

El Fogón de
Mamá Segunda
108.4 FM





El Fogón de Mamá Segunda

“Esos espacios que te conectan con tu espíritu y con lo que en realidad eres.
Hablo de ciertos rituales, como puede ser el de la cocina o el del bordado”.

Laura Esquivel

Un poco de historia

Este Recetario es la recopilación de recetas hecha por Mamá Segunda y el Chef Claude Poulanc. A lo largo del tiempo de aislamiento por el CORONAVIRUS (COVID-19), el Chef Claude Poulanc está aburrido, así que buscando por internet, encuentra el programa radial: “El Fogón de Mamá Segunda”. El Chef Claude Poulanc se interesa por las recetas que narran ahí, y le propone a Mamá Segunda que se pongan a la tarea de recopilar en un recetario físico las recetas de su Localidad (Suba). De esta manera, estos dos personajes toman los siete días de la semana, para registrar recetas que las personas les cuentan vía telefónica en el programa radial. Dichas recetas son de las UPZ: Suba, Tibabuyes, Rincón, San José de Bavaria, Casa Blanca, Guaymaral y La Floresta.

“El Fogón de Mamá Segunda” es una Experiencia Artística que nos invita a vivir y a rescatar con los niños, las niñas y la familia los rituales alrededor de la cocina. Acompañaremos a nuestros protagonistas, *Mamá Segunda* y al *Chef Claude Poulanc*, por un viaje a lo largo de recetas cargadas de imágenes, olores, sabores, colores y sonidos. Sabemos que la preparación de alimentos es un tema de interés para los más pequeños, por eso buscamos en este formato de Experiencia Artística estimular el juego, la memoria, la exploración, la creatividad, la comunicación y el trabajo en equipo. Promoviendo a la vez la interacción entre los niños y las niñas con los demás miembros de la familia.

Esta Experiencia Artística es una invención creativa, recopila recetas comunes y cotidianas para la mayoría de personas que habitan nuestro país, aunque tiene nuestro toque especial, variaciones llamativas para los niños y las niñas. Cada una de nuestras siete recetas tiene incluida su historia, su representación gráfica, sus ingredientes y sus preparaciones, y como si fuera poco, trae consigo un poderoso programa radial, que acompaña al recetario y ayuda a los pequeños y grandes cocineros a gozarse el mundo de la gastronomía. ¿Quién dice que bailar, cantar, escribir, pintar, jugar y cocinar no van de la mano?

Atuendos, utensilios e ingredientes listos, fogones encendidos... ¡A cocinar!

Este succulento y exótico Recetario está dedicado a todos los niños y todas las niñas, a sus padres, madres, abuelos, abuelas, maestros, maestras, cuidadores y familiares. A todas las personas que hacen parte del Programa “Nidos- Arte en primera Infancia” y al Instituto Distrital de las artes IDARTES. A nuestros campesinos y campesinas, que gracias a su ardua y hermosa labor nos regalan cada día todos los sabores y colores de la madre tierra en nuestros platos. A los que ven en la sonrisa de los niños y las niñas la magia para seguir soñando y creando.

**Con cariño,
Equipo Artístico Territorial Suba
Programa Nidos - Arte en primera infancia**



LÉGUMES
D'AMÉRIQUE
LATINE

Para picar

1. EXPERTOS GASTRONÓMICOS:

- 1.1. Mamá Segunda.
- 1.2. Claude Poulanc.

2. CUENTA MAMÁ SEGUNDA...

3. Y EL CHEF RESPONDE...

4. RITUALES GASTRONÓMICOS:

- 4.1. Rituales para antes de comenzar a cocinar.
- 4.2. Rituales durante la cocina.
- 4.3. Rituales para servir la comida.
- 4.4. Rituales para cuando estén comiendo.
- 4.5. Rituales para después de comer.

5. INGREDIENTES / INGRÉDIANTS:

Abono, Aceite, Agua, Ajo, Azúcar, Bailón, Bocadillo, Callos, Cebolla Cabezona, Champiñones, Cilantro, El Toque Secreto, Espinaca, Harina para Arepas, Huevos, Jamón, Miga de Pan, Pan Tajado o Tortillas, Papa, Pimentón, Plátanos Maduros, Pollo o Carne Desmechada, Queso, Remolacha, Sal, Salchichas, Salsa de Tomate, Tierra, Tomate, Zanahoria.

6. UTENSILIOS DE COCINA / USTENSILES DE CUISINE:

Horno (Eléctrico, a gas o microondas), Estufa, Licuadora, Ollas y Sartenes, Recipientes, Cucharas, Cuchillos y Tenedores, Espátula, Guantes de cocina, Papel de cocina, Maceta o Matera.

7. RECETAS / RECETTES:

- 7.1. Receta para Cultivar Tomate en Casa.
- 7.2. Una patata para Desayunar.
- 7.3. Arecasitas Crunch Multicolor.
- 7.4. Tenaca la Pizza Berraca.
- 7.5. ¡Háblame del aborrajado, ve!.
- 7.6. Cook Mondongo.
- 7.7. “Tu Recette”.

8. REFERENTES/RÉFÉRENTS.

9. CRÉDITOS / CRÉDITS.

Expertos gastronómicos



Mamá Segunda

Su nombre de pila completo es Auxilio Segunda del Perpetuo Socorro. Nació el 14 de marzo de 1947, en su amado pueblito Samacá, ubicado en departamento de Boyacá. En sus primeros años de vida, su abuela Inés y su Abuelo Antonio le enseñaron a cocinar y, por tradición oral, le transmitieron sus conocimientos sobre los poderes curativos de la naturaleza, es por eso que Mamá Segunda es una sabedora de muchos remedios para curar todo tipo de enfermedades. A sus diez años, sus padres se trasladan a Bogotá, así que parte de su vida ha transcurrido en la localidad Suba. Entre sus pasatiempos se encuentra: cuidar su huerta, pasar tiempo con su familia y estar al aire en su programa radial “El Fogón de Mamá Segunda”.

Expertos gastronómicos

Chef Claude Poulanc

Claude Poulanc Sartré, nació el 6 de Agosto de 1987 en la Guyana Francesa. Desde sus cinco años, entre utensilios e ingredientes, descubrió que la gastronomía le apasionaba. Es por eso, que en la actualidad tiene un exitosísimo restaurante en Francia, donde aplica todos sus saberes sobre la cocina nacional e internacional, pues este soltero caballero es un explorador de recetas provenientes de diferentes partes del mundo. Gracias a Mamá Segunda comenzó a indagar sobre soberanía alimentaria, y ahora ocupa sus conocimientos con sus plántulas de aromáticas. Entre sus pasatiempos se encuentra: esconder sus ingredientes secretos en su sombrero y pasar sus tardes, leyendo recetarios y libros de gastronomía, acompañado por las composiciones musicales del admirable francés Debussy.



Cuenta Mamá Segunda...

(Léase con acento Boyacense)

Ya se asomó el sol y ya fui a ordeñar la vaca. Que a mijito no se le haga tarde para la escuela, mientras tantico, voy a recoger los huevos, echarle un ojo al ajo, también ir a recoger la papa pal almuerzo y alcanzo a ir a saludar al rábano.

Pero espérenme descanso un tantico y les cuento algo bonito, ¡sí, sí, sí! mi amigo el chef, Claude Polanc, me llama de vez en vez; y me gusta que me llame porque a la audiencia le agrada ese hablado, aunque a veces no le entiendo ni papa de lo que dice. Pero al chef sí que le gusta que desde aquí le enseñamos a sembrar y a cocinar; ya también es amigo de don Pancraccio que le ha enseñado a hacer los envueltos de maíz, pobre Chef que sería de él sin nuestros consejos, ojalá algún día venga a visitarnos desde esas tierras lejanas donde vive, yo también quisiera visitarlo, pero me devuelvo rapidito porque esta hermosura de paisaje no lo cambio por nada ni por nadie.

