

SABORES Y SABERES

DE LAS COMUNIDADES ANDINAS NARIÑENSES

Identidad gastronómica ancestral de cinco municipios de la zona andina del departamento de Nariño, Colombia

Compiladoras: Sara Eloísa del Castillo Matamoras, María del Pilar Zea León y Eliana Lorena Suárez Higuera



Apoyan:



Foreign Affairs, Trade and
Development Canada

Affaires étrangères, Commerce
et Développement Canada



IDRC | CRDI

International Development Research Centre
Centre de recherches pour le développement international

Proyecto ejecutado por:



McGill



UNIVERSIDAD
NACIONAL
DE COLOMBIA
SEDE BOGOTÁ

Sabores y Saberes

DE LAS COMUNIDADES ANDINAS NARIÑENSES

Identidad gastronómica ancestral de cinco municipios
de la zona andina del departamento de Nariño, Colombia



Sabores y Saberes

DE LAS COMUNIDADES ANDINAS NARIÑENSES

Identidad gastronómica ancestral de cinco municipios
de la zona andina del departamento de Nariño, Colombia



Compiladoras: Sara Eloísa del Castillo Matamoras, María del Pilar Zea León y Eliana Lorena Suárez Higuera, Bogotá 2014



Foreign Affairs, Trade and
Development Canada

Affaires étrangères, Commerce
et Développement Canada



IDRC | **CRDI**

International Development Research Centre
Centre de recherches pour le développement international

Sabores y Saberes

de las Comunidades andinas nariñenses

Identidad gastronómica ancestral de cinco municipios
de la zona andina del departamento de Nariño, Colombia

©Universidad Nacional de Colombia, Sede Bogotá.
Sara Eloísa del Castillo Matamoros, María del Pilar Zea León
y Eliana Lorena Suárez Higuera, compiladoras. Bogotá, 2014.

Primera edición, 2014

ISBN: 978-958-775-029-4

Prohibida la reproducción total o parcial por cualquier medio sin
la autorización escrita del titular de los derechos patrimoniales .

Impreso y hecho en Bogotá D. C., Colombia

Diseño: Vanessa Yepes Serna

Ilustraciones: Mario Orozco (Mheo)

Corrección de estilo: Daniel Feder

Fotografía: Equipo de campo del componente nutrición - Proyecto SAN
Nariño: Dayssy Díaz, Iris Torres, Iván Ramírez, Eliana Suárez, María del
Pilar Zea, Jennifer Guzmán y Johanna Bustos

PRESENTACIÓN

Cada escrito tiene su propia historia, y la historia de esta cartilla está vinculada a la información recolectada en los grupos focales de recuperación de la memoria alimentaria del componente de nutrición del proyecto “Mejoramiento de la producción de papa como contribución a la Seguridad Alimentaria de las comunidades nativas en Nariño Colombia”, realizado por la Universidad Nacional de Colombia.

Esta cartilla nos invita a realizar un ejercicio de evocación en torno a las tradiciones, usos y costumbres alimentarias de Nariño, sus particularidades, aquello de especial y único que comparte esta bella zona de nuestro país y su gente, sus saberes relacionados con los utensilios, cocinas y formas de acceder a los alimentos, también los sabores, preparaciones tradicionales y usos de los alimentos que se entrelazan con costumbres de un pueblo, ofreciendo una mirada particular, singular, de este entramado entre comida y cultura.

La cartilla pretende rescatar y recuperar los saberes y sabores de nuestros ancestros, historias y relatos que se van cocinando a fuego lento, que invitan a recordar, disfrutar y saborear nuestras costumbres, las preparaciones ancestrales y los alimentos que han hecho parte de la tradición gastronómica de las comunidades rurales nariñenses.

Los invitamos a recorrer estas páginas cerca del fogón y de la mesa compartida, acompañados de ese olor rico, propio, particular que tiene la cocina hecha para y con los seres más queridos.

**LA CARTILLA
PRETENDE
RECUPERAR
LOS SABERES
Y SABORES
DE NUESTROS
ANCESTROS,
HISTORIAS
QUE SE VAN
COCINANDO A
FUEGO LENTO**



INTRODUCCIÓN

A PARTIR DE
ESTE EJERCICIO
SE RECUPERÓ
LA MEMORIA
ALIMENTARIA
RELACIONADA
CON
PREPARACIONES
ANCESTRALES,
USOS DE LA
PAPA Y OTROS
ALIMENTOS
TRADICIONALES

La presente cartilla se desarrolló en el marco del componente de nutrición y Seguridad Alimentaria y Nutricional (SAN) del proyecto “Mejoramiento de la producción de papa como contribución a la Seguridad Alimentaria de las comunidades nativas en Nariño, Colombia”, realizado por la Universidad Nacional de Colombia. Este material busca complementar la información cuantitativa sobre el patrón de consumo y estado nutricional de la población, a partir de una aproximación cualitativa a las prácticas alimentarias, preparaciones ancestrales y usos tradicionales de los alimentos de las familias campesinas e indígenas rurales del departamento de Nariño.

La metodología de elección, consistió en realizar un ejercicio de recuperación de la memoria alimentaria, a partir de seis grupos focales conformados por madres participantes en el programa de hogares comunitarios del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF), durante febrero y marzo del año 2013. Los municipios abordados fueron Pasto, Túquerres, Guachucal, Cuaspud-Carlosama y Cumbal.

Se llevaron a cabo dos sesiones basadas en un diálogo de saberes. Allí fue posible identificar, en las distintas generaciones, diversas prácticas alimentarias alrededor de la producción y consumo de la papa. Para ello, se tuvieron en cuenta aspectos como las preparaciones ancestrales, los usos tradicionales de los alimentos y las diferentes funciones de los utensilios de cocina.

Las conversaciones que salieron de estos encuentros, se convirtieron en material esencial para la realización de esta cartilla.

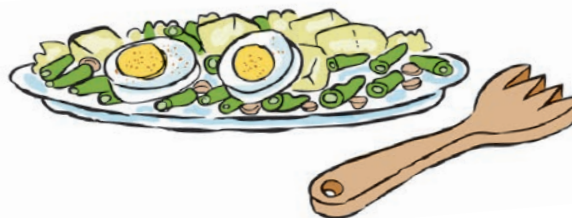


TABLA DE CONTENIDO

CAPÍTULO 1:	Sabores: Cultura alimentaria de Nariño.....	11
	Preparaciones para ocasiones especiales	18
CAPÍTULO 2:	Recetas más representativas de la región andina nariñense	21
	Sopa de loco	22
	Tortillas de papa amarilla	23
	Juanesca	24
	Guiso de quinua	25
	Alfajores.....	26
	Camchape o sango	27
	Dulce de chilacuán	28
	Mazamorra	29
	Arepas asadas en piedra (callana).....	30
	Maíz tostado.....	31
	Ensalada de tubérculos andinos	32
CAPÍTULO 3:	“Saberes”, los secretos de los usos y tradiciones alimentarias de las abuelas y los abuelos nariñenses	33
	Nuestra cocina y utensilios	33
	Costumbres tradicionales para almacenamiento y conservación de alimentos	37
	Fuentes tradicionales de alimento	39
	Los diferentes tiempos de comida en la tradición nariñense.....	40
CAPÍTULO 4:	Cómo se recolectó la información de los <i>sabores</i> y <i>saberes</i> de las comunidades andinas nariñenses.....	41
	Fuentes (grupos focales)	42
	Coplas de los participantes en los grupos focales	45
BIBLIOGRAFÍA		46

CAPÍTULO 1

SABORES: CULTURA ALIMENTARIA DE NARIÑO

En este capítulo encontramos las preparaciones tradicionales que las comunidades rurales de Nariño, consideran se deben recuperar y conservar por representar su cultura y forma de vida.

