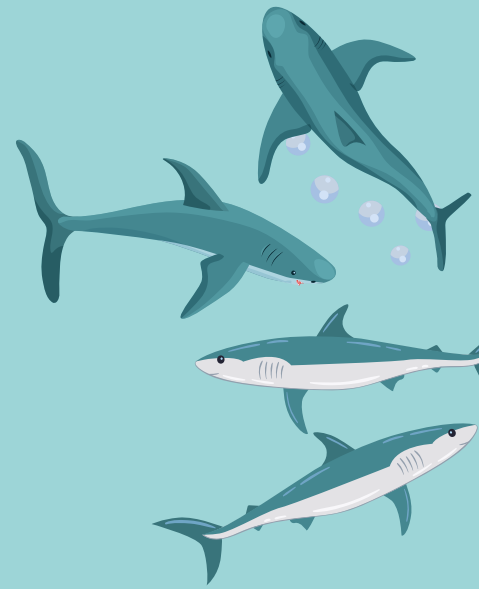
Arroz

Papa

Huevos

Longaniza

2. Imagina y escribe lo que se te viene a la mente al escuchar o leer la palabra atollado. ¿Qué significados le podrías dar?



RECONOCE LOS INGREDIENTES Y LA PREPARACIÓN

Al hablar de arroz atollado se piensa enseguida en el plato típico del Pacífico colombiano. Su origen se localiza específicamente en el municipio de Guapi, al cual llegaron los españoles en la época Colonial, cuando era habitada por indígenas guapíes y posteriormente también por esclavos africanos traídos para la búsqueda de oro.

De esta forma, el arroz atollado se hereda de los españoles que ingresaron a la costa Pacífica y fundaron lo que hoy es el municipio de Guapi.

En sus inicios, este plato era elaborado con un tiburón pequeño denominado **toyo**, con ingredientes y técnica parecida a la paella.

Posteriormente, se fue adaptando, en especial en el Valle del Cauca, convirtiendo este plato en típico de la región, incorporando otras carnes, como la de res, cerdo y pollo. La variedad de ingredientes depende de la zona donde se prepare.

Algunos sabedores afrocolombianos narran que cuando se celebraban las cosechas de maíz y arroz, el atollado se preparaba con carne de iguaza, que es un pato pequeño, y que con el tiempo se introdujeron los vegetales y otras carnes, como el cerdo y el pollo.

Luego, por la influencia de las zonas a donde se extendió esta receta, hoy en día también se prepara con chorizo, carne de res ahumada, **piangua**, camarones, **piacuil**, almejas, pescado ahumado y cangrejo.

De este **tiburón toyo** es de donde se desprende el nombre de "atollado", y no por su textura compacta, como suele creerse.

La **piangua** es un pequeño molusco, de los más apetecidos en el litoral chocoano extraído de los manglares. Muy rico en sales minerales y, así como los demás moluscos, contiene sodio, potasio, fósforo, calcio, yodo, zinc y magnesio.

Para sacar estos moluscos de los manglares, las mujeres se dedican a la labor denominada pianguar. Esta práctica ancestral consiste en meter las manos en el lodo, mover con una mano de forma circular para escarbar y abrir un agujero, mientras que con la otra mano agarran el molusco.

Por su parte, el **piacuil** es una especie de caracol que se encuentra también en el Pacífico.



5

Atollado valluno

La consistencia del arroz suele ser húmeda, espesa o más suelta, según el gusto de quien cocina.



3 TAZAS DE ARROZ



12 TAZAS DE AGUA

1 LIBRA DE LONGANIZA
CORTADA EN TROZOS2 LIBRAS DE COSTILLA
DE CERDO PICADA1/2 LIBRA DE CARNE
DE CERDO PICADA1 LIBRA DE PAPAS
COLORADAS,
PELADAS Y PICADAS

1/2 TAZA DE HOGAO

1 CUCHARADA DE
PIMIENTA PICANTE
EN PEPAS1/2 CUCHARADA
DE PIMIENTA
BLANCA

4 HUEVOS DUROS PICADOS

SAL AL GUSTO

4 CUCHARADAS DE MANTECA
DE CERDO O MARGARINA2 CUCHARADAS DE CILANTRO,
PEREJIL Y ORÉGANO PICADOS

- 1 Pongan a cocinar en agua caliente las costillas y la carne por 30 minutos.
- 2 Sofrían la longaniza y pónganla en el agua caliente junto con las carnes. Agreguen la mitad del hogao, sal y pimienta.
- 3 Enseguida, añadan el arroz y la manteca de cerdo. Cocinen a fuego medio, sin tapar la olla por 20 minutos.
- 4 Después de los 20 minutos, cuando crezca el arroz, agreguen las papas y revuelvan hasta que las papas estén blandas, en aproximadamente 20 minutos.
- 5 Esparza el cilantro, el perejil, el orégano y el huevo picado y revuelvan de nuevo. Si es necesario, añadan un poco más de caldo, pues el arroz debe quedar bastante húmedo.

En algunas preparaciones, mientras se cocina el arroz, se acostumbra a cubrir con hojas, en especial de bijao, plátano u otras hojas de plantas silvestres. Las hojas le dan un sabor especial a la comida.



EN EL MOMENTO DE SERVIR

Al servir, se le pone a cada porción una cucharada de hogao encima.

Acompañen la preparación con plátano maduro asado o cocido, ensalada de aguacate y patacones.

EXPERIMENTA, PRACTICA Y JUEGA

El arroz atollado no se consume solo; aunque es un alimento muy completo, se acompaña de ensaladas y un refrescante jugo.

Aprende a hacer una deliciosa ensalada de remolacha al estilo afro.

Ensalada de remolacha

Alista estos ingredientes



Así de sencillo se prepara

1. Cocinen las remolachas.
2. Cuando ya estén blanditas, bajen de la estufa y dejen enfriar un poco para poderlas manipular.
3. Al tiempo, pongan a cocinar tres huevos.
4. Pelen las remolachas, lo cual se hace fácilmente, ya que su cáscara es muy fina y al estar cocinadas permite quitarlas.
5. Enseguida, corten en cuadritos, del tamaño deseado.
6. Ubiquen en una ensaladera y allí agreguen los huevos cocinados; píquenlos en cuadros pequeños.
7. Finalmente, agreguen mayonesa a su gusto, y unas gotas de limón.
 - Revuelvan hasta que todos los ingredientes queden incorporados.
 - Ya está lista para servir, acompañando al delicioso arroz atollado.
 - Y, para terminar, pueden preparar un exquisito jugo de guayaba agria.



La guayaba agria es más ácida y muy aromática. Rica en vitamina C, se consume como fruta fresca, en jugos, helados, salsas y dulces. De gran producción en departamentos del Caribe, especialmente en Córdoba.

Mote de queso con ñame,



para platos que brillan

EXPLORA Y APROXÍMATE A ESTE ALIMENTO

En esta sección aprenderemos un poco acerca del mote de queso con ñame, tradición afrocolombiana.

1. Describe las características del ñame, según la imagen.



2. Colorea los nombres de alimentos que también podrías preparar con ñame.

Ensalada de ñame	Buñuelos de ñame	Croquetas de ñame
Mote ñame	Puré de ñame	Dulce de ñame

• ¿En qué otra preparación usarías el ñame, según imagines?

RECONOCE LOS INGREDIENTES Y LA PREPARACIÓN

EL ÑAME

Uno de los tubérculos preferidos en las preparaciones de las cocinas afrocolombianas es el ñame. Similar a la yuca, tiene un valor nutricional, ya que es rico en almidón, proteína y fibra.

El origen y tradición de consumir este alimento viene desde la época colonial, en la que nuestros ancestros africanos junto con ellos trajeron este producto. Desde entonces, ha servido en el consumo y sustento de numerosas familias afrocolombianas.

En las cocinas tradicionales se prepara de múltiples maneras, destacándose las más sencillas, como hervido, al vapor, asado al horno o a la parrilla. También es común la receta del puré para acompañarlo con carnes o pescados.

Así mismo, el ñame es el ingrediente estrella en sopas o caldos, para lo cual solo se pela y se pica en trozos o cubos, como lo veremos en la receta de este apartado.

¿Y DEL QUESO COSTEÑO QUÉ SABEMOS?

El queso costeño es un producto central en las cocinas de los departamentos de la costa Caribe colombiana. Su consumo es diario, porque puede utilizarse solo, como acompañante o como ingrediente de recetas variadas.

Su principal característica es que debe ser producto fresco, con contenido de sal, lo que lo diferencia de otros quesos. Es por ello que se acostumbra a complementar con otros ingredientes de menos sabor, como el bollo limpio, el patacón, o como parte de las preparaciones de recetas, como el arroz clavado, la sopa de queso y el famoso mote de queso con ñame, que aprenderemos a preparar a continuación.



El ñame tiene su propio festival. Este se celebra en San Cayetano, un corregimiento del Municipio de San Juan Nepomuceno del Departamento de Bolívar.

El Festival Nacional del Ñame es una tradición que se realiza en el mes de octubre y se constituye en un escenario cultural en el que se promueve el cultivo del ñame y la utilización de este en la gastronomía de la región. Es un homenaje especialmente a los campesinos, los cuales para esta celebración salen de sus veredas a exhibir y ofrecer sus productos.





6

Mote de queso con ñame

Esta receta, parte de una cultura, podemos adoptarla también en nuestras casas.



- 1 Ante todo, se debe pelar el ñame. Esta labor es un poco difícil porque la forma del ñame es un poco irregular y su corteza algo dura.
 - Luego de lavarlo, se debe pelar en cubos medianos; eviten cortarlos muy pequeños porque se deshacen con facilidad.
- 2 Pongan a calentar aproximadamente 2 litros de agua en una olla grande.
- 3 Al agua se le agrega cebolla, cebollín y ajo, todos ellos finamente picados.
- 4 Agreguen el ñame partido en trozos y tapen la olla hasta que el ñame esté blandito.
- 5 Enseguida, laven una libra o libra y media de queso costeño. Estos se deben partir en cubitos.
- 6 Cuando el ñame esté listo, bajan la llama de la estufa e inmediatamente se introduce el queso y se revuelve hasta que espese.
- 7 Aparte, elaboren un guiso con cebolla roja, ají dulce y ajo, finamente picados.
- 8 Finalmente, apague y eche el guiso preparado.
 - Revuelva, y... ¡listo! Ya tenemos el mote de queso con ñame



Para no olvidar

Es importante saber que cuando compren ñame no deben refrigerarlo. Este se conserva solamente en un espacio seco y fresco de su cocina.



Foto facilitada por Raúl Armando Morales, de la comunidad afro.

EXPERIMENTA, DISFRUTA Y DEGUSTA

Para compartir la unión, las familias afrocolombianas complementan sus almuerzos con ricos postres caseros y tradicionales.

En Semana Santa, el dulce de ñame es muy popular en la costa Caribe. Su sencilla preparación te va a encantar.

El dulce de ñame en Semana Santa

Ingredientes para cinco personas



Ahora sí, ¡a cocinar!

1. Con la ayuda de tus padres, pelen los ñames y piquen finamente.
2. Pongan a hervir el ñame hasta que ablande.
3. Mientras tanto, rallen el coco y extraigan la leche (extracto del coco).
4. Sumerjan el ñame en la leche de coco y pongan a fuego medio por aproximadamente 10 minutos. Dejen reposar.
5. Agreguen la canela, el azúcar, miel o el endulzante preferido.
 - Mezclen hasta que tome una textura cremosa y espumosa.



Otras delicias afrocolombianas



Arepa de huevo



Hojaldra



Patacón con queso



Sopa de queso

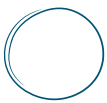
Pastel chocoano,



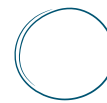
una muestra de la región

EXPLORA Y APROXÍMATE A ESTE ALIMENTO

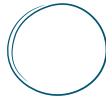
1. Ordena los pasos que imaginas sobre la preparación del pastel chocoano.



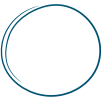
Colocar una base de arroz sobre la hoja de plátano.



Armar o dar forma a los pasteles.



Se agrega la zanahoria al arroz.



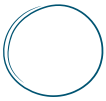
Terminar de cocinar el arroz.



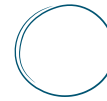
Agregar una porción de carne y de pollo sobre la porción de arroz.