Y sumercé lindo y sumercé linda, el que está viendo estas palabritas, lo invitamos para que conozca y si ya conoce que siga con nosotros, pues entre todos aprendemos; que a sembrar el tomate, que a preparar el mondongo, que a preparar las arepas y sobre todo a tener presente que a la madre tierra hay que respetarla. Venga pues y comparte con nosotros de los secretos de la huerta y la cocina con el Chef Claude Poulanc, con mi persona Mamá Segunda, con los vecinos y vecinas desde Suba hasta por allá, que a muchos y a muchas vamos a invitar a plantar, a cocinar y a almorzar.

Y el Chef responde...

(Léase con acento francés)

Mis queridos amigos y amigas, desde la France los saluda Claude Poulanc lleno de alegría. Sus recetas han sido todo un éxito en mi restaurante y mi tomate ha crecido unos centímetros más en los últimos días. Hoy estoy preparando un platillo que compartiré en el próximo programa ya que he decidido poner unos ingredientes que ustedes me han dado, a ver si queda más rico. ¡Ah, Mamá Segunda! las arepas casi se me queman y el chocolate casi se me riega por que me distraje un poco bailando la carranga, pero gracias a mi nariz todo se ha salvado y desayuné cantando. Espero poder acompañarlos en una próxima recopilación de las recetas de su programa con un postre exótico y sofisticado con guayabas de la Guyana.

Rituales gastronómicos

Rituales para antes de comenzar a cocinar:

- Antes que nada sumercé, deben arreglar la cocina, ¡cómo les parece!, háganle un buen aseo y verán como nos rinde cocinar, colóquense una cancioncita que les guste, que de seguro esto va pa' largo.
- Lávense las manitas, ¡pero bien lavadas! mucha agua y jabón; y colóquense una ropita que puedan ensuciar o pues si sumercé tiene un delantal ¡hágale!
- Ahora debemos colocar y alistar todos los alimentos e ingredientes que vamos a usar, ¡no se le vaya a olvidar ninguno!
- Sumercé, pero nos hace falta lo más importante, vamos a demostrar todas las ganas y emociones bonitas pa' cocinar, por eso, sonrían, salten, muevan las manos, que esto va empezar.



Rituales durante la cocina:

- Sumercé, escojan por dónde quieren empezar, lo importante es empezar.
- Presten tantica atención a los riesgos con los chiquitos, el fuego, los cuchillos y esas otras cositas. Enseñemos el cuidado sin alejarlos de la cocina. Esto es de todos.
- ¡Ojo con el reguero de loza y ollas! vayan lavando a medida que va ensuciando, verá como nos rinde de bueno.
- Si ya no necesitamos eso, ¿pa qué dejarlo ahí? organicen los ingredientes, comida y utensilios que ya no van volver a necesitar.
¿Huele a quemao?, ¿no?, ¡menos mal!, caramba no olvidemos lo que hemos puesto en el fogón.
- Oiga Sumercé ¿cuánto son dos huevos más dos huevos?... si su respuesta son cuatro huevos, así de concentrados tenemos que estar cuando estemos cocinando.

Rituales para servir la comida:

- Sumercé, ¡esa mesa está muy bonita! colóquese un par de flores en un florero, alisten los cubiertos y que el mantel no vaya a estar arrugado y sucio.
- ¿Somos dos? dos platos, ¿somos tres? tres platos, si solo es sumercé lindo, pues ni modos solo es un plato, lo importante es alistar donde vamos a servir, y ¡ojo!, deben estar limpios, no permitamos que nuestra hermosa comida se vaya a ver feita por unos platos sucios.
- ¡Oiga!, ¿y esa presentación si se ve hermosa?, piensen en cómo presentar la comida a su familia, ¡Así es! la comida necesita presentación. Hagan que se vea agradable en ese plato, pues ustedes son artistas, y de eso depende que les dejen el plato limpio o se lo dejen lleno.



Rituales para cuando estén comiendo:

- Sumercé antes de comer, den las gracias carachas, den las gracias a la vida, a las personas que hicieron posible que todos esos tanticos alimentos pudieran estar en esa mesa.
- ¡Comida hermosa!, ¡comida divina!, ¡comida bien hecha!, ¡que comida tan rica!, si así se ve, no me imagino a qué ha de saber. ¡A comer!
- No se diga más, empiecen por donde prefieran, eso sí sumercé, se deben acabar toditito.
- Cuando terminen de comer todo, descúbranse la camisa hasta el ombligo, ¿se sienten llenitos?, ¿están llenos?, ¡Sumercé que alegría! tóquense la barriguita con ambas manos y vuelvan a dar las gracias.
- Reposen unos 15 minutos, y ojo que si les alimentó les va dar sueño, yo sé porque se los digo.



Rituales para después de comer:

- Simplemente Sumercé vuelva a dar las gracias, ¡sí!, sean agradecidos con la vida por haber comido esa hermosa y deliciosa comida.
- Levántese de su silla, lleve su platico, vaso y cubiertos al lavaplatos y lávelos, déjelos bien limpios, pues seguramente los usaremos más tarde.
- Si Sumercé quiere, ayude a recoger la demás loza que vea en la mesa que ya no necesite y pues ya que está en esas, lávela, de todos modos hoy por ti, mañana por mí.
- Si ya acabó, Sumercé vaya descanse. Échense un sueño, o tómense un aire y de paso déngle un ojo a las maticas.

LÉGUMES D'AMÉRIQUE LATINE



Ingredientes / Ingrédients

Vegetales, frutas y allegados...



Zanahoria

Es naranja y alargada y la comen los conejos, se usa en ensaladas y también pa' ver de lejos.



Maíz

Hay de tanticos colores, amarillo y blanco más conocidos. Buen brazo hay que tener pa' que queden bien molidos.



Plátanos maduros

Dulce fruto amarillo, nutritivo y pecosito. Se come asado, aplastado, frito o enterito.



Yuca

Dura como la madera nace bien enterrada en la tierra. Con una buena pitada queda suave como la seda.



Papa

De la tierrita y con mucho esfuerzo la traen los campesinos. Frita, cocida o en puré... toitica nos la vamos a comer..



Cebolla cabezona

Descripción: Esencial en la cocina, olorosa y redonda, ella me hace llorar póngala donde la ponga.



Remolacha

Descripción: Rema, rema la muchacha y encuentra la remolacha, que es dulce y muy morada y se usa en la ensalada.



Pimentón

Descripción: Se trata de un fruto rojo, llenítico de semillas, se le pone al arroz y al guiso de las costillas.



Tomate

Es uno de los preferidos para todas las recetas, sea fruto u hortaliza, le gusta hasta a los atletas.



Espinaca

Unos dicen que da fuerza, otros que es rica en hierro, a esta verde hortaliza en torticas yo la quiero.



Cilantro

Es una plantita verde que se vende por atados, le da sabor a los caldos pero no tanto a los helados.



Ajo

Es un amigo pequeño y que ríe por todo lado: ajo, ajo, ajo, ajo, muestra sus dientes pa' después ser machacado.



Champiñones

Este riquísimo hongo, cocido y picadito, cuando lo pongo en la pizza, no me dejan ni un poquito.

Líquidos...



Agua

Precioso líquido transparente, de páramos y ríos proveniente. Lo encontramos al abrir la llave y si lo desperdiciamos, qué grave.



Aceite

Grasa de origen animal o vegetal, en una botella se puede conservar. Cuando se calienta, sirve pa' fritar y todo muy crocante le va a quedar.



Leche

Esta delicia proviene de la vaquita, que ordeñadita bien temprano sale bien calientica.

Para el sabor...



Sal

Magia que realza sabores en un momento, pero si le agregas mucha, ¡Ojo!, ¡Te dirán que estás contento!



Azúcar

Esta delicia proviene de la caña, es blanca y refinada. Aunque hay azúcar morena y esa también es buena. Ojo! con ella no se exceda, la barriguita le crece y los ánimos se estremecen.



Salsa de Tomate

Dulce, salada y espesa, es la compañera ideal de las papas a la francesa.

Harinas...



Pan Tajado o Tortillas

Es un mixtura de harina que se prepara horneada y cuando por fin está lista, en la mesa no queda nada.



Miga de pan

Los calaos y tostadas que quedan en la cocina, sirven para apanar si rallan pa' esta harina.



Harina para arepas

A esta blanquísima mezcla con agüita yo la amaso, y si no encuentro un rodillo pues la estiro con un vaso.

El casao...