Se incluyen, además, preparaciones tradicionales de uso diario, comidas para ocasiones especiales y las recetas más representativas de la cultura nariñense.

Las comidas típicas de los nariñenses tienen pequeñas variaciones, según la región donde se preparen. Pero, sin duda, comparten muchos elementos de gastronomía ancestral. A continuación se mencionarán algunos de los alimentos tradicionales referidos por los participantes en los grupos focales.

CEREALES, RAÍCES Y TUBÉRCULOS

Camchape: Maíz molido, tostado y mezclado con leche y panela que se consumía durante la Semana Santa.

Arepas en callana: Tortillas de harina de trigo. Para prepararlas, se debe mezclar harina de trigo, agua, manteca, bicarbonato, color, sal y panela o azúcar. Según las condiciones económicas de la

familia, también se les agrega leche y huevo. En los municipios de Carlosama, Guachucal y Cumbal todavía se asan en **la callana**, un recipiente de barro, usado ancestralmente. En municipios como Pasto y Túquerres, se fritan en manteca vegetal o aceite y se les conoce como **arepas** o **arepuelas fritas**.

Chicha: Bebida extraída del maíz molido y cocinado con panela. Tradicionalmente se fermentaba en una olla conocida como **el puro**. Este recipiente es elaborado con la corteza de una calabaza, por ello cuando esta vacío “zumba” por dentro.

Sopa de locro: Contiene repollo, ocas, ullocos, habas, papa chaucha (papa amarilla), papa guata (papa común), frijol verde, arveja verde, espinaca,

**LAS COMIDAS
TÍPICAS DE LOS
NARIÑENSES
VARIAN SEGÚN
EL LUGAR
DONDE SE
PREPARE, PERO
COMPARTEN LA
ESCENCIA DE LA
GASTRONOMÍA
ANCESTRAL**





calabaza, comino molido, cebolla, manteca de res y chicharrón de cerdo.

Sopa de cebada (chara): A esta sopa se le agrega cebolla larga, papa guata y hueso carnudo o de espinazo, para darle sabor. En el pasado se servía en cazuelas de barro o de madera. También se preparaba dulce, con leche y panela, preparación conocida como *chuya*.

Sopa de maíz (arniada): A esta sopa se le agrega maíz, coles, arracacha, repollo y habas. Puede adicionarse pellejo, carne de res, de oveja, de

marrano o de ternera. Ancestralmente el maíz utilizado para preparar esta sopa era molido en piedra.

Sopa de arrancadas: Se elabora un caldo con papa guata, repollo y cebolla y se le agregan trozos pequeños de arepa de harina de trigo.

Poliada: Sopa también conocida como “colada con sal”. Preparada con maíz sarazo (seco) molido y pasado por cedazo, con papa, choclo asado y servido con una mezcla de queso y cuero del cerdo que se preparaba utilizando manteca de cerdo,



pues el aceite vegetal era de uso poco frecuente por ser de difícil consecución.

Sopa frita: Consomé de gallina al que se agregan arepas de harina de trigo fritas, huevos fritos y leche al momento de servir.

Empanadas de añejo: Se elaboran con masa de maíz fermentado y se rellenan con un guiso compuesto de arroz, arveja y carne.

Envueltos: Se forman a partir de masa de maíz sarazo o de papa. Se cocinan hasta que adquieren



una consistencia firme. Tradicionalmente los de maíz se envuelven en capaco (hoja) de maíz y los de papa en hoja de vicundo (planta silvestre).

Fideos caseros: De harina de trigo, huevos, leche y agua. Una vez se obtiene una masa compacta, se da forma a los fideos y se ponen a secar.

Mazamorra: Para hacer esta sopa se dejaba en remojo el maíz por un día. Luego se cernía en un colador de gran tamaño conocido como *harnero*. Este maíz cernido se cocinaba en olla de barro con panela, leche y una pizca de cebolla.

Envueltos
de maíz
pelado

A PARTIR DE ESTE EJERCICIO SE RECUPERÓ LA MEMORIA ALIMENTARIA RELACIONADA CON PREPARACIONES ANCESTRALES, USOS DE LA PAPA Y OTROS ALIMENTOS TRADICIONALES

Lapingacho (tortilla de papa): Las papas peladas y cocinadas se muelen, luego se mezclan con la harina de trigo hasta formar una masa suave a la que se agrega queso y cebolla. Se arma en bolas que se ponen a freír (se usa papa guata o papa chaucha).

Molo: Puré de papa chaucha con sal, manteca, cilantro y cebolla.

Tamales de mote: Plato preparado con maíz blanco, hervido en una olla de barro con agua y lejía con el fin de pelarlo. Una vez el maíz se pelaba durante la cocción, se lavaba en una canasta de junco con bastante agua para que eliminar la lejía. Se dejaba en reposo por una noche y al día siguiente se molía para hacer la masa, que luego se mezclaba con la misma panela con la que se preparaban los envueltos. Esta mezcla se ponía en una hoja de “chapanga” previamente cocinada en el fogón para que quedara más suave y fácil de envolver. En la hoja se servía cucharada y media de la masa. Luego se agregaba el guiso (compuesto de arroz, pellejo de marrano, cebolla, achiote y lenteja). Finalmente se envolvía la hoja y se amarraba con un látigo o cabuya. Se cocinaba en una olla con agua, hirviendo por hora y media.

Sango: Guiso para acompañar las papas, a base de maíz tostado y molido, cebolla, aceite y sal.

Arepas de mote: Son preparadas con masa obtenida del mote molido y se asan en callana.

Colada de aco: Bebida con canela y leche, producto de una harina preparada a base de maíz tostado y molido.

Colada de harina de haba: Preparación similar a la de la colada de aco que se prepara con harina de habas en lugar de harina de maíz.

Sopa de harina de plátano: Para preparar la harina se corta el plátano en rodajas y se cocina. Luego se saca de la olla, se pone a secar y se muele.

Ocas con leche: Tubérculos endulzados con panela que se servían acompañados con leche.

Quinua: Ancestralmente este cereal era la base de la alimentación nariñense. Después de la cosecha se dejaba secar y se molía en piedra para obtener la semilla, ésta se dejaba secar y se lavaba muy bien para eliminar su sabor amargo. Finalmente se cocinaba y se le daba múltiples usos culinarios: se agregaba a las sopas, a las coladas, reemplazaba el arroz con guiso en los platos fuertes o se endulzaba con panela para ser consumida con leche.

CARNES

Frito Pastuso: Carne de cerdo frita, acompañada de papa al vapor, aji de mani y crispetas (maíz pira).

Cuy, conejo o cordero asado: Plato muy representativo de la región. Es muy común su consumo en fiestas y celebraciones. La crianza de cuyes (nombre indígena para los conejillos de indias) es algo tradicional en Nariño. Estos aportan principalmente proteína y grasa a la alimentación.

