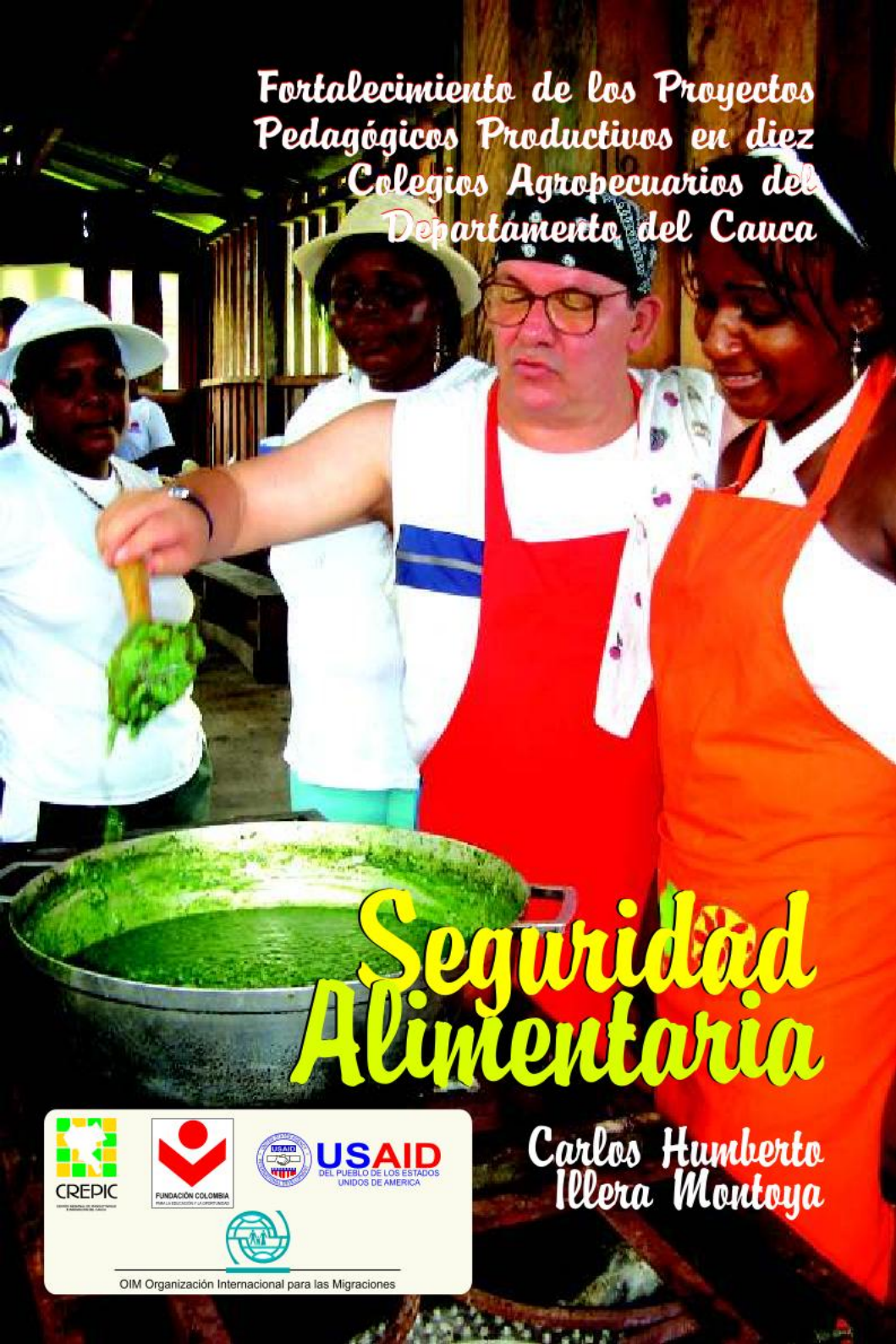


Fortalecimiento de los Proyectos Pedagógicos Productivos en diez Colegios Agropecuarios del Departamento del Cauca

Seguridad Alimentaria

Carlos Humberto Illera Montoya

CREPIC
FUNDACIÓN COLOMBIA
USAID
DEL PUEBLO DE LOS ESTADOS UNIDOS DE AMERICA
OIM Organización Internacional para las Migraciones

Centro Regional de Productividad e Innovación del Cauca:
Danilo Reinaldo Vivas Ramos, Presidente
Aura Libia Espinosa De La Pava, Gerente
Fundación Colombia para la Educación y la Productividad:
Miguel Ceballos, Director Ejecutivo
Juliana Rubiano, Secretaria General
Organización Internacional para las Migraciones
José Angel Oropeza, Jefe de Misión
Programa de Atención a Niños y Niñas Desvinculados
Juan Manuel Luna, Coordinador Programa Niñez y Conflicto Armado
Hugo Hidalgo P., Gerente Area Prevención
Duvalier Niño, Monitor de Campo

Tallerista y autor de los textos
Antropólogo Carlos Humberto Illera Montoya
Fotografías:
Aura Libia Espinosa De La Pava
Carlos Humberto Illera Montoya
Colaboradores:
Grupo de Investigaciones Sobre Patrimonio Gastronómico del Departamento del Cauca GPG: Alejandra Chala Ramírez, Juliana López Triviño
Equipo Técnico Colegios Agropecuarios CREPIC: Gloria Amparo Quevedo, Johana Andrea Ramos, Carlos Raúl Prado y David Camargo
Instituciones Educativas participantes:
Institución Educativa Integrado Agropecuario Sotará. Rodrigo Ortega, Rector
Institución Educativa Etnoeducativa de Tóez, Miguel Ángel Achipiz, Rector
Institución Educativa Agrícola Justiniano Ocoró, Emilio Baltán Balanta, Rector
Inst. Educativa Agropecuaria José María Obando, Juan Carlos Alegría, Rector
Institución Educativa Técnico Tunía, Derly Bey López Quinayás, Rector
Institución Educativa Alejandro de Humboldt, John Sandoval, Rector
Inst. Educativa Agropecuaria Los Comuneros, Aristides Paz Hormiga, Rector
Institución Educativa Gaitana Fxiw, Flor María Guainaz, Rectora
Diseño e Impresión:
Antonio Alarkón R.
Popayán, Diciembre 2007
ISBN:

Esta publicación fue posible en el marco del Proyecto FORTALECIMIENTO DE LA PROPUESTA PEDAGÓGICO-PRODUCTIVA EN 10 COLEGIOS TECNICO AGROPECUARIOS DEL DEPARTAMENTO DEL CAUCA, que contó con el generoso apoyo del pueblo de los Estados Unidos a través de su Agencia para el Desarrollo Internacional (USAID), y las Instituciones Educativas: Integrado Agropecuario Sotará, Etnoeducativa de Tóez, Agrícola Justiniano Ocoró, Agropecuaria José María Obando,Técnico Tunía, Alejandro de Humboldt, Los Comuneros, Gaitana Fxiw y la OIM. Los contenidos de esta publicación son responsabilidad de GRUPO DE INVESTIGACIONES SOBRE PATRIMONIO GASTRONÓMICO DEL DEPARTAMENTO DEL CAUCA y no necesariamente reflejan las opiniones de USAID o el gobierno de los Estados Unidos de América, ni de la OIM.

PRESENTACIÓN

En mi condición de Gerente del Proyecto *Fortalecimiento de la propuesta pedagógico-productiva en diez colegios técnico agropecuarios del Departamento del Cauca*, me complace presentar a la consideración de las instituciones y personas comprometidas con él, esta cartilla, en la cual se recogen sumariamente las memorias y resultados del componente Seguridad Alimentaria.

Como es de conocimiento de aquellos que están involucrados con el proyecto, este componente en particular estuvo a cargo del Antropólogo Carlos Humberto Illera Montoya, docente de la Universidad del Cauca, su Alma Máter, y en donde además de la docencia se ha ocupado en labores de investigación desde 1982, año de su vinculación a la planta docente de la universidad. A él, tanto como a las entidades de cooperación técnica financiera, (FUNDACOLOMBIA, OIM, Programa PANES) que propiciaron la iniciativa, van nuestros sinceros agradecimientos y reconocimientos.

Para quienes conocemos al profesor Illera, no nos es desconocida su afición por las cocinas, especialmente las criollas, las autóctonas, las que, según él afirma, dieron origen a las cocinas sofisticadas o gourmet. Es ese, el antropólogo cocinero, la persona que nos acompañó a los miembros de las comunidades educativas relacionadas con el proyecto, en el ejercicio de transformar los alimentos en ricas y vistosas viandas; en sus talleres, las señoras encargadas de la preparación de los alimentos en las instituciones educativos, se relacionaron con padres y madres de familia, con docentes, estudiantes y directivos docentes, en la deliciosa tarea de aprender técnicas y procedimientos de transformación de materias primas comestibles en platillos con los sabores de nuestra región.

Como muchas veces le escuchamos decirle a sus aprendices, sus talleres no pretendían ir más allá de invitar a las personas a continuar comiendo los mismos alimentos que dieron sustento a sus antepasados, pero vestidos con los ropajes de las comidas actuales para hacer de ellos platos dignos de mesas elegantes y de paladares exigentes. "Emplatar -decía a sus aprendices-, mientras les transmitía sus enseñanzas- es entregar un poco de nosotros mismos al plato que vamos a ofrecer a nuestros comensales. Es decirle a nuestros hijos, esposas o esposos, que los amamos y que por esa razón los alimentos que les ofrecemos van acompañados de toques estéticos con los que se busca armonizar el deseo de saciar el hambre con los placeres de las imágenes bonitas que derivan de un buen emplatado."