Adobar las carnes.



Conseguir hojas de plátano.



Cocinar los pasteles.

2. Imagina otro paso antes del primero y uno al final.

Antes, debería:

Al final, sería importante:

RECONOCE LOS INGREDIENTES Y LA PREPARACIÓN



Foto de la representante afro Nieves Mercedes Lemos García.

En Colombia hay diversos significados, estilos, ingredientes y preparaciones, además de nombres, según la región del país..

Cuando hablamos de pastel chochoano se activan las papilas gustativas hacia los sabores del Pacífico.

Nuestras sabedoras, madres y abuelas del Chocó aprovechan especialmente las hierbas de azotea, como la vija o achiote y el cilantro cimarrón, que le dan el toque al arroz y a carnes como la de cerdo y pollo.

En las familias chochoanas el pastel chochoano es el mejor acompañante para festividades como las de San Pacho, que se celebra el 20 de septiembre y se extiende hasta el 5 de octubre.

También es comercializarlo en las plazas de mercado como parte del sustento del pueblo afro. Apetecido tanto por personas locales como por turistas del Chocó y de otras zonas del Pacífico.

- ¿Qué imaginas cuando te nombran la palabra pastel?



El pastel chochoano es difundido y compartido en diferentes eventos, como el Festival de Música del Pacífico Petronio Álvarez. Este evento, celebrado en el mes de agosto en la ciudad de Cali, no solo promueve la riqueza artística del Pacífico, sino también destaca, fomenta y muestra las riquezas culturales en torno a la gastronomía que caracteriza a las sazones del Pacífico.



7

El pastel chocoano

Este plato ha pasado de generación en generación por su rico sabor y su alto valor nutricional.



Emelina Chaverra, consultiva local de Antonio Nariño, nos cuenta su receta del pastel chocoano.



- 1 Un par de días antes, se recomienda sazonar la carne de cerdo y el pollo o gallina. Estas se guardan en la nevera para que absorban mejor los sabores.
- 2 El día de la preparación se lava el arroz y luego lo escurrimos en el colador. A continuación, se inicia su cocción, le agregamos sal, aceite, zanahoria y la papa, ambas cortadas en rodajas.
 - Aparte, se prepara un **refrito*** con los condimentos, y enseguida se agrega al arroz.
- 3 Hecho esto, se alistan las hojas de plátano extendiéndolas muy bien.
 - Allí se irán colocando porciones de la base de arroz preparada.
 - Encima se acomoda una porción de carne y de pollo, una o dos rodajas de zanahoria y una o dos rodajas de papa.
 - Sobre lo anterior, se agrega otra capa de arroz.
- 4 Luego, se envuelve la hoja de plátano dando una forma rectangular. Es importante amarrar bien para que no se afloje la hoja y su contenido.
- 5 Se pone agua a hervir; esta se condimenta con sal, ajo, cebolla y color.
 - Cuando esté en hervor, se agregan los pasteles a cocinar durante una hora aproximadamente.
 - Luego se les da la vuelta, con mucho cuidado, para que se cocinen bien por ambos lados. Se dejan por media hora más para que se sigan cocinando.

Receta narrada por Ana Beatriz Acevedo, sabedora del Quilombo Yuma, localidad Antonio Nariño



EXPERIMENTA, DISFRUTA Y DEGUSTA

La hoja de plátano no solo se utiliza para el pasteo chocoano. Es tan agradable el sabor que deja en los alimentos que las sabedoras del pueblo afro tienen más recetas deliciosas.

Veamos cómo podemos envolver en hojas de plátano el tradicional envuelto de maíz.

Envuelto de maíz

Ingredientes para cinco personas



Ahora sí, ¡a cocinar!

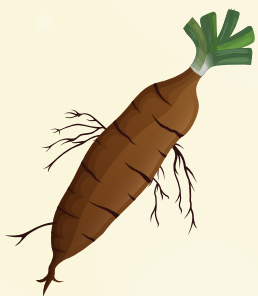
1. Ante todo, se deben pelar las mazorcas*.
2. Aparte, laven bien las hojas de plátano y pónganlas en agua hirviendo durante dos de minutos, aproximadamente. De esta forma se evita que se rompan.
 - Enseguida, sáquenlas del agua y déjenlas a un lado para usarlas más adelante.
3. Desgranen las mazorcas y luego muelan los granos.
4. En otro recipiente, rallen el queso y mézclenlo con la masa de maíz.
 - Agreguen mantequilla que esté previamente derretida, la sal y el azúcar. Vuelvan a mezclar hasta que la masa quede muy lisa, suave y homogénea.
5. Ahora, se hacen las porciones del tamaño deseado para cada envuelto.

*Las hojas y tusas de mazorca son útiles en esta preparación. Consérvelas para los pasos correspondientes en la armada de los envueltos y para su cocción.

Para armar los envueltos:

1. Tomen dos hojas de plátano y organícenlas cruzadas. En el centro ubiquen la porción de la masa. Doblen los extremos hacia adentro.
 - Rompan algunas hojas de mazorca haciendo. Con ellas, amarren los envueltos.
2. En una olla, ubiquen las tusas en el fondo. Encima, vayan acomodando los envueltos. De esta manera, se evita que ellos toquen el fondo.
 - Encima, pongan las hojas sobrantes y agreguen agua hasta cubrir todo.
3. Cocinen a fuego lento durante aproximadamente una hora. La olla debe quedar tapada para que se cocinen muy bien.

Receta narrada por Emelina Chaverra, Consultiva afro de la localidad Antonio Nariño.

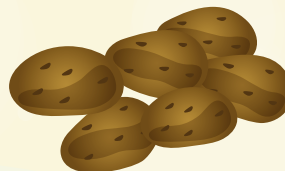


Colores, olores
y sabores
tradicionales

de los pueblos indígenas

Los **comuneros** son aquellos integrantes del pueblo indígena que componen el conglomerado del pueblo.





Herencia gastronómica y tradición por generaciones

La gastronomía de los pueblos indígenas en Colombia es muy diversa, por las mismas características internas de cada uno de ellos.

Sus saberes han sido transmitidos de generación en generación, comúnmente enseñados de los padres a los hijos o de los abuelos a los nietos; incluso, también han sido comunicados entre **comuneros** de la misma comunidad.

De igual forma, según el territorio de origen de cada pueblo, así mismo también varían los insumos de alimentación que se encuentran a su alcance para el consumo de su comunidad.

Por otra parte, cada uno realiza diferentes labores para la preparación de sus alimentos ancestrales, como la cacería de animales y la pesca, o la siembra de huertas en las que se cultivan desde tubérculos, como la papa, o las hortalizas, como las acelgas y el apio. Incluso, podemos encontrar pueblos dedicados también a la recolección de diferentes frutos.

Las anteriores son algunas de las razones por las que cada pueblo indígena tiene diferencias en la gastronomía tradicional, lo cual los hacen únicos y diferentes el uno del otro.

Aunque algunos pueblos tienen similitudes en su entorno, y en los productos de alimentación procedentes del medio, cada pueblo indígena tiene saberes y formas de preparar sus alimentos que son parte de sus tradiciones.

La preservación de la gastronomía propia es de gran importancia para cada pueblo indígena, debido a las prácticas que han trascendido durante demasiado tiempo, como también por los componentes alimentarios de cada preparación que forman parte de la cosmovisión de cada uno.

En el siguiente apartado conoceremos sobre algunos alimentos propios de la tradición de algunos pueblos que habitan en la ciudad de Bogotá, los insumos y algunas similitudes en la preparación de algunos de ellos.



Algunas preparaciones propias de los pueblos indígenas



Tapao

del pueblo Wounaan



217-222



Sango – sopa de maíz

del pueblo Yanacona



223-226



Saib+k+ / yiko

del pueblo Uitoto



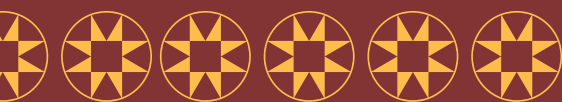
227-230



Arroz atollado de piangua
el coqueado y el sancocho
del pueblo Eperara Siapidara



231-234



Quinua, maíz, habas,
dulces de chilacuan
del pueblo Pastos



235-242



Carne muqueada
del pueblo Tubú Hummurimassá



243-246

Mute con gallina
del pueblo Kamëntsá



247-250



Nukanchi Mukuikunata,
Nuestro alimento
del pueblo Inga



251-254



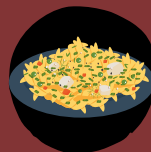
Sopa de maíz,
del pueblo Misak Misak



255-258



Cocido de verduras
del pueblo Muisca de Suba



259-262



Avío
del pueblo Ambiká Pijao



263-266



Algunos productos de las culturas indígenas

En la gran variedad gastronómica de los pueblos indígenas se destacan alimentos como el maíz, la yuca, el plátano, el pescado y la papa.

- **El maíz**

Este cereal es base de la alimentación de diferentes pueblos indígenas. Su variedad hace que este producto sea utilizado en distintas formas de preparación.

Aunque cada pueblo indígena cuenta con diversas variedades de maíz, los más comunes en Colombia son el choclo o mazorca, porva y capio, entre otros.

Estas variedades pueden utilizarse en la preparación de sopas, como la de maíz con verduras, el mote o mute, envueltos de mazorca, además de preparaciones de bebidas, como las coladas y la chicha, fundamental en diferentes pueblos indígenas que habitan el territorio colombiano.

- **La yuca**

Este tubérculo es un producto tradicional de los pueblos indígenas. De acuerdo con los relatos de los propios sabedores, ha estado presente desde hace miles de años, pero la preparación varía según sea el pueblo y sus conocimientos ancestrales.

Algunos pueblos indígenas que habitan la zona montañosa de los Andes usan este alimento como un insumo en preparaciones; por ejemplo, en sopas, como aquella comúnmente conocida como sancocho.

Para otras comunidades indígenas, como los Tubú Hummurimassá y los Uitoto, este producto es base de su alimentación, por lo que tienen preparaciones más arraigadas que se han desarrollado durante muchos siglos atrás. Es por ello que en estas comunidades podemos encontrar una mayor variedad de preparaciones con la yuca, como lo son el kasave, la fariña y el mingao.



