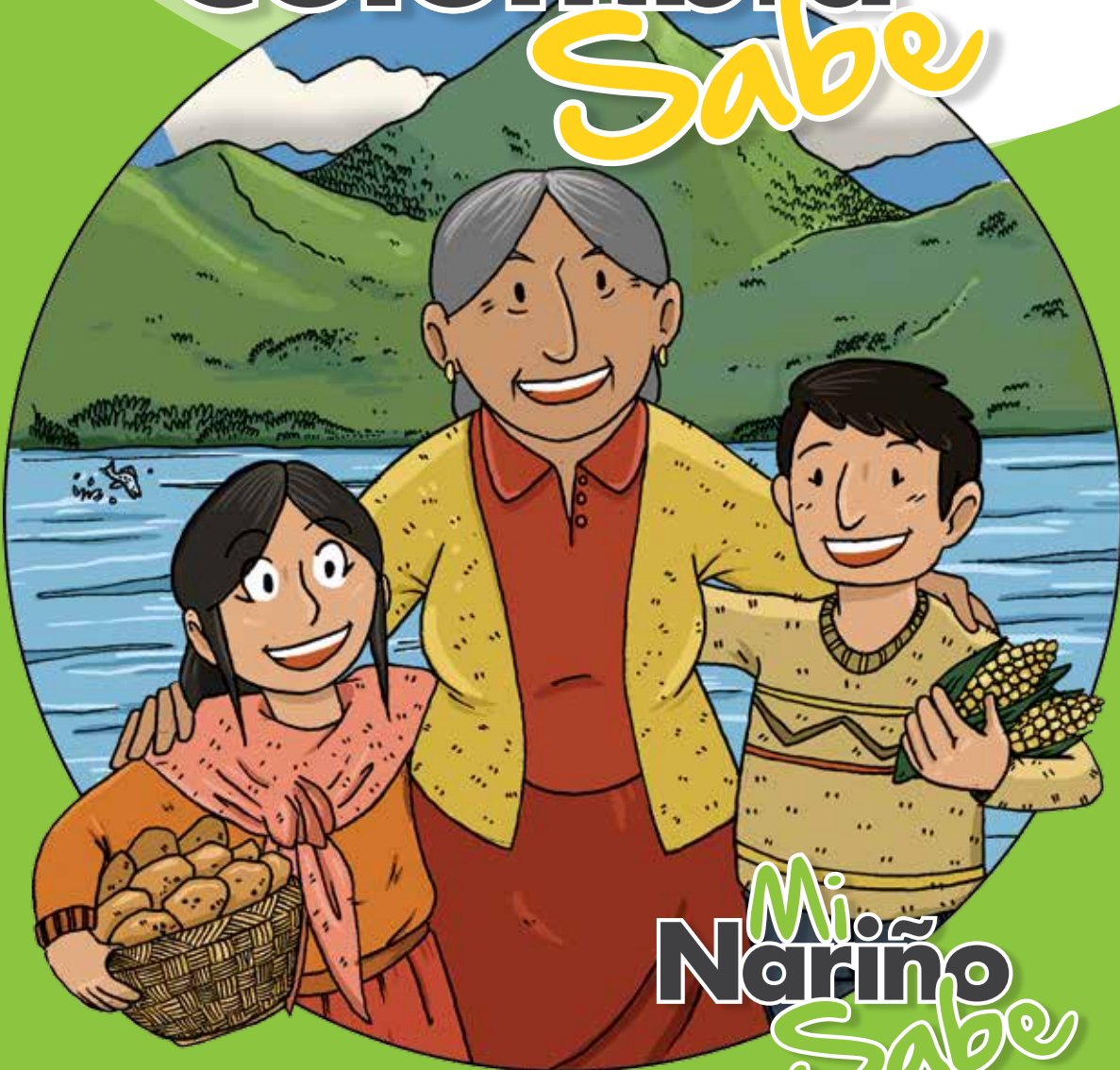


Mi Colombia Sabe



Mi
Nariño
Sabe

Mi Colombia Sabe

Vol. 1

Mi Nariño SABE

Ministerio de Cultura República de Colombia
Fundación Tridha

© Todos los Derechos Reservados

Dirección General:

AracniaStudios Ltda.