Espero que aquellos a quienes llegue a sus manos esta cartilla, hagan de ella material de consulta permanente cada vez que deseen agasajar a alguien y que se beneficien de su contenido y lo disfruten tanto como disfrutamos del tiempo compartido con quien fuera su instructor y amigo, el antropólogo Carlos Humberto Illera Montoya.

Aura Libia Espinosa De La Pava

INTRODUCCIÓN

Al escuchar hablar de seguridad y/o de soberanía alimentaria, con frecuencia nos enfrentamos al discurso que replica las políticas del gobierno alrededor del estímulo a las comunidades para que produzcan para su consumo y para que consuman lo que su tradición les ha enseñado. No hay duda de que se trata de una intención sana y de la que se deberán derivar grandes beneficios para aquellas comunidades que logren asimilar y aplicar tales políticas, sin embargo en este, como en tantos otros casos similares, nos encontramos con que el refrán tantas veces repetido de que *del dicho al hecho hay mucho trecho*, ocurre con más frecuencia de lo que alcanzamos a sospechar. No son pocas las comunidades por las que han pasado y por las que pasan tales programas sin que ocurra su aplicación efectiva y permanente.

Se pueden esgrimir muchas razones para que ocurra que una co- munidad escuche las charlas que los expertos imparten en torno al asunto, reciban las semillas que generosamente les obsequian y asistan a los talleres sobre preparación de alimentos con que suelen acompañarse las charlas y luego echen al olvido lo escuchado y lo aprendido, pero para mí tengo que la principal razón para que, en no pocas ocasiones, el esfuerzo desaparezca de las memorias, radica en que hay principios básicos, elementales, que rigen la preparación y consumo de alimentos que no parecen ser tenidos en cuenta por algunos conferencistas y talleristas cuando aplican sus enseñanzas alrededor de la seguridad alimentaria: el hombre es el único animal que cocina sus alimentos y el único para quien alimentarse es un acto cultural y placentero antes que biológico o de supervivencia, no por otra cosa la sabiduría popular alega que *"A barriga llena, corazón contento"*; desde sus orígenes este animal ha buscado en el acto de alimentarse la satisfacción de un placer y lo ha convertido en un acto cotidiano en el que compromete todos sus sentidos.

Las dos primeras impresiones que recibimos de un alimento que se pone frente a nosotros son captadas por la vista y el olfato. Dependerá del manipulador que la presentación del plato para pasar a la mesa esté vestida con una buena dosis de estética y que los aromas que de él se desprendan conjuguen con la imagen presentada.

Entre nosotros, los occidentales, el tacto es el sentido que menos estimulamos al alimentarnos al menos

públicamente- por aquello de los códigos de buenas maneras que nos impiden casi siempre tomar los alimentos con las manos. No obstante, la textura solemos percibirla al hacer uso de los cubiertos por la magia de la conductividad de los metales con que son fabricados y por otros subterfugios de la inteligencia humana que permiten saber si algo es crocante, líquido, coloide, sólido, duro, blando o suave, aún sin tener que tocarlo con las manos. Claro está que en casa o en medio del ambiente informal de una cena con amigos, las licencias para tomar los alimentos con las manos no está negada a nadie y allí el goce puede ser total al momento de ejercitar el tacto gastronómico. En esos ambientes cobra vigencia el refrán que dice que *"La mujer, la gallina y el marrano, se cogen con la mano"*

El oído no escapa en importancia cuando de disfrutar los alimentos se trata: de todos nosotros es familiar la sensación auditiva que se percibe al momento de verter un líquido en el recipiente en que lo vamos a tomar, bien sea que se trate de un vino, un refresco o un vaso de agua; la melodía que comunica hasta el oído durante la masticación el crujir de un chicharrón, o el imprudente sorber de una cucharada de consomé caliente, son apenas ejemplos elementales del goce auditivo que produce el acto de comer.

Por supuesto que todo lo dicho es apenas una parte del proceso que se sublima cuando el gusto aplica todo el conocimiento acumulado en el cerebro para distinguir el sabor de una buena vianda. Es que la verdad sea dicha, el sentido del gusto por los alimentos no es más que el recuento que la memoria hace de todos los sabores que hemos experimentado desde nuestra primera amamantada. Recordamos el estimulante sabor de la sal y el enternecedor sabor del dulce de la misma manera que moderamos o exageramos el gusto por el ácido, lo picante, lo simple e insípido. Todo aquello que gustamos lo traemos impreso en la memoria, y lo que desconocíamos, una vez que lo saboreamos por primera vez, se quedará grabado allí para aceptación o rechazo, dependiendo del capricho que dicte nuestro singular sentido del gusto.

No es pues exagerado afirmar que la primera responsabilidad de una manipulador de alimentos para el consumo humano está en ejercer su trabajo con la pericia suficiente para que el receptor del producto de su trabajo consuma productos terminados capaces de garantizarle salud, pero también placer estético y gastronómico. Un manipulador

de alimentos, llámese cocinero, *chef,* o como se desee, debe estar capacitado para que con su profesionalismo garantice calidad integral y satisfacción, y actualizado para que las nuevas formas de estimular el gusto de los comensales no le sean desconocidas del todo.

En el caso específico de los Talleres de Seguridad Alimentaria adelantados durante el desarrollo del proyecto *"Fortalecimiento de los Proyectos Pedagógicos Productivos en diez colegios agropecuarios del Departamento del Cauca"*, tratamos de no incurrir en errores como los mencionados arriba y para ello planteamos talleres de manipulación de alimentos y de destreza en el manejo de técnicas básicas de cocina tendientes a cumplir al menos dos objetivos inicialmente propuestos: estimular el consumo de productos de fácil acceso en cada región; y que con las técnicas enseñadas se incentivara a las personas asistentes a que, dando rienda suelta a su creatividad, fueran artífices de sus propias propuestas culinarias y de formas novedosas y atractivas de disponer los alimentos (emplatar) antes de pasarlos a la mesa. Con esto buscamos que la gente continúe consumiendo los alimentos tradicionales y que recupere hábitos de consumo olvidados, todo bajo la premisa de que el consumo de alimentos de bajo costo y alto rendimiento nutricional es posible cuando las nuevas o diferentes formas de preparación y de presentación se suman a ellos como un valor agregado al que todos podemos acceder sin que ello implique mayores dificultades o más inversión de dinero.

Las *Memorias* recogidas en esta cartilla dan cuenta de los alcances de la propuesta que adelantamos con la colaboración de los miembros del equipo de Colegios Agropecuarios -como familiarmente denominamos el proyecto-, y de algunos estudiantes de antropología miembros del *Grupo de Investigaciones Sobre Patrimonio Gastronómico del Departamento del Cauca -GPG-,* de la Universidad del Cauca. Es de nuestro mayor interés que las personas que las reciban apliquen las enseñanzas en ellas contenidas y las asuman como motivadores para la formulación de sus propias propuestas en favor de la recuperación de los buenos hábitos de consumo de alimentos que alguna vez tuvieron sus antepasados.

CARLOS HUMBERTO ILLERA MONTOYA
Director GPG
Responsable del componente Seguridad Alimentaria

INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRADO AGROPECUARIO SOTARÁ



Ubicación: Paispamba, Cabecera Municipal de Sotará
Rector: Rodrigo Ortega
Población Estudiantil: 560 estudiantes
Población Docente: 30 docentes
Nombre del Proyecto: *Fortalecimiento de un sistema pedagógico-productivo de ganadería doble propósito semi intensiva con énfasis en producción de leche en la Institución Educativa Agropecuario Integrado Sotará.*

Talleres de seguridad alimentaria: Tres talleres realizados con una asistencia de aproximadamente 70 personas. A lo anterior se suma nuestra participación en dos encuentros de saberes y sabores, organizados por la institución.

Se dio inicio a las actividades de este componente con la visita de diagnóstico y evaluación de las condiciones de higiene, locativas y de menaje de cocina y comedor disponibles en la institución y posteriormente se adelantaron los talleres de técnicas básicas de cocina, manipulación de alimentos y aprovechamiento de recursos localmente disponibles.

En lo que toca a la infraestructura de la cocina, depósito de alimentos y comedor, estos menesteres son atendidos por cuatro señoras, entre empleadas de la institución y voluntarias de la comunidad, quienes para la preparación de los alimentos se rigen por los dictados del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. La cocina es pequeña, incómoda, oscura y carente de ventilación; posee dotación en regular estado, refrigerador pequeño, estufa de gas y estufa eléctrica. Buena parte de los problemas que presenta la cocina ventilación e iluminación- se pueden solucionar con la apertura de una ventana en el costado de la cocina que da hacia un lote trasero de la institución. El depósito de alimentos es amplio pero los estantes para el

almacenamiento de víveres no son apropiados ni garantizan su aislamiento de la acción nociva de roedores y otros insectos; igualmente es poco ventilado. El comedor está dotado de mesas, sillas y menaje para atender a 360 estudiantes, pero también padece de falta de ventilación y de iluminación.