Bocadillo

De guayaba y azúcar resulta este alimento, y acompañado con queso al mundo pone contento.



Queso

Blanco alimento que se estira, y el que lo come suspira. Derivado de la leche, y si alguien quiere más, pues que le eche.

Proteínas animales...



Huevos

Ovalado embrión del pollito, unos prefieren incubarlo y otros comérselo frito.



Callos

Del estómago de diversos animales va a las cocinas mundiales, llamado también mondongo, es sabroso pero nunca crudo.



Jamón

De cerdo y de otras carnes se sacan estas tajadas, son rosadas y blanditas, se comen crudas y horneadas.



Salchichas

A esta bolsita con carnes, le llaman un embutido, sin ella la salchipapa no tendría ningún sentido.



Pollo o carne desmechada

Cuando ya están cocidos la carne o el pollo, se pellizca bien pequeño y no es más este rollo.

Para sembrar...



Abono

Decáscaras de plátano o huevo esta mezcla succulenta, además de dar nutrientes, a las plantas alimenta.



Tierra

Descripción: Es el soporte natural pa' que nazca la semilla, se encuentra en nuestro suelo donde también hay arcilla.

Para gozar...



Bailón

Mientras cocinas y revuelves, también se puede bailar. Porque mientras más se baile, más sabroso va a quedar.



El toque secreto

Al preparar la comida y no ponerle amor, échele lo que le eche, no tendrá mucho sabor.

Utensilios de cocina / Ustensiles de cuisine



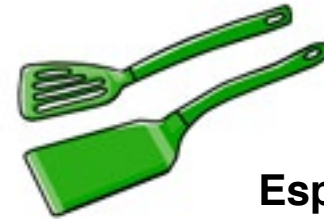
Horno (Eléctrico, a gas o microondas).

En esta útil caja, se prepara y se calienta hasta la última migaja.



Ollas y Sartenes

Grandes y pequeñas, y compuestas de metales, si no existieran las ollas, ¿Dónde cuecen los tamales?



Espátula

Aunque su nombre es extraño, este útil implemento, sirve pa' voltear la arepa y no quemarse en el intento.



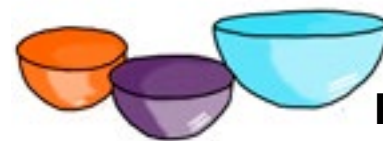
Tabla para picar

Pequeña y plana, esta práctica amiga te apoya mientras rebanas.



Estufa

En este artefacto compuesto por fogones, se pone a cocinar, la comida por montones.



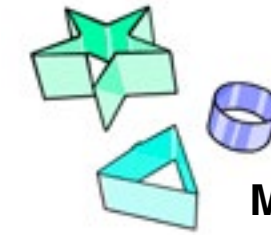
Recipientes

En las tazas y los platos la comida bien reposa, también son muy importantes para mezclar cualquier cosa.



Guantes de cocina

Una cubierta pa' cada mano, que donde no la usemos, seguro nos quemamos.



Moldes

Los hay de todas las formas, tamaños y materiales: grandes, chicos y redondos, quedarán platos geniales.



Licuada

Esta veloz máquina, dando vueltas se divierte, mientras en jugo a las frutas y verduritas convierte.



Cucharas, cuchillos y tenedores

Cortar, trincar y revolver, de los cubiertos es el deber.



Papel de cocina

Si mientras cocinas vas regando, lo mejor es ir limpiando, con toallitas de papel, toítico va a quedar bien.



Maceta o Matera

Son aquellos recipientes que uno llena de tierra, luego siembra la semilla, le echa agua y le da espera.

Recetas/Recettes



Receta para Cultivar Tomate en Casa

UPZ: GUAYMARAL



Allá, en la puntica de Suba, donde da la vuelta el viento, Mamá Segunda no pierde de vista su enredada tomatera. Un montón de frutas con ombligo, ¡sí! fruta, dirían los aztecas; ellos sí que cultivaban y comían tomaticos, como los que cultivamos aquí. Porque sí, el tomate es tan Andino como el maíz y la papita. Hay tomates amarillos, verdes, rojos y hasta moraditos como una uva. Los hay largos, redondos, grandes y pequeñitos. Y los hay también, a su manera. Así como a los/as niños/as a los tomates les gusta la libertad de expresión y se extienden rama arriba buscando el sol. Hay tomates que crecen en huertas o en materas, en ventanas y otros hasta en frente de las puertas. También hay tomates de árbol pero esos van en otro cuento. Sí que es rico el tomatuco ácido o dulcesito, es bueno pa echarle muela ya sea crudo o en un guisito.

Ingredientes:

Vamos a necesitar:



1 Matera pequeña.



1 Matera mediana.



Un poco de tierra.



Abono: el abono puedes hacerlo triturando cáscaras de huevo o machacando la cáscara del plátano.



Agua



1 Tomatico.

Preparación:

Dispondremos primero una matera mediana con tierra, esta tierra está revuelta con abono que puede ser cáscaras de huevo triturado o cáscara de plátano machacada, luego cortamos un tomate en rodajas y lo ponemos en la matera a unos centímetros una de la otra, luego por encima ponemos más tierra con abono. Pasadas dos semanas ya deben estar brotadas las semillas, podrá ir trasplantando cada plantita en una maceta más grande, igual con abonito revuelto. Si le crece mucho, trate de enredarla con una cabuya a una ventana o donde le quede mejor, y la deja donde le entre harito aire y si es posible sol. Ahora llegó el momento de la paciencia, en más o menos tres meses tendrá sus ricos tomates, eso sí, no olvide regarlo todos los días y darle mucho amor, verá cómo tiene tomate rico y nutritivo sin tener que gastar tanta platica.

Nota del Chef

Tenemos diferentes hábitos y tiempos para hacer las cosas, pero qué pasaría si en cada hogar le dedicamos unos minuticos a la tierra, qué pasaría si tuviésemos una pequeña huerta. Independientemente del espacio, tendríamos una opción más económica y nutritiva para alimentarnos, valoraríamos el trabajo de los campesinos y campesinas que nos alimentan cada día, y podríamos ver con los niños y las niñas cómo nace una plantita de la tierra.

Una Patata para Desayunar

UPZ: SAN JOSÉ DE BAVARIA



Cuenta la leyenda gastronómica que como todas las familias de papas, hacia el mes de enero, la familia Patata Frita salió de viaje. La ruta estaba trazada de San José de Bavaria a Santa Marta. Escogieron la costa Colombiana por la insistencia de la patata más pequeña: Patata Tercera, según ella, si visitaban este lugar, quizás ella podría surfear. Tras varias noches en hoteles y largos días de camino, el sol se divisaba al horizonte, y los Patatas Fritas rodaron tímidos y de a poquitos hasta el mar “huevos revueltos”. Después de un largo rato, de saltos en las olas, de juegos, nados y de conversaciones con otros vegetales, los Patatas Fritas se salieron a secar. Mientras caminaban por las calles de la ciudad, en busca de un buen lugar donde sus cuerpos pudiesen reposar, se les acercó un guía turístico ofreciendo sus servicios. Patata Tercera gritó emocionada, pues justo él había pronunciado la palabra mágica: surfear. Muy tempranito, a la mañanita, se fueron Mamá Frita y Papá Patita con Patata Tercera a la Playa “El Sartén”. El agüita bien calentica, salvaje y aceitosa lanzó tremendas olas, y Patata Tercera, luego de las explicaciones del guía Tortilla Española, se lanzó a la aventura, el mar la revolvió ferozmente, le dio varias vueltas, pero Patata Tercera estaba siempre muy sonriente. Al salir del juego de las olas, Mamá Frita muy asustada le dice: ¡Estás frita! o ¡Eres una valiente Patata Frita!

Ingredientes:

La cantidad de ingredientes usted la dispondrá según el número de comensales que vaya a invitar.



Aceite



Salecita



Huevitos



Papitas



½ Dientecito de Ajo



Cebollitas cabezonas.

Preparación:

La comida pronto estará.

