



Historias
para
disfrutar
en casa 



Programa Nidos



Historias
para
disfrutar
en casa 



Alcaldía de Bogotá

Claudia Nayibe López Hernández
Alcaldesa Mayor de Bogotá

Secretaría de Cultura, Recreación y Deporte

Nicolás Montero Domínguez
Secretario de Cultura,
Recreación y Deporte

Instituto Distrital de las Artes- Idartes

Catalina Valencia Tobón
Directora general

Paula Villegas Hincapié
Subdirectora de las Artes

Carlos Mauricio Galeano Vargas-
Machuca
Subdirector de Equipamientos
Culturales

Leyla Castillo Ballén
Subdirectora de Formación Artística

Adriana María Cruz Rivera
Subdirectora administrativa y
financiera

Programa Nidos-Arte en primera infancia

Paola Andrea López Wilches
Responsable general

Carolina Ardila Guzmán
Responsable administrativa

Olga Lucía Duque Aparicio
Laboratorios artísticos

Michelle Lozano Uribe
Acompañamiento artístico-territorial

Ana María Cuenca Córdoba
Gestión territorial

Arnulfo Velasco Garzón
Circulación

Camilo José Pérez Torres
Contenidos

Textos e ilustraciones

Mi casa: un lugar de tesoros

Equipo territorial de Engativá
y Barrios Unidos
Alejandro González García
Alejandro Mayorga Hernández
Andrés Esteban Sánchez Luis
Briget Noremis Vargas Robalino
Estefanía Riaño Matiz
Fabián Humberto Martínez Díaz
Jenny Catherine Solaque Cubides
Jessica Molano Rodríguez
Jineth Tatiana Londoño Puentes
Liliana Paola Talero Pinzón
Lorena Rodríguez Linares
Martha Carolina Cortés Linares
Olga Lucía León Torres
Paloma Salgado Jiménez
Sandra Viviana Daza Pulido
Yeisson Martínez Páez

Un universo llamado casa

Equipo territorial de Kennedy
Erika Viviana Sarmiento Roa
Julieth Fabiana Cuarán Rodríguez
Karen Vanessa Fandiño Peña
Kelly Jeane García Jiménez
Leydi Marcela Galindo Cifuentes
Lina Constanza Saavedra Cajamarca
Lisa Michelle Quiroga Arias
Lizeth Yurany Aguiar Medina
Mónica Patricia Rodríguez Martínez
Nathaly Alexandra Cifuentes
Hernández
Óscar Celiano Hilarión Molina
Paola Alejandra Lozano Vela
Robinson Ávila Aldana
Xiomara Andrea Martínez Alfonso
Yupanqui Prieto Orjuela
Zuly Marcela Mesa Casas

El maestro de muñecos

Equipo territorial de Fontibón
Ana María Abril Vera
Brayan Esteban Aguilar Cruz
Camilo Alejandro Machuca Garzón
Edgar Ernesto Moreno López
Francy Juliette Garzón Moreno
Hombre del Sol Castro Pinzón
Iván Francisco Gómez Ayure
Jimmy Calderón Alzate
Judy Andrea Lesmes

Lina Marcela Vélez Aponte
Nancy Consuelo Cortés Matamoros
Sandra Carolina Moreno Palacio
Sandra Yaneth Castiblanco Lozano
Yulit Cáceres Jiménez

El fogón de mamá Segunda

Equipo territorial de Suba

Alejandro Enrique Tinoco Carrillo
Ana María Gómez Múnera
Andrés Fabián Beltrán Calderón
Catalina Saavedra Gómez
Edison Estiven Silva Morales
Edna Soraya Castro Idrobo
Iván Darío Nossa Cortés
Juan Carlos Celis Rodríguez
Laura Victoria Orozco Castillo
Lizeth Yamile Rátiva Cuevas
Luz Helena Rubiano Figueredo
Natalia Carolina Díaz Morales
Paula Alejandra Neissa Moreno
Sergio Augusto Méndez Sastre
Sonia Andrea Luque Cortés
Sonia Stella Pineda Medina

Na java canta bella mamma

Equipo territorial de San Cristóbal y La Candelaria

Angélica María Garzón Rodríguez
Ayda Lucero Wilches Avella
Camila Andrea Luna Lozano
Edwin Andrés Galán Arévalo
Héctor Yair Gutiérrez Molano
Helen Rosmery Erazo Meza
Javier Fernando Gallego Mosquera
Juliet Estefani Sarmiento Pinto
Karen Liseth Pardo Cardozo
Liliana Carolina Valencia Montaña
Linda Nathalie Moreno Escobar
Mayra Giselle Largo Paipa
Nelcy Cecilia Patiño Rincón
Néstor Raúl González Fonseca
Oswar Bladimir Patiño Rincón
Tatiana Vanessa Niño Gutiérrez

Amigos de ventana

Equipo territorial de Bosa

Angie Patricia Castañeda Bolívar
Ányela Artunduaga García
Astrid Lorena Pardo González

Cindy Yurany Herrera Velandia
Claudia Patricia Dueñas Ortiz
Claudia Patricia Triviño Bravo
Daniel Reinaldo Guerrero Medina
Efrén Ramírez Bello
Gina Paola González Vanegas
Jorge Enrique Olarte Campuzano
Juan Sebastián Ríos Alzate
Nury Lizzeth Riaño Garzón
Oliverio Castelblanco Castelblanco
Piedad Camila Matallana Fierro
Rubén Gómez Muñoz
Zully Paola Quevedo Castillo

Alejandro Baquero Sierra
Andrómeda Robin Catalina Contreras
Compilación

Oficina Asesora de Comunicaciones

Angela María Canizalez Herrera
Asesora de Comunicaciones

María Barbarita Gómez
Coordinación editorial

Edgar Ordóñez
Luisa Fernanda Montero Trigos
Tania Alejandra Calderón Ramírez
Corrección de estilo

Mónica Loaiza Reina
Diseño y diagramación

© Instituto Distrital de las Artes-
Idartes
Abril de 2021

ISBN pdf: 978-958-5595-67-5
ISBN impreso: 978-958-5595-68-2

Idartes
contactenos@idartes.gov.co
contactenos.nidos@idartes.gov.co
www.idartes.gov.co
Conmutador (571) 379 5750
Carrera 8 n.º 15-46
Bogotá, D. C.
Colombia

Contenido

8

Presentación

20

Mi casa: un lugar
de tesoros

34

Un universo
llamado casa

48

El maestro de
los muñecos

78

El fogón de mamá
Segunda

152

Na java canta
bella mamma

198

Amigos de ventana

Presentación

Catalina Valencia Tobón

Directora general

Instituto Distrital de las Artes-Idartes



Durante la gestación, el espacio del vientre que no es ocupado por el nuevo ser está lleno de líquido amniótico que permite mantener un medio químico y térmico favorable para crecer. A través de ese líquido pasan la luz del exterior y los sonidos, tanto internos como externos, como el del corazón y la voz de su madre, padre y de otros familiares y conocidos. El oído es uno de los primeros sentidos en desarrollarse, y el último en perderse. Desde muy temprano en nuestra vida, los sonidos nos ayudan a conocer el mundo, su estructura, sus componentes, su secuencia, y nos transmiten un contenido emocional único. Primero, los monosílabos, el llanto, los laléos, los gritos, el tarareo o la *bocca chiusa* (canto con la boca cerrada). Luego, entendemos que esos sonidos se agrupan en sílabas y palabras que se refieren a cosas que no están o no podemos ver, que nombran ausencias, y así aprendemos a representar el mundo de las cosas, de los otros y el propio. Más adelante aprendemos a narrar y narrarnos a partir de las palabras, y logramos construir

universos simbólicos, imaginarios, convocar a los otros, llamar su atención y favor, y también conseguimos descubrir e inventar una identidad, siempre con otros que interpelan esa voz con sus propias historias y que nos guían en el mundo.

Para el Instituto Distrital de las Artes-Idartes es fundamental este proceso de creación que se da en las interacciones cotidianas entre las niñas y niños con los adultos, ya que permite el goce efectivo de los derechos artísticos y culturales de la primera infancia. Por este motivo, entregamos a la ciudad esta antología de seis cuentos creados por los artistas comunitarios del Programa Nidos.

Sabemos que a las niñas y los niños, la narración de historias les facilita:

- ✓ Aprender palabras nuevas, su valor y su uso en contextos diversos.
- ✓ Tomar perspectivas distintas sobre las situaciones de la vida cotidiana.
- ✓ Comprender la linealidad, la ciclicidad y los saltos del tiempo.
- ✓ Reconocer y descubrir diferentes modos de interacción con otros y el modo de enfrentar conflictos.
- ✓ Mejorar habilidades de pensamiento como categorizar, planear o proyectar.
- ✓ Desarrollar sensibilidad hacia las palabras y hacia el disfrute de situaciones imaginarias.