En lo que tiene que ver directamente con los talleres de preparación de alimentos, en esta institución se produjo una experiencia de intercambio de saberes en la medida en que pudimos explorar la preparación del *Pringapata de conejo*, se trata de una sopa de maíz tostado y molido a la que le adicionan, a gusto y de acuerdo con la disponibilidad, carnes de conejo, vacuno, cui, presas de caza, o aves de corral, y hortalizas y verduras. Este plato de raíces indígenas es muy apetecido por los yanaconas, pobladores indígenas del municipio, y que está bajo amenaza de desaparición por la introducción de nuevas costumbres alimenticias en la región. Propiciando el aprendizaje de técnicas básicas de cocina en esta institución se prepararon las recetas que se detallan a continuación.

- Pringapata de conejo o cui -Plato típico regional
- Quinuotto (Risotto de quinua)
- Indios de repollo con ullucos y carve
- Calado de cidrapapa rallada
- Rollo de pollo relleno de verduras de la temporada
- Salteado de verduras de la temporada
- Salsa de Mandarinas
- Salsa de tomate de árbol
- Crema de Ahuyama
- Crocantes de arracacha
- Mayonesa a las finas hierbas con papas al vapor
- Pasteles de yuca
- Ají de maní

Adelantar talleres de manipulación de alimentos con los miembros de esta comunidad ha sido muy positivo pues se trata de personas de mentes abiertas, poseedoras de gran sentido de pertenencia con su región, y porque habitan en una zona que les ofrece gran variedad y cantidad de productos del agro.

PRINGAPATA DE CONEJO



Para preparar esta tradicional sopa, contamos con la colaboración de la señora Edilma Collazos, quien labora en la cocina del colegio y se distingue porque pese a su avanzada edad, permanentemente hace gala de dos de sus virtudes: elevado sentido de humor y gran vitalidad.

INGREDIENTES

1 Conejo, 1 trozo de hueso blanco de res, maíz pergamino, arveja verde, papa amarilla (criolla), papa parda, zanahoria, condimentos (sal al gusto, pimienta molida, comino molido, color vegetal -preferiblemente achiote diluído), vinagre artesanal de guineo o piña.

PREPARACIÓN:



La institución educativa cuenta con amplia experiencia en la cría de conejos y esta rentable actividad económica se ha propagado entre la población, de manera que el consumo de su carne es frecuente entre sus habitantes. El *pringapata* es una excelente forma de consumirlo, pero para enriquecer

considerablemente su sabor, me atrevo a hacer a la receta tradicional la siguiente recomendación: sazonen la carne que van a utilizar -el conejo en este caso- por lo menos 12 horas antes de la preparación. Para esto basta con mezclar los aliños: sal, pimienta, comino, cebolla larga, cilantro, perejil, orégano y tomillo, con un poco de vinagre artesanal, puede ser en la licuadora o machacados en piedra de moler.

Unten bien con esta preparación las porciones de conejo y pónganlas en un recipiente cerrado, puede ser en una olla de barro con tapa, o en una bolsa plástica cerrada, y déjenla en un lugar fresco o en nevera. Tuesten el maíz pergamino, ojalá en un recipiente de cerámica, hasta que adquiera color marrón claro y muélanlo bien fino. (Este polvillo fino de maíz tostado se puede mezclar con azúcar y el resultado es la deliciosa cauncharina).

En una olla pongan a hervir agua en la cantidad necesaria con el hueso blanco, el achiote diluído y un poco de aliños (no pongan demasiado, recuerden que el conejo ya está aliñado desde la víspera), cuando el agua suelte el primer hervor añádanle la arveja y las porciones de conejo con el aliño en que están desde la víspera, dejen cocer un poco y cuando hayan ablandado, agreguen la zanahoria y las papas, y si tienen otra verdura u hortaliza que le quieran echar es el momento de hacerlo.

También es el momento de echar la harina de maíz tostado. Algunas personas me dicen que es mejor disolver la harina en un poco de agua fría y colar en cedazo la colada para desechar el afrecho, pero otras prefieren no hacer esta operación sino usar la harina completa. Personalmente me parece mejor usarla de esta manera, pues el afrecho aporta fibra al organismo y esta garantiza una buena digestión.

Una buena forma de presentar este plato es servirlo bien caliente con la porción de conejo y un poco de cilantro finamente picado, pero si prefiere también queda muy bien presentado si pone en plato aparte el conejo con un poco de *guiso, hogo u hogao* y unas rodajas de tomate al lado.



MILVIA ZULEIDA CRIOLLO DORADO

Comprometida con Paispamba, su pueblo

Esta joven sotareña nació el 9 de julio de 1989, en el campo, en una vereda cercana a Paispamba, la cabecera municipal, pero la mayor parte de sus casi 20 años los ha pasado en el sector urbano. Ella es la mayor de tres hermanos y de sus padres, Lida Neida y Eloy, personas humildes y laboriosas, recibió ejemplo de trabajo y de amor por el campo.

La totalidad de su vida académica transcurrió en el mismo colegio. Desde que la primaria era conocida por toda la población simplemente como Escuela Caldas. Milvia Zuleima se acercó al colegio para salir de allí sólo cuando obtuvo su título de bachiller en 2008 y debió dejar a su comunidad para desplazarse a Popayán en donde fue acogida por la Universidad del Cauca.

Durante la primaria tiene claro que no tuvo una inclinación definida por las actividades relacionadas con el agro, pero desde que se inició en la secundaria empezó a interesarse por los proyectos agropecuarios y a participar activamente en ellos en todas sus etapas de manera que en poco tiempo ya conocía los elementos necesarios para la planeación, formulación y ejecución de proyectos afines con lo que se proponía la Institución Educativa. Empezó trabajando en proyectos con gallinas, luego se vinculó a otro proyecto con cerdos, siguió trabajando con truchas y finalmente con ganadería y de esa manera llegó a comprometerse con todos los proyectos que se adelantaban en el grado que iba cursando,

para formarse ideas claras acerca de la totalidad del quehacer agropecuario.

Al referirse a lo que significó para ella la llegada del proyecto liderado por el CREPIC, *Fortalecimiento de un sistema pedagógico-productivo de ganadería doble propósito semi intensiva con énfasis en producción de leche en la Institución Educativa Agropecuario Integrado Sotará*, a su colegio dice: "Primero me abrió las puertas, el camino, para hacer realidad mis sueños...Yo decía: después de aquí, del colegio, qué? Mi pensamiento era seguir, pero me preguntaba, cómo será? Con la llegada del proyecto al colegio supe que si me dedicaba iba a obtener algo grande."

Al ser beneficiaria de una de las becas otorgadas por FUNDACLOMBIA, Milvia Zuleida, ahora estudia Ingeniería Agropecuaria en la Universidad del Cauca, y no sólo se siente realizada sino que proyecta sus sueños y ejercicio profesional a su comunidad. "Con lo que yo aprenda en la universidad aspiro a ser útil para mi comunidad y para mi familia. Paispamba produce mucha comida pero parte de ella se pierde o se desperdicia porque no sabemos como transformarla. Como ingeniera aprenderé a producir y a transformar y así podré seguir liderando procesos como los que adelantaba cuando estudiaba en el colegio. Quiero prepararme bien para regresar allá a dar frutos. Cuando termine mi carrera quiero seguir fortaleciéndome, preparándome cada día más... cuanto una más aprenda va a ser más productivo y va a ayudar más a la sociedad "

De su vocación profesional da buena cuenta el hecho de que siendo apenas primípara en la universidad ya está vinculada a un proyecto productivo en la institución. Orgullosa de ello cuenta lo siguiente: "En la universidad nos hicieron una prueba. Nos pusieron a sembrar una era. Ahí era donde uno decía, sí es verdad lo que quiero o eso no es lo mío... yo fui la primera que acabé mi era; ya tengo mi semillero... sembré pimentón y en estos días ya está para transplantar... ¡ Estoy en mi juego ahí...!"

Su mensaje al CREPIC, FUNDACOLOMBIA y la OIM, instituciones cooperantes en el proyecto, es el siguiente: "Primero, muchas, muchas gracias por la oportunidad que nos están dando. Que nos sigan apoyando, que lo que hacen por nosotros no es en vano; que deben sentirse muy orgullosos de nosotros que les vamos a responder muy bien en todo."

Sin duda alguna en Milvia Zuleida su familia, sus condiscípulos y su comunidad, tienen una figura con un futuro muy promisorio.

INSTITUCIÓN EDUCATIVA ETNOEDUCATIVA DE TÓEZ, CALOTO

TÓEZ, CALOTO



Ubicación: Resguardo Indígena de Tóez, municipio de Caloto
Rector: Miguel Ángel Achipiz
Población Estudiantil: 170 estudiantes
Población Docente: 15 docentes
Nombre del Proyecto: *Diseño y establecimiento de un proyecto pedagógico productivo de ganado de ceba semiestabulado en la institución educativa Etnoeducativa de Tóez, Caloto, para mejorar la calidad de vida de la comunidad educativa.*

Talleres de seguridad alimentaria: tres talleres realizados con un número aproximado de 70 personas, con representación de todos los estamentos de la comunidad educativa, pero mayoritariamente estudiantes de ambos sexos.

En esta institución recibimos bastante colaboración por parte de la Comunidad Educativa y destaca la nutrida participación de las manipuladoras de alimentos de la institución al igual que de madres de familia, docentes y estudiantes.