Gallina de campo. Esta carne es muy apetecida en la región por su sabor característico, ya que estos animales se alimentan con maíz, frutas caídas de los árboles, plantas, lombrices de tierra y otros insectos.

VEGETALES

Ensalada de repollo: Con frecuencia, el repollo solía ser la única verdura presente en las ensaladas nariñenses.

Calabaza: Es un alimento propio de la región. Se usa en diferentes preparaciones, como sopas, guisos, coladas, y dulces.

Arveja, habas, frijol verde: Generalmente se consumen en sopa. Las habas, se preparan coci-

das o tostadas con sal, cebolla y huevo cocido, o con ocas y leche como postre.

Aji: En Nariño, este pimiento se lavaba y se pelaba usando ceniza. Luego se molía en piedra y finalmente se agregaba a una mezcla de cebolla y huevo. También es tradicional el **aji de mani**. Para prepararlo, se tuesta el mani, se muele en piedra y al final se mezcla con el aji, la cebolla y el huevo.

Cebolla larga: La cebolla larga es un alimento propio de la región. Se usa en diferentes preparaciones, como sopas, guisos y arroz. Es el alimento más usado para sazonar todas las comidas.

Nabo: Generalmente crece de forma silvestre. Usada para sazonar las sopas o también se preparaba en guiso con cebolla larga y manteca. Actualmente no es muy consumido en la región y se usa como alimento de animales.

Bolas de nabo: Se prepara la masa con los nabos cocinados. Se forman bolas y se fritan.



Cuy asado



Papa chaucha (criolla)



Nabo (Cubio)



Aji

Ensalada de nabo: Se cocinan los nabos, se les seca el agua y luego se cocinan a manera de guisado, con manteca de cerdo, cebolla y hierbabuena o palco.

Zanahoria: Es un vegetal propio de la región. Se usa básicamente en sopas.

FRUTAS

Mortiño: Fruta silvestre también conocida como arándano azul. Anteriormente se consumía de forma natural o se preparaba una colada llamada "colada morada". Hoy en día se consume poco y se prepara en jugo o en dulce.

Mora, fresa y breva: Son frutas propias de la región. Se consumen tanto en jugo como en dulces.

Chilacuán o papayuela: Es un fruto comestible similar a la papaya. Tiene cinco canales longitudinales desde la base hasta el ápice. Puede consumirse directamente o cocinado como dulce.

Uvillas: Es una fruta redonda, amarilla, dulce y pequeña. Se le conoce también como uchurva. Se puede consumir sola, en almíbar, en postres y con otras frutas dulces.



Breva



Chilacuan



Mortino



Uvilla (uchuwa)



Curuba



Feijoa



Manzana y pera: Frutas típicas de la región Andina. Se consumen de forma natural, en aguas aromáticas o se preparan como dulce.

POSTRES

Calabaza de dulce: Para prepararla se lava la calabaza, se pela, se pica y se pone a cocinar. Se le agrega maíz caqueado y choclo (maíz tierno), así como leche y panela.

Quesillo de dulce: Cuajada (queso muy blando y fresco) sobre la que se vierte miel de panela.

Dulce de chilacuán: Postre preparado a base de panela y chilacuán. Esta mezcla se cocina hasta

que llegue a convertirse en una especie de miel.

Alfajores: Golosina en forma de rombo, preparada a base de harina de maíz tostado y panela.

Dulce de leche: Mezcla de leche, azúcar y canela con una pizca de fécula de maíz. Ocasionalmente también se le adicionaba arroz.

LÁCTEOS

Leche cruda de vaca: Se consumía tibia recién ordeñada, en ocasiones se acompañaba con bocadillo. En la actualidad se toma hervida.

Queso campesino: Queso fresco de leche de vaca, preparado de forma artesanal por las familias de la región.

PREPARACIONES PARA OCASIONES ESPECIALES

SEMANA SANTA

En Nariño, durante esta semana se acostumbra a comer trucha o pescado seco. Los alimentos se dejaban preparados desde el miércoles, ya que se consideraba que el jueves y el viernes santo era pecado llevar a cabo cualquier tipo de trabajo.

Una tradición muy importante del jueves santo era la de consumir doce platillos, con los

que se celebraba la presencia de los doce apóstoles en la Última Cena. Entre ellos los siguientes:

Colada de pan: Bebida caliente de leche, canela, panela. Se le adicionaban trozos de pan.

Chocolate con queso: Bebida de chocolate que se prepara con leche, panela y canela.

Pastelitos de maduro: Plátano maduro cocinado y triturado. Se rellena con queso, se forman bolitas y se fritan o se cocinan en el horno.

Queso con haba verde cocinada: Las habas verdes cocinadas se consumían acompañadas con queso campesino o cuajada.

Morocho con leche: Plato preparado a base de maíz morocho (trillado). Para prepararlo, se molía el maíz con una piedra, para posteriormente cocinarlo y servirlo con leche.

Mote de cebada: Cebada lavada con ceniza y cocinada por varias horas hasta lograr su color blanco.

Secos de quinua: También es conocido como guiso de quinua. Dentro de sus principales ingredientes se encuentra la quinua, cebolla larga, leche y queso.

Arroz de castilla: Arroz blanco, que también se servía en bautizos y otras festividades.

Arroz con leche: Postre de arroz blanco cocinado con leche y endulzado con panela o azúcar.

Colada morada: Para prepararla, se debe cocinar el mortiño. Luego se licúa, se pone al fuego nuevamente, se agrega fécula de maíz y luego se adiciona panela para endulzar.

Camotes: Papas moradas dulces que se comen cocidas o fritas.

Ensalada de frutas: Mezcla de diferentes frutas como pera, manzana y banano.

Juanesca: Sopa preparada con calabaza tierna pelada, picada y sazonada con cebolla, manteca de cerdo y ajo. También contiene repollo, habas, frijoles verdes, arveja verde, ollocos, maíz tierno, papa guata, papa amarilla y maní tostado. Ocasionalmente, se le agrega pescado y ají bravo molido.

NAVIDAD

En Nariño, del 16 al 24 de diciembre tradicionalmente se realizan las novenas de aguinaldos, para conmemorar los nueve meses previos al nacimiento de Jesús. Cada noche, luego de los

cantos y las oraciones, se acostumbra compartir con los asistentes vino y platillos tradicionales tales como:

Arepas: Preparadas con harina de trigo, huevo y panela. En ocasiones se les añade queso y miel.

Champús: Colada con maíz agriado. Para prepararla se dejaba fermentar el maíz partido, se molía y se cocinaba hasta que se volvía líquido y se le agregaba miel. También se le adicionaba mote (maíz cocinado), hoja de naranja, arrayán (hierba con propiedades medicinales para aliviar el dolor estomacal) y clavos.

Chicha: El maíz molido cocinado con cidrón y manzanilla, se endulza con panela y se deja fermentar en un timbo (cantina) de leche. Antiguamente se fermentaba en un *puro*.

Buñuelos de navidad: Bolitas fritas de una mezcla de harina de trigo, panela, huevo y queso. Se sirven con miel de panela.

Dulce de leche: Leche, azúcar y canela un poquito de maicena y a veces arroz.

Postre de guayaba: Se cocinan las guayabas maduras en agua con azúcar.