Dirección de Arte:

Juan Francisco Sánchez-Ramos

Ilustración:

Lápices: Juan Francisco Sánchez-Ramos

Tintas: Juan David Poveda Uribe

Color: Olga Gonina

Impresión:

Empresa Gráfica

Agradecimientos

Asociación para el Desarrollo Campesino, ADC

Carlos Enrique Sánchez R

Enrique Sánchez G

Contenido:

Mi Nariño Sabe, Pag 1-12

irestrepo@mincultura.gov.co

Todos los derechos reservados, se prohíbe la reproducción por cualquier medio de los materiales aquí publicados sin el expreso permiso de los autores.

Impreso en Colombia

Bogotá - abril - 2014

ISSN: 2382-3445



MinCultura
Ministerio de Cultura

**PROSPERIDAD
PARA TODOS**

Tridha FUNDACIÓN

Juanita y Pedro son los hijos de la familia Erazo Jojoa. Pedro tiene 10 años y Juanita va a cumplir 9. Están felices. Su tía, Elvira, vendrá por ellos para llevarlos de vacaciones donde sus abuelos que viven en la laguna de la Cocha, en el municipio de Pasto en el departamento de Nariño. Nunca han estado allí.



Diario de Juanita: "Llegamos a un aeropuerto que está metido entre las montañas. Pedrito tenía mucho miedo. Desde el aeropuerto se ve imponente el volcán Galeras".



Diario de Pedro: "Pasto es la ciudad donde nacieron mis padres. Es un lugar hermoso. Me gustaría quedarme para ir a ver al Deportivo Pasto... seguro que va a ser el campeón este año"



Diario de Juanita: "En la ciudad de Pasto tomamos un colectivo. Subimos por una carretera con muchas vueltas hasta un lugar cubierto de niebla. "Estamos en lo alto de un páramo" dijo nuestra tía. Le pregunté qué era un páramo. Y me dio una explicación muy bonita..."



... Me dijo que era una un lugar en las montañas que la Madre Naturaleza había dispuesto para retener y conservar, como una esponja, las fuentes de agua que nos alimentan.

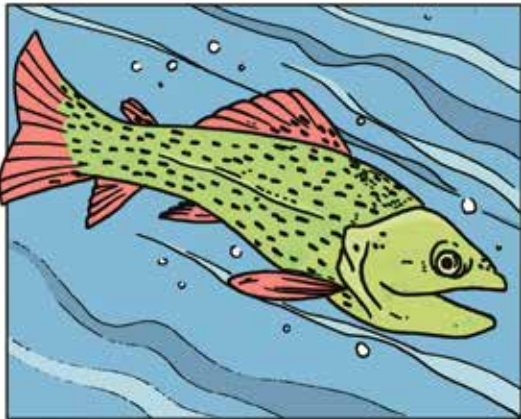


Unos minutos más tarde pudimos ver la laguna de la Cocha. Es inmensa, verde y azul, bajo un cielo con nubes con todos los grises del mundo, y rodeada de un verde hermoso. Le pedimos al conductor que se detuviera para tomar una fotografía para agregarla a nuestro diario.



Al llegar al pueblo de El Encano nos esperaba nuestro tío Marcos que llevaba una gruesa ruana. Nos montaron en una lancha conducida por mi tío y emprendimos la travesía por la laguna hasta la finca de mis abuelos. Pasamos por un lugar donde sobresalía del agua plantas que nos dijeron se llamaban totora y en la que habían garzas de color blanco”.





La trucha es un pez introducido, es decir, que no es originario de Nariño, pero que con el tiempo se ha adaptado a la laguna. Las truchas pertenecen a la familia de los salmónidos y se encuentran normalmente en aguas frías y limpias de ríos y lagunas. La trucha acaba con otras especies de peces, por eso debe sólo cultivarse en estanques controlados. La carne de la trucha es muy agradable y fácil de preparar.