En cumplimiento de los talleres programados se adelantaron las siguientes tareas: evaluación y diagnóstico de las condiciones de higiene, locativas y de menaje de cocina con que cuenta la institución para la preparación de los alimentos que se suministran a la población estudiantil, talleres sobre técnicas básicas de cocina y manipulación higiénica de alimentos de origen vegetal y animal, preparación de platos con compromiso de ingredientes disponibles localmente, y técnicas básicas de presentación (emplatado) de los alimentos.

Higiene, instalaciones y menaje de cocina: los tres elementos fueron muy bien evaluados por el responsable del componente. La disponibilidad de agua para la limpieza de implementos, lavado de ingredientes y demás tareas de higienización al preparar y servir los alimentos es óptima. Las

instalaciones de la cocina y del comedor son amplias, bien iluminadas, disponen de buena ventilación y pese a que la zona es calurosa esto no es factor que incomode o ponga en peligro las condiciones de los alimentos durante su manipulación, porque se dispone de techos altos y hay buena circulación de aire. El menaje de la cocina, pese a no ser abundante, es suficiente y relativamente cómodo para trabajar con él. El depósito de alimentos sin procesar es higiénico y amplio. La cocina dispone de un refrigerador de 9 pies que resulta pequeño para las necesidades de la institución.

Técnicas básicas de cocina y manipulación de alimentos: se adelantó un taller inicial de diagnóstico y evaluación de las condiciones locativas de la cocina y el comedor y se impartió una charla sobre buenas prácticas de manejo - BPM-aplicadas a la manipulación de alimentos, y demás aspectos referidos a técnicas básicas de cocina, diferentes tipos de corte en hortalizas y verduras, buen uso de cuchillos, tablas de picado y otras herramientas de cocina, que se complementó con indica-ciones sobre emplatados y manipulación higiénica de cárnicos (pollo y carne de res). En este mismo taller se establecieron contactos y acuerdos con integrantes del equipo del proyecto de FUPAP para complementar sus actividades con las nuestras.

Preparación de platos: durante los talleres adelantados se prepararon recetas básicas (quiere decir que las mismas recetas pueden emplearse con otros ingredientes) que incluyeron las siguientes preparaciones:

- Pechugas de pollo rellenas de verduras de la temporada
- Salteado de verduras de la región
- Mayonesa casera a las hierbas con papas al vapor
- Salsa para carnes de frutas de la temporada
- Salsa de maní
- Pasteles de yuca
- Crocantes de arracacha
- Calado de Cidrapapa
- Hoga'o patiano
- Guampín changa'o o atolla'o

Entre los platos preparados en esta institución el que más interés despertó por parte de los asistentes a los talleres, fue el siguiente:

ROLLITOS DE POLLO RELLENOS CON SALTEADO DE VERDURAS DE LA ZONA

y de los cuales insertamos la receta a continuación. No falta aclarar que en este caso se trata de una plato de preparación exigente en términos de tiempo y nivel de dificultad (medio), pero muy apropiado para acompañar aquellas ocasiones que solemos denominar “especiales”.



INGREDIENTES

(para 4 personas) 2 pechugas de pollo enteras; 100 gramos de espinacas frescas (elegir hojas grandes); 100 gramos de raíz de jengibre (opcional, pero muy recomendada); 4 dientes de ajo; 250 gramos de harina de trigo; 2 huevos; 100 gramos de queso parmesano; 100 gramos de ajonjolí; sal y pimienta a gusto, y aceite para freír en la cantidad necesaria.

PREPARACIÓN:

Abrir las pechugas para obtener filetes que se condimentan con sal, pimienta, ajo picado y jengibre rallado. En una sartén saltear los vegetales cortados en julianas (tiritas delgadas y largas), como se indica más abajo. Tomar la pechuga abierta y sobre ella poner tres hojas de espinaca extendidas. Luego poner un poco de las verduras salteadas.

Enrollar la pechuga en trozos de tela, película plástica de cocina, o en papel aluminio, apretando los rollos para darles forma. Cocinar los rollos por 15 a 20 minutos, partiendo de agua a temperatura ambiente. Una vez que las pechugas han cocido, se retira la envoltura y se pasa el rollo por harina, por huevo batido y se apana con la mezcla de queso parmesano y ajonjolí. Los rollitos apanados se llevan al aceite para freír bien caliente. Cortar el rollo en diagonal o en medallones y servir acompañado de salsa de fruta (receta más abajo).

SALTEADO DE VERDURAS.

Ingredientes. *1 pimentón rojo mediano;1 pimentón verde mediano; 1 calabacín; 1 cidrapapa; 1 cebolla cabezona grande;1 zanahoria grande; 100 gramos de habichuelas verdes; 2 tallos de apio; 10 hojas de cebolla verde; 2 dientes de ajo; 4 cucharadas de salsa de soya, y 1 cucharadita de azúcar.*

PREPARACIÓN: Cortar todas las verduras en julianas (tiritas delgadas y largas) de 5 cms de largo y sofreírlas un poco con el aceite en una sartén honda, iniciando con la zanahoria durante 4 minutos aproximadamente. Sofrita la zanahoria se echan a la misma sartén los pimentones, el apio y las habichuelas, y al cabo de dos minutos se echa el calabacín, el repollo y la cebolleta (cebolla cabezona); una vez que las verduras están todas en la sartén se echa la salsa de soya, los dientes de ajo finamente picados y el azúcar; se deja uno a dos minutos más, se echan las hojas verdes de cebolla picadas en trozos de 1 centímetro de largo, se mezcla todo y se retira del fuego.

SALSA PARA EL POLLO

(también sirve para acompañar otras carnes y se puede hacer con otras frutas de la temporada). Ingredientes: 2 tomates de árbol; 2 cucharadas de azúcar; ½ cucharadita de sal, y 1 cucharada de mantequilla o margarina

PREPARACIÓN: Se extrae el concentrado de la fruta sin mezclarle agua y se pone al fuego en un recipiente amplio con la sal y el azúcar. Cuando empiece el hervor se le adiciona la mantequilla o la margarina, se deja espesar y se retira del fuego.

Como sugerencia, recomiendo acompañar el plato con papas cocidas con cáscara y mayonesa hecha en casa. En el taller también lo acompañamos de una sopita que preparamos con los excedentes de verduras que resultaban de cortarlas en julianas para la adecuada presentación del salteado.

INSTITUCIÓN EDUCATIVA AGRÍCOLA JUSTINIANO OCORÓ TIMBIQUI



Ubicación: Cabecera municipal Timbiquí
Rector: Emilio Baltán Balanta
Población Estudiantil: 150 estudiantes
Población Docente: 30 docentes
Nombre del Proyecto: *Establecimiento de una granja autosuficiente y demostrativa para fortalecer la propuesta pedagogica-productiva en la Institucion Educativa Agrícola Justiniano Ocoró -Ieajo-*

Talleres de seguridad alimentaria: En la institución se desarrollaron tres talleres con una asistencia aproximada de 75 personas.

En esta institución el espacio para la preparación de los alimentos que se suministran a la población estudiantil, no son las mejores, pero esto se explica en gran medida por las condiciones socio-económicas del municipio, que como suele suceder en la costa pacífica colombiana, no son las mejores. La cocina y el comedor de la institución son construcciones en madera con techo de lámina de zinc. No cuentan con adecuado ni permanente suministro de agua corriente, y la dotación de la cocina es escasa. Dos manipuladoras de alimentos se ocupan de la atención de aproximadamente 240 estudiantes.

Acompañados del carácter festivo y de la espontaneidad que identifica a nuestra gente del pacífico, realizamos los talleres contando con buena asistencia de personas representando la totalidad de la comunidad educativa, y como ya nos ha sucedido en otras instituciones, los talleres se convirtieron en un exitoso intercambio de experiencias, saberes y sabores. Desde nuestra óptica, impartimos instrucciones muy puntuales relacionadas con las buenas prácticas de manejo de los alimentos y algunas técnicas básicas de transformación, optimización en el aprovechamiento de los ingredientes, y

propuestas alternativas y actualizadas para las elaboración y presentación de platos con ingredientes locales tradicionales, y con otros de más reciente introducción. La experiencia con los asistentes a los talleres nos permitieron preparar las recetas que les llevábamos como propuesta, pero a la vez nos facilitó el conocimiento de dos deliciosas recetas locales muy asentadas entre los habitantes del Timbiquí: Pata con concha y Arroz con yuyo.

Dada la facilidad de su preparación y la comodidad para adquirir los ingredientes en el interior del país, incluiré la segunda de las recetas mencionadas, no sin antes garantizar a quienes se aventuren en su preparación, que se trata de una delicia gastronómica, capaz de satisfacer los paladares más exigentes y de ocupar con dignidad las mesas más elegantes. Para este propósito voy a transcribir el artículo que escribí para la revista Popayán Positiva No.5.