DEMUESTRA CUÁNTO SABES DE ALIMENTOS CONSUMIDOS POR PUEBLOS INDÍGENAS

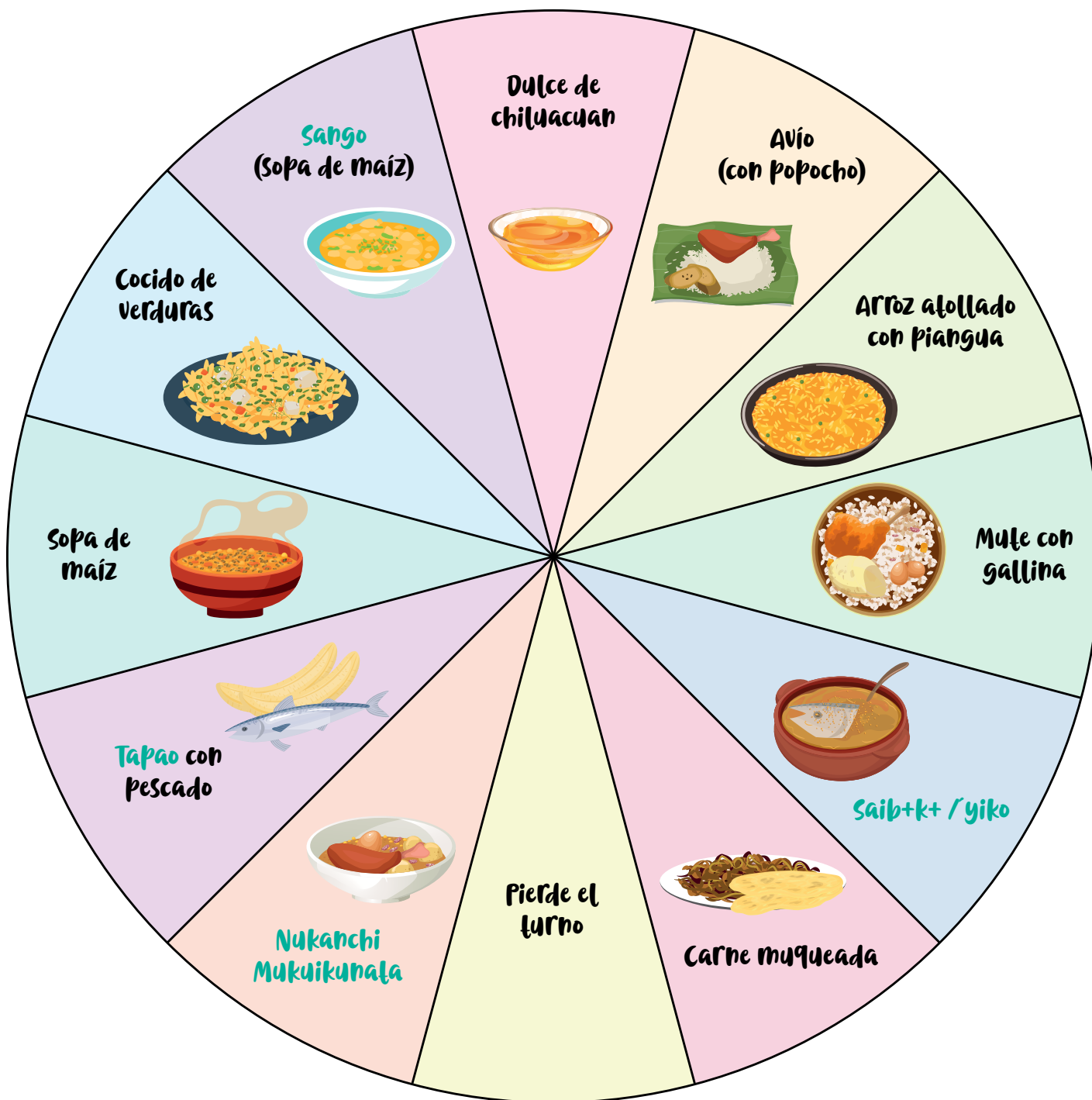
Ruleta de alimentos indígenas

Juega con tus compañeros y compañeras a la ruleta gastronómica indígena.

1. Organícense en grupos de seis estudiantes. Cada grupo amplía, imprime o dibuja la ruleta que se encuentra en la siguiente página, con platos representativos de diferentes pueblos indígenas.
2. Jueguen organizados en sus grupos, con diversas dinámicas:
 - a. Un estudiante girará la ruleta.
 - b. De acuerdo con el nombre del alimento que le salga en la ruleta, basados en el nombre y en el ingrediente que allí aparece, el estudiante debe compartir lo que sabe sobre los productos, lo que conoce, lo que imagina o lo que cree acerca de su preparación desde las tradiciones indígenas.
 - c. Los demás escucharán e intervendrán para expresar si se le da punto o no al estudiante.

Estudiante	Alimento que le correspondió	Punto

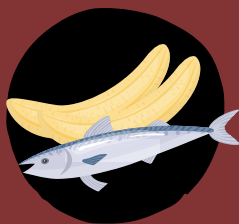
- d. Continúa otro estudiante para realizar la misma dinámica de darle vuelta a la ruleta.
 - Cuando se gire, se discutirá acerca de la preparación y tradición de cada plato.
3. A continuación aprenderán acerca de los platos con los que jugaron y confirmarán o compararán con lo que expresaron en la ruleta de alimentos indígenas.



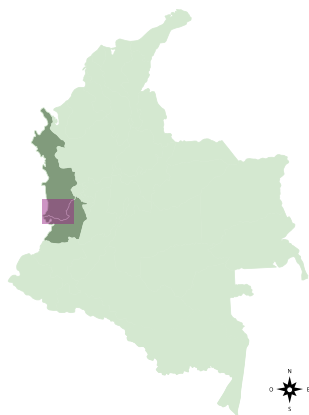


Pueblo Wounaan



El *tapao*,

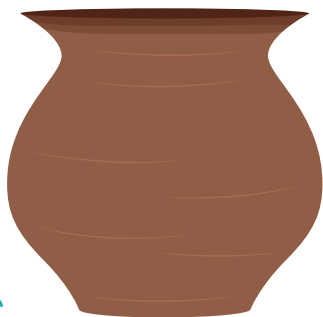
del pueblo Wounaan



Mujeres wounaan en el territorio.

¿SABES QUÉ
ES EL TAPAO?

El **tapao** es la expresión que usan los Wounaan para llamar su plato, debido a que durante la preparación tapan la olla para que, al hervir el agua, la carne se cocine de forma correcta.



El pueblo Wounaan, oriundo del Chocó y límites del Valle del Cauca, en inmediaciones del río San Juan, utiliza los productos y preparaciones relacionados con la diversidad de insumos que tienen en su entorno.

Uno de estos alimentos tradicionales es el **tapao**, hecho a base de diferentes carnes consumidas por el pueblo Wounaan, como el cerdo de monte o el pescado.

De acuerdo con sus costumbres, este pueblo indígena está compuesto por comuneros dedicados a la cacería, a la pesca y al cultivo de diversos productos, por lo que este plato tradicional varía de acuerdo con el animal que se haya obtenido en su labor diaria.

La sabedora de alimentos Ilda Pizarro Opuá, perteneciente al pueblo Wounaan, explica que en el contexto urbano de la ciudad de Bogotá no se cuenta con la facilidad de obtener animales silvestres o de monte para la preparación de este alimento tradicional del pueblo. Es por esta razón que se ha optado por preparar el tapao con costillas de cerdo, ya que estas se pueden adquirir en las carnicerías cercanas, o con pescados que puedan encontrar con facilidad en los mercados de la capital.



CONOCE ALGUNOS ALIMENTOS WOUNAAN



Pescado



Jaiba



Yuca



Pionga



Conchas



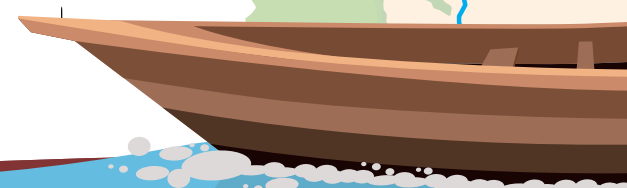
Papa china



Caimito



Plátano





1

Tapao con cerdo

El tapao es una preparación de costillas de cerdo acompañadas con banano cocido.



UNA PORCIÓN DE COSTILLAS
DE CERDO



BANANO



PLÁTANO



YUCA



SAL



AGUA



CULANNTRO



CEBOLLA DE RAMA



AHUOTE

* Algunas adiciones propias de los Wounaan son la cebolla de rama (un insumo de su territorio) y el culantro (hojas que los Wounaan usan para esta preparación) y el ahuote, el cual es un "color" natural.



- 1 Las costillas de cerdo se preparan al vapor con sal.
- 2 Se agrega el insumo de banano (o acompañante que se desee, como yuca o plátano) en una olla.
- 3 A la olla se le agrega agua y sal, y sobre el banano se coloca la carne que se haya elegido para el tapao; se cocinan a fuego alto, hasta tener una buena cocción.



Escuchemos a Ilda Pizarro, sabedora de alimentos del pueblo Wounaan, quien nos cuenta sobre la preparación del tapao.



2

Tapao con pescado



* La pionga y la concha son implementos usados como rallador en el territorio originario de este pueblo.



- 1 Se alista el alimento escogido, que puede ser banano, plátano, yuca o papa china. Se le añade sal y encima se coloca el pescado. Se adiciona agua.
 - Generalmente se prefiere el pescado con pocas espinas, como la mojarra negra o el sábalo o el pescado barbudo.
- 2 Una vez preparado el banano, se ralla haciendo uso de una **concha de pionga***.
- 3 Al final, el plátano rallado se agrega encima del pescado.



El pueblo Wounaan prepara jugos con las frutas que tienen a su alcance, como el borojó y el lulo.

Generalmente, estos jugos los preparan en agua. Cuando la comunidad está en el territorio (Chocó), lo endulzan con miel de caña. En Bogotá utilizan la panela.



El pescado es un alimento apreciado por este pueblo indígena. Incluso, se relatan leyendas en las que aparece este ingrediente. Lee esta leyenda narrada en la tradición oral del pueblo, que incluye el valor y amor de la familia.



El hombre que tenía muchos hijos

Había una vez un hombre que tenía muchos hijos. Él era pescador y siempre iba al río a buscar alimentos para toda su familia, pero lo que pescaba nunca era suficiente. Una y otra vez, el pescador iba a buscar alimentos, pero no alcanzaban para todos, así que él y su compañera, la mamá de sus hijos, se iban a dormir sin comer. Un día el pescador le dijo a su esposa: «Tenemos que encontrar la manera de comer. Mañana voy a pescar de noche a la orilla del río mientras los niños duermen».

Por la noche el hombre se fue al río, mientras los niños dormían, y pescó unos deliciosos peces kichir. Muy inquieto, le pide a su esposa que cocine cuanto antes para poder comer y ella termina rápidamente la preparación.

Una vez listo el pescado, comieron a escondidas, pero... de repente... por haber comido apresuradamente, al hombre se le atoró una espina en la garganta. Él no podía respirar por más cosa que intentaran. Entonces, el hombre falleció esa misma noche por no dar comida a sus hijos.

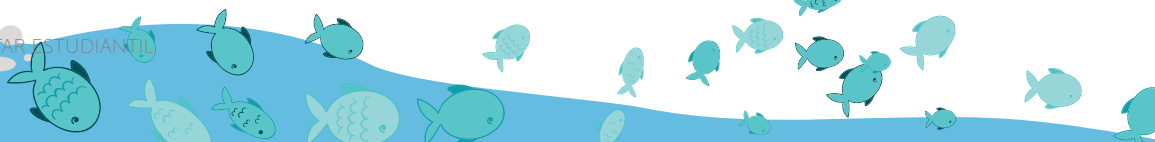
Éwandamag no aprueba este tipo de actos y, por eso, no se debe negar alimento a los hijos.

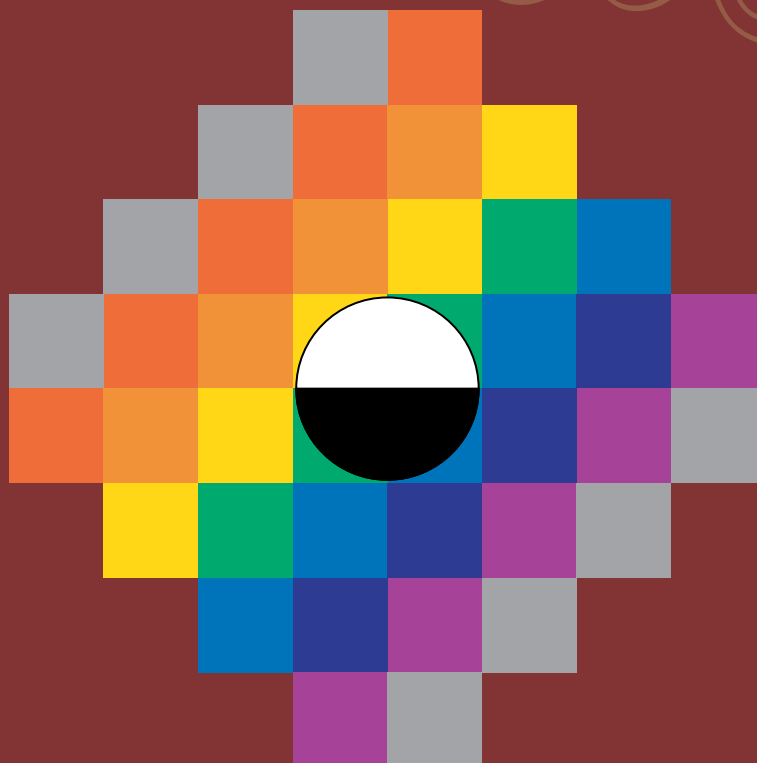


Wounau chaain khapan waisierr

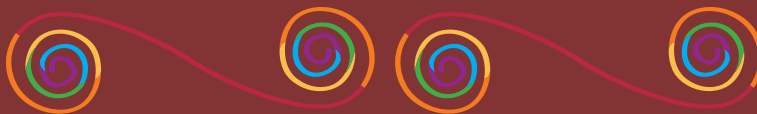
Jooín gar woun āb siejim aajem, mag woun chaain khapan waisiejim aajem, mag woun doh̄ua neeme siejeejim aajem, ich khodnaan kheeg athee, mag doh̄uan petam dāārba aajeejim. Ich mag siejeejim, chi woun khoju j̄raan maajeejim mam̄ thumaam kh̄un athee d̄rrba aajeejim jooi ich khapeer d̄ui, chi chaain ād opod khoba khāai jeejim, magban̄awai khāai āb chi wounau magjim aajem ich ʔyag: «kh̄iirj̄g j̄rtarrau ajim an̄m, jāga maach opod khowia kh̄ijugi ajim. Jāgan m̄ chaaain kh̄iim̄michta khoju j̄raan maju ajim». P̄ chadcha iekha sim ajim ich ʔyag. Nan m̄ edaarta doh̄uan maju ajim, mua p̄ ná opod joosiuju ajim chi ʔyau.