Adicionalmente, contar historias tiene otra ventaja: ayuda a construir relaciones sensibles y cariñosas entre las niñas, los niños y los adultos. En este periodo de aislamiento, que busca prevenir graves consecuencias en la salud pública, es importante brindar herramientas para que, a partir de la vivencia de las expresiones artísticas, las familias puedan ofrecer cariño y seguridad a los más pequeños. Este es el propósito principal que el Idartes espera

conseguir, apostando a que por múltiples canales, las experiencias artísticas del Programa Nidos lleguen a los hogares que carecen de conexión a internet.

Invitamos a todas y todos ustedes, adultos que cuidan y acompañan a sus hijas e hijos, a leer estos cuentos en familia, a jugar con ellos y a recrear sus historias de la manera que les parezca más divertida e ingeniosa. Dejamos algunas recomendaciones que podrían ser útiles para el disfrute.

¿Qué tal si...?

Recomendaciones para contar historias divertidamente

A continuación hay algunas propuestas.

¿Qué tal si pruebas algunas de ellas para ver cómo es leer historias así? Puede ser divertido.

A solas, con tu hija o hijo, puede ser más fácil.

A medida que vayas jugando, puedes incluir más de estas propuestas.

Siempre será muy importante que observes qué le gusta a tu hija o hijo, qué no le gusta, qué le interesa saber y hacer, y qué expectativas tiene.

Estos descubrimientos harán que disfruten más y que puedas preparar cosas que sean divertidas y creativas para ambos.

Disfrázate para tu hijo

**Por un momento, vamos a dejar
de ser los papás.**

Vamos a convertirnos en algo diferente: un personaje que guiará a los niños y las niñas a lo largo de la historia, ayudándoles a soñar.

No hace falta gran cosa: ¡los niños tienen muchísima imaginación! Cualquier elemento nos ayudará a convertirnos en otra persona.

La mayoría de las veces solo es necesario buscar algo de ropa, accesorios, maquillaje y algunos objetos. En casa hay todo lo que necesitas.

Ambienta el espacio para contar cuentos

También es importante crear un espacio para leer las historias.

Con los cojines de los muebles de la sala puedes crear nichos, o puedes improvisar escondites debajo de la mesa del comedor o colgar sábanas para hacer tiendas o carpas. No es necesario complicarse. Solo pon algo y muéstrales a los niños el barco, nave espacial, selva o el lugar que escojas.

Usa las cuatro haches

Habla menos. Deja que el niño hable para ayudar a comprender la historia y aprender toda la información sobre los objetos, lugares, personajes y tiempos.

Haz énfasis. Cuando leas, tienes que pronunciar de forma diferente esas palabras interesantes o importantes del cuento. ¿Qué tal si haces sonidos según lo que pasa? Sonidos de pasos, de explosiones, de viaje en moto o de cualquier cosa que pase en el texto.

Habla despacio. Narra la historia con un ritmo pausado; así el niño puede comprender las frases y tomar turnos en la historia cuando lo prefiera.

Hazlo visible. Muestra lo que significan las palabras señalando los dibujos mientras hablas mediante acciones o gestos.

Repite, repite y repite

A los niños les encanta
escuchar los mismos cuentos
una y otra vez.

Cada vez que se les lee un cuento, tienen la oportunidad de repetir las mismas palabras y oraciones una y otra vez. Mientras más oportunidades tenga el niño de escuchar el mismo relato, más vocabulario aprenderá, más estructuras sintácticas podrá afianzar, y más oportunidades tendrá de expresarse y transformar el cuento.

Invita a tu hijo a participar del cuento

**Tenlo siempre en cuenta.
Pregúntale a menudo.**

Puedes fingir que has olvidado algún dato de la historia para que te corrija, o pregúntale qué cree él o ella que harán los personajes. ¡Hasta puedes modificar el cuento según lo que responda!

Haz cantar y bailar a tu hijo

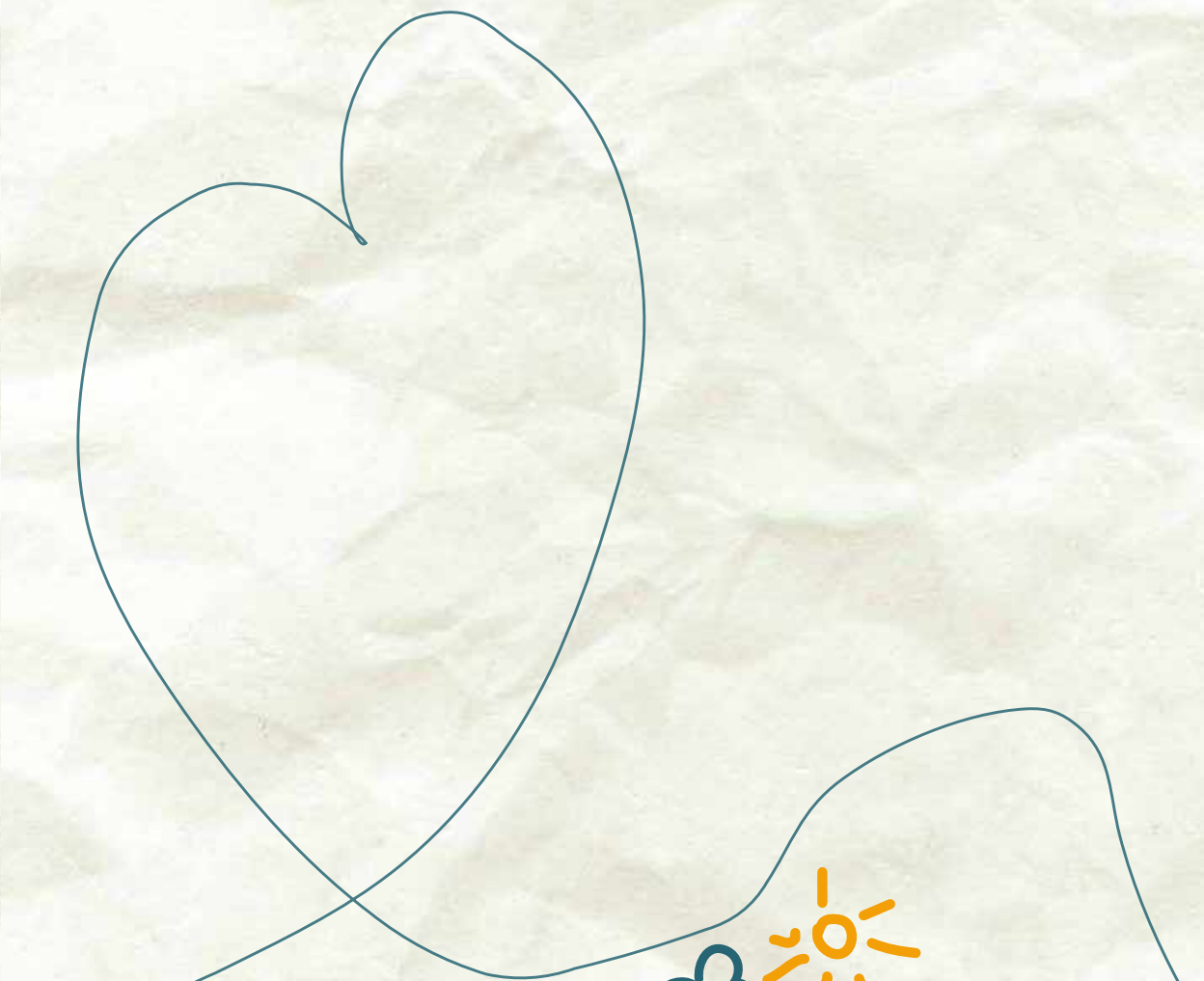
**Puedes añadir a tu cuento
cualquier cosa que les guste
a los niños.**

Puede ser que el personaje tenga que cantar una canción para conseguir abrir una puerta, repetir unas palabras mágicas o girar tres veces en un solo pie. También puedes pedirle que sea él o ella quien haga los efectos especiales, como el sonido del viento.

Disfruta del cuento

Aprovecha este momento para pasar
un buen rato con los niños.

¡Es una ocasión genial para reír juntos! Es un momento que puedes repetir todos los días y así crear el hábito de leer y disfrutar juntos.