TESOROS GASTRONÓMICOS DE TIMBIQUÍ, CAUCA:

Como responsable de las actividades que hacen parte del componente Seguridad Alimentaria del proyecto *"Fortalecimiento de la propuesta pedagógico-productiva en diez colegios técnico agropecuarios del departamento del Cauca"*, visité Timbiquí, acogedor municipio costero del pacífico caucano. Esta visita me permitió acercarme a una población festiva y amable, pero ante todo recursiva cuando de su cocina se trata. Mucho se ha escrito en libros de cocina sobre los sabores que brotan de las ollas y cazuelas de las cocinas de nuestra costa pacífica, pero hay que decir sin temores que de ella sólo se conoce lo que los cocineros que se ocupan de la alta cocina han dado a conocer. Los manjares que están vestidos con el humilde

ARROZ CON YUYO



traje de la necesidad y que nacen del afán de satisfacer hambres atrasadas no son reconocidos por las cocinas a las que acuden los gastrónomos y, por el contrario, algunas veces son tratados con desdén, con vergüenza, como si se tratara de aspectos de la cultura de los pueblos que es mejor esconder o de los que no vale la pena hablar. Esos manjares carentes de noble prosapia, a los que no se les ha acomodado un nombre en francés, abundan en Timbiquí y deambulan por las cocinas locales de la mano de los que gozan del reconocimiento de chefs y gourmets sin renegar de su parentesco.

De todos ellos uno en particular acaparó mi atención: el arroz con yuyo que me enseñaron a preparar Oliva y Esperanza Bonilla, dos magníficas cocineras locales. Se trata de un arroz al que se le adicionan en su preparación leche de coco y hojas y agua de ortiga procurando que quede espeso a manera de atollado o de rizzoto. Este plato sólo hay que saborearlo para enamorarse de él pues la ortiga le imprime un verde muy hermoso y un sabor delicado y de gran exquisitez.

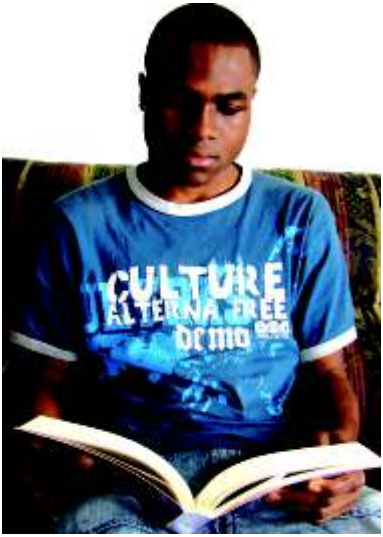
Para su preparación se procede de la siguiente manera: Se recoge yuyo en el monte y se desvena, se limpian las hojas y se cocinan en agua hirviendo; cuando está cocida la hoja se cierne y se coloca el agua de la cocción al fogón y se aliña con sal, chiyangua (cimarrón), cebolla y mucho ajo. En ese líquido aliñado, se cuece el grano a razón de tres tazas de líquido por una taza de arroz. Cuando el líquido de la cocción se ha consumido casi en su totalidad, se le echan las hojas de yuyo molidas o licuadas, y un poco de aceite y se revuelve muy bien. Por último se le echa la leche de un coco. Se deja cocinar un poco más, cuidando que quede cremoso, con textura de atollado, o de rizzoto si se opta por adicionarle un poco de queso parmesano.



[1] **Yuyo**, es una palabra derivada del quechua que en términos generales designa toda clase de hierbas tiernas y comestibles, pero en Timbiquí se usa sólo para referirse a la ortiga (no confundir con pringamoza)

[2] Nombre Científico: *(Urtica ureans/ Urtica dioica)*

Sistemática
Reino: Vegetal
Clase: Angiospermae
Subclase: Dicotyledoneae



DAIRON SINISTERRA CUNDUMI

Un joven que avizora un buen futuro para su familia y su comunidad

Su nombre es Dairon Sinisterra Cundumí y es oriundo del Timbiquí, una población de la costa pacífica caucana. Estudia Administración de Empresas Agropecuarias en la Fundación Universitaria de Popayán gracias a que es beneficiario de una beca que le otorgó FUNDACOLOMBIA. La familia de la cual proviene es humilde, como la mayoría de las que habitan Timbiquí, y como ellas carentes de oportunidades porque la costa pacífica es un territorio abandonado por el Estado. Allí no cuentan con servicios públicos adecuados ni con buenas vías de comunicación. Para llegar a Timbiquí hay que hacerlo por mar desde Buenaventura o en avión desde Cali, en el Valle del Cauca.

Mi familia dice Dairon- está constituida de una forma que parece extraña a las personas del interior, pero es apenas un reflejo veraz de lo que son la gran mayoría de las familias que se conformaban en el pacífico colombiano. Digo que se conformaban porque ahora las cosas han empezado a cambiar un poco. Allí es común ver que un hombre tiene varias esposas, casi podemos decir que tiene todas las que pueda mantener. Eso explica que por parte de mi padre seamos 24 hermanos. Por eso somos 6 hermanos por parte de padre y madre, 4 hombres y dos mujeres, a los que se agrega un hermano que tenemos por parte de madre solamente. Mi mamá, Rosalía Cundumí, tiene 51 años y siempre se ha dedicado a las labores de la casa, mientras que mi padre, Cándido Sinisterra, hoy con 79 años, ha sido agricultor y minero. Hoy mis papás están separados, pero cuando vivían juntos, él se dedicada de lleno a la minería porque en esa época era una actividad muy rentable; ahora ya no se vive de eso.

Yo inicié mi primaria en Cali y la terminé en Timbiquí en escuelas rurales. Cuando terminé la primaria inicié bachillerato en el

Justiniano Ocoró de Timbiquí. Allí lo que más me gustaba era lo que tenía que ver con el agro. Había mucha práctica y eso era lo que más nos incentivaba a todos. Cuando nos decían “Toca hacer práctica, ir al campo, a darle de comer a los animales...”, era lo que más me gustaba porque se respiraba un ambiente diferente al de estar en al aula siempre... algo muy libre, espontáneo, en el que todos participábamos. Daba muy buenos resultados porque todo lo llevábamos a la práctica y así era como aprendíamos. En mi familia yo soy el único que me encuentro estudiando. Mis padres están muy contentos por eso, pero el que más me lo manifiesta es mi papá porque se siente muy orgulloso de que yo soy el único de sus hijos que ha llegado a la universidad... yo espero no defraudarlo porque sé que esperan mucho de mí. Mi mamá también se siente muy bien, sólo que la distancia le da muy duro porque yo he estado toda la vida con ella, entonces es algo que nos hace sentir mal a los dos. Con mi mamá y mis hermanos me comunico mucho por teléfono y siempre me están animando para que cumpla con mis objetivos.

En la universidad me va bien, pero a veces me toca muy duro porque siempre estoy pensando en el promedio que tengo que sostener para conservar la beca. Tengo la ventaja de que uno de mis compañeros de colegio también está estudiando conmigo y me sirve mucho su compañía y académicamente nos permite ayudarnos mucho, sin embargo extraño mucho el ambiente del municipio, mis amigos, mis compañeros de colegio y lo que allí me enseñaban. La comida también me hace mucha falta a pesar del tiempo que ha pasado desde que llegué a Popayán, no he logrado acoplarme a la alimentación de acá, a pesar de las condiciones de vida para mí aquí son las mejores que he tenido en toda mi vida, incluso a veces hasta me siento mal de pensar que tengo lo que mis hermanos no tienen ni han tenido y eso me hace pensar en que tengo que ir a compartir con todos ellos los beneficios de mi educación. Ahora en lo que más pienso es en que cuando termine mi carrera quiero irme a Timbiquí y adelantar una microempresa de porcinos que es algo que me gusta mucho. Cuando pienso en la gente de mi comunidad hago planes para llevarles mis conocimientos y asesorarlos para que saquemos proyectos de frutales y otras actividades que sean rentables y fáciles de implementar entre mi gente. Mi familia y la demás gente de Timbiquí pueden tener confianza en que no los defraudaré... no pienso regresar a sentirme más que nadie de mi pueblo sino a apoyarlos en todo lo que signifique su progreso.

Para finalizar mis impresiones en este espacio, quiero expresarle a FUNDACOLOMBIA y al CREPIC y sus directivos que mi gratitud con ellos será para siempre. Mi vida está cambiando en un 100 x 100 gracias a su apoyo. Cuando terminé el colegio me angustié pensando qué iba a ser de mí en adelante, pero gracias a ellos y su plan de becas estoy gozando de esta oportunidad que no sólo significa un cambio para mí sino también el beneficio futuro para toda mi familia... Yo estoy aquí por ellos y para ellos.

FUNDACIÓN PARA LA EDUCACIÓN AGROPECUARIA JOSÉ MARÍA OBANDO EL TAMBO

Ubicación: Corregimiento de San Joaquín, Municipio de El Tambo
Rector: Juan Carlos Alegría
Población Estudiantil: 293 estudiantes
Población Docente: 41 docentes
Nombre del Proyecto: *Fortalecimiento de la articulación y funcionamiento de las agro cadenas locales de lácteos y cárnicos lideradas por estudiantes y exalumnos de la Fundación José María Obando.*



Talleres de seguridad alimentaria. Aquí adelantamos dos talleres realizados con una participación de aproximadamente 50 personas, mayoritariamente estudiantes y apoyamos el desarrollo de tres intercambios de conocimientos y productos transformados en la planta de agrotransformación.

La Institución cuenta con una cocina que, aunque poco espaciosa, tiene buena ventilación y buena iluminación. Igualmente dispone de espacios habilitados para despensas de alimentos y de implementos de cocina. Desde la cocina se accede mediante una amplia ventana al comedor, igualmente amplio y ventilado. Desde allí, tres manipuladoras de alimentos atienden una población de aproximadamente 180 estudiantes. Los talleres se adelantaron atendiendo de manera particular la variedad de productos de la región.