Diario de Pedro: "Los abuelos y tíos nos recibieron con mucha alegría. La finca es muy bonita, tiene una casa grande con un huerto donde hay plantas de maíz, papa, habas y hortalizas. Tienen vacas, ovejas, gallinas, dos perros, pero lo que más me llamó la atención fue corral con muchos cuyes. Mis tíos, nos contaron, venden los cuyes en Pasto. Hoy jugué futbol con mis primos en el patio frente a la casa, pero mi tía nos regañó porque estábamos dañando el jardín y más bien nos fuimos a la laguna donde me enseñaron a pescar"





LOCRO NARIÑENSE

Le pregunté a la abuela por la sopa tan rica que nos dieron al almuerzo. Ella me dijo que se llamaba Locro y me dio la receta, que anoté en mi diario para que pudiera hacerla en casa para el cumpleaños de mamá.

INGREDIENTES

3 Litros de caldo de carne, pollo o verduras. (Mi mamá llama a esto consomé),
 2 Mazorcas tiernas de maíz, desgranadas,
 ½ Libra de papas criollas (amarillas) peladas y cortadas en trozos,
 ½ Libra de ullucos picados,
 2 Libras de papa pastusa. Mi tía me dijo que estas papas se consiguen en todas partes. Las papas hay que pelarlas y cortarlas con cuidado en finas rodajas,
 2 Ramas de cebolla larga (junca) finamente picadas (voy a necesitar ayuda para esto),
 ½ Libra de arveja verde,
 1 Taza de leche,
 ¼ Libra de queso campesino o cuajada partida en trocitos,
 2 Cucharadas aceite o mantequilla
 ½ Taza de perejil finamente picado,
 Sal a gusto
 Color a gusto

PREPARACIÓN

En una olla grande se colocan los 3 litros de caldo y se lleva al fuego a temperatura media.



Con cuidado se sofríe la cebolla en el aceite y se agrega al consomé.



Cuando el caldo comience a hervir se agregan los granos de maíz, los ullucos y la papa criolla, se pone sal y un poquito de color.



Se agrega la leche y se deja cocinar por 15 minutos más.



Cuando ya esté lista la sopa se le agrega el queso desmenuzado.



Se sirve en platos hondos y se decora con el perejil. Se come acompañado de tajadas de aguacate.