Mi

casa:

un lugar

de
tesoros

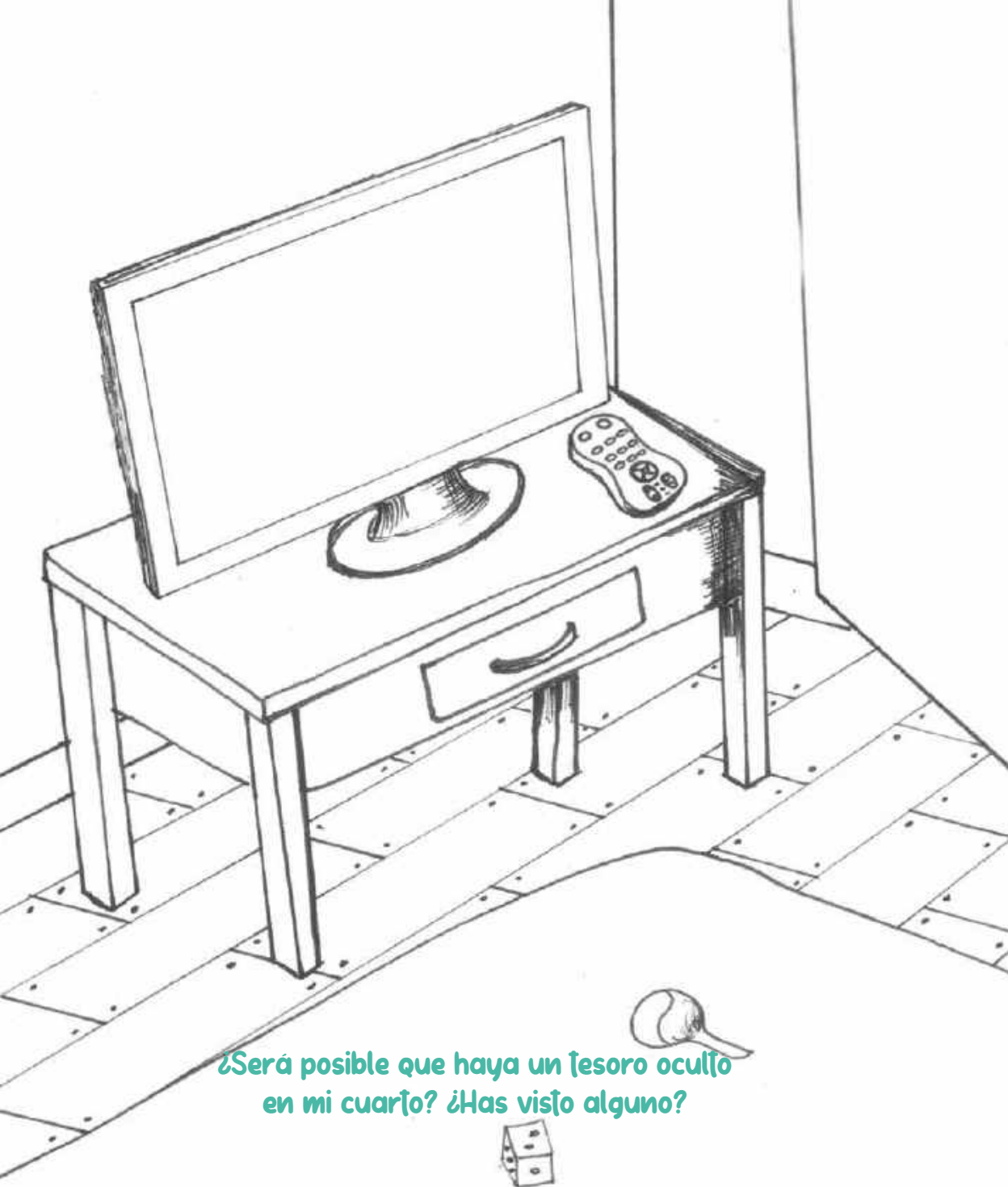


Equipo territorial Engativá
y Barrios Unidos

Bogotá, 2020

A circular collage of various household items and a dog's head, surrounded by green flowers. The items include a white teacup on a saucer, a pink cordless phone, a black cat, a white t-shirt, a red and yellow striped sock, a girl in a green dress, a green boot, a blue and green striped ball, a brown teddy bear, a yellow treasure chest, a white pillow, a blue toothbrush, a silver pitcher, a white envelope, and a black dog's head with a pink tongue. The background is a light blue sky with clouds, set against a yellow and green textured background.

MI CASA:
UN LUGAR
DE TESOROS

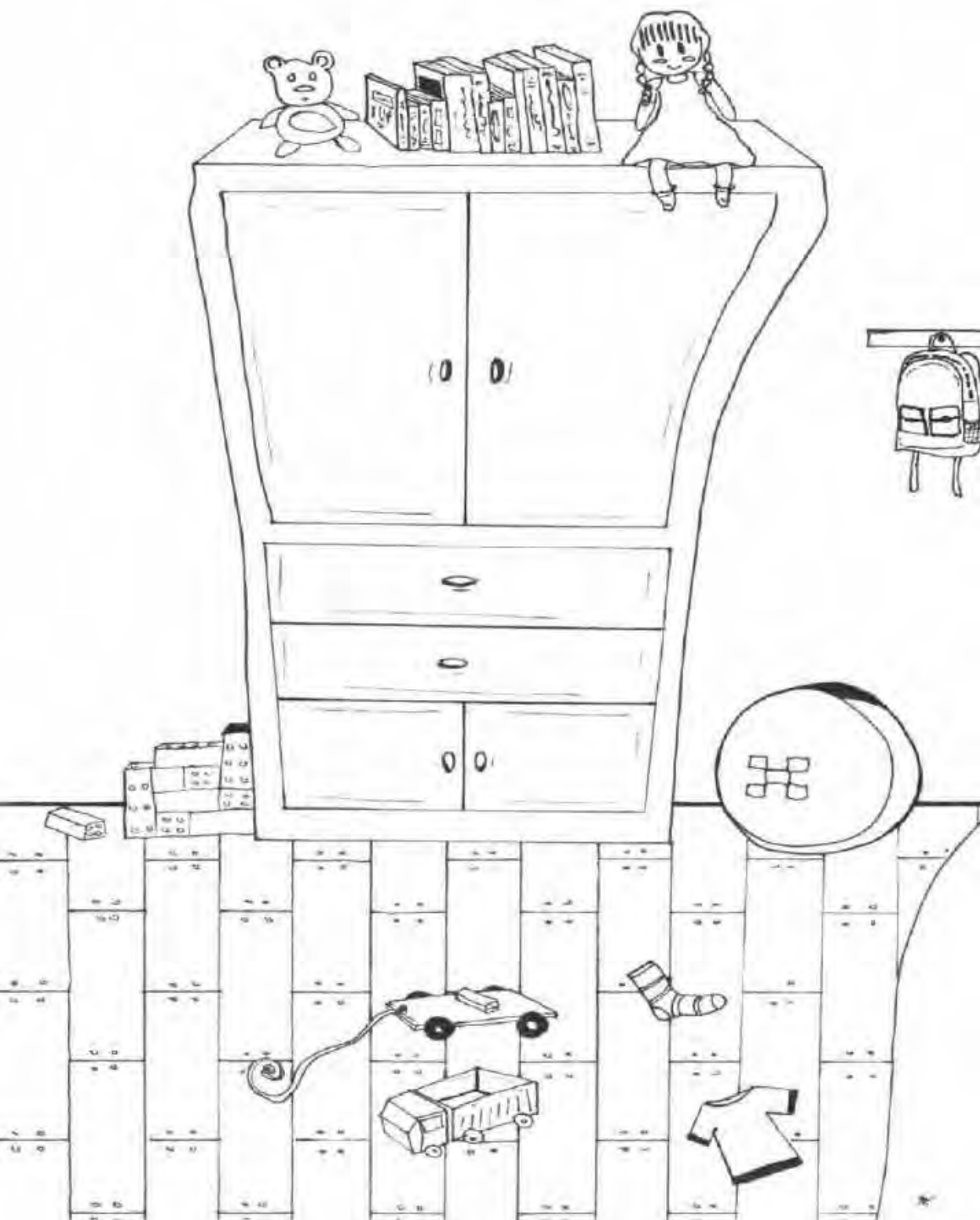


¿Será posible que haya un tesoro oculto en mi cuarto? ¿Has visto alguno?

Busquemos una media para recolectar los tesoros que encontremos, exploremos en todos los rincones de la casa.

¿Vamos juntos?







Siempre que voy a iniciar una aventura,
me gusta hacer una mueca graciosa
frente al espejo.

¿Estás listo?