Entre las actividades importantes que se llevan a cabo con frecuencia en esta institución se cuenta la de adelantar talleres y seminarios de diferentes temáticas, dado que la amplitud de sus instalaciones y el excelente auditorio son atractivos para otras instituciones educativas y demás organismos a los que se les alquilan las instalaciones

ofreciéndoles adicionalmente el servicio de comedor. Esta circuns-tancia despertó de manera especial el interés de las señoras a cargo de la cocina de la institución en participar activamente en los talleres. Por petición del rector se elaboraron minutas conteniendo menús para cinco días en las que se incluyeron entradas, platos fuertes, postres y bebidas para tres comidas y para dos refrigerios diarios, con la intención de que les pudieran servir de referencia ante la circunstancia de atender eventos como los mencionados.

El municipio de El Tambo, que es donde se encuentra ubicada esta institución es el mayor productor de chontaduro del departamento del Cauca. Esta razón nos motiva a introducir aquí una novedosa forma de consumir esos frutos, que se aparte de la forma tradicional de consumirlo cocinado acompañado de sal o miel de abejas.

PEPINOS AGRIDULCES

INGREDIENTES

4 Pepinos frescos
y firmes sin pelar.
½ libra de panela.
1 Taza de vinagre.
1 Taza de agua.
Clavos de olor
Y canela al gusto



PREPARACIÓN

Los pepinos previamente lavados se cortan en rodajas de poco menos de 1 centímetro de espesor y se llevan a cocción en el agua con el vinagre, la panela, los clavos de olor y la canela hasta que estén blandos, pero con las rodajas conservando su forma.



CEBICHE DE CHONTADURO

INGREDIENTES

10 Chontaduros (Tamaño deseado), cocidos, pelados y sin semilla. ½ Taza de cebolla cabezona morada (cebolleta) cortada en plumas (tiritas) finas. 4 Cucharadas de hoja de cilantro fresco y lavado finamente picadas. 1 Cucharada de perejil fresco picado finamente picado. ½ Taza de jugo de limón recién exprimido. 1 taza de salsa de tomate. 1 taza de mayonesa. 1 Cucharadita de vinagre (mejor -si se dispone de vinagre de guineo o algún vinagre casero). 2 Cucharadas de aceite (si se dispone de aceite de oliva mejor). Ajíes picantes de la variedad que se prefiera, a gusto. Sal a gusto. Opcional: 1 copa de brandy o ron que se agrega al principio de la mezcla.

PREPARACIÓN:

Se pican las cebollas, el cilantro, el perejil y los ajíes; se les incorpora la salsa de tomate, la sal, el jugo de limón, el vinagre y el aceite (el brandy o el ron si se dispone de él) y se reserva. Los chontaduros se pican en trozos de aproximadamente 1 ½ centímetros. Sobre ellos se derrama la preparación anterior y se revuelve cuidadosamente para no desbaratarlos. Preferiblemente se lleva a la nevera al menos durante 1 hora. La receta se puede variar suprimiendo la salsa de tomate y la mayonesa. Se recomienda acompañar el cebiche con galletas de sal.

CROCANTES DE ARRACACHA





INGREDIENTES: *1 libra de arracacha, sal a gusto, agua cantidad necesaria, aceite para freír, cantidad necesaria*

PREPARACIÓN: Lave y pele las arracachas. Rebane tiras largas y delgadas, luego póngalas en agua abundante con sal a gusto y déjelas reposar durante 10 minutos. Escúrralas y frítelas en aceite bien caliente. Sáquelas sobre toallas de papel para que escurran el exceso de aceite.

INSTITUCIÓN EDUCATIVA TÉCNICO TUNÍA PIENDAMO



Ubicación: Corregimiento de Tunía, municipio de Piendamó
Rector: Derly Bey López Quinayás
Población Estudiantil: 1200 estudiantes
Población Docente: 31 docentes y 20 Administrativos
Nombre del Proyecto: *Fortalecimiento de los proyectos pedagógicos productivos en la Institución Educativa Técnico Tunía para el fomento del Ecoturismo Regional.*

Talleres de seguridad alimentaria. La institución proporcionó un excelente espacio para adelantar las actividades pertinentes. De hecho, en la sede principal se cuenta con una cocina amplia, ventilada, iluminada naturalmente y bien dotada, tanto de estufas como de menaje para la preparación y el servicio de restaurante. El comedor es espacioso y capaz de albergar a 150 comensales en una jornada de servicio. Las únicas deficiencias



visibilizadas durante la fase de diagnóstico las presenta el espacio destinado al almacenamiento de víveres puesto que a pesar de ser amplio y bien ventilado, no dispone de una adecuada disposición de los mismos.

Adelantamos tres exitosos talleres a los cuales se vincularon representantes de todos los estamentos de la comunidad educativa, destacándose los asistentes por su excelente disposición para el aprendizaje mediante el sistema de talleres. También se adelantó el acompañamiento de la feria de saberes y sabores coordinada por la institución. Esta institución tiene en su planta de empleados 8 manipuladoras de alimentos, 5 en la sede principal y tres en las subsedes. Allí atienden una población de 400 estudiantes



En esta institución preparamos los siguientes platos:
- Pepinos agridulces
- Calado de cidrapapa
- Calado de naranja común
- Rollos de pollo rellenos con verduras salteadas
- Papas al vapor con mayonesa a las finas hierbas
- Variedad de tortillas andinas
- Asado negro o Posta negra
- Pasteles de arracacha (zurullos)
- Ají de maní

De los anteriores platos incluimos enseguida la receta básica de las tortillas andinas

TORTILLAS ANDINAS.



No está de más aclarar que las tortillas que aquí denominamos *andinas* no son más que variaciones y adaptaciones de las mundialmente conocidas *Tortillas españolas*, pero que en nuestros talleres preferimos llamarlas andinas como quiera que su ingrediente más importante, la papa, es una planta originaria de los andes americanos.

Lo que hemos hecho en los talleres de seguridad alimen-taria es enseñar la técnica básica de su preparación, indicándole a los aprendices que de ella se pueden lograr tantas variantes como nuestro gusto las quiera o cuanto ingredientes de origen vegetal dispongamos en nuestras despensas. En otras palabras, a nuestras tortillas andinas les cabe toda la imaginación y creatividad que pongamos en su elaboración y si es nuestro deseo podemos hacer partícipes de su elaboración a otros miembros de la familia o de la comunidad invitándolos a que en grupos diseñen la que sea de su agrado.

INGREDIENTES

Ingredientes Básicos
(Para 6 personas)

6 huevos frescos
½ libra de cebolla cabezona
½ libra de papa parda
Sal y pimienta al gusto

INGREDIENTES OPCIONALES

Entre muchos otros, sugerimos los siguientes: *Hojas de col, pimentón cortado en julianas, tajadas de jamón o mortadela, rebanadas de tomate maduro, rebanadas de zanahoria blanqueadas (pasadas dos o tres minutos por agua hervida), plátano maduro previamente frito, arroz previamente cocido, fríjoles recalentados, hojas de espinaca y maíz tierno o choclo.*

PREPARACIÓN



Se pelan las papas y se cortan en rebanadas de aproximadamente 1 centímetro de espesor. Las papas peladas y cortadas se cocinan en abundante aceite caliente hasta que estén tiernas, y se reservan.

Las cebolla cabezona se sofríe ligeramente en aceite caliente y se reserva.

En un recipiente amplio se baten los huevos con la sal y la pimienta y se les echan las papas y la cebolla. Si se optó por otro ingrediente se le revuelve en este momento.

La mezcla anterior se echa en una sartén de 20 a 25 centímetros de diámetro u 5 centímetros de profundidad, en la que previamente se ha calentado una cucharada de aceite. Se tapa con un plato o la tapa de la sartén si la tiene, y se deja cuajar un poco. Se da vuelta a la sartén sobre la tapa y se desliza el contenido de nuevo a la sartén dándole vuelta. Se tapa de nuevo y se retira del fuego cuando haya cuajado por completo. Estas tortillas se pueden consumir frías o calientes.



ASADO NEGRO
(Posta Negra)

INGREDIENTES

1 muchacho redondo de 2 ó 3 kilos, 4 cebollas cabezonas grandes, 8 dientes de ajo, 1 taza de vinagre, 8 cucharadas de azúcar, 2 tazas de aceite, sal y condimentos al gusto

RELLENO: Zanahoria en julianas gruesas y habichuelas enteras, por el centro del muchacho. Opcional: aceitunas negras y / o verdes sin semilla.

PREPARACIÓN: Limpiar de grasa y nervaduras externas el muchacho redondo. Puyar o perforar por todas partes, y rellenar cada agujero con las zanahorias y las habichuelas, o las aceitunas, y bañarlo con un licuado preparado con la taza de vinagre, la cebolla, el ajo, con la sal y los condimentos al gusto (Reservamos un poco del licuado para utilizarlo más adelante); lo dejamos reposar por una hora y si lo queremos para una ocasión especial por 24 horas.

En un caldero hondo con aceite bien caliente agregamos el azúcar y en cuanto empiece a caramelizar el aceite echamos el muchacho y dejamos que dore por todas partes dándole vuelta poco a poco por todos lados. Cuando esté bien dorado, casi que con una costra negra, agregamos el resto del liquido que licuamos y un poco de agua dejamos a fuego lento, tapado hasta que ablande.

