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



Sabores y Saberes

DE LAS COMUNIDADES ANDINAS NARIÑENSES

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



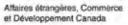
Proyecto SAN Nariño. Recopiladores: Sara Eloísa del Castillo Matamoros, María del Pilar Zea León, Eliana Lorena Suárez Higuera.













Sabores y Saberes de las Comunidades andinas nariñenses

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

Primera edición, 2014

ISBN: xxxxx

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 compomente nutrición - Proyecto SAN Nariño: Dayssy Diáz, Iris Torres, Ivan Ramírez, Eliana Suárez, María del Pilar Zea, Jennier Guzmán y Johanna Bustos.

PRESENTACIÓN

ada escrito tiene su propia historia, y la historia de ésta cartilla está vinculada a toda 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 YAN
COCINANDO A
FUEGO LENTO

INTRODUCCIÓN

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

a 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. Éste 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, Tuquerres, Guachucal, Carlosama- Cuaspud y Cumbal.

Se llevaron a cabo dos sesiones basadas en un dialogo 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.

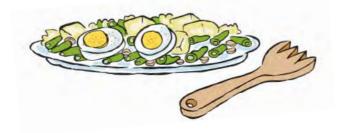


TABLA DE CONTENIDO

CAPÍTULO 1:	Sabores: Cultura Alimentaria de Nariño	5
	Recuperando las preparaciones tradicionales	5
	Preparaciones para ocasiones especiales	
CAPÍTULO 2:	Recetas más representativas de la región andina nariñense	15
	Sopa de locro	
	Tortillas de papa amarilla	17
	Juanesca	18
	Guiso de quinua	19
	Alfajores	20
	Camchape o sango	
	Dulce de chilacuán	22
	Mazamorra	
	Arepas asadas en piedra (cayana)	
	Maíz tostado	
	Ensalada de tubérculos andinos	26
CAPÍTULO 3:	"Saberes", los secretos de los usos y tradiciones alimentarias de las abuelas y los abuelos nariñenses	36
	Nuestra cocina y utensiilios	36
	Costumbres ancestrales: la preparación de alimentos	39
	Costumbres ancestrales: la conservación de alimentos	39
	Costumbres ancestrales: las fuentes de los alimentos	40
	Costumbres ancestrales: las principales comidas del día	40
CAPÍTULO 4:	Cómo se recolectó la información de los sabores y saberes de las comunidades andinas nariñenses	42
BIBLIOGRAFÍA		42

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.

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

Arepas en cayana: 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 cayana, un recipiente de barro, usado ancestralmente. En municipios como Pasto y Tuquerres, se fritan en manteca vegetal o aceite y se les conoce como arepas o arepuelas fritas.

Chicha: Bebida extraida del maiz 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 vacio "sumba" por dentro.

Sopa de locro: Contiene repollo, ocas, ullocos, habas, papa chaucha (papa amarilla), papa guata (papa común), fríjol 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 tambén 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 dificil 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.

Fideos caseros: Preparados con harina de trigo, huevos, leche y agua. Una vez se obtiene una masa

secar.

Envueltos: Se forman a partir de una masa de maíz sarazo y papa. Se cocinan hasta que adquieran una consistencia firme. Tradicionalmente, se envuelven en hoja de difunto (planta silvestre).

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.

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 maiz 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 cayana.

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 plătano: Para preparar la harina se corta el plătano 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, ají de maní y crispetas (maíz frito y tostado).

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 caracteristico, ya que estos animales se alimentan con maíz, frutas caidas de los arboles. 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.

Ajī: En Nariño, este pimiento se lavaba y se pelaba usando ceniza. Luego se molīa en piedra y finalmente se agregaba a una mezcla de cebolla y huevo. También es tradicional el ajī de manī. Para prepararlo, se tuesta el manī, se muele en piedra y al final se mezcla con el ajī, 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.







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 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 o como dulces.

Chilacuán ó 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 uchuva. Se puede consumir sola, en almibar en postres y con otras frutas dulces.



Breva



Chilacuán



Mortiño



Uvilla (uchuva)



Curuba





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

POSTRES

Calabaza de dulce: Para prepararla se lava la calabaza, se pela, se picada y se pone a cocinar. Se le agregan 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 Maicena (harina fina de maīz). Ocasionalmente también se le adicionaba arroz.

LÁCTEOS

Leche cruda de vaca: Se consumía tibia recián 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 acostumbraba 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: Platano maduro cocinado y triturado. Se rellena con queso, se forman bolitas y se fritan o a 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 prinicpales 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 azucar.