¿Escuchas eso?

Creo que viene del baño.

¡Ah! ¿Qué es eso? No logro alcanzarlo.

Hummm está muy, muy alto.

¡Ajá! Te atrapé.

¡Serás mi helicóptero!



¿De dónde viene ese olor?

Vamos gateando des-pa-ci-o. Len-to, muy len-to.

¡Lo tengo! Es mi fruta favorita.

Perfecto, ya podemos elegir un nuevo tesoro.

¡Busquemos el tuyo!

¿Ya lo tienes? Fantástico.







Demos vueltas como un trompo.

iUhh! ¡Qué mareo!

iAhh! Esta cama es muy grande.
Me veo por aquí, me veo por acá. **iUy!** estoy de
cabeza, me estoy derritiendo.



Busquemos un
último tesoro.

Y dime, ¿qué elegiste?
¡Qué gran idea!

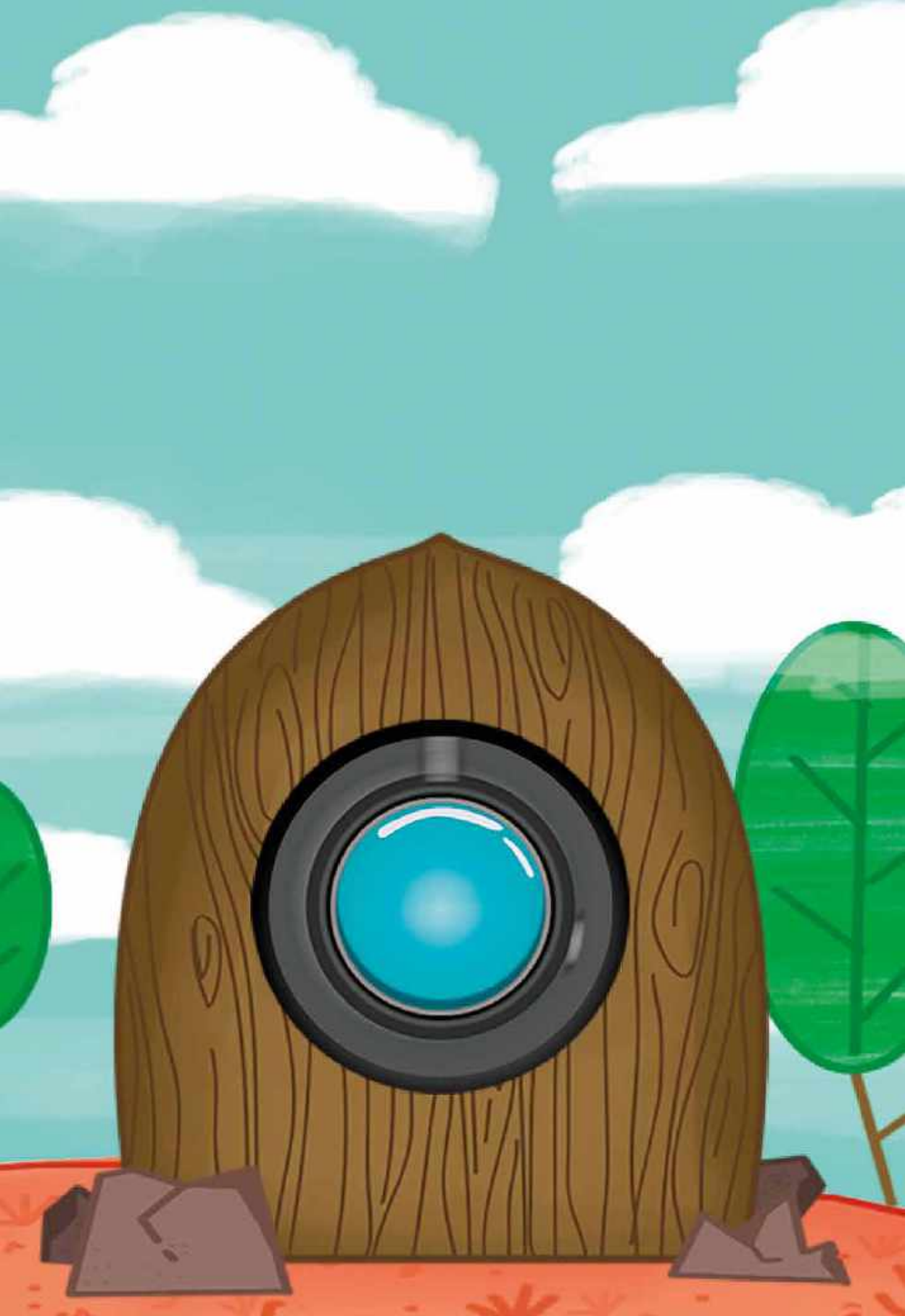






Equipo territorial de Kennedy

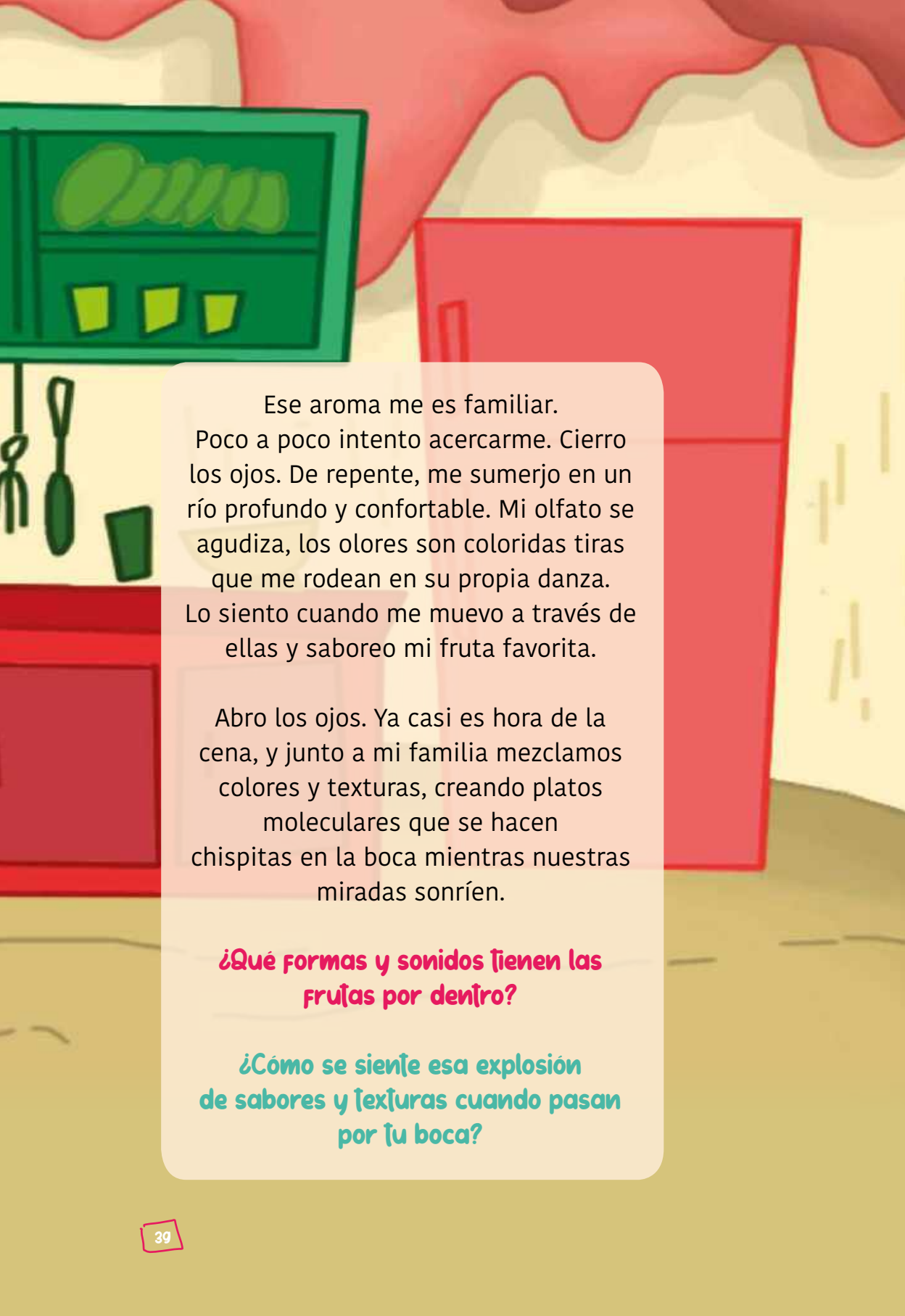
Bogotá, 2020











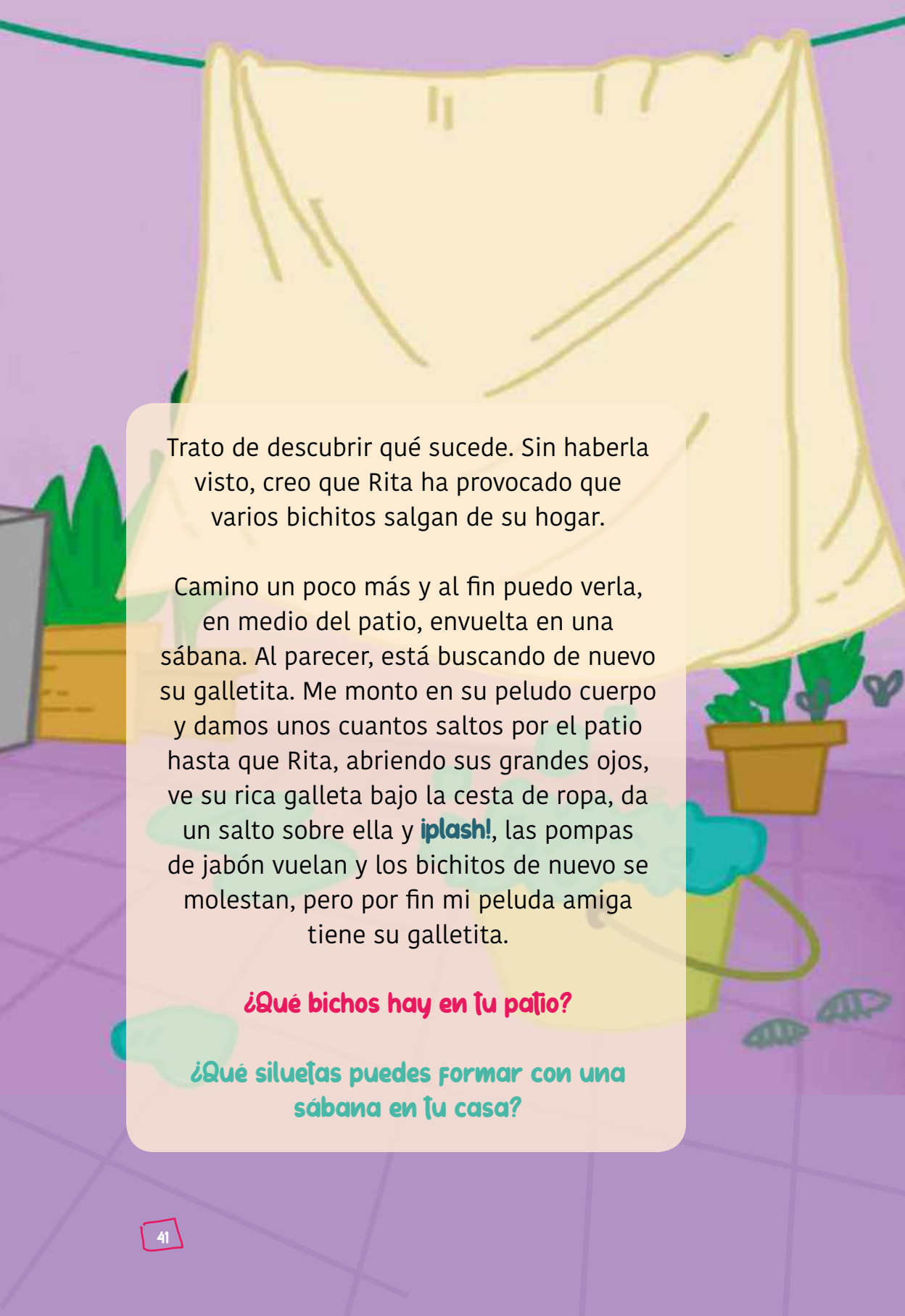
Ese aroma me es familiar. Poco a poco intento acercarme. Cierro los ojos. De repente, me sumerjo en un río profundo y confortable. Mi olfato se agudiza, los olores son coloridas tiras que me rodean en su propia danza. Lo siento cuando me muevo a través de ellas y saboreo mi fruta favorita.

Abro los ojos. Ya casi es hora de la cena, y junto a mi familia mezclamos colores y texturas, creando platos moleculares que se hacen chispitas en la boca mientras nuestras miradas sonrían.

¿Qué formas y sonidos tienen las frutas por dentro?

¿Cómo se siente esa explosión de sabores y texturas cuando pasan por tu boca?






Trato de descubrir qué sucede. Sin haberla visto, creo que Rita ha provocado que varios bichitos salgan de su hogar.