Guaguas de pan: Pan al que se le da forma que evoca la figura de un niño.

Papas saladas con ají de maní: El ají de maní, es de uso muy extendido en la región como acompañante en diferentes preparaciones. Sus ingredientes son ají, maní y cebolla larga.

Gallina criolla: Se denominan así las gallinas alimentadas con maíz. Su carne es usada para el preparar el caldo y el pescuezo para elaborar rellenas de nabos.

Otras preparaciones tradicionalmente navideñas son cordero, cuy o conejo asados, huevos de gallina, tamales y empandas de pipián rellenas de masa de papa chaucha.

PRIMERAS COMUNIONES

Café con pastas: Las pastas eran galletas de la panadería con uvas pasas. El café se preparaba con leche y se mezclaba con harina, a base de habas tostadas, arvejas, cebada y trigo. En algunas ocasiones se le agregaba panela.

También se servía sopa frita o de fideo casero, arroz con gallina, cuy con papa, tinto o agua panela, chicha, chapil (licor artesanal) y hervido (bebida a base de chapil, agua panela y pulpa de fruta).

CAPÍTULO 2

RECETAS MÁS REPRESENTATIVAS DE LA REGIÓN ANDINA NARIÑENSE

En este capítulo encontraremos las preparaciones más representativas de la cultura nariñense con la receta tradicional, su aporte nutricional y, para algunas de ellas, variaciones saludables de sus ingredientes, para ser disfrutadas en la actualidad.



SOPA DE LOCRO

Originaria de los municipios de Pasto, Guachucal y Carlosama. Toma su nombre del olloco y el haba. Preparada en ocasiones especiales. Según las abuelas, se agregaban ingredientes de cultivo tradicional como cimarrón o nabo silvestre, ocas, yuca, y carne de borrego. Se sirve decorado con maicenas (crispetas), ají o quesillo.

Porciones: 35. **Tiempo de preparación:** 2 horas

Tamaño de porción (aprox): 670g

INGREDIENTES

Maíz tierno (mazorca)	4 libras
Acelga, hojas	1/2 libra
Arracacha amarilla	2 libras
Arveja verde (desgranada)	1 libra
Calabaza (pelada sin semillas)	2 libras
Cebolla larga	1/4 libra
Olloco	1 libra
Papa guata, sin cáscara	3 libras
Papa amarilla, con cáscara	3 libras
Repollo	1/2 libra
Zanahoria	5 libras
Carne de res, magra	1 libra
Fríjol verde (desgranado)	1 libra
Haba verde (desgranada)	

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN

Calorías	419
Proteína (g)	23,2
Grasa (g)	4,4
Carbohidratos (g)	62,5
Vitamina A (ER)	71,3
Hierro (mg)	4,4



PREPARACIÓN

- ✓ Lavar todos los ingredientes.
- ✓ Desgranar y pelar las habas.
- ✓ Retirar las hojas a la mazorca (choclo) y desgranar o partir en trozos de unos cinco centímetros.
- ✓ Pelar y picar en cubitos la zanahoria, las papas amarillas, la papa común, la arracacha y la cebolla larga.
- ✓ Picar los ollocos y las acelgas en trozos pequeños o en tiras.
- ✓ Lavar las hojas el repollo y partirlas con la mano.
- ✓ Añadir agua a la olla hasta $\frac{3}{4}$ partes de su capacidad.
- ✓ Calentar el agua y agregar los frijoles verdes, la mazorca, la cebolla larga, la carne de res, los ollocos y la sal.
- ✓ Cuando el agua hierva por primera vez, agregar las arvejas, la calabaza, la zanahoria y la papa amarilla.
- ✓ Después del segundo hervor agregar las acelgas, el repollo, la papa común, la arracacha y el cilantro o las guascas.
- ✓ Dejar reposar y servir.

TORTILLAS DE PAPA AMARILLA

Receta originaria del municipio de Cumbal. Se acostumbra a servir con arroz o como acompañante del guiso de quinua.

Porciones: 30. **Tiempo de preparación:** 1 hora

Tamaño de porción (aprox): 100g

INGREDIENTES

Cebolla larga	1/4 libra
Papa criolla, con cáscara	5 libras
Aceite vegetal	2 cucharadas
Queso campesino	1 libra
Huevo de gallina	4 unidades

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN

Calorías	116
Proteína (g)	6,6
Grasa (g)	4,7
Carbohidratos (g)	18,9
Vitamina A (ER)	24,5
Hierro (mg)	1,1



PREPARACIÓN

- ✓ Lavar y pelar las papas amarillas y la cebolla larga.
- ✓ Cocinar las papas amarillas enteras con poca agua, con el aceite, la sal y la cebolla larga picada.
- ✓ Cuando las papas tomen una consistencia blanda, sin retirar del fuego, triturar hasta que quede una masa suave o "molo".
- ✓ Retirar del fuego y dejar enfriar.
- ✓ Batir los huevos y agregar a la masa de papa en cocción.
- ✓ Hacer las tortillas con la masa de papa dándole forma redonda y plana. Poner una tajada de queso fresco en el centro y cubrir con más masa.
- ✓ Asar las tortillas en parrilla o sartén.

JUANESCA

Receta originaria de los municipios de Pasto y Carlosama.
Tradicionalmente servida en Semana Santa.
Puede acompañarse con pescado y arroz.

Porciones: 25. **Tiempo de preparación:** 2 horas

Tamaño de porción (aprox): 600g

INGREDIENTES

Maíz tierno (choclo desgranado)	2 libras
Arveja verde (desgranada)	1/2 libra
Calabaza (pelada sin semillas)	5 libras
Cebolla larga	1/4 de libra
Ollocos	1/2 libra
Papa guata, sin cáscara	5 libras
Papa amarilla sin cáscara	3 libras
Repollo	1/2 libra
Frijol verde (desgranado)	1/2 libra
Haba verde (desgranada)	1/2 libra
Maní tostado	1/2 libra

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN

Calorías	371
Proteína (g)	12,7
Grasa (g)	4,5
Carbohidratos (g)	48
Vitamina A (ER)	15,5
Hierro (mg)	15,9



PREPARACIÓN

- ✓ Lavar todos los ingredientes.
- ✓ Desgranar las habas y la mazorca (choclo).
- ✓ Pelar y picar en cubitos las papas, la calabaza y la cebolla larga.
- ✓ Cortar los ollocos en trozos pequeños o en tiras.
- ✓ Lavar y partir con las manos las hojas del repollo.
- ✓ Moler el maní tostado hasta que quede una masa suave.
- ✓ Poner al fuego media olla de agua.
- ✓ Al agua caliente, agregar los frijoles verdes, la mazorca, la mitad de la cebolla larga, el aceite, los ollocos y la sal.
- ✓ Cuando el agua hierva, agregar las arvejas y la papa amarilla.
- ✓ Al segundo hervor agregar la calabaza, el repollo, las habas y la papa común.
- ✓ Retirar del fuego y agregar el maní tostado y molido a la preparación.
- ✓ Dejar reposar y servir decorando con la cebolla larga restante y el cilantro fresco.

GUISO DE QUINUA

Receta originaria del municipio de Cumbal, municipio donde ancestralmente se cultivaba quinua.