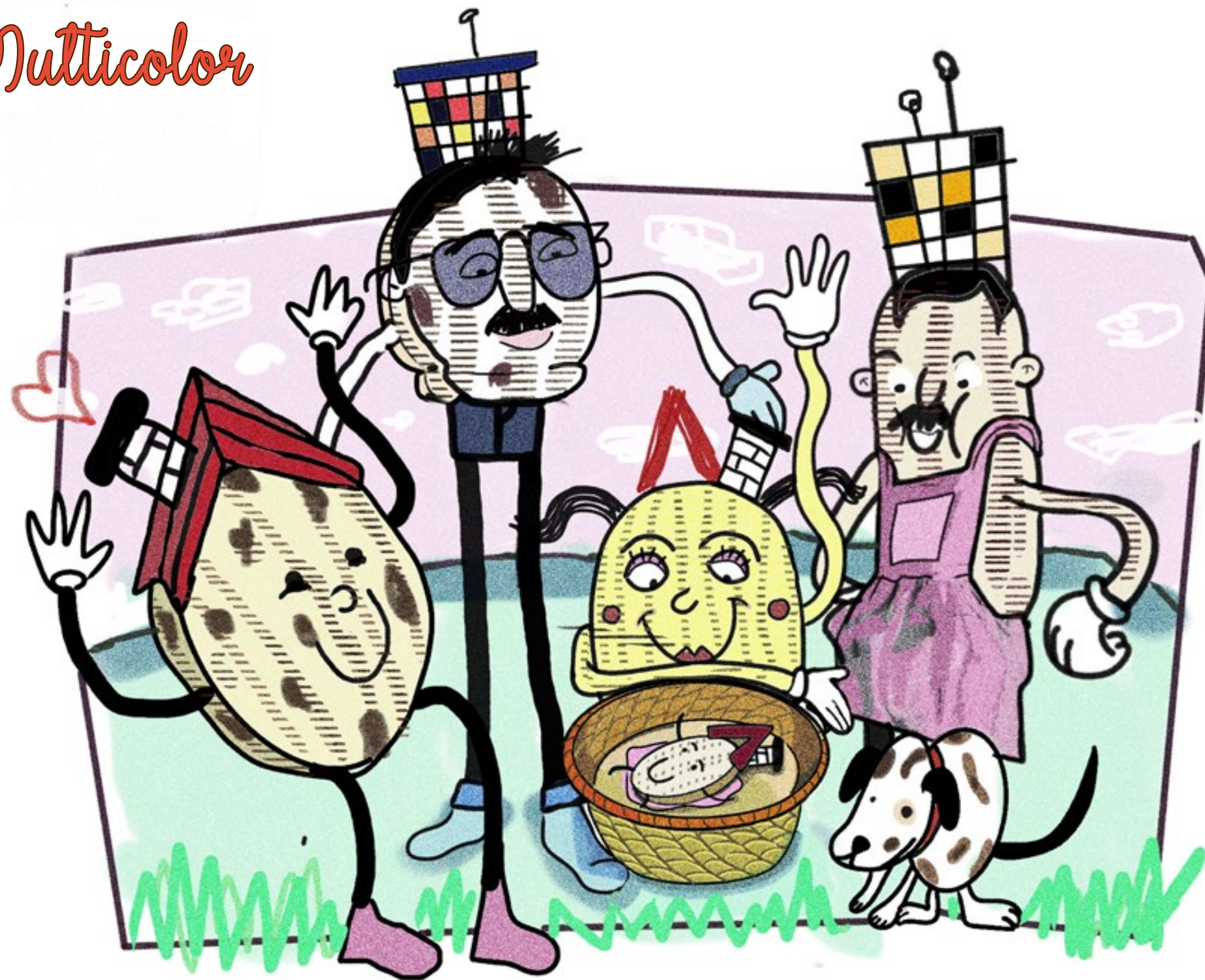
¡Mira cómo ruedan, las papitas cortaditas en rodajas, delgaditas sobre la sartén! Se cocinan un poquito y se retiran del fuego con mucha precaución. Mientras salen las papitas del sartén, ustedes me ayudan a contar hasta 3; a la una, a las dos y a las tres, hemos lanzado a la sartén los ajitos y las cebolla cortaditas súper bien. Esperemos un momento, tic tac, tic tac, tic tac ¡Veamos!, ya está. En una olla aparte, los huevitos mezclaremos con mucha rapidez. Le agregamos la papita, la cebolla y el ajito a la vez. Mezcla, mezcla, mezcla bien. A esta receta le falta sabor ¿Saben qué le falta?, sal y un poco de amor ¡Abraza a quien tengas a tu alrededor! Calienta, calienta, calienta la sartén, hecha un chorrito de aceite y agregas la mezcla sin vaivén. Dos minutos en el fuego y damos vuelta sin parar. Y ¿Cómo puedo darle la vuelta?, ¡Ayúdame a resolverlo! Ya sé, ponemos un plato sobre la sartén, damos la media vuelta y de nuevo a la sartén. Dos minutos bastarán y en la mesa lo pondrás. ¡MMMMM! ¡Una patata, para desayunar!

Nota del Chef

“Una Patata para Desayunar”, es una receta que también puede ser servida como plato principal o como acompañante en el almuerzo o en la cena. Sus ingredientes pueden variar según sea el gusto del comensal, o según los elementos que se tengan a la mano, puede tener más proteínas o más vegetales, y algunas hierbas para aromatizar. Los niños y las niñas pueden ayudar a lavar las papitas, revolver los huevitos, a echar la salecita y a pelar los dientecitos de ajo, además de degustar. Con una buena ayuda, la vuelta a la tortilla le pueden dar.

Arecasitas Crunch Multicolor

UPZ: LA FLORESTA



Ampliamente conocidas por su redondez, suavidad y tosticidad; las “arepas”, cuyo principal ingrediente es el maíz, tienen tantos posibles orígenes como variantes. Para no entrar en discusiones podemos afirmar (científicamente comprobado) que las autóctonas “Arecasitas Crunch Multicolor” son única y exclusivamente provenientes de esta extrema localidad. El maíz llevado a su máxima expresión artística con diseños exclusivos y estéticas postmodernas. Con arrugas y colores al gusto de los observadores. Las Arecasitas Crunch Multicolor son desestresantes por naturaleza, su mezcla y amasado tienen lo indicado para una relajante fiesta mañanera. Hay unas con dos, tres, cuatro o muchos ojos. Unos abiertos, entreabiertos o dormidos. Con dos narices, tres bocas y un buen par de orejas. Por objetos y personajes habitadas o deshabitadas. Qué más da, son simplemente alocadas. Entre calles y selvas se hacen Arecasitas; tostaditas al estilo crunch, coloridas y vegetales por exigencia nutricional. ¡De la Floresta para el mundo!

Ingredientes:

Como todas las mañanas tienes hambre al despertar, Arecasitas crunch hoy vamos a preparar. ¿Qué vamos a necesitar?

Al gusto:



Harina de maíz para arepas



Agua tibia



Azúcar y/o sal



Mantequilla o aceite.

También:



1 Zanahoria rallada



1 Remolacha rallada.



2 Hojitas de Espinaca.

Finalmente:



1 ventana



Muchas casas y objetos para observar.

Preparación:

Primero leemos las recomendaciones y después dispongamonos a preparar...

Para los colores: Vamos a licuar cada uno de los vegetales por separado (Zanahoria, remolacha, espinaca). Licuamos con agua y una pizca de sal y/o azúcar y los dejamos en recipientes separados. Al final tendremos aguas de color amarillo/naranja, verde y rojo. La intensidad del color puede variar si le ponemos más o menos agua.

Arepas Casa en la Jungla: Mezclamos el agua de espinaca con harina para arepas según la cantidad que vayamos a hacer. Jugamos y amasamos hasta que quede como plastilina. Entre más agua le pongamos más pantanosa será la jungla y la casa un poco más difícil será de armar. La dejamos reposar 5 minutos.

Arepas del Castillo púrpura: ¡Resultará de un agua rojísima! Mezclamos la harina con el agua de la remolacha, jugamos, amasamos y dejamos reposar.

Arepas del Palacio del sol solecito: La tercera es la vencida. Mezclamos el agua de la zanahoria con la harina, jugamos, jugamos mucho y dejamos reposar. Ah! No podemos olvidarnos de amasar.