Camino un poco más y al fin puedo verla, en medio del patio, envuelta en una sábana. Al parecer, está buscando de nuevo su galletita. Me monto en su peludo cuerpo y damos unos cuantos saltos por el patio hasta que Rita, abriendo sus grandes ojos, ve su rica galleta bajo la cesta de ropa, da un salto sobre ella y **iplash!**, las pompas de jabón vuelan y los bichitos de nuevo se molestan, pero por fin mi peluda amiga tiene su galletita.

¿Qué bichos hay en tu patio?

¿Qué siluetas puedes formar con una sábana en tu casa?



Los pasos de mi papá son pesados y ruidosos; los de mi mamá son aún más escandalosos y llenos de afán, y los de mi hermana parece que estallan en burbujas de jabón.

Caminan casi siempre tan apurados, que pocas veces me dejan sentarme a escuchar las gotitas de agua que caen desde el último escalón. Pero hoy sucedió algo emocionante: mamá me acogió en sus brazos para llevarme a dormir, y esta vez sus pasos fueron lentos, casi arrulladores, y su voz entonó nuestra canción favorita.

¿Podrías imitar el sonido de tus pasos?







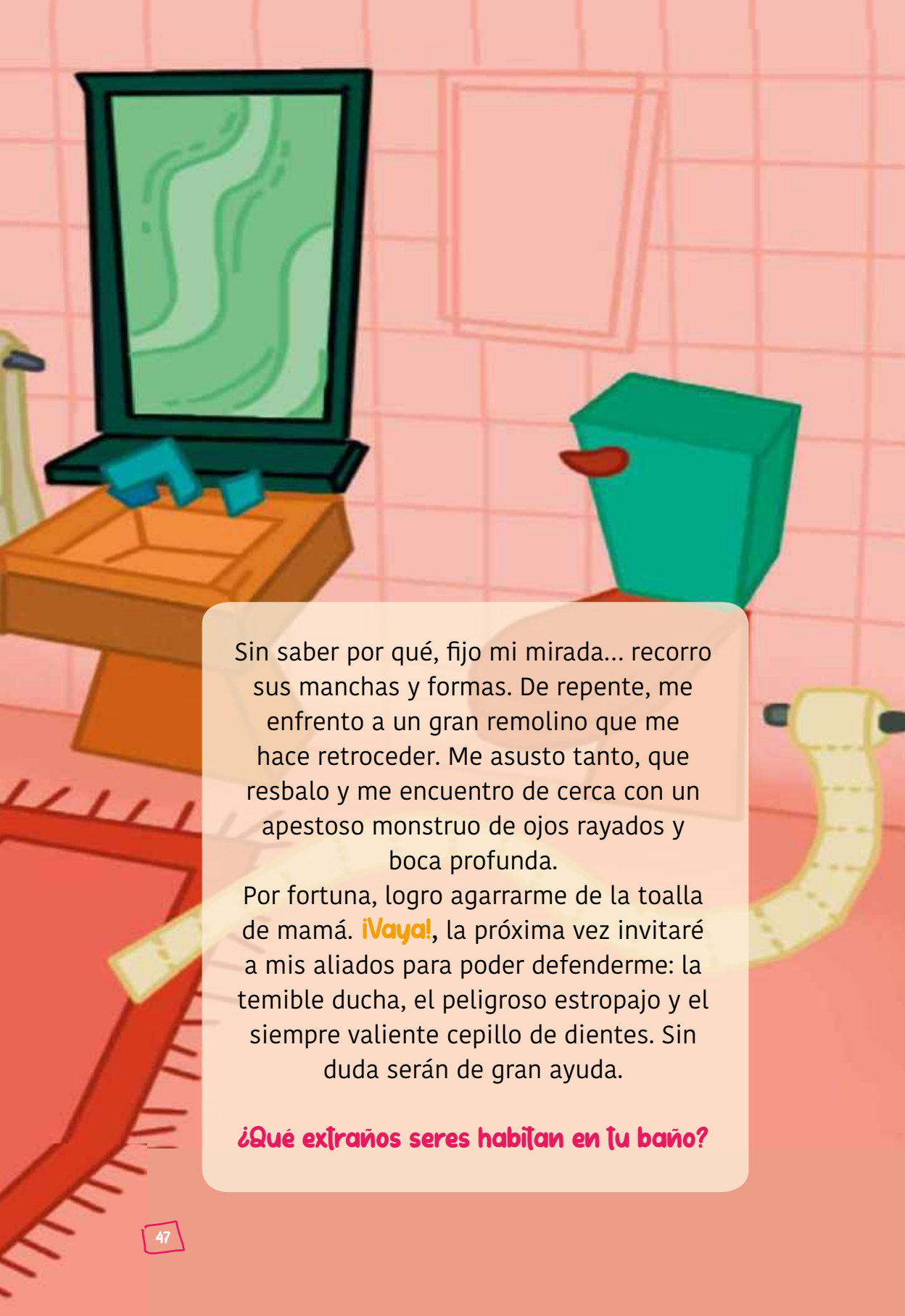
Me asomo bajo mi cama, saco mi caja de zapatos y observo que un universo de seres diminutos hacen una fiesta con sus propios instrumentos. Me gusta tanto la música, que mis ojos tardan en darse cuenta de que mi ropa se mueve y se saluda amablemente, como si acabara de conocerse. Luego, se unen a la fiesta a la que también soy invitado.