Porciones: 30. **Tiempo de preparación:** 2 horas

Tamaño de porción (aprox): 470g

INGREDIENTES

Cebolla larga	1/2 libra
Manteca de cerdo	4 cucharadas
Leche de vaca, hervida	1/2 litro
Queso campesino	1 y 1/2 libras
Quinua	3 kilogramos

♥ La manteca de cerdo contiene gran cantidad de grasas saturadas que pueden contribuir a la aparición de enfermedades del corazón y de la circulación. Se recomienda sustituir por margarina de origen vegetal.

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN

Calorías	362
Proteína (g)	20
Grasa (g)	17
Carbohidratos (g)	51
Vitamina A (ER)	5,2
Hierro (mg)	6,3



PREPARACIÓN

- ✓ Lavar la quinua con abundante agua hasta que ésta se vea clara.
- ✓ Hervir agua en una olla y agregar la quinua. Cocinar por 30 minutos.
- ✓ Pelar y picar la cebolla larga.
- ✓ En otra olla mezclar la leche, la cebolla y la manteca de cerdo. Cocinar hasta que hierva.
- ✓ Cernir la quinua y agregar a la mezcla de leche, cebolla y manteca. Dejar hervir.
- ✓ Servir con tortillas de papa amarilla.

ALFAJORES

Receta originaria del municipio de Túquerres. Se acostumbraba consumir en las fiestas. Originalmente se agregaban hojas de congona (planta aromática) que se retiraban al llegar a punto miel.

Porciones: 150. **Tiempo de preparación:** 4 horas

Tamaño de porción (aprox): 67g

INGREDIENTES

Harina de maíz tostado 5 libras
Panela 15 libras

♥ Este postre aporta una gran cantidad de calorías que consumidas en exceso pueden contribuir al sobrepeso, obesidad y a enfermedades asociadas como diabetes, hipertensión, hipercolesterolemia, por ello se recomienda consumir con moderación.

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN

Calorías	239
Proteína (g)	1,4
Grasa (g)	0,2
Carbohidratos (g)	57,8
Vitamina A (ER)	4,4
Hierro (mg)	3,8

“Cuando se trasladaban a Barbacoas a intercambiar alimentos por sal, llevaban agua y alfajores para comer en el camino y recuperar energías”.



PREPARACIÓN

- ✓ Hervir agua con la panela, la canela y los clavos en una paila de cobre hasta que alcance punto de miel.
- ✓ Agregar la harina de maíz y revolver lentamente para evitar formar grumos, hasta que adquiera una consistencia espesa.
- ✓ En una superficie de madera enharinada, esparcir una capa de la mezcla de 2 cm.
- ✓ Dejar enfriar y cortar en cubitos.
- ✓ Servir acompañado con leche.

CAMCHAPE O SANGO

Receta originaria del municipio de Túquerres.

Se sirve con papa cocida y chicharrón. Una variación es el camchape dulce que se prepara añadiendo leche y panela.

Porciones: 25. **Tiempo de preparación:** 2 horas

Tamaño de porción (aprox): 270g

INGREDIENTES

Maíz capio tostado	3 libras
Cebolla larga	1/2 libra
Papa guata	10 libras
Aceite vegetal	2 cucharadas
Tocino	al gusto
Leche entera en polvo	al gusto

♥ El chicharrón (piel de cerdo frita) contiene grasas relacionadas con sobrepeso, obesidad y enfermedades asociadas como diabetes, hipertensión y colesterol alto entre otras. Por ello se recomienda disminuir su consumo o no incluirlo en la preparación.

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN

Calorías	519
Proteína (g)	18
Grasa (g)	13
Carbohidratos (g)	83
Vitamina A (ER)	18
Hierro (mg)	4,1



PREPARACIÓN

- ✓ Preparar caldo sazonado con sal, cebolla, aceite y achiote. Dejar hervir.
- ✓ Mezclar la leche en polvo y el harina de maíz (maíz tostado y molido) en cinco tazas de agua.
- ✓ Agregar la mezcla al caldo y dejar hervir hasta que adquiera consistencia espesa.
- ✓ Lavar las papas y cocinarlas con cascara.
- ✓ Cortar el tocino en cubitos, freír y servir como acompañante.

DULCE DE CHILACUÁN

Receta originaria del municipio de Cuaspud - Carlosama.
Tradicionalmente servido como postre. Recientemente
usado en la preparación de aguas aromáticas.

Porciones: 10. **Tiempo de preparación:** 1 hora y media

Tamaño de porción (aprox): 194g

INGREDIENTES

Chilacúan	4,5 libras
Azúcar	450 gramos
Agua	1 litro
Canela	1 astilla

♥ Esta preparación aporta una gran cantidad de calorías provenientes del azúcar. Se recomienda moderar su consumo pues su exceso está asociado al sobrepeso, obesidad, diabetes, hipertensión entre otras.

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN

Calorías	186
Proteína (g)	0,6
Grasa (g)	0,1
Carbohidratos (g)	48
Vitamina A (ER)	8
Hierro (mg)	0,2



PREPARACIÓN

- ✓ Pelar los chilacuanes y extraer la pulpa.
- ✓ Cortar los chilacuanes en julianas siguiendo las fibras.
- ✓ Cocinar en agua los chilacuanes, el azúcar y las astillas de canela durante una hora.
- ✓ Cocinar a fuego lento por media hora más sin revolver, quitando la espuma que se pudiera formar.
- ✓ Añadir unas gotas de limón y envasar en dulcera.

MAZAMORRA

Receta originaria del municipio de Pasto.

Tradicionalmente se sirve como sobremesa.

Porciones: 20. **Tiempo de preparación:** 1 hora y media

Tamaño de porción (aprox): 400g

INGREDIENTES

Maíz morocho (maíz blanco)	1 kilogramo
Agua	4 litro
Leche entera de vaca	2 litros
Panela rallada o machacada	1 libra

♥ Esta preparación aporta gran cantidad de calorías provenientes, principalmente, de la panela. Se recomienda reducir la porción de ésta para prevenir el sobrepeso, la obesidad y demás enfermedades asociadas.

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN

	305
Calorías	8,2
Proteína (g)	4,9
Grasa (g)	62
Carbohidratos (g)	36
Vitamina A (ER)	2,1
Hierro (mg)	



PREPARACIÓN

- ✓ Moler el maíz morocho y colar para extraer la cáscara (pluma).
- ✓ Cocinar el maíz en el agua por hora y media hasta que ablande.
- ✓ Dejar reposar.
- ✓ Al momento de servir agregar la leche y la panela raspada.

AREPAS ASADAS EN PIEDRA (CALLANA)

Receta originaria de los municipios de Pasto, Cuspu, Cumbal, Guachucal y Túquerres. La preparación en callana le da su sabor característico.

Porciones: 25. **Tiempo de preparación:** 1 hora

Tamaño de porción (aprox): 100g

INGREDIENTES

Harina de trigo	1 kilogramo
Huevos de gallina	3 unidades
Panela	½ libra
Sal	½ cucharadita
Agua	½ litro de agua
Manteca de cerdo ♥	1 cucharada

♥ La manteca de cerdo es perjudicial para la salud, por ello se recomienda sustituirla por aceites de origen vegetal (de canola, girasol o maíz) ya que aportan una menor cantidad de calorías.