Colada Morada: Para prepararla, se debe cocinar el mortiño. Luego se licua, se pone al fuego nuevamente, se agrega maizena 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.

NAYIDAD

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 a compartir con los asistentes vino y platillos tradicionales tales como:

Arepas: Preparadas con harina de trigo, huevo y panela. En ocaciones 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 concinan las guayabas maduras en agua con azucar.

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

Papas saladas con aji 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 que tradicionalmente navidadeñas 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

Es 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



VALOR NUTRICIONAL POR	
Calorías Calorías	PORCIÓN
Proteína (g)	419
Grasa (g)	23,2
Carbohidratos (g)	4,4
Vitamina A (ER)	62,5
Hierro (mg)	71,3
Linetro (IIIB)	4,4
	, ,



- ✓ 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 ¾ 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 ó 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





- ✓ 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 duede una masa suave ó "molo".
- ✔ Batir los huevos y agregar a la masa de papa en cocción.
- Retirar del fuego y dejar enfriar.
- ✓ 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 ó 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





- ✓ 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 ó 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 amarillas.
- ✓ 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





- ✓ 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 Tuquerres. 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 15 libras

Panela

◆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 P	DRCIÓN	
١	VALOR NUTRICIONAL TO	239	
١	Calorías	1,4	
	Proteína (g)	0,2	
	Grasa (g)	57,8	1
	Carbohidratos (g)	4,4	
	Vitamina A (ER)	3,8	
	Hierro (mg)		

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



- ✓ 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 lentemente 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 Tuquerres.

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



3 libras Maíz capio tostado 1/2 libra Cebolla larga 10 libras

Papa guata 2 rucharadas Aceite vegetal

al gusto Tocino

al gusto Leche entera en polvo

♥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 P	DRCIÓN	
•	VALOR NUTRICIONAL TO	519	
1	Calorías	18	
Ì	Proteína (g)	13	
1	Grasa (g)	83	1
	Carbohidratos (g)	18	1
	Vitamina A (ER)	4,1	
	Hierro (mg)		_



- ✓ 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 5 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, fritar 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





- ✓ Pelar los chilacuanes y extraer la pulpa.
- \checkmark Cortar los chilacuanes en julianas siguiendo las fibras.
- ✔ Cocinar en agua los chilacuanes, el azucar 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





- ✓ Moler el maíz morocho y colar para extraer la cascara (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 (CAYANA)

Receta originaria de los municipios de Pasto, Cuspud, Cumbal, Guachucal y Tuquerres. La preparación en cayana le da su sabor característico.

Porciones: 10. Tiempo de preparación: 20 minutos

Tamaño de porción (aprox): 100g





- ✓ Agregar sal a la masa y dar forma de arepa.
- ✓ Engrasar la cayana con gordana (o aceite vegetal).
- ✓ Asar las arepas sobre la piedra, por ambos lados.



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): 68 g



INGREDIENTES

Maíz amarillo Tocino de cerdo❤ 1 libra

1/2 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.

	WERICIONAL POR PO	DRCIUN	1
١	VALOR NUTRICIONAL POR PO	204,6	1
1	Calorías	4,2	
	Proteína (g)	3,2	1
	Grasa (g)	34,8	1
	Carbohidratos (g)	3_	1
	Vitamina A (ER)	1,4	
	Hierro (mg)		_



- ✓ 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*

1/2 libra

1/2 libra

1/2 taza

1/2 libra

1/2 libra

1 taza

4 unidades

al gusto

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

Porciones: 12. Tiempo de preparación: 50 minutos

Tamaño de porción (aprox): 190 gr



Cubios (nabos)
Ocas (ibias)
Ullucos (rubas)
Alverja verde
7anahoria

Habichuela Mazorca desgranada Huevos de gallina Jugo de limón, sal y aceite

 VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN

 Calorías
 120,4

 Proteína (gr)
 0,6

 Grasa (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 rayador.
- Mezclar todos los ingredientes.
- ✓ Sazonar al gusto con limón, sal y aceite vegetal.

*Tomado de "Recetario - tubérculos andinos de turmequé y Ventaquemada Boyaca".

María Teresa Barón, Neidy Claviio, 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 en dos secciones. En una parte se criaban cuyes de diferentes razas (variedades geneticas). En la otra, se encontraba el fogón, las tulpas, el juco de guadua (canasto), la mesa de tabla, la piedra para moler el ají (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 cayana.

LOS UTENSIILIOS

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





Cayana: Recipiente de barro en forma de plato para asar arepas de trigo y todos 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 freir y para preparar dulces por su baja adherencia.