Mag chadcha chi woun edaarta doh̄uan majim aajem chaain kh̄iim̄mich maigmua khichirta th̄ojim aajem. Okhariipai ich ʔyag magjim aajem, chaain phiid̄junawe jooba ajim aajem, maach thep āh̄bdu khoog athee, chadcha chi ʔyau jupchapai joo aujim aajem. Mag joo aaipabaadeewai merāa khophobaadejim aajem, mam̄ degop jupkhaa khosieewia āwārr miuh̄a chi woun opāau baadejim aajem, mag chi woun ʔiju khaugba aadejim aajem. Mag chi woun ag edaarpai meejim ajem ich chaainag deebattarr gaaimua.

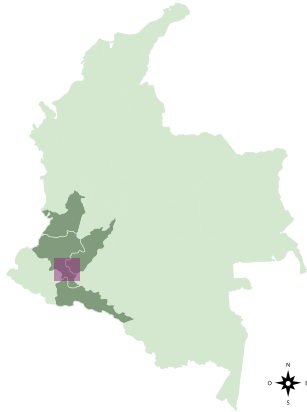




Pueblo Yanacona



CABILDO INDÍGENA YANAONA DE BOGOTÁ



El **macizo colombiano** está ubicado al sur occidente del país. Está formado por los departamentos del Valle del Cauca, Cauca, Nariño, Tolima, Huila, Putumayo y Caquetá.

El pueblo Yanacona habita en el departamento del Cauca, en el [macizo colombiano](#). Desde este lugar, por diversas circunstancias, como el desplazamiento por grupos armados o por búsquedas de oportunidades, han llegado a la ciudad de Bogotá, donde han conformado una organización política y cultural en torno al Cabildo Indígena Yanacona de Bogotá.

La base de la alimentación de este pueblo indígena es el maíz, el cual es sembrado y recogido por la misma comunidad. Con este ingrediente se preparan múltiples recetas ancestrales.

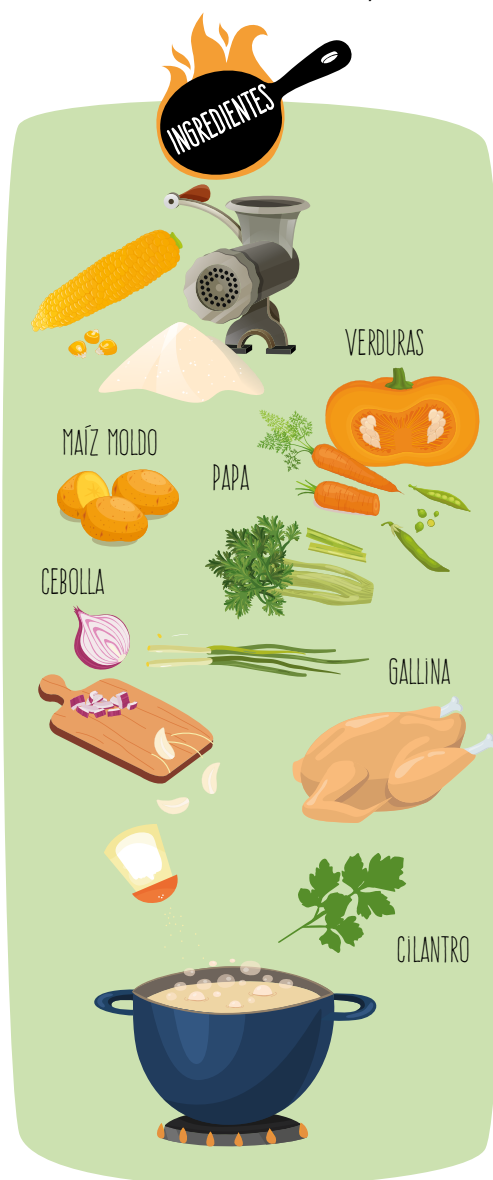
Una de las principales actividades del pueblo Yanacona es el cultivo en sus huertas.



3

Sango - Sopa de maíz

La preparación con mayor reconocimiento, y que forma parte de la tradición yanacona, es la sopa de maíz, cuyo nombre en lengua de los yanaconas es *sango*. Esta es consumida de manera cotidiana, pero también se sirve en encuentros comunitarios, como las mingas y las asambleas.



Además del maíz, ingrediente principal, esta sopa incluye otros productos vegetales, como las papas y las verduras cultivadas en el territorio, y la gallina, que es una de las proteínas animales más consumida por este pueblo indígena.



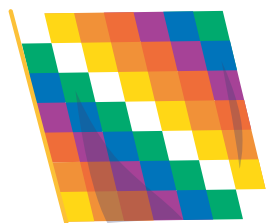
Al ser un alimento propio y de la tradición indígena yanacona, su modo de preparación forma parte de los saberes de la cocina del pueblo.

- 1 Lo primero que se debe hacer es moler el maíz, el cual luego será cocinado.
- 2 Para la preparación de la sopa, se pone a cocinar la gallina y poco a poco se van agregando las verduras y la papa con otros ingredientes, incluyendo el maíz.
- 3 Una vez preparada la sopa, se le agrega cebolla y cilantro, además de otras especias que dan sabor.



Foto del sango (sopa de maíz molido con verduras y papa, entre otros ingredientes), preparado por Stella Palechor, sabedora del pueblo indígena yanacona.

Escuchemos a Stella Palechor, sabedora de alimentos del pueblo Yanacona, quien nos cuenta sobre la preparación del *sango*.



CABILDO INDÍGENA YANAONA DE BOGOTÁ

Este cabildo está constituido por directivas como el gobernador (a), el vicegobernador, un secretario, un tesorero y un fiscal. La historia de esta organización se remonta al año 1978, cuando los primeros yanaconas llegaron a la ciudad, y tres años más tarde se organizaron en torno a la **Colonia Rioblanqueña**, nombre dado a esta primera organización. Luego fue llamado **Grupo Inmigrante Yanacona en Bogotá**, hasta que en el año 2003 se conformó como Cabildo, como continúa hasta la actualidad.

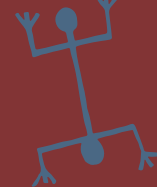




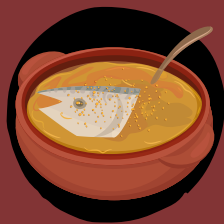
Pueblo Uitoto



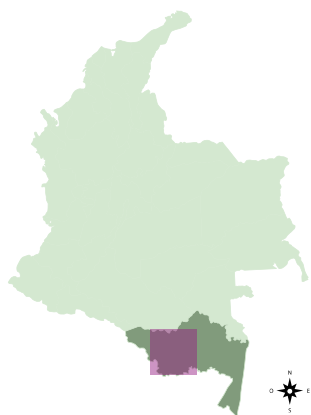
“GENTE DE CENTRO”



Saib+k+ / yiko,



alimento propio del pueblo Uitoto



El pueblo indígena Uitoto, Muruy-muinane se ubica, en su mayoría, en el departamento del Amazonas, su territorio de origen.

Esta es una comunidad que desarrolla múltiples prácticas para obtener sus alimentos, para lo cual aprovechan lo que el medio natural les brinda. De esta forma, se dedican a la agricultura, la cacería, la pesca, así como también a la recolección de tubérculos y frutos silvestres.

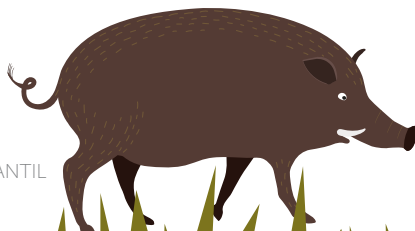
La caza les permite el consumo de variedad de animales de su territorio, como la danta, el marrano de monte y la **boruga** o lapa. De igual forma, a través de la pesca pueden consumir una gran variedad de peces de la región.

Para rescatar algunas de las recetas ancestrales del pueblo Uitoto, es importante reconocer ingredientes y algunas características de la preparación. Veamos a continuación el plato denominado *Saib+k+ / yiko*.

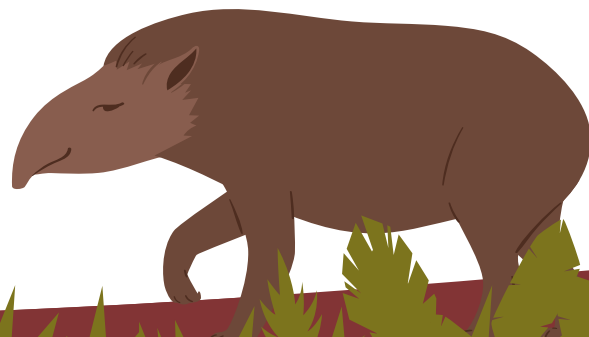
La **boruga** o lapa es un roedor bastante grande que se encuentra en el Amazonas, consumido por los locales.



Marrano de monte



Danta



4

Saib+k+ / yiko

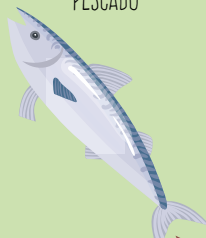
La preparación de este plato se basa en un delicioso caldo con pescado, ya sea machacado o frito.



YUCA



PESCADO

CASABE (ALIMENTO PROPIO
HECHO DE YUCA)

POLVO DE AJÍ

FARIÑA (ALIMENTO PROPIO
ELABORADO CON YUCA)

ESPINACAS



- 1 En la tradición uitoto, primero se lava bien el pescado con agua caliente.*
- 2 Enseguida se prepara un caldo con el pescado y unas hojas especiales que se encuentran en el territorio de origen (Amazonas).**
 - **Formas de utilizar el pescado:** El pescado se puede hacer machacado, frito o directamente cocido en el caldo.
- 3 Al finalizar, agregan ají en polvo para acompañar.

*Los uitoto prefieren utilizar un pescado que no tenga escama ni espina, especialmente para que los niños no se atoren, o para que no se les dificulte su consumo.

**Como las hojas no las encuentran en Bogotá, son reemplazadas por la espinaca.



Foto de plato preparado por Luz Maritza Valencia Uyoke. Allí se observa el pescado en caldo, cocinado con espinaca. Encima se le ha agregado ají en polvo, esencial en la dieta uitoto.



EN LA CIUDAD

En las ciudades, las familias uitoto deben preparar alimentos con ingredientes que encuentran a su alcance, de acuerdo con sus ingresos. Estos productos no estaban dentro de sus costumbres, por lo que existe el riesgo de ir perdiendo sus tradiciones culinarias.

Los niños del pueblo Uitoto, que han nacido o crecido en la ciudad, han tenido una pérdida acelerada en el consumo de estos alimentos tradicionales; esto, porque en la ciudad no encuentran los insumos que en su territorio de origen tienen disponibles para realizar sus alimentos tradicionales.





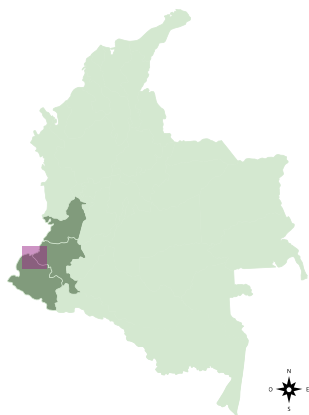
Pueblo Eperara Siapidara



Arroz atollado de piangua, el coqueado y el sancocho



de la tradición
Eperara Siapidara



El pueblo Eperara Siapidara es oriundo de los departamentos del Cauca, Valle del Cauca y Nariño. Ellos todavía conservan su lengua materna, conocida como *epérã pedée*, o *pede*.