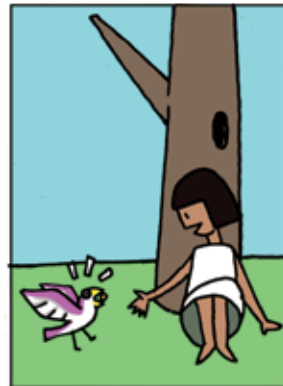


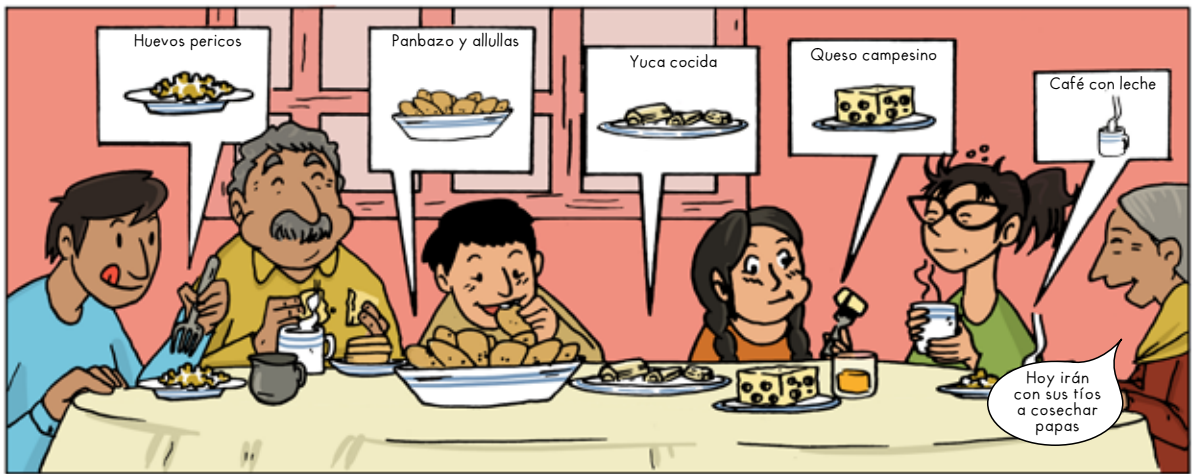


Cuentan los que cuentan y dicen los que dicen que todo comenzó hace muchos años atrás, cuando los antepasados nuestros tan solo tenían para comer pequeños tubérculos y los animales que podían cazar, pero había épocas del año en que la tierra no daba frutos y los animales eran pocos, y entonces había mucha hambre. En uno de esos días en que había poco qué comer, una joven mujer, casi una niña como tú, que estaba muy débil, chuchunga ella, se recostó en un árbol y le habló del hambre que sentía, pero el árbol no le contestó. Junto al árbol había una piedra y a esta también le contó de su sufrimiento y el de toda su familia, pero la piedra tampoco dijo nada. Entonces un pequeño pájaro morado y blanco llegó y se posó en su cabeza.



La niña le dijo - pajarito... tengo mucha hambre y no sé qué hacer para llevar de comer a mi familia-. Y cuál no sería su sorpresa cuando el pájaro le respondió: - Yo te puedo ayudar. Hay más allá de las altas montañas un lugar donde hay una planta hija del sol que da de comer a la tierra, y yo puedo traerte un poco para que lo siembres y lo compartas con los otros seres que viven en esta región-. La niña al comienzo no se emocionó, porque aunque era un pajarito bonito, a ella le pareció que era tiritingo y guato, muy enclenque y chiquito, y por eso no creyó mucho en él. Pero un buen día, muchas lunas después de haberse ido, el pajarito volvió trayendo en su pico un granito dorado como el mismo sol. El pajarito agotado le entregó la semilla a la niña que inmediatamente la sembró. Todo era alegría, pero el pajarito estaba tan agotado que se murió. La niña, triste, lo enterró junto a la semilla dorada. Todos los días la niña salía hasta la laguna para recoger agua para regar la semilla, hasta que pronto vio que de la tierra salían unas hojitas, y con el paso de los días la planta creció y dio el maíz con el que se alimentaron todos. Pero ahí no termina la historia, pues el pajarito que hizo tanto por la niña tenía un corazón tan grande y rojo que este en la tierra se convirtió en una semilla de la cual surgió una planta de papa. Por eso las flores de la papa son del color de sus plumas...





La papa

Es originaria de Suramérica.

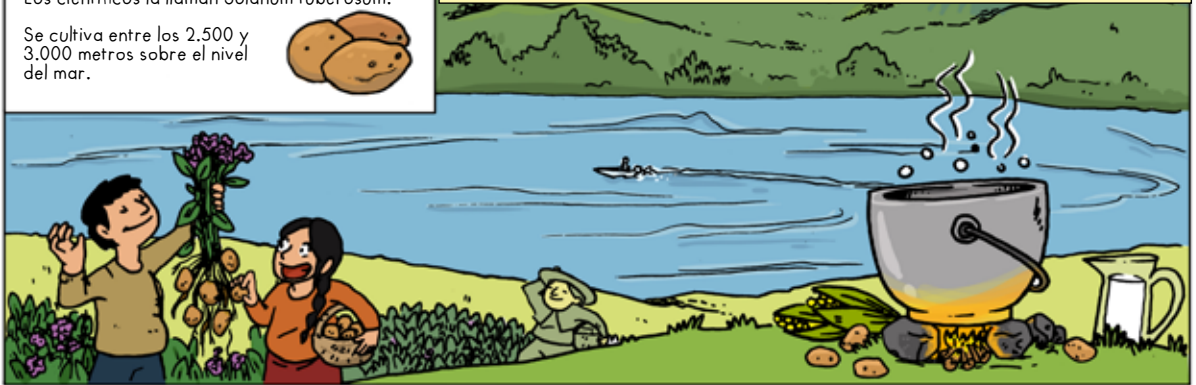
Es uno de los alimentos fundamentales de la humanidad.

Los científicos la llaman *Solanum tuberosum*.

Se cultiva entre los 2.500 y 3.000 metros sobre el nivel del mar.



Diario de Juanita: "Hoy nos levantamos temprano. La abuela me mandó al gallinero para traer los huevos del desayuno. Una gallina, que está empollando, se alborotó y me dio un picotazo en la cabeza. Después del desayuno fuimos a recoger papas. Almorzamos en el campo papas cocidas con sal, mazorca cocinada y queso. De bebida tomamos jugo de lulo en agua de arroz. Las tres piedras sobre los que se pone la olla se llaman tulpas... Estuvimos todo el día en el campo y al regresar teníamos mucha hambre. Copié la receta del jugo porque me gustó mucho".