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN

Calorías	313
Proteína (g)	5,7
Grasa (g)	16,4
Carbohidratos (g)	38
Vitamina A (ER)	18
Hierro (mg)	2



PREPARACIÓN

- ✓ En una olla hervir el agua con la panela.
- ✓ Cuando este hirviendo el agua de panela agregar la manteca de cerdo y retirar del fuego.
- ✓ En un vaso de agua agregar una cucharada de lejía o ceniza, revolver y dejar reposar.
- ✓ Una vez el agua de panela este tibia agregar la harina de trigo, los huevos, la sal y el agua de la mezcla con lejía, evitando agregar la lejía sedimentada.
- ✓ Revolver la mezcla hasta obtener una consistencia firme.
- ✓ Asar las arepas sobre la piedra, por ambos lados, hasta obtener un color dorado.



MAÍZ TOSTADO

Receta originaria del municipio de Pasto.
Originalmente se usaba manteca de gallina o de cuy.

Porciones: 10. **Tiempo de preparación:** 40 minutos

Tamaño de porción (aprox): 68g

INGREDIENTES

Maíz amarillo 1 libra
Tocino de cerdo ½ libra

♥ El tocino de cerdo contiene gran cantidad de grasas saturadas que pueden contribuir a la aparición de enfermedades cardiovasculares. Por ello se recomienda sustituir por aceites de origen vegetal.

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN

Calorías	204,6
Proteína (g)	4,2
Grasa (g)	3,2
Carbohidratos (g)	34,8
Vitamina A (ER)	3
Hierro (mg)	1,4



PREPARACIÓN

- ✓ Cortar el tocino en trozos pequeños. Agregar a una paila caliente revolviendo constantemente hasta formar los chicharrones. Desechar el exceso de grasa.
- ✓ Tostar el maíz revolviendo constantemente hasta que adquiera color dorado (por unos 30 minutos).
- ✓ Mezclar los chicharrones con el maíz, sin dejar de revolver, por 10 minutos.
- ✓ Agregar sal al gusto. Dejar enfriar y servir.

ENSALADA DE TUBÉRCULOS ANDINOS*

Una receta muy saludable con alimentos ancestrales de la región andina.

Porciones: 12. **Tiempo de preparación:** 50 minutos

Tamaño de porción (aprox): 190g

INGREDIENTES

Cubios (nabos)	1/2 libra
Ocas (ibias)	1/2 libra
Ullucos (rubas)	1/2 libra
Alverja verde	1/2 taza
Zanahoria	1/2 libra
Habichuela	1 taza
Mazorca desgranada	4 unidades
Huevos de gallina	al gusto
Jugo de limón, sal y aceite	

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN

Calorías	120,4
Proteína (gr)	5,8
Grasa (gr)	0,6
Carbohidratos (gr)	18,8
Vitamina A (ER)	204,9
Hierro (mg)	15,8



PREPARACIÓN

- ✓ Cocinar los cubios y las ocas hasta que queden tiernas pero no blandas.
- ✓ Cocinar los ullucos.
- ✓ Lavar y cocinar las alverjas, las habichuelas y las zanahorias en agua suficiente, de 15 a 20 minutos, hasta que ablanden.
- ✓ Cocinar los huevos, quitar la cáscara y cortar en cubitos.
- ✓ Rallar los cubios, los ullucos y las ocas con la parte gruesa del rallador.
- ✓ Mezclar todos los ingredientes.
- ✓ Sazonar al gusto con limón, sal y aceite vegetal.

*Tomado de "Recetario - tubérculos andinos de turmequé y Ventaquemada Boyacá".
María Teresa Barón, Neidy Clavijo, Juliana Combariza. Universidad Javeriana, 2010.

CAPÍTULO 3

SABERES: LOS SECRETOS DE LOS USOS Y TRADICIONES ALIMENTARIAS DE LAS ABUELAS Y LOS ABUELOS NARIÑENSES

En este capítulo se describen costumbres relacionadas con la cultura alimentaria nariñense, donde los utensilios tradicionales para preparar alimentos y las prácticas ancestrales para conservarlos juegan un papel fundamental.

LA COCINA

La cocina en piso de tierra, dividida con tablas en dos secciones. En una parte se criaban cuyes de diferentes razas (variedades genéticas). En la otra, se encontraba el fogón, las tulpas, el juco de guadua (canasto), la mesa de tabla, la piedra para moler el aji (guagua) y el soberado (zarzo) donde se guardaban las papas. Sobre el fogón se encontraba el tangán (hecho de chacla), donde se cocinaban los quesillos, la carne y las tortillas hechas en callana.

LOS UTENSILIOS

Los siguientes son algunos de los utensilios usados tradicionalmente en la cocina nariñense para preparar y servir los alimentos.



Callana: Recipiente de barro en forma de plato para asar arepas de trigo y todo tipo de granos.



Mate: Totuma de calabazo, usada para servir chicha y guarapo. De uso frecuente como envase de arequipe.



Piedra de moler: Consta de una piedra plana sobre la que se ponen los alimentos y otra, más pequeña y redondeada, con la que se trituran.



Paila de cobre: Usada para freír y para preparar dulces por su baja adherencia.



Olla de barro: las ollas donde se cocinaba y se preparaban todos los alimentos.



Cucharas y tazas de palo: Usados como cubiertos y tazas para consumir los alimentos.



El puro: Recipiente de corteza de calabazo para envasar la chicha. También lo usaban para llevar agua.



Aventador: Abanico de fabricación casera hecho de hoja de palma. Usado para avivar el fuego.



Garabato: Palo en forma de gancho para colgar utensilios e incluso prendas como ruanas y sombreros.



Molino: Maquina de aluminio o hierro, utilizada principalmente para moler maíz.



Cedazo: Tejido de crin de caballo. Usado para cernir harina de maíz o trigo.



Cazuela para desnatar: Recipiente de barro usado para descremar leche.



Batea de palo: Usada para lavar vegetales y para servir alimentos calientes. También usada para amasar.



Colador de mimbre: Cesta usada para lavar y pelar el maíz, para colar cuchucos de trigo, cebada y maíz.



Chorote: Jarra de barro.



Horno de leña: Horno de barro utilizado tradicionalmente en la zona rural.



Tulpas de piedra u hornilla: piedras que se ponen en el suelo para sostener las ollas sobre el fuego.



Muchacho: Pieza grande de tela sostenida en un marco de madera utilizada para colar el café.



Harnero: Cernidor para mazamorra. Inicialmente de madera y cuero templado, actualmente elaborado con lata perforada.



Piedra para moler maní: Mortero de piedra usado para triturar el maní.



Caquero: Utensilio de madera, compuesta por un mazo de palo para caquear el maíz.



COSTUMBRES TRADICIONALES PARA ALMACENAMIENTO Y CONSERVACIÓN DE ALIMENTOS

Secado de alimentos: Para mantener los alimentos secos, tradicionalmente se usan tanganas. Estas son unas hamacas que se cuelgan sobre el fogón con el propósito de secar, con el humo que se desprende del mismo, alimentos como quesillo, plátano maduro y diferentes tipos de carnes. Una vez los alimentos están secos, se colocan en una olla de barro con tapa que se pone en el soberado (zarzo).

Curtido: En este proceso, los alimentos se cubren con sal y se colocan en ollas que se cuelgan con

palos en el tangán, arriba del fogón, con el fin de que se conserven con el humo.