EN LA CIUDAD

Cuando los Eperara siapidara llegan jóvenes o adultos a la ciudad, normalmente traen los conocimientos desde su territorio. Sin embargo, los niños y niñas que han nacido o crecido en la ciudad han tenido una pérdida en el aprendizaje y consumo de sus alimentos tradicionales.

Para obtener sus insumos de alimentación, los indígenas Eperara siapidara se dedican a la agricultura, la pesca y la cacería, actividades que pueden realizar fácilmente en el territorio de origen.

Este pueblo indígena centra sus actividades en comunidad, por lo que el aprendizaje de su cultura, entre ellos la relacionada con los alimentos propios, es una práctica heredada. Culturalmente la gastronomía está en cabeza de las mujeres sabedoras del pueblo, pero también hay hombres que se dedican a la cocina y enseñanza de estas tradiciones familiares.

Entre los alimentos esenciales para la dieta de este pueblo indígena se encuentra el pescado y la piangua. Su consumo está incluido en diversas preparaciones que inculcan también a los niños y niñas de las familias que habitan en la ciudad de Bogotá.



5

Arroz atollado de piangua

Este plato es una preparación que los Eperara siapidara consumen de forma constante en su territorio de origen, pues allá pueden encontrar y cultivar los insumos necesarios para su realización. Este es un arroz con una textura de potaje, en el que se le añade su elemento principal que es la **piangua**.



ARROZ BLANCO



JUGO DE COCO



PIANGUA



TOMATE



CEBOLLA



SAL



COLOR



PLÁTANO



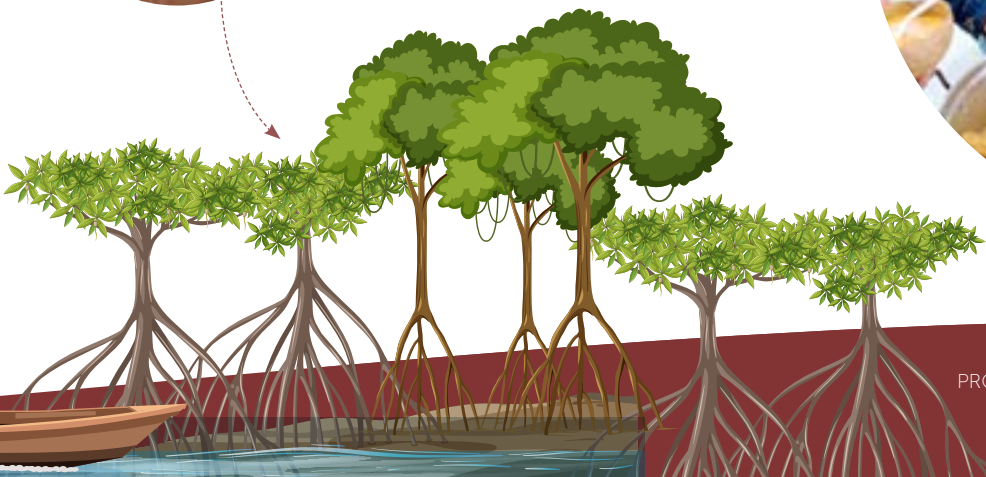
- 1 Primero, se prepara el arroz blanco, dejando que este quede blando, más de lo acostumbrado, por lo que se le echa mayor cantidad de agua.
- 2 Se le agrega la piangua, el jugo de coco, el guiso de tomate, cebolla, y color para que le dé un sabor y un color particular.
- 3 Se cocina el plátano para acompañar.



Preparación del arroz atollado.



La **piangua** es un molusco de concha gruesa y negra. Habitan en el mangle y es representativo de la costa Pacífica.





Coqueado

6

Esta es una preparación de plátanos y zumo de coco con diferentes insumos de sus cultivos. En este plato, la mojarra roja es la protagonista, aderezada con el jugo del coco y acompañada de plátano.



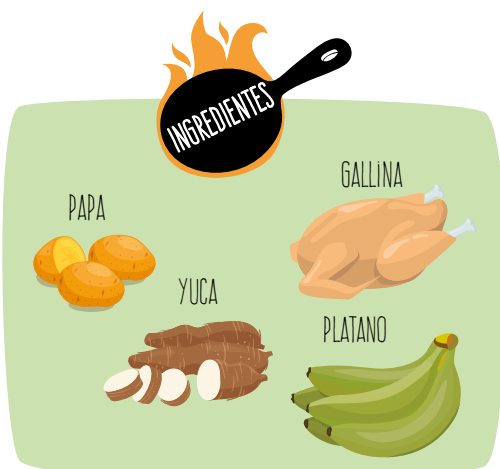
- 1 Ante todo, se debe extraer el zumo del coco, que se obtiene luego de rallarlo.
- 2 El coqueado es una preparación de varios insumos integrados en un solo plato.
 - El zumo de coco se añade al pescado, junto con diferentes vegetales, arroz y pescado, logrando una forma de potaje*.

Potaje se denomina a la preparación con verduras y legumbres cocidas en agua, pero hay variedad de ingredientes y formas de preparación, como la propia de los Uitoto, que es en cocción de zumo de coco.

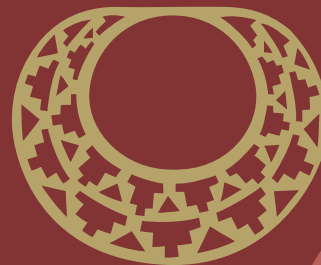
7

Sanchocho de gallina

El sanchocho es un plato muy apreciado por el pueblo Eperara, consumido con alguna frecuencia.



- 1 El sanchocho se prepara con animales de campo, como la gallina.
- 2 A la proteína animal, en este caso la gallina, se agregan la papa, el plátano y la yuca, como principales ingredientes.



Pueblo Pastos



Quinua, maíz, habas, dulces de chilacuan



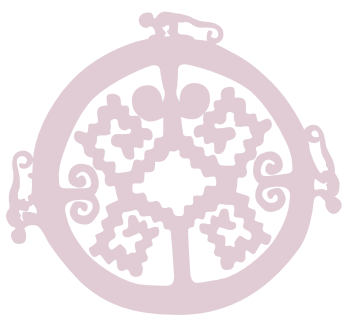
ingredientes base
del pueblo Pastos



Territorio del pueblo Pastos.

Los Pastos son un pueblo indígena que se ubica en el sur de Nariño, al norte de la frontera con Ecuador.

Por el conflicto armado, la falta de oportunidades de estudio y trabajo han hecho que un considerable número de sus comuneros haya llegado a la ciudad de Bogotá. En esta ciudad han constituido una organización propia, con el fin de acoger y organizar en un espacio común a su comunidad, y así seguir trabajando en torno a sus usos y costumbres propias desde la ciudad capital.



Como comunidad ancestral, en la capital colombiana se han identificado más de 500 familias con residencia permanente, las cuales se han organizado en el Cabildo Indígena de los Pastos.

Este proceso político-organizativo, con gobierno propio, cuenta con reconocimiento legítimo distrital, local y nacional, cuyo objetivo es "trabajar por la protección y conservación de las prácticas propias en el contexto urbano; esto es, desde la cosmovisión, cosmogonía, ley natural, derecho mayor, ley de origen y hasta los principios fundamentales de territorio, autonomía, unidad y cultura".

Según su censo poblacional está conformado por aproximadas 900 personas de todos los grupos etarios.





<https://legados-de-las-civilizaciones-americanas.fandom.com/es/wiki/>

EL SOL DE LOS PASTOS

Parte de la cosmovisión de los pastos está representada en la piedra de Machines. Esta piedra, de origen volcánico, tiene grabada en el centro una estrella de ocho puntas que representa "El Sol de los Pastos", cada punta representa los estados del espíritu humano; dos figuras antropomorfas, cada una de las cuales sostiene una vara; y las figuras de monos de donde toma el nombre la piedra, pues "machines" significa monos.

Esta piedra es considerada patrimonio cultural, y se encuentra camino al Volcán Cumbal, en la vereda Tasmag.



Vista del volcán Cumbal



Proyecto de huertas urbana.

ECONOMÍA DEL PUEBLO PASTOS

Dentro de las principales actividades para el sustento de la comunidad, teniendo como referentes las costumbres del territorio ancestral, se encuentran la cría de animales, como el cuy, la gallina, el conejo y la trucha; también se dedican a la ganadería, de donde obtienen productos derivados de la leche.

De otro lado, se dedican a la producción de sus tejidos propios y a las artesanías, como los tallados en madera y piedra.

Las familias en Bogotá se apoyan de sus resguardos de origen para obtener los productos. De esta forma, pueden mantener sus usos y costumbres en la ciudad, como los tejidos, la medicina ancestral y la siembra de semillas ancestrales en huertas urbanas (proceso que se está iniciando) para conservar los matices culturales que favorece el medio donde se encuentran.



LA QUINUA, INGREDIENTE ESPECIAL

Dentro de los productos más apreciados y utilizados en su alimentación, se encuentra la quinua. Su valor nutricional, así como la característica particular de aumentar el volumen en el momento de su preparación, hace que este sea un alimento predilecto para la **minga** o espacios de reunión de la comunidad.

Esta característica de la quinua hace que dentro del pueblo de los pastos se le aprecie como un alimento de carácter espiritual; por su forma de rendir en los alimentos le consideran incluso un "alimento milagroso".

La preparación de la quinua no se limita únicamente como insumo para las sopas, sino también es ingrediente de tortas, coladas y malteadas.

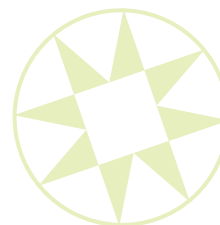


¿QUÉ CARACTERIZA LA ALIMENTACIÓN DEL PUEBLO PASTOS?

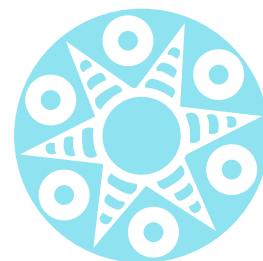
Además del aprovechamiento de la crianza de los animales, los pastos se especializan principalmente en la siembra de papa, habas, quinua, maíz, ollocos, ocas, coles, nabos, entre otros productos.



- Para el aprovechamiento de los cultivos propios, especialmente de granos secos, como el maíz y la quinua, el pueblo Pastos tienen una amplia variedad de platos, dentro de los que se destacan las sopas, como la chara y la arniada, los granos tostados, los envueltos de maíz, el champú, la chicha, las tortillas, el hornado, el mote y los dulces tipo mermelada de mortiño, calabaza y chilacuan, entre otros.
- De igual manera, a partir de la producción de la leche, este pueblo prepara sus propios quesos, entre otros derivados lácteos.



El maíz y las habas tostadas son, por su facilidad de cargar, comidas para llevar en el camino, debido a que en los territorios de los pastos se acostumbra a realizar los trabajos comunitarios, conocidos como minga.

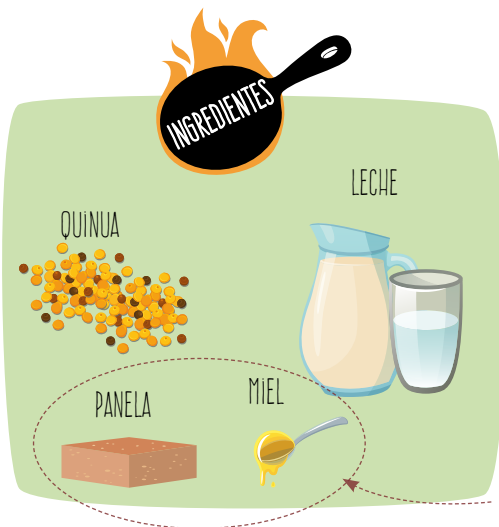




8

La bebida de quinua

Este plato se considera muy importante en la nutrición de los menores y adultos de la comunidad.



- 1 Lo primero que se hace es cocinar la quinua.
- 2 Posteriormente, la quinua se licúa en leche.
- 3 Finalmente, se endulza con panela o miel.*

*La panela y la miel son los dos endulzantes preferidos por los Pastos, especialmente para las coladas de los más pequeños.

9

Las tortillas de trigo en callana



- 1 La base de este plato es la harina de trigo, la cual es molida por ellos mismos.
- 2 Luego, hacen la masa y van moldeando con forma de la habitual arepa.
- 3 Armadas las tortillas, se asan sobre una callana*, que es una paila de barro.