Vamos! Mientras la masa reposa acerquémonos a una ventana y observemos las casas que hay cerca mirando todos los detalles, ¿cuántas ventanas?, ¿cuántas puertas?, y ¿qué formas tienen? Podemos utilizar unos binoculares hechos con nuestras manos, con tubos de cartón o unos verdaderos con vidrios, que nos permitan detallar las casas con mucha precisión. Si queremos podemos dibujar todo aquello que nos llame la atención. No olvidemos observar nuestra casa, sus formas y sus objetos. Siempre hay algo nuevo que descubrir. Después no hagamos esperar más a la masa, volvamos a la mesa y demos maravillosas formas antes de dorar. Podemos hacer ventanas, puertas, casas completas, decorarlas con objetos e incluso mezclar nuestros colores. ¿Listas? Listas para dorar en un sartén enmantequillado y previamente caliente. Las volteamos con mucho cuidado y las dejamos hasta que queden crocánticas por ambos lados. ¡Y listo! Casas, castillos y palacios crocantes para comer.

Nota del Chef

Podemos intentar colorear la masa con otros ingredientes naturales como: ahuyama, cáscara de uva isabelina, cúrcuma, etc., y también podemos usar otro tipo de ingredientes como: jamón, queso, mermelada, frutas, verduras, que nos servirán para armar, decorar y rellenar nuestras *Arecasitas Crunch Multicolor*.

Esta receta nos invita a jugar con las texturas, los colores y las formas. El tocar y amasar nos ayudará a sentir y a apreciar los colores, resultado de las mezclas. Todo lo que podamos observar tiene potencial, pues cualquier forma o figura como animales, letras y elementos de la naturaleza pueden ser parte de nuestras *Arecasitas Crunch Multicolor*. También, podemos hacer otros tipos de casas y estructuras comestibles o no comestibles para el juego

a partir de la observación. Aprovechemos todo lo que tenemos a la mano y hagamos uso de la imaginación.

Para crear: **1.** Hacer una arepa gigante que contenga todos los detalles de la fachada del vecino. **2.** Hacer partes separadas y armar al final. **3.** Cada integrante de la familia podrá realizar una casa del barrio, cuadra, etc. **4.** Todo lo queramos para armar una casa y/o fachada de la manera más divertida y deliciosa puede funcionar.



Tenaca la Pizza Berraca

UPZ: RINCÓN



La receta me la dieron mis papás cuando era pequeña. Ellos me contaron que un día, el Señor Josefo que vivía en la esquina de la cuadra, allá en Tibabuyes, les regaló la receta. Les dijo que con esta receta yo dejaría de toser en temporadas de lluvia. Les contó la historia de una población que vivía en una isla (base o masa de pizza) donde arreciaban las lluvias y todos se enfermaban. Una tarde, cansados de tanta lluvia decidieron pedirle a TENACA, diosa de la isla, una solución, querían que no lloviese tanto y que no se enfermaran tan rápido. TENACA les dijo que debían ir a sembrar tomates isleños y que debían cuidar el pasto marino. Además les pidió que con esas cosechas le hicieran un retrato a lo largo y ancho de la isla, de manera que desde el cielo se pudiera ver el rostro de TENACA. Los habitantes apurados cumplieron con las peticiones que TENACA les pidió. Una vez terminaron, TENACA hizo llover chicle de leche (queso) sobre toda la isla, cubriendo los tomates isleños y el pasto marino; al finalizar dijo: **“Que se vaya la lluvia que ha de enfermar, que venga el sol que ha de curar”**. Enseguida un sol radiante empezó a cubrir la isla y el chicle de leche empezó a arroparla, cubriéndola por completo.

Días después, volvió a llover, pero esta vez, nadie se enfermó, puesto que el chicle de leche no permitió que nadie se mojase o enfermase. Desde ese día, la gente hace islas (pizzas) con la cara de TENACA y se las come para no enfermarse ni con la lluvia más fuerte. Así, siempre estarán protegidos/as y saludables.

Ingredientes (para una pizza):



¼ lb de queso rallado.

Para la masa o base de pizza:



1 Pan Tajado o 1 tortilla.

Para pasta de tomate:



¼ de sobre de salsa de tomate de 80 gramos.



Verduras como: zanahoria, espinaca, champiñones, pimentón, tomate.



Proteínas como: Pollo o carne desmechada, jamón, salchichas.

(Las verduras y las proteínas pueden variar dependiendo los ingredientes que se tenga en casa).

Preparación:

Para empezar, debo elegir qué base o masa voy a utilizar:

Primera opción: pan.

Segunda opción: tortilla.

Solo debo poner una tajada de pan o una tortilla sobre un plato.

Para continuar:

Pongo la salsa de tomate sobre el pan tajado o la tortilla, y la esparzo con ayuda de una cuchara o un cuchillo, o si quiero con las manos bien limpias. Si me gusta, le puedo esparcir un poquito de orégano. Los demás ingredientes: debo lavarlos, pelarlos (si es necesario), cocinarlos (si es necesario) y córtalos en pedacitos. Luego, los pondré encima de la salsa de tomate que está encima de la masa o base (pan y/o tortilla), y con ellos formaré un rostro, o una carita. Le pondré el queso, encima de los vegetales o proteínas, que están encima de la salsa de tomate, que está encima de la masa o base (pan y/o tortilla). Si me gusta mucho el queso, le pondré muuucho queso. La meteré en el horno (eléctrico, a gas o microondas) o la pondré en un sartén (antes aceitado), le pondré una tapa hasta que el queso se derrita. Sólo la dejaré allí unos pocos minuticos. ¡Cuidado! Hay que estar a cuatro ojos para que no se vaya a quemar.

disposición, es la opción de un rostro diferente. Es importante que como adultos seamos cómplices de juego y de imaginación, para que al finalizar de cocinar, se tenga un personaje comestible.

Nota del Chef

También puedo preparar una pizza dulce... Sólo debo cambiar la salsa de tomate por miel, o crema de leche, o leche condensada. Las verduras y la proteína por frutas como: manzana, durazno, pera, banano, ciruela, fresa, mora.

Siempre puedes elegir que quieres probar: ¿una pizza saladita? o ¿una pizza dulcecita?

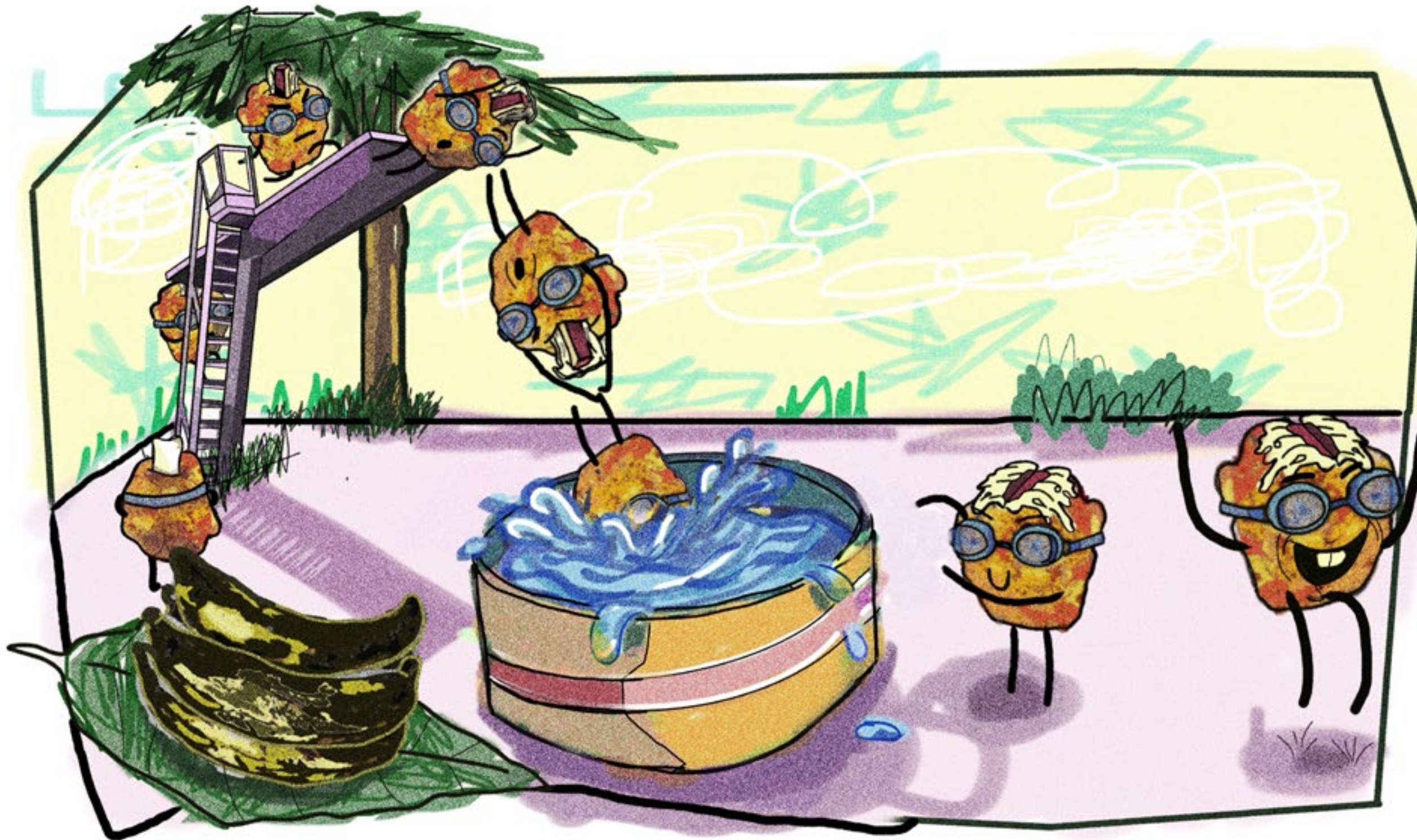
La idea está en crear un rostro en la pizza, configurar un personaje, y *¿por qué no?*, crearle una historia. Cada uno de los ingredientes que tengan a disposición, es la opción de un rostro diferente.