Cortar en ruedas y servir con ensalada de lechugas variadas aderezada con alguna vinagreta y papas al vapor o puré de papas

INSTITUCIÓN EDUCATIVA ALEJANDRO DE HUMBOLDT POPAYAN

Ubicación: Comunas 2, 4, 7 y 9, municipio de Popayán
Rector: Jhon Sandoval
Población Estudiantil: 427 estudiantes
Población Docente: 16 docentes
Nombre del Proyecto: *Producción y comercialización de plantas en vivero, como una estrategia pedagógica - productiva en la institución educativa Liceo Alejandro de Humboldtd.*



Talleres de seguridad alimentaria: Por encontrarse en construcción el restaurante, los talleres previstos en esta institución debieron posponerse. En este documento damos cuenta de lo que se ejecutará una vez que el espacio para el restaurante esté acondicionado. Dada la importancia que cobran a nivel urbano algunos cultígenos de muy bajo costo y alto nivel nutricional, nos hemos propuesto motivar a los asistentes a los talleres en esta institución hacia el consumo de algunos de ellos instándolos a poner en práctica técnicas básicas para la preparación de cremas y sopas, mermeladas y ensaladas aderezadas, teniendo presentes productos como cidrapapa, quinua, papa y ullucos, entre otros. A continuación incorporamos tres de las recetas propuestas, en las cuales se ponen en práctica algunas de las técnicas básicas arriba mencionadas.

HOGAO PATIANO



En media taza de aceite se echan achiote diluido y sal y allí se ponen a cocinar dos tazas de cebolla junca y media taza de ajos finamente picados. Se deja cocinar muy bien a fuego medio y se esparce sobre los platos de guampín changao al momento de servir.

GUAMPÍN CHANGA'O

INGREDIENTES

(Rinde para 25 personas) 2 libras de queso campesino, 2 litros de agua, 4 litros de leche, ½ litro de crema de leche, 1 taza de cebolla larga, 10 cabezas de ajo, 10 mazorcas de choclo tierno rebanado, 1 libra de fríjol verde, 1 kilo de arroz, cilantro cimarrón, aceite para fritar, 5 plátanos verdes, 2 tazas de zapallo rallado, 2 tazas de zanahoria rallada, 3 libras de papa (variedades disponibles), sal, color y pimienta



PREPARACIÓN

Se inicia poniendo la olla al fuego con color y sal, se rebana el choclo, se limpia el fríjol y se echan a la olla para que ablanden. Pasados unos 15 minutos que el choclo y el fríjol estén blandos, echar el arroz sin lavar y un poco de la leche disponible. Cuando el arroz esté ablandado se echan las papas de las variedades disponibles. Se pica en seguida el plátano verde a uña, cebolla junca o de verdeo finamente picada y zapallo y zanahoria ralladas. Acto seguido se echa más leche y crema de leche. Se termina el plato con cilantro y orégano finamente picados y se va agregando progresivamente el resto de la leche. Cuando el arroz esté bien blando y el guampín haya tomado consistencia de atollado, se desmenuza el queso se retira la olla del fuego y se sirve con el hoga'o.

INSTITUCIÓN EDUCATIVA AGROPECUARIA LOS COMUNEROS RIO BLANCO - SOTARA

Ubicación: Municipio de Sotará, resguardo yanacona de Río Blanco
Rector: Aristides Paz Hormiga
Población Estudiantil: 560 estudiantes
Población Docente: 30 docentes
Nombre del Proyecto: *implementación de un sistema de producción ovina como estrategia pedagógico productiva en la institución Educativa Agropecuaria Los comuneros Sotará.*



Talleres de seguridad alimentaria: La institución dispone de una cocina poco amplia, con deficiencias de ventilación e iluminación. Pese a que se cuanta con estufas de gas, es notoria la preparación de alimentos en hornillas de leña, con los beneficios e inconvenientes a que ello conduce. En cuanto a dotación esta es deficiente tanto en menaje de cocina como en lo relativo a servicio de comedor.

Estas deficiencias tan notorias parece que se superarán una vez que la institución se traslade a la nueva sede, ya construida, en la que se han dispuesto espacios tanto para cocina como para comedor en mejores condiciones que las presentes.

En la institución se desarrollaron cuatro talleres con una asistencia promedio de 20 personas por taller. En la programación de los talleres se tuvieron en cuenta las solicitudes de la comunidad educativa en el sentido de que querían aprender a preparar platillos que estuvieran por fuera de lo tradicional, no en cuanto a ingredientes, pero si en lo relacionado con preparación y manejo de ingredientes opcionales. Tomando en cuenta estas sugerencias y de común acuerdo con los aprendices, preparamos los siguientes platillos:

- Tortillas andinas
- Calado y mermelada de cidrapapa
- Rollos de carne rellenos de verduras
- Fríjoles refritos
- Salteado de verduras
- Pepinos agridulces
- Salsa de tomate de árbol
- Arroz con verduras tipo oriental
- Pasteles de arracacha (Zurullos)
- Ají de maní

Enseguida incluimos algunas de las recetas preparadas con los asistentes a los talleres en esta institución.



ARROZ CON VERDURAS A LA MANERA ORIENTAL

INGREDIENTES

Ingrediente básico (Para 6 personas): 1 Kilo de Arroz cocido con fideos cabello de ángel fritos, de preferencia preparado el día anterior (cocinado con poco aceite y poca sal), 1 pechuga de pollo, sin piel, 200 gramos de carne pulpa de cerdo, 200 gramos de carne pulpa de res, 200 gramos de zanahoria cortada en julianas, 200 gramos de cebolla larga (junca o de verdeo), con la parte verde, 1 pimentón rojo, grande cortado en julianas, 1 pimentón verde, grande cortado en julianas, 1 pimentón amarillo, grande cortado en julianas, 1 cucharadita de jengibre rallado (opcional), 1 Calabacín grande cortado en julianas, 4 tallos de apio cortados en diagonal, ½ repollo cortado en tiritas muy finas, 2 huevos, Sal, al gusto, Pimienta molida al gusto, 2 dientes de ajo finamente picado, ½ frasco pequeño de salsa de soya, ½ cucharadita de azúcar, 4 cucharadas de aceite

PREPARACIÓN

Iniciamos disponiendo todos los ingredientes de la siguiente manera:Todos los vegetales se cortan en julianas y se reservan. El jengibre y los ajos se rallan y se reservan. Las carnes se cortan en tiritas de 1 centímetro de ancho y 4 centímetros de largo, se condimentan con un poco de pimienta, comino y poca sal y se reservan. Con los huevos se prepara una tortilla que quede bien dura y se corta en tiritas similares a las carnes y también se reservan.

Cuando ya hemos dispuesto todos los ingredientes ponemos en una sartén amplia el aceite y cuando esté bien caliente echamos las carnes y sin dejar de revolver las tenemos allí hasta que estén bien cocidas. Cuando esto suceda echamos las verduras cortadas en julianas y al cabo de cinco minutos sazonamos con el jengibre, el ajo, la pimienta, un poco más de comino y media cucharadita de azúcar, luego echamos el repollo y por último derramamos sobre lo anterior ½ frasco de salsa de soya.

Cuando todo lo anterior esté bien mezclado con la salsa de soya incorporamos el arroz y revolvemos. Para finalizar echamos las tiritas de tortilla de huevo y servimos bien caliente.

PASTELES DE YUCA Y ARRACACHA (ZURULLOS)



INGREDIENTES

(Receta para 100 pasteles): 3 kilos de yuca, 1 kilo de arracacha, 1 kilo de carne de bola o caderita, 500 gramos de tomate, 500 gramos de cebolla larga (junca o de verdeo), 250 gramos de cebolla cabezona (cebolleta o cebolla de huevo), 150 gramos de harina de trigo, 5 dientes de ajo, 4 cucharadas de achiote diluido, 4 huevos frescos, 1 Manojo de finas hierbas, Condimentos al gusto (comino, pimienta), Sal cantidad necesaria, Aceite cantidad necesaria

PREPARACIÓN

Se cocinan la yuca y la arracacha por separado en abundante agua sin sal (se le agrega un poco al momento de retirarlas del fuego), y sin que ablanden demasiado, se muelen, se les agregan los huevos, entre 150 y 200 gramos de harina de trigo, se amasa hasta lograr uniformidad y se reserva.

La carne troceada se cocina en agua con aliños (pimienta, comino, sal y finas hierbas) hasta que alcance un término medio pues no debe quedar muy blanda; se escurre y se muele procurando que no quede muy delgada.

Se prepara un sofrito con las dos variedades de cebolla, tomate, achiote diluido, condimentos y aceite; cuando llegue a su punto de cocción se le agrega la carne molida y se mezclan bien. Con las manos ligeramente aceitadas se arman tortillas de masa de unos diez centímetros de diámetro y aproximadamente medio centímetro de espesor, se les pone la cantidad necesaria de guiso de carne al centro, se cierran dándoles forma redondeada y se fríen en aceite bien caliente hasta que se tornen dorados.

El complemento ideal para estas zurullos es el ají de maní. Preparado a la manera antigua y tradicional, resulta ser una auténtica delicia.

AJÍ DE MANÍ

INGREDIENTES

1 libra de maní tostado y molido, 1 libra de cebolleta blanca (cebolla cabezona o cebolla de huevo), 1 taza de caldo de carne o pollo, Sal al gusto, Ají picado o machacado, al gusto, 4 huevos cocidos, ½ taza de perejil picado finamente

PREPARACIÓN

Se cocina la cebolleta y cuando esté bien blanda se licua con una media taza de caldo, se pasa por el colador y se le incorpora el maní tostado y molido con la sal. La mezcla anterior se puede aclarar adicionándole caldo, hasta alcanzar la consistencia deseada. Finalmente se le adicionan el ají.