*La callana, que es una paila de barro negro.

Foto del dulce de chilacuan, plato con habas y maíz, y tortillas de callana. Preparaciones realizadas por el sabedor del pueblo pastos, Julio César Carvajal.



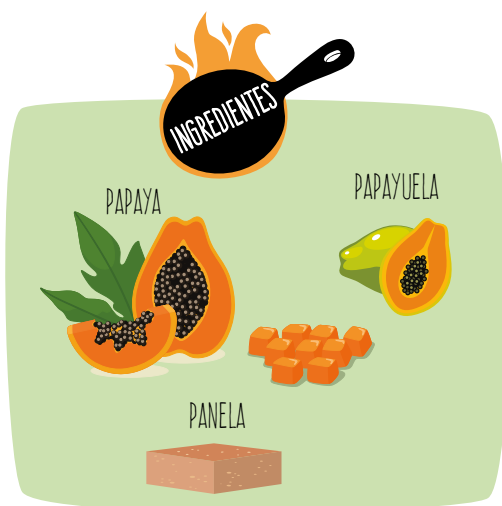
10

Dulce de chiluacuan

Este es uno de los postres más apetecidos por los Pastos.



¡Ojo a estas delicias!

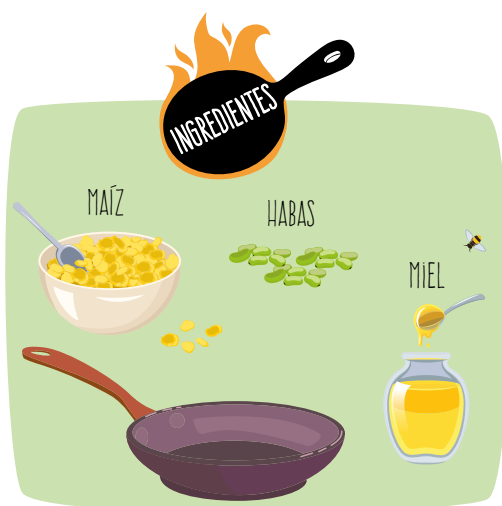


- 1 Se toma la fruta madura del árbol, cuyo color en este estado es amarillo.
- 2 Se cortan tajadas delgadas del fruto.
- 3 Enseguida se cocina en agua y panela, hasta obtener la textura deseada.
- 4 Se cocina con plantas aromáticas, como costumbre de su medicina ancestral.

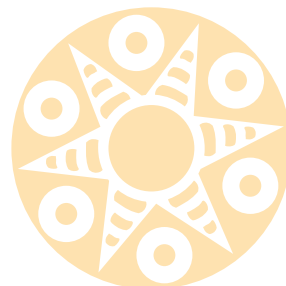
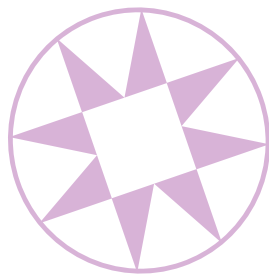
11

Maíz y habas endulzados con miel

Este es uno de los alimentos más sencillos, pero ricos y nutritivos que se consumen en diferentes momentos para dar energía en el trabajo cotidiano.



- 1 Se pone a calentar una paila.
- 2 En la paila caliente se agregan el maíz y las habas maduras (peladas previamente).
- 3 Se van moviendo los ingredientes con una cucharona hasta que estos se encuentren bien cocidos.
- 4 Cuando ya están bien cocinadas se les agrega miel. Se sigue dando vuelta hasta integrar bien la miel y que se vaya solidificando junto con las habas y el maíz.



PRESERVAR LAS TRADICIONES EN LA CIUDAD

La dificultad para traer los productos desde su territorio de origen a la ciudad ha hecho que las recetas tradicionales tengan un alto costo económico, pues para obtenerlos deben hacer un intercambio que les permita traerlos desde el suroccidente del país.

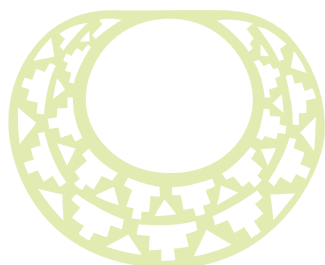
Para la conservación de saberes, durante la preparación y consumo de los alimentos propios, las abuelas y sabedores transmiten sus conocimientos y experiencias a las generaciones actuales con ingredientes como el maíz, las carnes, los choclos, las habas, las papas, las ocas, y con frutos como el **chilacuan**.

En las conmemoraciones, de acuerdo con su cosmovisión, es tradición compartir el maíz, las habas y el chilacuan, endulzados con panela y miel. Sin embargo, los dulces más apetecidos son los de piñuela, mortíño, y frutos silvestres como el cherdere, más comunes de encontrar en el territorio.

Otro dulce de gran importancia y de alto consumo es el dulce de calabaza, el cual se acompaña con quesillo.



El **chilacuan** es conocido en otras partes de Colombia como papayuela.



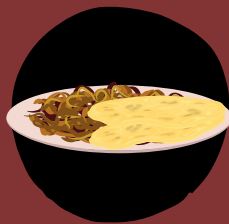


Pueblo Tubú Hummurimassá

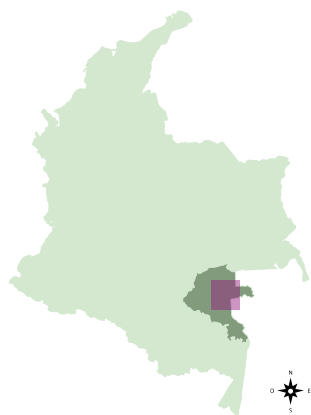




Carne muqueada



del pueblo Tubú Hummurimassá



El pueblo Tubú Hummurimassá, ubicado en el departamento del Vaupés, es una comunidad indígena adaptada a zonas selváticas. Sus principales actividades están basadas en la pesca, y recientemente (aunque no de mucho tiempo atrás) la cría de abejas.



De la yuca se saca el almidón para el casabe y para bebidas como la fariña y el mingao, a la cual se le agregan frutas dulces como la piña o la mora.



Muquear, de acuerdo con los saberes Tubú Hummurimassá, es un proceso de secado que se realiza para limpiar las carnes que van a consumir.

Dentro de los productos agrícolas que no pueden faltar en su alimentación, se encuentra la yuca. Este tubérculo, fácil de cosechar en zonas húmedas de la región, es consumido por los Tubú Hummurimassá en todos sus platos, preparado de formas muy diferentes.

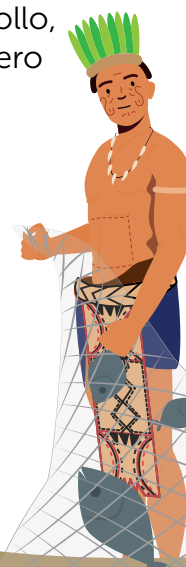
En cuanto a proteínas de origen animal, este pueblo indígena tiene por tradición consumir carnes de pollo, gallina, pescado, la danta, la lapa, el venado, pero siempre muqueadas.

El método para **muquear** la carne ayuda a conservarla y permite una dieta saludable dentro de la comunidad. En la cultura Tubú Hummurimassá este proceso de secado evita que quienes consumen carne se enfermen, debido a que esta proteína contiene diferentes componentes dañinos o enfermedades que deben ser evitadas.

Venado

Danta

Lapa



Carne muqueada

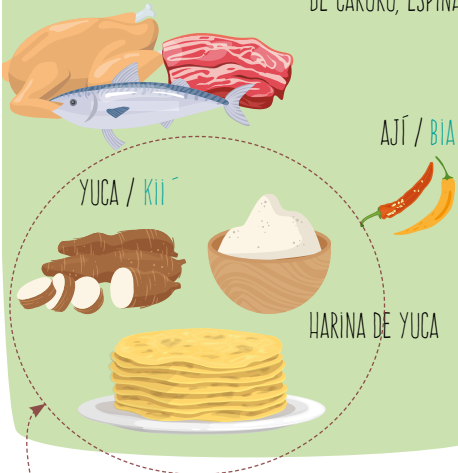
12

Esta receta se consume en cualquier momento del día, ya sea desayuno o almuerzo, lo que determina la mayor o menor porción.



CARNE (DE DIFERENTE ANIMAL, SEGÚN EL GUSTO, EN ESTE CASO DE LAPA)

HOJAS DE YUCA, HOJAS DE CARURU, ESPINACA



AJÍ / BIA

HARINA DE YUCA



- 1 La carne muqueada es un proceso propio de los Tubú Hummurimassá, en el que primero se limpia la carne cocinándola, al final de lo cual se añade ají.
 - La gastronomía del pueblo Tubú Hummurimassá utiliza formas de sazonar propios, en las cuales no se usa la adición de productos como la cebolla y el tomate. Su cocina depende de los conocimientos de la persona que lo prepara para que sepa delicioso.
- 2 Esta carne siempre está acompañada con el **casabe**, **fariña** y ají.*

El **casabe** es un producto elaborado con la harina de yuca. Con ella se hace una masa muy fina y se moldea (en forma de arepa delgada), que luego se pone al fuego en un tiesto.

Este alimento es tan esencial para este pueblo, que acompaña a todos sus alimentos.



El sabedor Pedro Pablo Chagres López nos cuenta acerca de la carne muqueada.





Los Tubú Hummurimassá tienen como eje de su alimentación los productos a base de yuca, incluso en sus bebidas preparadas, por esto los alimentos tradicionales usualmente son acompañados de bebidas, como el **mingao** y la **fariña**.

Esta bebida es elaborada con yuca y frutas que tengan en su entorno, como la piña o el lulo, pero siempre cocinadas. Esto, porque los Tubú Hummurimassá no consumen jugos de frutas crudas, pues en este estado natural las consideran perjudiciales.

Otras bebidas se hacen con plátano, tanto maduro como verde, de piña con banano, de piña con lulo, entre otros, siempre cocinadas de forma tradicional.



El **mingao** siempre está presente en todas las reuniones de la comunidad.

A la **fariña** se le dice **pocaa** en la lengua materna Tubú Hummurimassá.





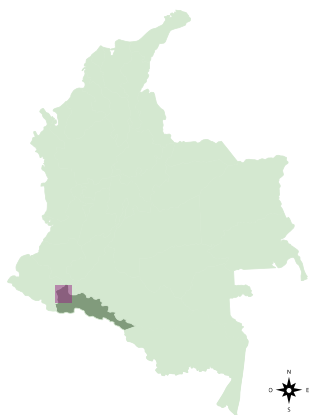
Pueblo Kamëntšá



Mute con gallina



del pueblo Kamëntsa



Taita Diego Armando Juajibioy Juajibioy, gobernador. Cabildo Kamëntsa Biya de Bogotá vigencia 2023, con su esposa e hijo.

Los Kamëntsa, indígenas que se localizan especialmente en el Putumayo, son un pueblo dedicado al cultivo y a la cría de animales.

Dentro de sus cultivos se encuentran la papa, el maíz y la arracacha, frijol, cuna (tubérculo), tumaqueño, caña de azúcar, entre otros productos con los que preparan sus alimentos tradicionales.

Por otra parte, para complementar sus actividades económicas y nutricionales, son criadores de animales de campo, como vacas, gallinas, cuyes, conejos y marranos.

Con parte de los ingredientes que obtienen de sus tierras se hace el tradicional mute con gallina. Pero lo más apetecido es hacerlo con tres carnes (gallina, cerdo y res) aunque en ocasiones también lo preparan con cuy y conejo.



13

Mute con gallina

La preparación de este plato se centra en el maíz pelado, el cual es el insumo más importante para este pueblo indígena.



GALLINA, CERDO, RES,
CUY O CONEJO

FRÍJOL VERDE



HUEVO DE GALLINA



MAÍZ DE MUTE



CUNA*

CILANTRO



CEBOLLA



- 1 El maíz primero es cocinado y luego se pasa por ceniza caliente para pelarlo.
- 2 La gallina se comienza a cocinar, y en medio de la preparación se le añade la papa, el frijol verde y el maíz.
- 3 Además, se agregan diferentes aliños como la cebolla y la sal.
- 4 Se acompaña con una preparación de ají con cilantro y cebolla, el cual se añade a la sopa.