Almacenamiento de granos: Luego de secar los granos al sol para eliminar su contenido de humedad, se almacenan en costales o tanques.

Los soberados como alacena: Papas, ocas y otros alimentos cosechados se almacenaban en los soberados (zarzos) por su amplitud y facilidad de acceso (escaleras). El maíz, la cebada y el trigo podían durar conservarse hasta por un año.

***Caquear el maíz:** Práctica que consiste en pelar el maíz que se usa para la mazamorra, golpeándolo y quebrándolo lentamente. Lo que quedaba en el harnero (pluma o cascara de maíz) se usa como alimento para las gallinas. Con el maíz cernido se preparaba mazamorra de sal o de dulce con leche, añadiéndole cebolla larga o panela y acompañándola con habas cocidas, repollo y papa cocida.

**COSTUMBRE
ANTIGUA PARA
PREPARAR EL
MOTE CON LEJÍA
(CENIZA)**

1 Recoger las cenizas del fogón



2 Cernir las cenizas en colador



3 Mezclar con el maíz



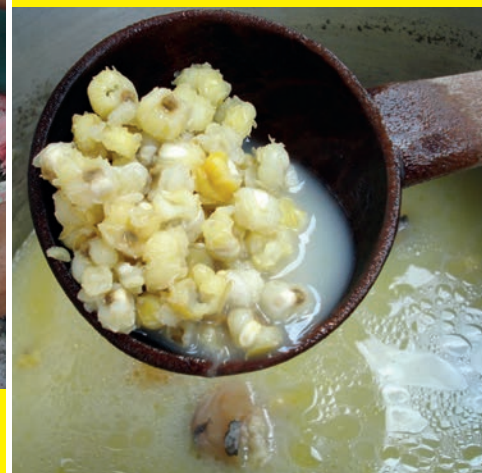
5 Colar para separar el grano del agua con ceniza



6 Lavar hasta que el maíz quede libre de ceniza



7 Añadir agua y hervir (por tres días) hasta obtener granos grandes y no haya restos de ceniza



4 Agregar agua y poner a hervir la mezcla





FUENTES TRADICIONALES DE ALIMENTO

Cría de animales para autoconsumo: Tradicionalmente las familias de la zona rural crían animales para complementar su alimentación. Entre los más comunes, para consumo de carne, se encuentran los cuyes, los conejos, los cabros, los cerdos y las truchas. Las gallinas, patos y vacas son criados para consumo de carne, y también la obtención de leche y huevos.

Huertas o chagras: Antiguamente las familias nariñenses contaban en su casa con un pequeño cultivo de verduras, hortalizas, aromáticas y frutales que complementaban la alimentación del hogar.

Trueque: Además de producir alimentos para el autoconsumo se recurría al trueque o intercambio

de alimentos o productos con pueblos vecinos, que por su clima producían alimentos diferentes, de esta manera diversificaban su dieta.

“En Algunas zonas de Pasto, la panela y la calabaza se compraban en Sandoná. Se trasladaban a pie y transportaban la carga a caballo”.

“De Pasto viajaban al municipio de Tangua llevando verduras para intercambiarlas por maíz”.

“Con Linares se intercambiaba, sal, yuca, plátano y panela. A Túquerres llevaban sombreros y se adquiría arroz de cebada, papa y harina”.

LOS DIFERENTES TIEMPOS DE COMIDA EN LA TRADICIÓN NARIÑENSE

Se acostumbraban cuatro tiempos de comida, que se describen a continuación junto con algunos de los alimentos más representativos:

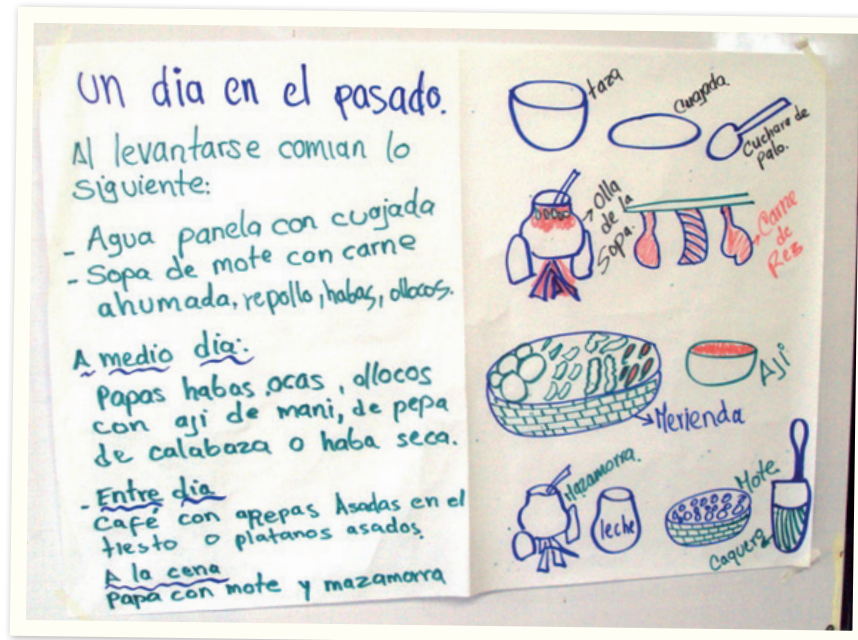
Desayuno: Arepas en callana, papas fritas con huevo y café o chocolate con harina de haba, arveja y frijol.

Almuerzo: Cerca de las once de la mañana se consumía variedad de sopas de maíz, cebada, trigo o verduras, preparadas con manteca de res, cerdo u ovejo, pues no existían los aceites de origen vegetal.

Merienda: Servida después del almuerzo, a las dos de la tarde. Constaba de papas, ocas, ollocos, arveja y habas.

Después de la merienda se acostumbraba el **café**, mezclado con haba y arveja tostada. Antiguamente se servía aguadepanela en lugar de café. Asimismo, en lugar de pan blanco, se servían arepas en callana o de harina de trigo (fritas o asadas) y plátano maduro (cocinado o asado).

La cena: Servida a las cuatro o cinco de la tarde. Consistía en arroz con papa y carne o pellejo adobado, con mote, acompañada de colada de calabaza o canchape o mazamorra.



CAPÍTULO 4

CÓMO SE RECOLECTÓ LA INFORMACIÓN DE LOS SABORES Y SABERES DE LAS COMUNIDADES ANDINAS NARIÑENSES

En el marco del componente de nutrición y seguridad alimentaria, del proyecto “Mejoramiento de la producción de papa como contribución a la Seguridad Alimentaria de las comunidades nativas en Nariño Colombia”, se realizó un ejercicio de evocación que permitió describir preparaciones ancestrales y los alimentos que han hecho parte de la tradición gastronómica de las comunidades rurales participantes del proyecto.

La metodología utilizada para recolectar la información presentada en esta cartilla, consistió en llevar a cabo un ejercicio de recuperación de la memoria alimentaria nariñense con seis grupos focales (en febrero y marzo de 2013): dos en la ciudad de Pasto, uno en Tüquerres, uno en Cumbal, uno en Guachucal y uno en Cuaspud-Carlosama. Los grupos focales se componían de 12 a 20 personas, todos ellos familiares de niños y niñas beneficiarios del programa de hogares comunitarios del ICBF. De esta manera se logró convocar tres generaciones (abuelas/os, hijas/os y nietas/os mayores de 15 años).