Los huevos cocidos se pican en trozos finos, para esparcirlos con el perejil picado en la superficie del recipiente en que se va a servir. Este paso es opcional, pero recomendamos no omitirlo por el valor agregado que representa para el ají una vez preparado.

INSTITUCIÓN EDUCATIVA GAITANA FXIW PAEZ

Ubicación: Municipio de Páez, corregimiento de Tálaga
Rectora: Flor María Guainaz
Población Estudiantil: 533
Población Docente: 16 docentes
Nombre del Proyecto: *Fortalecimiento de las prácticas productivas en la institución educativa gaitana fxiw a través de la implementación de un sistema intensivo de ganadería bovina doble propósito*



Talleres de seguridad alimentaria: Localizada en la región Páez de Tierradentro, esta institución educativa tiene por sede el que fuera un seminario católico. Dispone de instalaciones amplias y rodeadas de un paisaje muy bonito, pese a que sobre ella se mantiene latente la amenaza del volcán nevado de Huila y las avalanchas del río Páez.

Entre las instituciones que visitamos para adelantar nuestros talleres, esta se distinguió por la respuesta amplia y masiva de sus gentes. A los talleres asistieron las manipuladoras de alimentos de la totalidad de las sedes, debiendo en algunos casos trasladarse de localidades situadas a más de 5 horas de distancia.

Con estas personas preparamos la mayor parte de las recetas que se trabajaron en las demás instituciones, enfatizando como siempre, en el aprendizaje de las técnicas más que de las recetas propiamente dichas.

También es de destacar en la Gaitana Fxiw, la participación de jóvenes estudiantes de sexo masculino, y su afán porque el proyecto colaborara con ellos, financiándoles la infraestructura necesaria para montar un huerto de finas hierbas o hierbas condimentarias.

CREMA DE ZAPALLO O AHUYAMA



INGREDIENTES

(para 8 personas): 2 libras de Ahuyama o zapallo (madura y sin semilla), 2 Tallos de cebolla larga con parte verde de la hoja, 1Cebolla cabezona blanca, 2 Dientes de ajo, 2 Cucharadas de aceite, ½ Cucharadita de comino molido, (le agrega un excelente toque de sabor), 1 ½ Litros de caldo de pollo o res, Pimienta y sal al gusto, ½ Taza de cilantro finamente picado, ¼ De nuez moscada rallada (Opcional)

PREPARACIÓN: Se cocina el zapallo, sin cáscara y sin semillas (estas se pueden reservar para comerlas tostadas o para adornar el plato al momento de servir) partido en trozos, en agua que lo cubra sin excederse, con poca sal, hasta que ablande. Se sofríen en aceite caliente las cebollas y el ajo durante 2 o 3 minutos. El zapallo cocinado se licua con el sofrito en un poco de agua de la cocción y se cuela. El líquido colado se pone de nuevo al fuego con el caldo de pollo o de res; le echa la nuez moscada, un poco de comino molido y un poco de pimienta. Se le rectifica la sal y se deja cocinar hasta que espese bien. Se sirve caliente con un poco de cilantro picado y de ser posible con una cucharadita de crema de leche. Una excelente sugerencia de presentación consiste en pasar la crema a la mesa en la calabaza. Para hacerlo es necesario abrir el fruto por la parte superior y con cuchara retirar la mayor cantidad de pulpa posible para preparar la crema con ella y una vez que esté lista se pasa al cuenco hecho con el fruto y se sirve desde allí con un cucharón, como se ilustra en la foto.

QUINUOTTO (RISOTTO DE QUINUA)

Propuesta alternativa para el uso de la quinua que fusiona una forma italiana de preparar arroz con un alimento nativo de los andes.

INGREDIENTES

1 Taza de quinua, Agua cantidad necesaria, Sal y pimienta a gusto, 125 gramos de champiñones, 1 cebolla cabezona picada finamente, 3 cucharadas de aceite, 1 Diente de ajo, 1 taza de caldo de verduras, 2 cucharadas de achiote diluido, 125 gramos de queso campesino (Opcional)



PREPARACIÓN: Lave la quinua en agua a temperatura ambiente, sobándola entre las palmas de las manos; el proceso se debe repetir al menos 4 o 5 veces, cambiando el agua cada vez que se repite. Una vez lavada la quinua se cuece en agua que la cubra hasta que esté al dente, unos 10 minutos (el método es el mismo que se usa para cocinar la pasta). Escurrir, esparcir en una lata y reservar. Se recomienda no ponerle sal durante la cocción, sino agregarla al final.

Aparte en una sartén caliente, saltear los champiñones partidos en rodajas, la cebolla y el ajo en el aceite vegetal, agregar el achiote y dejar cocinar hasta que estén suaves. Agregar los champiñones. Dejar cocinar a fuego bajo durante 5 minutos, revolviendo ocasionalmente.

Agregar la quinua y el caldo de verduras a la sartén. Cocinar hasta obtener la consistencia deseada y agregar queso desmenuzado.

MAYONESA A LAS FINAS HIERBAS

INGREDIENTES: 1 Taza de albahaca (se puede sustituir por otras finas hierbas), ½ Litro de aceite neutro (aceite de maíz, girasol o canola), 2 Huevos frescos, 2 Cucharadas de jugo de limón, Sal y pimienta al gusto, 4 Dientes de ajo machacados

PREPARACIÓN: Se licuan el jugo de limón, la sal y los ajos pelados y sin el brote. Se echan los huevos y se licuan con la mezcla anterior por unos 15 segundos aproximadamente. Con la licuadora en funcionamiento se va echando el aceite lentamente hasta que alcance la textura deseada. Si se desea una mayonesa bien espesa se pone más aceite. A la mayonesa elaborada se le pueden revolver finas hierbas finamente picadas.

CALADO DE CIDRAPAPA



Este fruto de la familia de las cucurbitáceas fue un componente importante de la dieta de los nativos de los Andes. Su consumo actual es relativamente poco de allí que estemos interesados en promoverlo bajo formas menos difundidas como postres.

INGREDIENTES: *4 Tazas de cidrapapa pelada y rallada, 1 ½ Tazas de azúcar, 5 Astillas de canela, 5 Clavos de olor, ½ Taza de jugo de limón, Hojas de hierbabuena o menta, o limoncillo, finamente picadas (opcional, cantidades al gusto)*

PREPARACIÓN: En un recipiente amplio se echa la cidrapapa rallada con los demás ingredientes y se pone a calar a fuego medio, revolviendo constantemente, hasta que alcance la textura deseada (Nótese que no se le agrega agua a la preparación).

CONTENIDO

Presentación Pág 3
Introducción Pág 4

Institución Educativa Integrado Agropecuario Sotará Pág 7
- Pringapata de conejo Pág 9
- Historias de vida: Milvia Zuleida Criollo Dorado Pág 11

Institución Educativa Etnoeducativa de Tóez Pág 13
- Rollitos de pollo rellenos con salteado de verduras de la zona Pág 15
- Salteado de verduras Pág 16
- Salsa para acompañar pollo y otras carnes Pág 16

Institución Educativa Agrícola Justianiano Ocoró Pág 17
- Tesoros gastronómicos de Timbiquí, Cauca: arroz con yuyo Pág 18
- Historias de vida: Dairon Sinisterra Cundumí Pág 20

Fundación Para la Educación Agropecuaria José María Obando Pág 22
- Pepinos agridulces Pág 23
- Cebiche de chontaduro Pág 24
- Crocantes de arracacha Pág 24

Institución Educativa Técnico Tunía Pág 25
- Tortillas andinas Pág 27
- Asado negro (Posta negra) Pág 29

Institución Educativa Alejandro de Humboldt Pág 30
- Hogao patiano Pág 30
- Guampín changa'o Pág 31

Institución Educativa Agropecuaria los Comuneros Pág 32
- Arroz con verduras a la manera oriental Pág 33
- Pasteles de yuca y arracacha (Zurullos) Pág 34
- Ají de maní Pág 35

Institución Educativa Gaitana Fxiw Pág 36
- Crema de zapallo o ahuyama Pág 37
- Quinuotto (Risotto de quinua) Pág 39
- Mayonesa a las finas hierbas Pág 39

INDICE DE RECETAS

Pringapata de conejo Pág 9
Historias de vida: Milvia Zuleida Criollo Dorado Pág 11
Rollitos de pollo rellenos con salteado de verduras de la zona Pág 15
Salteado de verduras Pág 16
Salsa para acompañar pollo y otras carnes Pág 16
Tesoros gastronómicos de Timbiquí, Cauca: arroz con yuyo Pág 18
Pepinos agridulces Pág 23
Cebiche de chontaduro Pág 24
Crocantes de arracacha Pág 24
Tortillas andinas Pág 27
Asado negro (Posta negra) Pág 29
Hogao patiano Pág 30
Guampín changa'o Pág 31
Arroz con verduras a la manera oriental Pág 33
Pasteles de yuca y arracacha (Zurullos) Pág 34
Ají de maní Pág 35
Crema de zapallo o ahuyama Pág 37
Quinuotto (Risotto de quinua) Pág 39
Mayonesa a las finas hierbas Pág 39