La **cuna**, que es el insumo que los kamëntsá usan en su territorio de origen, en Bogotá, lo deben reemplazar por papa.



Escucha a la gobernadora
María Antonia Jacanamejoy.



La chicha de maíz porva es la bebida esencial de este pueblo indígena. Acompaña sus comidas, como en el caso de esta tradicional sopa.

Todos la beben, y es usualmente endulzada con caña, pero en Bogotá esta debe ser reemplazada por panela. En el caso de los niños, siempre se prepara una chicha con menor fermento y en pequeñas cantidades.

Foto que muestra el mute, preparado por la vicegobernadora y sabedora de alimentos del pueblo Kamëntsá, María Antonia Jacanamejoy.





EN LA CIUDAD

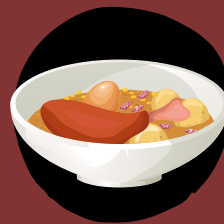
Las familias que llegan a Bogotá intentan fortalecer las tradiciones de sus alimentos y recetas ancestrales con sus hijos e hijas, porque la cocina de la ciudad cambia los usos y costumbres propios. Es por esto que en cada asamblea o reunión que el pueblo realiza, se prepara y comparte el alimento tradicional.



Pueblo Inga



Nukanchi Mukuikunata, Nuestro alimento



del pueblo Inga



Aprende de la sabedora
Myriam Timanantisoy

El alimento propio del pueblo Inga es parte esencial de su cultura y tradiciones ancestrales. La alimentación es la que provee los nutrientes necesarios para nuestra supervivencia física.

El **maíz** es uno de los principales alimentos en la dieta del pueblo Inga. Este, se cultiva en las chagras, utilizando abonos naturales y respetando los ciclos de la luna.

El maíz es utilizado en diversas preparaciones como el mute, la sopa de maíz, sopa de choclo, envueltos de choclo, entre otros. Estas preparaciones son muy apreciadas por su sabor y valor nutritivo.

Además del maíz, el pueblo Inga consume otros frutos y alimentos que nos proporciona la Madre Tierra. Entre ellos se encuentran la gallina y el cuy, que son consumidos en ocasiones especiales (celebraciones ancestrales en comunidad o en familias, o durante visitas). También se destacan ingredientes como la papa, la kuna, el tumaqueño, la papa *watsimbe*, el *sigsi*, la achira, y diversas frutas, como la granadilla, el chilakuan, las uvillas, la naranjilla y el tomate de árbol.

Todos estos ingredientes permiten una amplia variedad de preparaciones, que van desde sopas y caldos hasta coladas y postres.

- El mute con gallina, papa y huevos es uno de los platos más tradicionales y apreciados.
- También se destacan la sopa de choclo, el envuelto de choclo y las coladas acompañadas de frutas y maíz molido con panela.
- Además, se elaboran dulces y bebidas, como el champus, dulce de chilakuan, dulce de tomate, dulce de breva, entre otros.



ALIMENTO CON TRADICIÓN

La preservación y fortalecimiento de esta alimentación propia es de vital importancia para la supervivencia física y cultural del pueblo Inga. Al consumir estos alimentos, nosotros los Inga mantenemos nuestra conexión con la tierra, nuestras tradiciones y la identidad cultural como pueblo milenario. Además, promueven la valoración y respeto por la biodiversidad y el conocimiento ancestral.



Escucha a la sabedora
Andrea Jacanamijoy

Nukanchipa Mukuikuna (Nuestro alimento)

Nukanchipa mikuikunapik saritami ñugpa, mama alpita karamuska mikuisitumi ka, paisitu kami tarpuska achakuna iachachiskasina, allikunami pallari chasamanda mana llakispamimikuri. Suura sugrigcha upiakuna tiaura mikunkuna kuisitu atawalpa, chasa mikunkuna mana chingaringapa nukanchipa mikuikuna i saiaringapa sinchi runasina.

Bogotamanda inga runakuna ianunchi mikungapa nukanchipa chagrapi tiadiru mikuisitukuna imasamika : muti, sigsi, watsimba, tumaqueño, tzebajo, kuna, granadilla, naranjilla, tomate de arbol uvillas, chilakuan.

Kai mikuisitukunawa achka ianuikunami iukanchi I ruranchi, kasa muti atawalpaua, huivus I caldo, suurakunak sara api, chugllu api, chugllu envuelto, puchku apikuna, duciapikuna sarita kutaskaua.





14

Mute con gallina



*Previamente se ha pelado en ceniza, pero también puede comprarse ya pelado.



- 1 Se cocina el maíz mute, pelado* con ceniza.
- 2 Luego de cocinado el maíz, se añade la gallina y se deja un tiempo para ablandarla.
- 3 Se agregan los demás ingredientes, como la papa, el frijol verde, la sal y especias que son parte de la tradición de los comuneros según su saber.





Pueblo Misak Misak



Sopa de maíz



del pueblo Misak Misak



Alimentación
Misak Misak

Ubicado especialmente en el departamento del Cauca, el pueblo Misak mantiene su lengua materna viva; esta se denomina *Nam Trik*, y todo misak la habla y entiende, de acuerdo con lo relatado por ellos mismos.

Se caracteriza también por ser uno de los pueblos indígenas que mantiene su vestuario tradicional.

¿CUÁLES SON SUS PRINCIPALES ALIMENTOS?

Esta comunidad indígena consume diversos tipos de proteínas de origen animal, que agregan a sus recetas. Generalmente son animales de cría que tienen la facilidad de reproducirse en los territorios misak, como las vacas.

Uno de los alimentos más consumidos por este pueblo indígena es la sopa de maíz. Esta contiene diferentes insumos que cultivan en sus propias huertas, como lo son la arveja, el frijol, la habichuela, la papa, las habas, el ulluco y la zanahoria.

15

Sopa de maíz



MAÍZ MOLIDO



PAPA



HABAS



ARVEJA



ZANAHORIA

CARNE DE RES, GALLINA
U OVEJA

FRÍJOL



COLES



CEBOLLA



- 1 Primero muelen el maíz y luego lo ponen a cocinar.
- 2 Como proteína, le agregan carne de res, de cerdo o de gallina.
- 3 Se añaden otros ingredientes, como la zanahoria, la arveja, las habas y coles, entre otros.



Foto de la sopa de maíz con zanahoria, arveja y habichuela.
Preparación de la sabedora Misak Diana Luceida Tombe Montano.



Las zanahoria, la arveja, las habas, los frijoles y las coles son componentes saludables que los Misak cultivan y con el que alimentan a cada comunero dentro de su pueblo.



Los Misak conservan una historia de vida respecto de su origen. Ellos relatan que los Misak misak se originaron del agua, por lo cual son los “hijos del agua”.

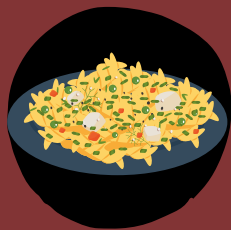
Narran que primero fue la tierra y junto con ella se encontraba el agua; allí estaban *kallimk* y *pishimisak*, quienes fueron los primeros, mujer y hombre, que llegaron para formar dos ríos grandes. Estos se unieron para dar origen al *Piurek*.



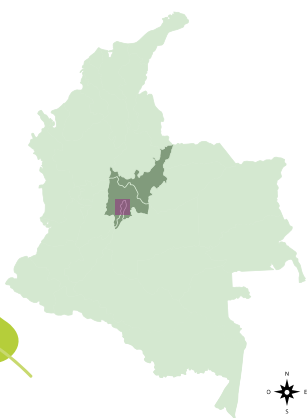
Pueblo Muisca de Suba



Cocido de verduras



del pueblo Muisca de Suba



El pueblo Muisca es originario de la región cundi-boyacense, actuales departamentos de Cundinamarca y Boyacá.

Las mayores concentraciones de indígenas muisca en Bogotá se encuentran en las localidades de Bosa y Suba. Esto se debe a que estos territorios fueron resguardos muisca donde estos indígenas habitaban desde antes de la época de la Colonia.

Dichos resguardos fueron disueltos para ampliar la urbanización con barrios de la ciudad capital, y agrupando a los indígenas bajo las figuras de los cabildos: Cabildo Muisca de Bosa y Cabildo Muisca de Suba.

LAS TRADICIONES Y LAS COSECHAS

El sabedor Jaime Alberto Nivia Niviayo conserva tradiciones en sus recetas, de acuerdo con lo que cultiva en su parcela, que incluye uchuvas, tallos, maíz, papa criolla, papa de año, cilantro, perejil, acelga, ruda, entre otros productos que usualmente vende en las plazas de mercado.

16

Cocido de verduras

Esta preparación, realizada por los más mayores del pueblo Muisca, tiene los siguientes ingredientes:



MAZORCA



ZANAHORIA



HABICHUELAS



GARBAZOS



CEBOLLA



ACOMPANAMIENTOS



QUESO



PASTAS



POLLO



El cocido de verduras, el cual no tiene este nombre en el pueblo, es una preparación tradicional en la que se usan ingredientes de vegetales generalmente cultivados por los mismos muisca en sus huertas.

- La variación en las preparaciones de este plato depende de los productos que estén en cosecha en cada época del año.

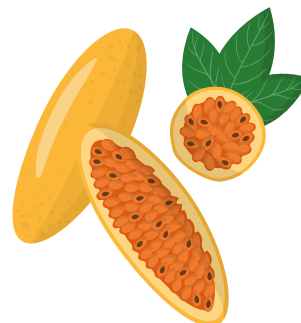


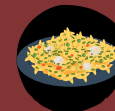
El consumo de tubérculos es muy común entre el pueblo Muisca. Uno de los más consumidos es la arracacha.



Los alimentos se acompañan de bebidas diversas, de acuerdo con los productos que tengan en sus sembrados, como la curuba.

El jugo de curuba se elabora en agua o en leche.



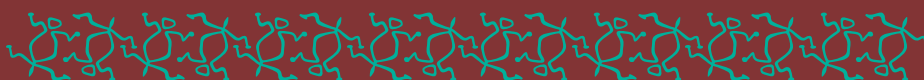


EN LA CIUDAD

En la actualidad, varias familias muisca conservan la costumbre de sembrar en pequeñas parcelas que aún les quedan, pues la expansión de la metrópoli ha hecho que vayan cediendo terrenos.



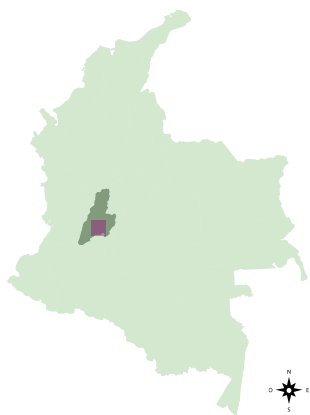
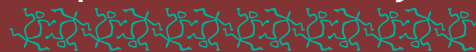
Pueblo Ambiká Pijao



Avío



del pueblo Ambiká Pijao



En los alrededores del sur del departamento del Tolima, el pueblo indígena Ambiká Pijao se ubica en diferentes municipios como Coyaima y Natagaima.

Los Ambiká Pijao basan su dieta en alimentos que cultivan en sus tierras, tales como el maíz, el **popocho** y la yuca.

El popocho es un insumo esencial para este pueblo; lo usan como ingrediente de distintos platos, como la preparación tradicional del **avío**.

Avío es un atado de alimentos preparados y envueltos en hojas de plátano.

Esta preparación es esencial para transportar el alimento.

El **popocho** es un plátano de tamaño mediano, que se cultiva en tierra templada o caliente, muy consumido por el pueblo Pijao.

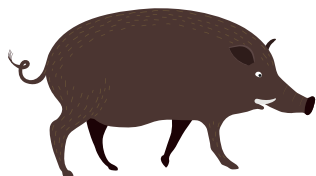
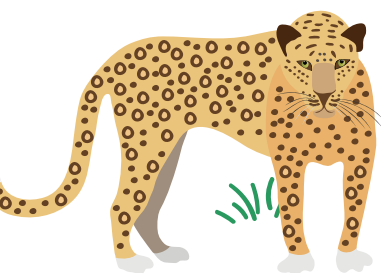


En la actualidad es uno de los pueblos con mayor cantidad de población en la ciudad de Bogotá.

Dentro de las proteínas que incluyen en la preparación del avío se encuentran diversos alimentos de origen animal, tales como el pescado, la gallina o el pollo, el chigüiro, el conejo, la tortuga, la babilla y el cerdo, entre otros.