Dejándome llevar, sonrío y bailo emocionado. De repente, unos pasos... es la voz de papá. Abro los ojos, todo se silencia. Vuelvo a la cama, espero que mis amigos regresen pronto.

**¿Qué tesoros hay bajo tu cama?
¿puedes dibujarlos?**

**¿Qué personajes puedes crear
con tu ropa?**





Sin saber por qué, fijo mi mirada... recorro sus manchas y formas. De repente, me enfrento a un gran remolino que me hace retroceder. Me asusto tanto, que resbalo y me encuentro de cerca con un apestoso monstruo de ojos rayados y boca profunda.

Por fortuna, logro agarrarme de la toalla de mamá. ¡Vaya!, la próxima vez invitaré a mis aliados para poder defenderme: la temible ducha, el peligroso estropajo y el siempre valiente cepillo de dientes. Sin duda serán de gran ayuda.

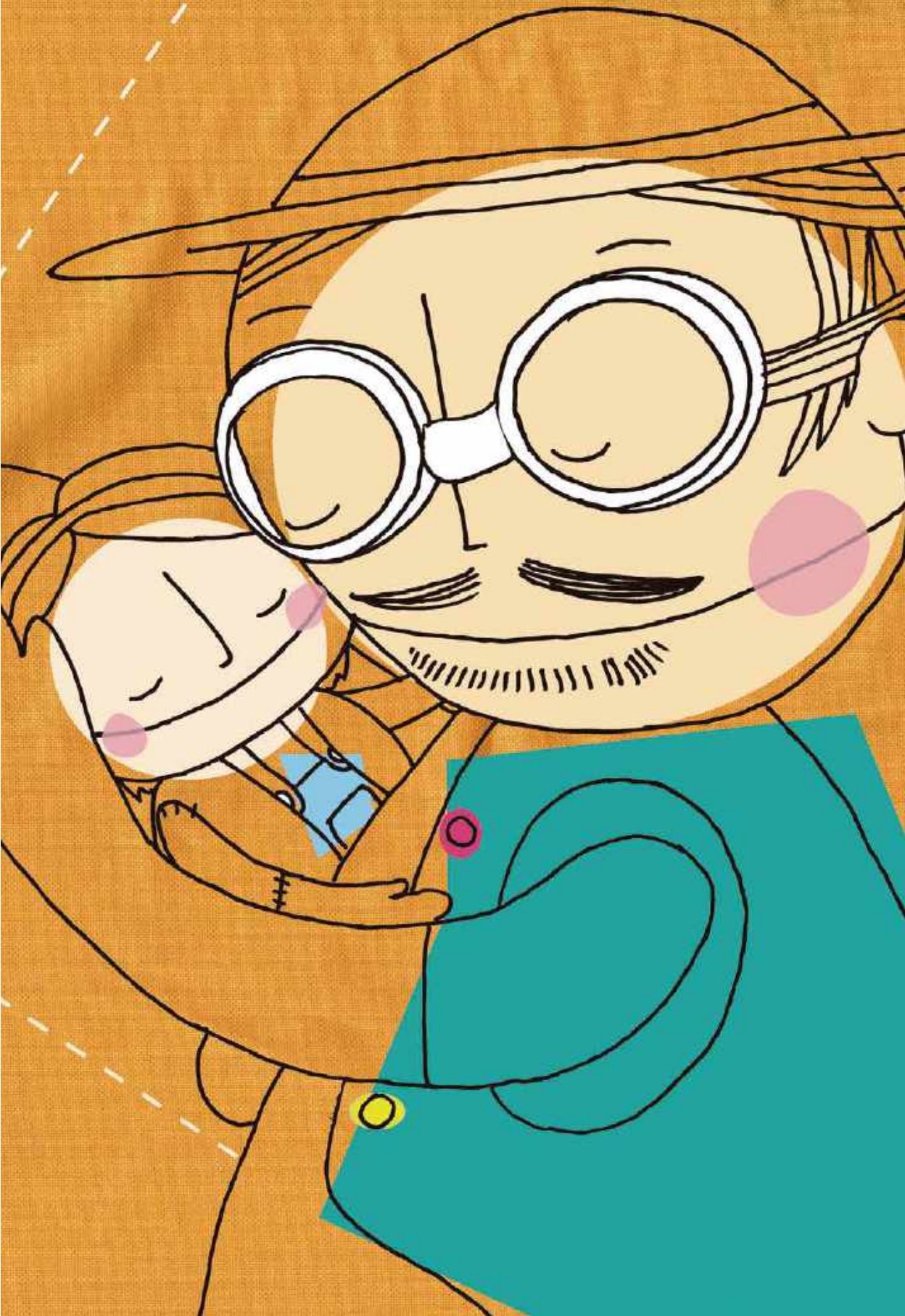
¿Qué extraños seres habitan en tu baño?