Es importante que como adultos seamos cómplices de juego y de imaginación, para que al finalizar de cocinar, se tenga un personaje comestible.



¡Habláme del Aborrajajo, Ue!

UPZ: TIBABUYES.





Con el calor del sol el platanito crece y crece, pero no lo hace solito, en el racimo brota con sus hermanos y madura en su árbol con calma y sin prisa. Del platanal a la cocina voy con mi racimo para hacerlos durante la cena, y si sobra para el almuerzo, pues también queda para el desayuno. Me encanta escoger los plátanos pal aborrajao, tienen que estar bien maduros, osea bien negritos para que queden bien sabrosos y dulcesitos. ¿El secreto? Jmmm... Recuerdo a mi abuela en la cocina, haciendo bolitas con el plátano maduro y ese olor a aceite caliente.






A escondidas me comía un poquito del queso rallado que comprabamos en el parque del pueblo y el bocadillo que traíamos de donde Don José. Mientras la veía yo siempre le pedía: *¡abuela, cuéntame el secreto!* Ella me miraba y me decía: *paciencia mi niña*. Luego me acercaba a la cocina cuando olía a metros el olor dulce del aborrajao. Otra vez le preguntaba: *Abuela, ¿cuál es el secreto?* Ella me miraba y me decía: *paciencia Niña Obdulia, algún día*. Hasta que se llegó, un día mientras estábamos sentadas en el comedor, seriamente la mire y nuevamente le dije: *¡Habláme del aborrajao, ve! Quiero saber porqué son tan ricos*. La abuela me cogió de las manos y al oído me dijo: Repite conmigo las palabras secretas, *Fufú, Jujú, Cabelle, Dala, este aborrajado muy rico será*.

Desde entonces este secreto de nuestros abuelos africanos me acompaña y no hay aborrajao igual al mío que alguien pueda probar.

Ingredientes:

Mira ve, es muy sencillo para cuatro comensales necesitarás:

-  2 Plátanos bien maduritos
-  2 Tostadas o miga de pan

-  1 Libra de Quesito de estirar (doblecrema)
-  1 Libra de bocadillo
-  Aceite
-  2 Huevos
-  1 Taza de leche

y no más.

Preparación:

¡Ve! para esta receta vamos a tener que untarnos todos toditicos. Primero que hay que quitarle la cáscara a los platanitos. ¡Ve! Dejé que los/as niños/as los pelen. Ahora, vamos poner a freír los plátanos, bien caliente el aceite hasta que los mismos queden color caramelo, cuando estén fríos los aplastaremos en una tabla para crear una masita. Los dejás reposar un poquito pa que les pase el calor y dejás a los/as niños/as hacer lo demás. Con un poquito de masa envolveremos una lonja de bocadillo y otra de queso, le damos forma como si fuera un balón de béisbol o pelota de fútbol, o cualquier cosa redonda. Enseguida pasamos esta bolita por harina, huevo y un poquito de leche revuelto, ¡Ve! Dejalos que se unten ¡a sí! se me olvidaba un rociado de miga de pan, para pasarlos por aceite caliente hasta que le queden bien doraditos, y ya está. Aborrajados del valle oís.

Nota del Chef

Aquí queremos invitar a las madres, padres, cuidadores y familiares a que le pregunten a los niños y las niñas qué parte del cuerpo necesitarán para preparar esta deliciosa receta del Valle del Cauca, y a que juntos le inventen una canción nombrando esas partes.

Ejemplo de Canción 1:

*“Yo necesito mis manitas, yo necesito mis bracitos, yo necesito mis deditos,
y así, y así, y así lo voy a preparar...”*

Ejemplo de Canción 2:

*“Obdulia, Obdulia, dime que vienes para acá, déjanos tu receta... que deliciosa
será.*

*Qué ingredientes contendrá, harina, huevos y miguita de pan.
Platanotes de la siembra que vamos a espichar.*

Pero, ¿qué... le faltará? y ¿con qué parte de mi cuerpo la voy a preparar?”.



Cook Mondongou

UPZ SUBA: Casa Blanca.



¿Qué cómo nació esta receta?, pues una tarde de esas de Rock and roll, mis viejos, mis hermanos, mi hermana y yo, nos pusimos a tocar instrumentos, a hacer canciones con sonidos extravagantes y a jugar con la música. Mi padre Julio tocaba la batería, mi madre María tocaba el bajo, mis hermanos Brandon, Josué, y mi hermana Valentina cantaban a todo pulmón, y yo, no menos importante, me puse a darle swing a la guitarra... Mientras el rugido del rock and roll retumbaba la casa, la Nona Pachita cocinaba una succulenta sopa de callitos, y sin darnos cuenta, resultamos creando una canción al gran y sabroso Mondonguito, con un ritmo indomable, pues claro, el hambre nos estaba abordando. Así que al un, dos, tres... Cook Cook Cook... Mondongou Cook...

(Ver Canción más abajo)

Ingredientes:

Para hacer un cook mondongo debo conseguir algunos ingredientes que verás aquí:



Agua



Ajo



Papa



Sal



Buenos callos



1 Tapete y 1 bailón.

Empecemos con nuestra cocina song. Las cantidades dependen de los invitados que tengas hoy.