- La tortuga tiene una preparación especial. Le perforan el caparazón y así la cuelgan por dos o tres días para hacer lo que denominan el "desagüe".
- El pescado lo consumen en mucha cantidad, especialmente el bocachico, aunque también preparan el nicuro y la trucha.
- La carne de chivo también es muy apetecida e incluida en su alimentación.

De acuerdo con las costumbres de los pijao, el avío es preparado especialmente para las jornadas de trabajo. Lo colocan en una mochila de nudos, donde la hoja de plátano da un sabor que hace característico a este plato.



17

El avío

La preparación más tradicional del pueblo Pijao cuenta con un balance de proteínas (pollo), arroz y popocho maduro.



- 1 El popocho maduro se prepara cocinado en agua, añadiendo un pedazo de panela. Al finalizar se sirve en hojas de plátano, pues estas ayudan a conservar y a dar un sabor característico. Además, facilita su transporte para las jornadas de trabajo.
- 2 El pollo se dora al carbón, luego de haberse condimentado con especias tradicionales.
 - **Recordemos:** Los pijao dan sabor a sus preparaciones de proteínas con sal, cebolla, ajo y especias propias del territorio.
- 3 El arroz se prepara al gusto que la persona desee.



Las sabedoras Amparo Sánchez y María Tirsa Rivas, pertenecientes al cabildo Ambiká Pijao de Bogotá, comentan que el consumo de harinas en su dieta es abundante, como el arroz, la yuca y el popocho, entre otros alimentos.

TIPS PARA SABOREAR



El popocho maduro es muy apreciado por los pijao, especialmente por los más pequeños.

Foto del plato tradicional envuelto en hojas de plátano.
Preparación de María Delisa Juanías Tique.





Foto de avío, preparados por los padres de familia de los niños de la casa de pensamiento "Semillas" de Ambiká Pijao en Bogotá.

El cabildo Ambiká Pijao cuenta con una casa de pensamiento (jardín indígena), donde todos los viernes es obligatorio que los niños asistan con su vestuario tradicional y con un alimento para compartir, propio del pueblo pijao. Entre los alimentos que se comparten, se encuentra el avío, por lo que los padres de familia alistan cada semana las hojas de plátano para que allí los niños lleven sus alimentos envueltos.



LAS BEBIDAS TRADICIONALES DE LOS AMBIKÁ PIJAO

- **El guarapo:** esta es la bebida con la que acompañan el avío en las jornadas de trabajo. Derivada de la caña, su preparación varía un poco de acuerdo con la costumbre del territorio o tulpá a la que pertenece cada sabedor. Algunos lo hacen en ollas curadas para fermentarlo; en ellas se vierte el líquido preparado. En otras ocasiones lo hacen con el "cuncho" de maíz de preparaciones previas.
- **La chicha:** esta es la bebida sagrada para los pijao. Su preparación es para ocasiones especiales, como es el caso del Festival de la chicha.

Se prepara con maíz blanco, selecto de lo mejor de la cosecha. De la tusa de maíz deben ser escogidos los mejores granos, los más grandes que se encuentran en el centro de esta; nunca se deben tomar los granos de los extremos de la tusa.

Su proceso demora un tiempo largo; el alistamiento puede durar entre 15 y 20 días. El primer día (preparación inicial), la chicha debe cocinarse al menos doce horas, cuidando el proceso correcto, y evitando que se ahúme la bebida.



Fragmentos del mural que muestran la preparación de la chicha. Fotos de la casa del Cabildo Ambiká Pijao en Bogotá.

RELACIONA, REFUERZA Y JUEGA

Juguemos yas

Este juego nos ayudará reconocer alimentos de diferentes pueblos indígenas. Diviértete con amigos y familia.

¿Qué necesitas?



Prepara el juego

1. Recorta las fichas de imágenes y las de los textos de las páginas siguientes. Pégalas en cartulina para que sean más fuertes.
2. Pega cada texto al reverso de la ficha correspondiente.
3. Si es posible, plastifícalas con Contac (o vinilo adhesivo) para que duren más y puedas jugar muchas veces.

¡A jugar yas!

1. Los jugadores se ubicarán alrededor de una mesa y ubicarán las 12 fichas boca abajo.
2. Por turnos, a quien le corresponda toma la pelota loca con una mano, mientras la otra la pone a la espalda. Solo debe usar la mano con la que tiene la pelota, o perderá el turno.
3. Debe hacer rebotar la pelota sobre la mesa una sola vez, toma una de las fichas lo más rápido posible, y debe tomar nuevamente la pelota con la misma mano, sin que rebote una segunda vez.
 - Si la pelota rebota dos o más veces, pierde el turno.
4. Enseguida mostrará la ficha a los demás participantes y leerá la información que trae al reverso.
 - Así ganará un punto y repetirá turno hasta que falle o hasta que se terminen las fichas sobre la mesa.
5. Cuando pierda, continúa el compañero o compañera que está esperando turno a su derecha.

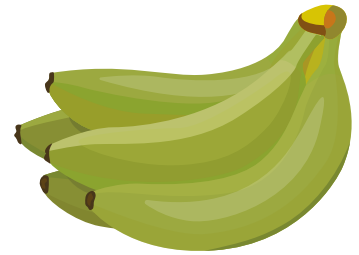
EL GANADOR SERÁ EL PARTICIPANTE CON MÁS FICHAS (PUNTOS A LA MANO).



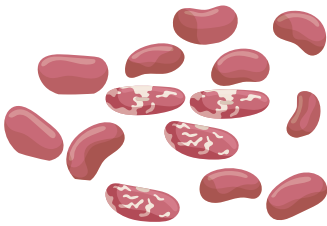
YUCA



MAÍZ



PLÁTANO



FRÍJOL



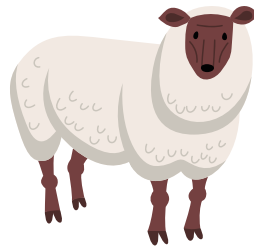
PAPA



HABAS



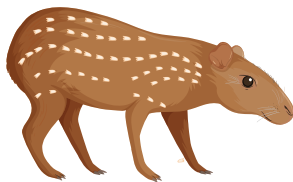
CHIVO



OVEJA



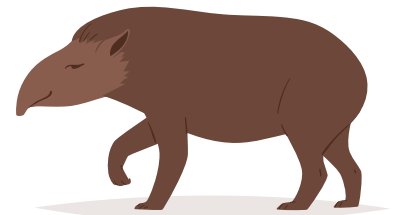
CUY



LAPA



PIANGUA



DANTA

Tubérculo, alimento esencial en la dieta de diferentes pueblos indígenas. Sus preparaciones son diversas, y en muchos casos desconocidas. Pueblos como los Uitoto y los Tubú Hummurimassá la preparan en una bebida, derivada del almidón y endulzada con frutas, conocida como caguana o fariña. Pero, además, hacen preparaciones como el casabe, muy similar a una arepa a base de yuca para acompañar los alimentos.	Uno de los alimentos más conocidos en el continente americano. Se tienen registros de cultivos de hace más de 10 000 años por los pueblos indígenas que habitaban el continente, razón principal del por qué es tan consumido por estos pueblos desde hace miles de años. Sus preparaciones son tan diversas como sus variedades: arepas, coladas, sopas, entre otras.	Alimento que en la actualidad es consumido en casi toda Colombia, incluso por diferentes pueblos indígenas. Su introducción al territorio, y su producción masiva, han hecho de este alimento un complemento en la gastronomía a lo largo del país. En el caso de los pueblos indígenas, ha sido un acompañante e insumo esencial de sopas, especialmente para el denominado <i>sancocho</i>.
Alimento cultivado por los pueblos indígenas desde hace miles de años. Estos pueblos lo usan para su consumo en sopas y en las denominadas <i>frijoladas</i>, donde se acompaña de alimentos tradicionales de cada pueblo. Cultivado y preparado por los Nasa, Misak y Pastos, entre otros pueblos.	Se tienen registros de cultivos desde hace más de 10 000 años, en zonas como el Perú, desde donde se expandió a diferentes partes del continente. Cada pueblo indígena la apropió en sus preparaciones.	Alimento infaltable en el <i>cocido boyacense</i>. Aunque su nombre refiere a Boyacá, es un alimento de la unión entre lo tradicional de los muisca y la preparación conocida como olla podrida española, traída por los europeos, lo empezaron a preparar con productos propios cultivados en la zona. Hay quienes dicen que es una preparación netamente muisca.
Igual que la oveja, este es un animal introducido por los europeos al continente, pero ha sido criado como esencial para los pueblos indígenas, quienes los preparan y consumen constantemente.	Animal introducido por los europeos al continente y criado en zonas rurales del país, especialmente en regiones frías. Además de ser consumido, vestuarios tradicionales como las ruanas, mochilas, calzado, e incluso sombreros, se hacen con lana hilada de este animal.	Animal andino, cuyo consumo y crianza se remonta al denominado <i>imperio Inca</i>, hace miles de años. Muy consumido en Ecuador, Perú y en el sur de Colombia, donde este imperio predominaba; aunque no eran consumidos exclusivamente por los pueblos indígenas de estas zonas, sino alrededor de la cordillera en la que se encuentran estos animales.
Roedor que se encuentra en bosques tropicales, es un animal totalmente salvaje, a diferencia del cuy, que fue domesticado hace al menos 3000 años. Es cazado y consumido por los pueblos indígenas que habitan sus zonas de hábitat, sobre todo en las selvas del Chocó, como es el caso de los Wounaan.	Molusco que abunda en el pacífico colombiano, consumido en diferentes preparaciones. Su concha también es utilizada; por ejemplo, los Wounaan y los Eperara Siapidara la usan con rallador para otras preparaciones.	Animal salvaje que habita en las zonas de páramo, consumido históricamente por diferentes pueblos indígenas. Aunque en la actualidad es un animal protegido por su disminución poblacional, el consumo de su carne aún persiste en la dieta de algunos pueblos indígenas.

Referencias bibliográficas

Entrevistas realizadas a sabedoras del pueblo raizal: Noris Hooker, Milka Pedroza Jackson, Ana Delia Manuel, Cheila Forbes Martínez y Tatiana Fajardo Taylor.

Organización de la Comunidad Raizal con Residencia Fuera del Archipiélago de San Andrés, Providencia y Santa Catalina -ORFA (2010). *Gastronomía raizal. Promoción del Patrimonio lingüístico y cultural de la Comunidad Raizal residente en Bogotá*. Con el apoyo de la Alcaldía Mayor de Bogotá: Secretaría de Cultura, Recreación y Deporte e Instituto Distrital de Patrimonio cultural.

Ministerio de Cultura (2010). *Olores y Sabores de la Gastronomía de Old Providence*. Convenio 0674-2010 Programa Nacional de Concertación.

Paulina Bowie, Lauro A. Bryan, Edesie Kelly (1998). *Yesterday ring Play san games for today's generation*. Libro apoyado y financiado por el Fondo Mixto para la Promoción de la Cultura y las artes del Departamento Archipiélago de San Andrés, Providencia y Santa Catalina.

Libro de cocina: *kumina ri Palenge pa to parage*

Libro: Caracterización de la población Palenquera en Bogotá

Fuentes electrónicas

<https://redaprende.colombiaaprende.edu.co/recursos/colecciones/QC6030FGTVI/LDRFRWITJ6Q/20135>

<https://www.mincultura.gov.co/areas/poblaciones/comunidades-negras-afrocolombianas-raizales-y-palenqueras/Paginas/default.aspx>

<https://redaprende.colombiaaprende.edu.co/inicio>

<https://akua.com.co/intereses-pacifico/mitos-leyendas-pacifico-colombiano/>

<https://www.dane.gov.co/files/investigaciones/boletines/grupos-etnicos/presentacion-grupos-etnicos-poblacion-NARP-2019.pdf>

https://colombiaaprende.edu.co/sites/default/files/files_public/plan-lectura-2021/territorios-narrados-parte-1/Visiones_y_serres_maravillosos_del_pacifico.pdf

<http://www.eltoquecolombiano.com/2020/02/sabores-y-saberes-ancestrales.html>

http://www.saebogota.unal.edu.co/DIRACAD/catedras/2018_I/gaitan/documentos/sesion3/lectura2.pdf