En cada grupo se realizaron dos encuentros: El primero de ellos consistió en un dialogo de saberes, donde el grupo –dividido por generaciones– describió cómo eran las casas donde vivían y la ropa que usaban. También explicaron cómo estaban compuestas sus familias y cuáles eran los medios de transporte disponibles.

En este encuentro, además, cada generación tuvo la oportunidad de compartir sus recuerdos y contarle a sus familiares y amigos como han cambiado las cocinas, los utensilios y las prácticas alimentarias desde los años cincuenta hasta la actualidad. En estos encuentros, también

A PARTIR DE UN DIALOGO DE SABERES, CADA GENERACIÓN TUVO LA OPORTUNIDAD DE COMPARTIR SUS RECUERDOS Y CONTARLE A SUS FAMILIARES Y AMIGOS SUS TRADICIONES Y SUS COSTUMBRES ALIMENTARIAS

se identificaron alimentos y recetas que actualmente ya no se consumen, debido a factores socioeconómicos, culturales, y medioambientales.

Con el ánimo de recuperar y conservar la tradición culinaria nariñense como parte de las

costumbres familiares que representan toda una identidad cultural, cada grupo focal seleccionó algunas recetas representativas de su municipio, que se prepararon en el segundo encuentro y que se pueden encontrar en las páginas de esta cartilla.

FUENTES (GRUPOS FOCALES)



Municipio Carlosama –Vereda Macas Centro



Municipio Cumbal – Verda Tasmag



Municipio Pasto – Vereda Gualmatan



Municipio Pasto – Vereda la Victoria



Municipio Guachucal – Centro



Municipio Túquerres – Vereda Pinzón



Municipio Pasto - Vereda La Victoria



Municipio Pasto - Vereda Gualmatan



Municipio Cumbal- Vereda Tasmag



Municipio Carslosama- Vereda Macas Centro

COPLAS DE LOS PARTICIPANTES EN LOS GRUPOS FOCALES

MUNICIPIO DE PASTO

La huerta la construimos
en familia todos juntos
para así poder gozar
de sus beneficios y sus frutos

Los alimentos producidos
serán de gran valor para
alimentar a nuestra familia
con salud dicha y amor

Los deshechos de la cosecha
los reuniremos con agrado
los reutilizaremos nuevamente
para nuestro sembrado

La bondad de cultivar
sin químicos nuestros alimentos
será para gozar de buena salud
sin tanto medicamento

MUNICIPIO DE GUACHUCAL

Cultivo mis hortalizas
en junio como en febrero
para la nutrición de mi familia
sin químicos ni mucho dinero

Los cuyes y las gallinas
son buenos en las cocinas
reunidos en la mesa
superamos nuestras tristezas

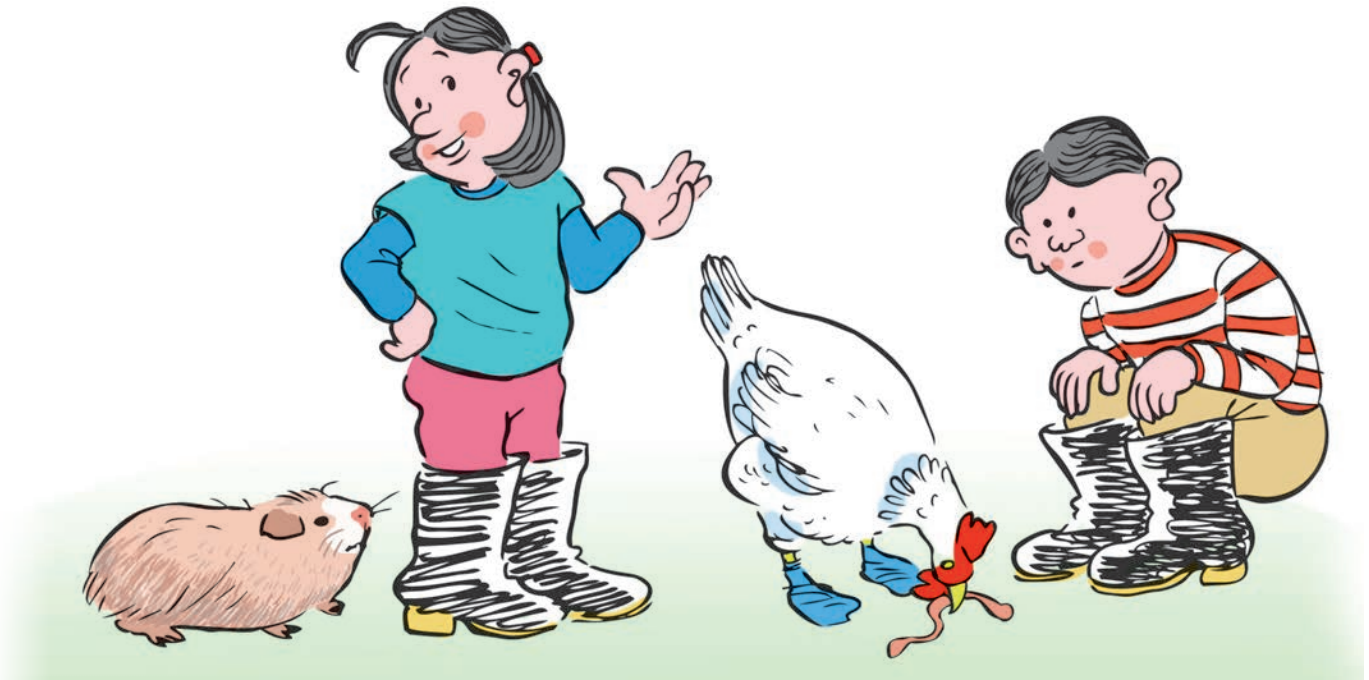
Y para terminar
un mensaje les queremos dar
hagan la huerta casera
y un buen resultado les va a dar



BIBLIOGRAFÍA

BARÓN, María, Clavijo Neidy, Cobariza Juliana. **Recetario** Tubérculos de Turmequé y Ventaquemada departamento de Boyacá - Colombia: Universidad Javeriana. Bogotá, 2010

DEL CASTILLO, Sara, HEREDIA, Patricia, ZEA, María de Pilar, BUSTOS, Gloria. **Manual Buenas Prácticas de Alimentación: De la huerta a la mesa**. Proyecto SAN Nariño, Universidad Nacional de Colombia. Bogotá, 2013



SABERES Y SABORES DE LAS COMUNIDADES ANDINAS NARIÑENSES

Se terminó de imprimir en julio de 2014, en los talleres de Grafiq Editores Ltda.

Cra. 29 # 68-31, Bogotá, Colombia

Impreso en Colombia.

Carátula impresa sobre propalcote de 200 g, cuatro tintas,
plástico brillante por 1 cara. Páginas interiores impresas sobre propalcote
de 115 g, cuatro tintas.



LAS PROTAGONISTAS DE ESTA CARTILLA

El contenido de esta cartilla es el resultado de una investigación cualitativa de campo, de la que fueron protagonistas las madres comunitarias del ICBF y familias vinculadas al circuito agroalimentario de la papa en los municipios de Túquerres, Guachucal, Cumbal, Carlosama y Pasto-rural, participantes en el proyecto SAN Nariño.