Preparación:

*Cook Cook Cook, mondongou Cook.
(Con ritmo de rock)*

*Si quiero estar listo para cocinar,
Me lavo las manos, busco un delantal.
Organizo un espacio para trabajar,
y mis elementos voy a organizar.*

*En mis ingredientes el agua y la sal,
prendo fuego y me pongo a bailar.*

Coro:

*Cook Cook Cook, mondongou Cook.
Cook Cook Cook, mondongou Cook.*

*Esta es la lista que debo tener,
Cebolla, unos ajos y papa también.
Sobre ese tapete me debo mover,
toda mi familia debe bailar bien.*

*Busco una olla del tipo expres,
que pite muy fuerte una y otra vez.*

Coro:

*Cook Cook Cook, mondongou Cook.
Cook Cook Cook, mondongou Cook.*

*Una sopa de callos para saborear,
a ese tapete yo lo sasoné,
y para el sabor una pizca de rock.
Cilantro en rama, el fuego soy yo
me muevo al ritmo de este tambor,
de ahí es que saco toda mi sazón.*

Coro:

*Cook Cook Cook, mondongou Cook.
Cook Cook Cook, mondongou Cook.*

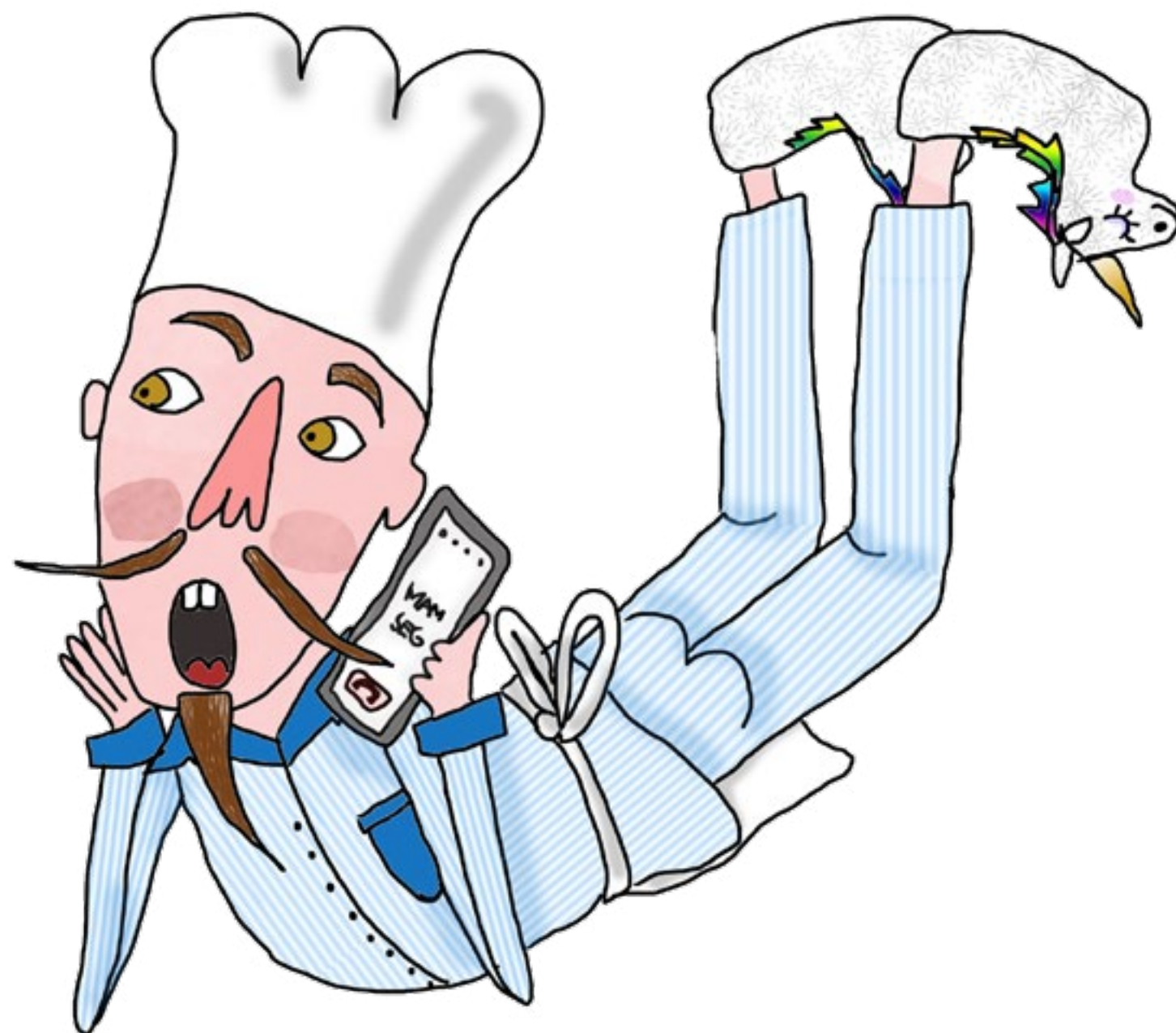
Nota del Chef

Definitivamente esta es nuestra receta más arrebatada, te proponemos que bailes, cantes y te diviertas al ritmo del rock and roll, que agregues todos los ingredientes que le vendrían bien a este caldo de callos, pues es una historia familiar. Y si no tienes callos, pues ponle ganas y canta el Mondongou cook al son de lo que tu hagas.



Tu Recette

UPZ: SUBA



Este es un espacio para que tu imaginación vuele, para que tomes una receta que te guste, que te recuerde a alguien. Para que la dediques, o simplemente para que juegues. Puede ser una receta que exista, o una receta que inventes, una receta comestible o no comestible. Recuerda que es: ¡TU RECETTE!

Nota del Chef

Yo, el Chef Poulanc, te puedo recomendar que utilices ingredientes que tengas en casa, o que uses 1 pizca de toque secreto, 1 pizca de sabor, ½ taza de Bailón, ½ docena de notas musicales, 1 docena de juguetes, 1 litro de letras, o quizás, una uña de unicornio, un pelo de perro o de gato. Bueno, bueno, bueno, y si es para los más chiquitos/as, podemos hacerle una receta de texturas, o una receta de caricias y olores... Tú adulto, puedes ser extremadamente creativo/a, obviamente teniendo todas las precauciones.

¿Qué propones?, ¿ustedes qué proponen? A ver... y si recordamos las recetas de casa, cuál me recuerda a mis abuelos, a mi madre, a mi padre... ¿Cuál hace que me saboree? ¿Cuál me gusta muuuucho? De seguro... Ésta... No... A ver... La sopa de... o ¡NO!, mejor el arroz con... o, ya sé...

Nombre

Dibujeta

(Dibujo de la receta):

¡Tengo una grandiosa idea!... Ve a traer tus lápices, tus colores y marcadores, aquí puedes pintar tu receta!

Historieta

(Historia de la receta):

¡Ah, ya sé! Aquí puedes escribirle un cuento o un poema a tu receta...

Preparación

¡Importante!, para los chefs es importante registrar todo por si en el futuro quieren repetir esta receta.

Ingredientes

Anota la cantidad y los ingredientes necesarios para tu receta.

-
-
-
-
-
-
-
-
-



Nota de Mui y de Mamá

Papitos, mamitas, cuidadores y familia eso fue todo, sumercé lindos, muchas gracias por haber cocinado con nosotros, y no está demás decirles que tengan mucho cuidado al cocinar con nuestros niños y niñas, enséñeles con paciencia y amor, que esto es un arte ancestral que les servirá para toda la vida.

Referentes/ Référents



Experiencia Artística: “Genius Luci” (2020). Dupla L2: Catalina Saavedra y Sonia Luque. Programa: Nidos - IDARTES.



“Simón el Bobito y la Fiesta enredada”, Villegas, María y Kent Jennie, Ilustraciones: Landínez, Elena, 2011 Editorial Villegas Editores.



Texto: B.A.T.A. Ilustraciones: Suárez, Alicia, 2009, **“Nicolás cocina sin fuego”**, Editorial KALANDRAKA.



Santiago Rocero Jiménez, 29 de mayo 2012, **“Dos tomates y dos destinos”**.

<https://www.youtube.com/watch?v=JWwkiaY1yVg>



Mi señal, 15 de Julio 2016, **“Josefina Super Megachef -¡Con este Cocido, no estarás adolorido-”**. (Capítulo completo N.2).

<https://www.youtube.com/watch?v=r4mXekwgtp4&feature=youtu.be>



“Chuck Berry – Jonny B Goode” (1957).

<https://www.youtube.com/watch?v=T38v3-SSGcM>



Mi señal, 25 de noviembre 2006, **“Asquerosamente Rico”** (Temp.1 Capitulo 12). Mano Zombie.

<https://www.youtube.com/watch?v=z5ABxM4HrWk&feature=youtu.be>



A Jugar, 30 de enero del 2018, **“¡A comer!”**. Libro Infantil. Editorial Edelvives.

<https://www.youtube.com/watch?v=g-pEXKkDku4>.



Gabreil Salvo Parra, 13 de Diciembre 2018, 04. **“La Huerta Tiene el Son- Campo y Sabor”**.