Olla de barro: las ollas donde se cocinaba y se preparaban todos los alimentos eran de barro. (?)



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 usaban para llevar agua.



China: 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.



Máquina de moler: 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.





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 grande sostenida en un marco de madera utilizada para colar el café.



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



Fuelle: A base de cuero de vaca como una pipa como acordeón daba aire para avivar el fuego.



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 tangan, 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)





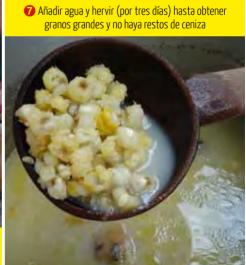






(5) Colar para separar el grano del agua





4 Agregar agua y poner a hervir la mezcla

de ceniza



FUENTES TRADICIONALES DE ALIMENTO

Cría de animales para autoconsumo: Tradicionalmente todas 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, aromaticas y frutales que complementaban la alimentación del hogar.

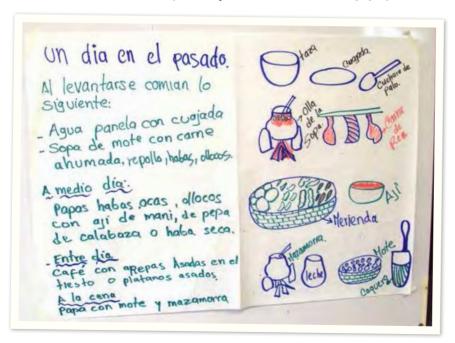
Trueque: Además de producir alimentos para el autoconsumo se recurría al trueque o intercambio

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 llevado verduras para intercambiarlas por maíz".

"Con Linares se intercambiaba, sal, yuca, plátano y panela. A Tuquerres 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 cayana, papas fritas con huevo y café o chocolate con harina de haba, arveja y frijol.

Almuerzo: Cerca de las 11 de la mañana se consumía variedad de sopas de maíz, cebada, trigo o verduras, preparadas con manteca de res, cerdo u ovejo, pues no exisitian los aceites de origen vegetal.

Merienda: Servída después del almuerzo, a las 2 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 cayana o de harina de trigo (fritas o asadas) y plátano maduro (cocinado o asado).

La cena: Servida a las 4 o 5 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.

a 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 Túquerres, 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 alimenticias desde los años 50 hasta la actualidad. En estos encuentros, también

A PARTIR DE UN DIALOGO DE SABERES, CADA **GENERACIÓN TUYO 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



Municipio Cumbal – Verda Tasmag



Municipio Pasto – Vereda Gualmatan



Municipio Guachucal – Centro



Municipio Pasto – Vereda la Victoria



Municipio Tuquerres – Vereda Pinzón



Municipio Pasto - Vereda La Victoria



Municipio Cumbal- Vereda Tasmag



Municipio Pasto - Vereda Gualmatan



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 alimentar a nuestra familia Con salud dicha y amor

Los desechos de la cosecha los reuniremos con agrado los reutilizaremos nuevamente Para nuestro sembrado

La bondad de cultivar sin químicos nuestros alimentos será 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.

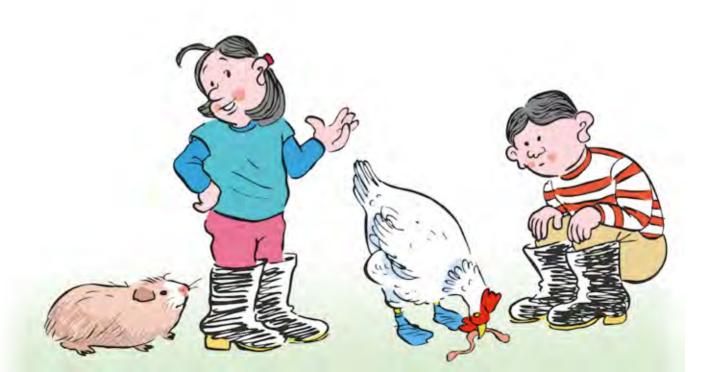




BIBLIOGRAFÍA

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

DEL CASTILLO, Sara, HEREDIA, Patricia, ZEA, María de Pilar, BUSTOS, Gloria. Manual de 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 XXXXXXXX de 2014, en los talleres de Grafiq Editores Ltda.

Cra. 29 # 68-31, Bogotá, Colombia

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

Impreso en Colombia.

tico brillante por 1 cara. Páginas interiores impresas sobre propalcote de 115 g, cuatro tintas.



DE LAS COMUNIDADES ANDINAS NARIÑENSES

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

