Jugo de frutas con Agua de Arroz

INGREDIENTES

2 Tazas de jugo de cualquier fruta,
1 Taza de arroz lavado,
8 Tazas de agua,
Azúcar al gusto.

PREPARACIÓN

1. Se pone a hervir el arroz en el agua hasta que el grano casi desaparezca, se retira del fuego, se deja enfriar y se pasa por un colador.
2. Esta agua-arroz se mezcla con el jugo de cualquier fruta, y se le agrega azúcar al gusto.
3. Se sirve frío.





Sopa de cebada

INGREDIENTES

½ Libra de arroz de cebada tostada y finamente molida,
1 Tallo de cebolla larga (junca) finamente picada,
2 Cucharadas de aceite,
3 Litros de caldo, puede ser de carne, pollo o de verduras,
3 Papas pastusa medianas cortadas en cubos grandes,
1 Papa chaucha partida en cubos (mi abuela dice que la puedo reemplazar por 4 papas criollas)
1 Taza de leche,
Sal al gusto.

PREPARACIÓN

1. Se tuesta la cebada por cinco minutos removiendo con cuchara de palo, en una olla grande, y luego se lava la cebada con cuidado, llenando con agua la olla y derramando con cuidado toda el agua que contiene restos de cascarilla. Este procedimiento se realiza por dos veces.
2. Se sofríe muy bien la cebolla en el aceite y se agrega el consomé
3. Se agrega la cebada tostada y lavada, y se cocina sin tapar durante dos horas a fuego medio.
4. Se añade las papas y cuando éstas estén blandas, se agrega la leche, se deja hervir cinco minutos más. Se añade sal al gusto.
5. Se sirve acompañada de aguacates o bananos criollos.



Diario de Juanita: En la noche la abuela nos dio de comer la sopa más rica que he conocido. Anoté la receta para hacerla en mi casa.

Les voy a enseñar a hacer lapingachos, son unas deliciosas arepuelas de papa que acompañan especialmente los platos de carnes.



Lapingachos

INGREDIENTES

2 Libras de papa pelada,
2 Tazas de queso fresco desmenuzado,
2 Huevos,
4 Cucharadas de mantequilla,
¾ Taza de cebolla picada,
Sal al gusto,
Aceite.



PREPARACIÓN

1. Se cocinan las papas en agua con sal hasta que ablanden; después se escurren y trituran, se agregan, el queso, los huevos y la cebolla sofrida en mantequilla.
2. Por último se amasa, se forman unas arepuelas y se fríen.

♪"El que come cuy sin papas / Queda medio descontento / Pelada o con cáscara / Papa y cuy son un rico alimento".♪



Vengan que les voy a enseñar a preparar algo delicioso para sus papás.



Que Dios los lleve con bien. Recuerden bien los pasos para hacer bien la receta que les enseñé.



Antes de irse deben probar los Helados de paila, sin duda los mejores helados del mundo. El más rico es el de mora. La receta es secreta, y cada familia tiene su propia fórmula para prepararlos.







Quimbolitos

INGREDIENTES

½ Libra de mantequilla blanda,
 ½ Libra de azúcar,
 ½ Libra de harina de maíz capio,
 4 Huevos batidos,
 ½ Libra de queso blanco rallado,
 ½ Copa de aguardiente,
 ½ Taza de uvas pasas sin semillas
 enharinadas,
 Hojas de achiras o bijao.



PREPARACIÓN

1. Se bate la mantequilla y el azúcar con la mano hasta formar una crema.
2. A esta se le agrega la harina y los huevos poco a poco, sin dejar de batir, y luego el queso, el aguardiente, y las pasas.
3. Se mezcla todo muy bien y se forman los quimbolitos tomando pequeñas porciones de la masa, envolviéndolas en las hojas de achira y amarrándolas con cabuya o hilo de cocina.
4. Se ponen a cocinar el vapor por una hora y se sirven calientes.





Mi Nariño Sabe



MinCultura
Ministerio de Cultura

**PROSPERIDAD
PARA TODOS**