<https://www.youtube.com/watch?v=JsYHEjKe7Ns>



Luis Carlos Andres Muñoz, 22 de Febrero 2015, **“Semillas” Campo y sabor”**.

<https://www.youtube.com/watch?v=mvXUbTjYadA&t=87s>



Katie James, 25 de Junio 2019, **“Toitico Bien Empacao!”**, Katie James.

<https://www.youtube.com/watch?v=8RZeHO7gBJk>.



Villegas, María Kent, Jennie. Ilustrador: Landinez, Elena, Il 2012. **“Cenicienta y la galleta de la fortuna”**. Editorial: Villegas Editores. Pág 36.

Créditos / Crédits

Este recetario está basado en la Experiencia Artística: «Sancochando con Mamá Segunda», creada originalmente en el mes de Marzo del 2020, por Sergio Méndez y Paula Neissa, Artistas Comunitarios de la localidad de Suba, y en las recetas e ideas propuestas por el Equipo de Artistas Comunitarios de la misma, quienes también intervinieron en todos los procesos creativos de forma colaborativa. Los mismos se mencionan a continuación:



GUIÓN Y CREACIÓN LITERARIA

Estructura Narrativa: Natalia Carolina Díaz Morales.

Compilación y Edición General: Natalia Carolina Díaz Morales y Laura Victoria Orozco Castillo.

Introducción General: Sonia Pineda Medina.

Dedicatoria: Paula Alejandra Neissa Moreno.

Expertos Gastronómicos: Natalia Carolina Díaz Morales.

Invitación (“Cuenta Mamá Segunda...” y “El Chef responde”): Paula Alejandra Neissa Moreno y Laura Victoria Orozco Castillo.

Rituales Gastronómicos: Edison Estiven Silva Morales.

Textos de Ingredientes y Utensilios: Lizeth Rátiva Cuevas.

Microcuentos: Natalia Carolina Díaz Morales, Andrés Fabián Beltrán Calderón, Laura Victoria Orozco Castillo y Alejandro Enrique Tinoco Carrillo.

Notas del Chef /Ideas: Natalia Carolina Díaz Morales / Artistas Comunitarios.

Recetas (Artistas Comunitarios): Paula Alejandra Neissa Moreno, Sergio Méndez Sastre, Ana María Gómez Múnera, Sonia Pineda Medina, Edison Estiven Silva Morales, Lizeth Rátiva Cuevas, Catalina Saavedra Gómez, Sonia Andrea Luque Cortés, Andrés Fabián Beltrán Calderón, Natalia Carolina Díaz Morales, Luz Helena Rubiano Figueredo, Edna Soraya Castro Idrobo, Juan Carlos Celis Rodríguez, Ivan Nossa Cortés.

Organización de Referentes: Edison Estiven Silva Morales.



ILUSTRACIONES

Personajes: Catalina Saavedra Gómez.

Ingredientes: Ana María Gómez Múnera.

Utensilios: Sonia Andrea Luque Cortés.

Ilustraciones de las Recetas/Microcuentos: Andrés Fabián Beltrán Calderón.



COMPOSICIÓN SONORA

Canciones:

«La Cuisine»

Composición y arreglos: Edna Soraya Castro Idrobo.

«Cucharas y totumos»

Letra: Luz Helena Rubiano Figueredo.

Arreglos: Sergio Méndez Sastre.

Voz: Edna Soraya Castro Idrobo.

«Carrangueando con Mamá Segunda»

Composición y Arreglos: Edna Soraya Castro Idrobo.

«Arepitas Multicolor»

Letra: Lizeth Rátiva Cuevas.

Arreglos: Sergio Méndez Sastre.

«Cook Mondongou»

Voz, Composición y Arreglos: Iván Darío Nossa y Juan Carlos Celis.

Voces y Guión de audios:

Mamá Segunda: Paula Alejandra Neissa Moreno.

Chef Claude Polanc: Sergio Méndez Sastre.

Mezcla general: Sergio Méndez Sastre.



ACOMPañAMIENTO CREATIVO:

Laura Victoria Orozco Castillo

Alejandro Enrique Tinoco Carrillo.



DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN:

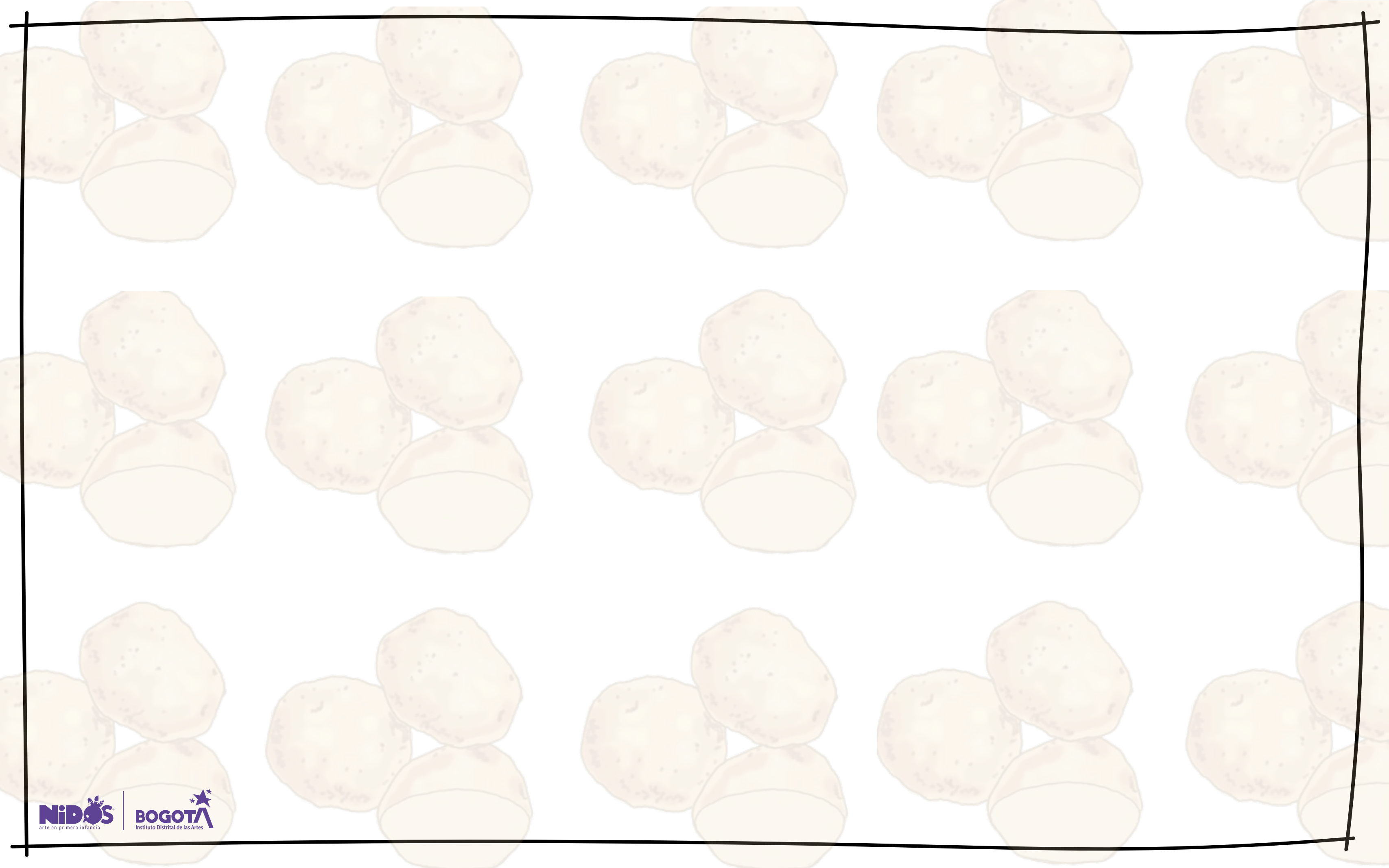
Andrómeda Robin Catalina Contreras Rodríguez.

Programa Nidos, Arte en Primera Infancia.

Instituto Distrital de las Artes- IDARTES, Bogotá.

Marzo - Abril de 2020







NiDÓS[®]

arte en primera infancia