El
maestro
de
muñecos



Equipo territorial de Fontibón
Bogotá, 2020

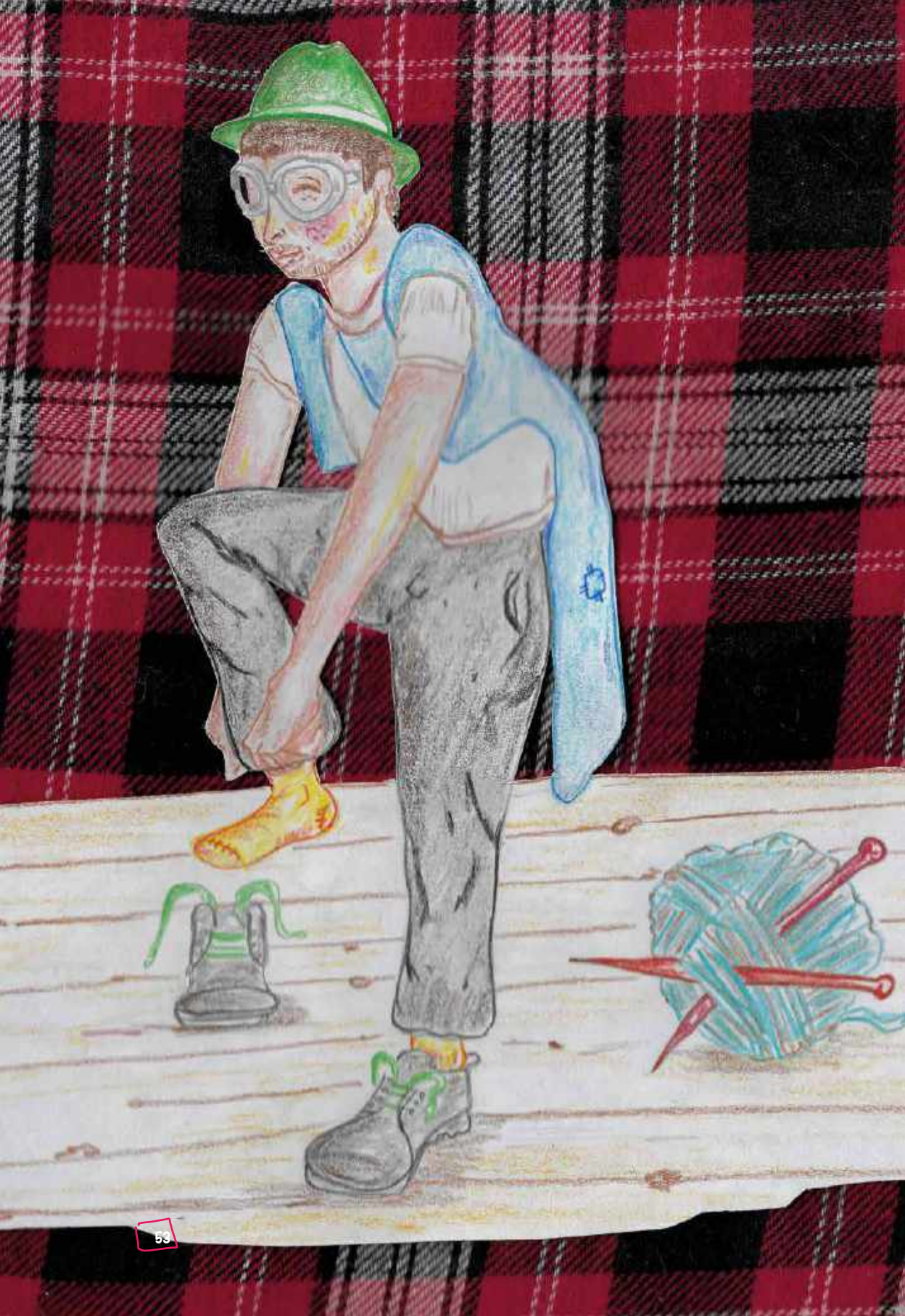


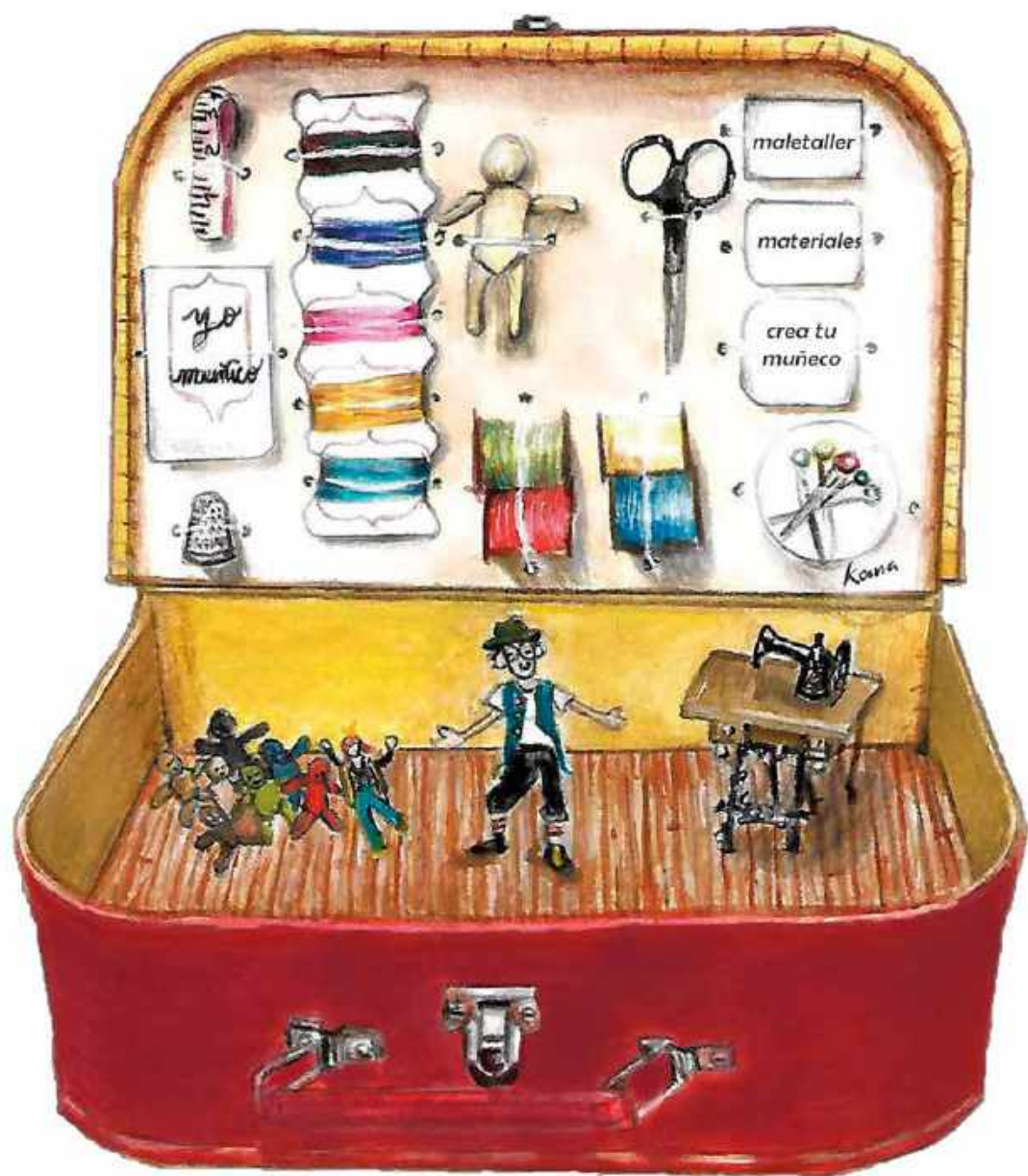
Esta es la historia
de un maestro de
muñecos que cosía
sin parar.



Se levantaba temprano en la mañana, estiraba las piernas para ponerse las botas, escondía su melena tras un pequeño sombrero, peinaba su barba, se ponía su sacoleva favorito, sus lentes de aviador y se decía a sí mismo:

“Tengo que volver al trabajo”.





Este maestro de muñecos trabajaba tanto, que vivía dentro de su propio taller: un “maletaller”, que era un maletín donde guardaba sus creaciones, sus ropajes, su máquina de coser, sus reglas de costura y todo lo que un maestro de muñecos como él podía tener.

Un día, el maestro de muñecos estiraba las piernas en su taller, y entre un montón de retazos vio una tela que no había visto antes —¡qué sorpresa!—, y con esta tela hizo una muñeca como ninguna otra: tenía el cabello negro, la piel rosada, un overol azul y un chaquetón amarillo.

-¡Eres perfecta! Voy a llamarte Alicia -dijo el maestro.



Estaba tan orgulloso de su creación y tan cansado por haber cosido tanto, que se quedó dormido sobre su máquina de coser.

El ruido del motor girando lo hizo soñar que caía por un remolino, mientras a su alrededor volaban trozos de tela, hilos, cauchos y todos sus materiales de costura, para terminar en un lugar que no conocía.







En ese momento, escuchó a
su espalda una voz dulce y
melodiosa
que lo llamaba:

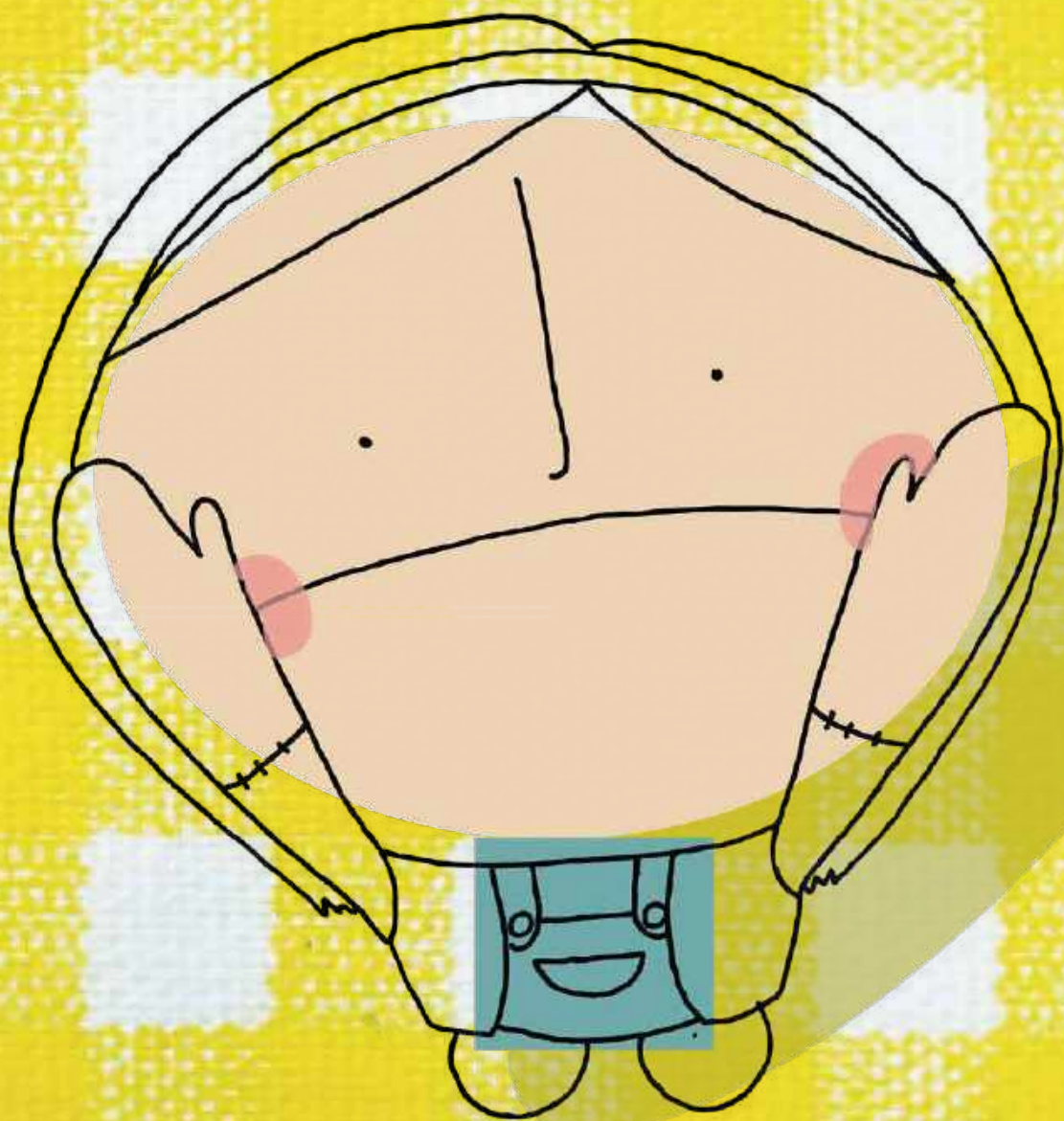
-¡Maestro!

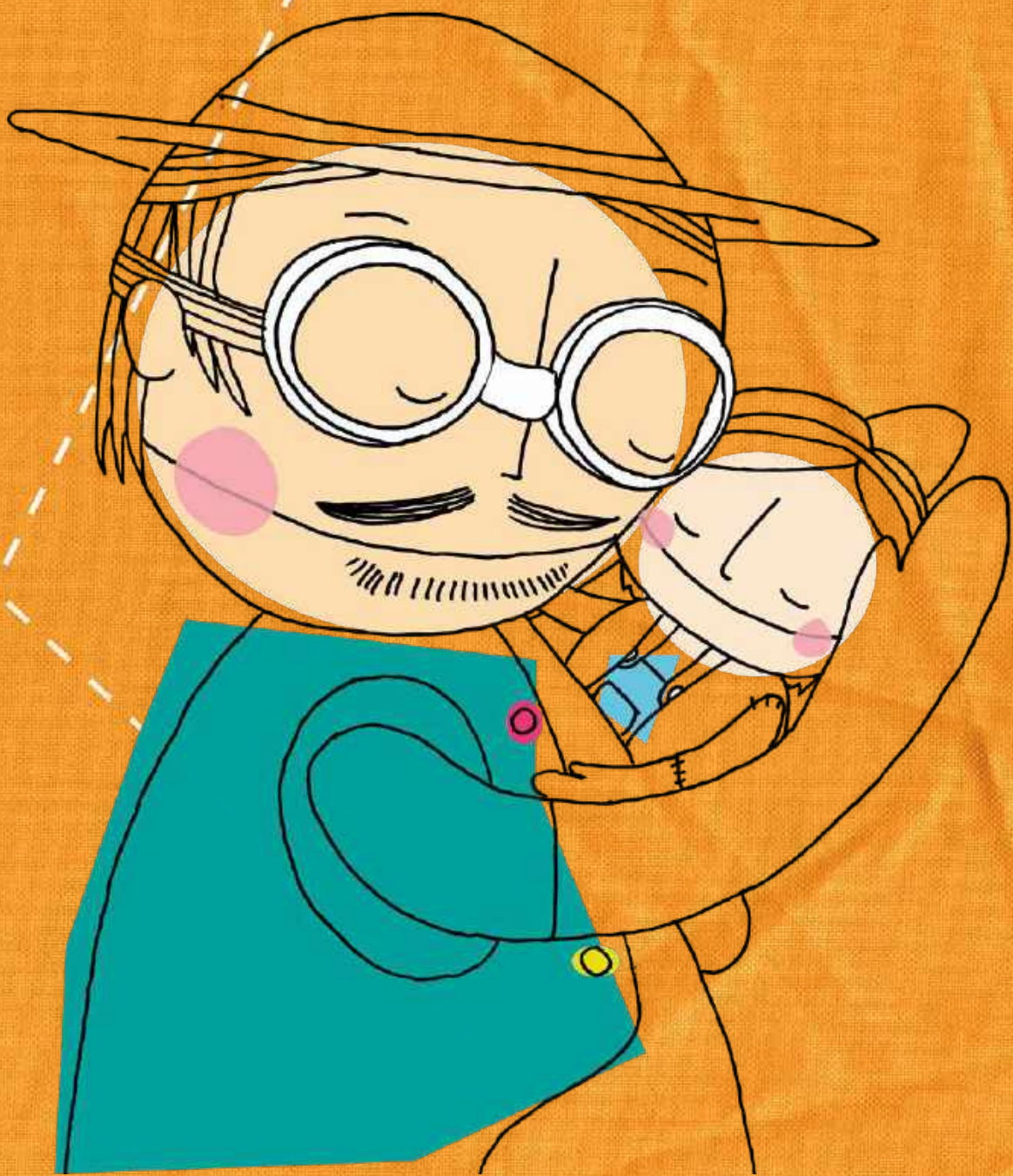
El maestro giró y vio a
una niña de pelo negro,
piel rosada, overol azul y
chaquetón amarillo. Creía
conocerla, pero no tenía
certeza de quién era.



The background of the image is a repeating pattern of yellow and white squares, resembling a woven fabric or a quilt. The yellow squares are slightly larger than the white squares, creating a grid-like effect.

-Me siento muy solita
-le dijo.





**-¡No lo puedo creer,
eres tú, Alicia!** —dijo el
maestro al reconocerla,
colmándola de abrazos y
mimos.

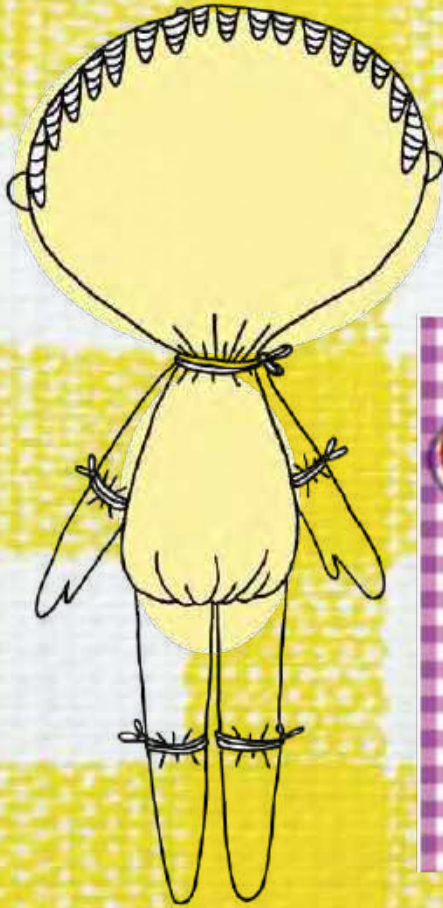
**-Encontraré la forma de
que no te sientas sola** —le
dijo, mientras buscaba a su
alrededor su máquina y sus
hilos y recogía las telas que
volaban por doquier.

Al ver que no estaban
las herramientas,
Alicia le dio al
maestro lo que
encontró a su
alcance.



Tomó de un árbol unas ramas, luego atrapó unos peces que nadaban en el río, guardó para sí muchos pedazos del suelo y, por último, arrancó pasto para amarrar y trenzar. Todo ello se lo entregó al costurero.





El maestro de muñecos,
entonces, usó los materiales
para crear una pequeña
versión suya con sus botas,
su sombrero, su sacoleva y
sus gafas.

Era un minimaestro de muñecos, pero no tenía rostro, así que con los marcadores se dibujó los ojos, nariz y boca.

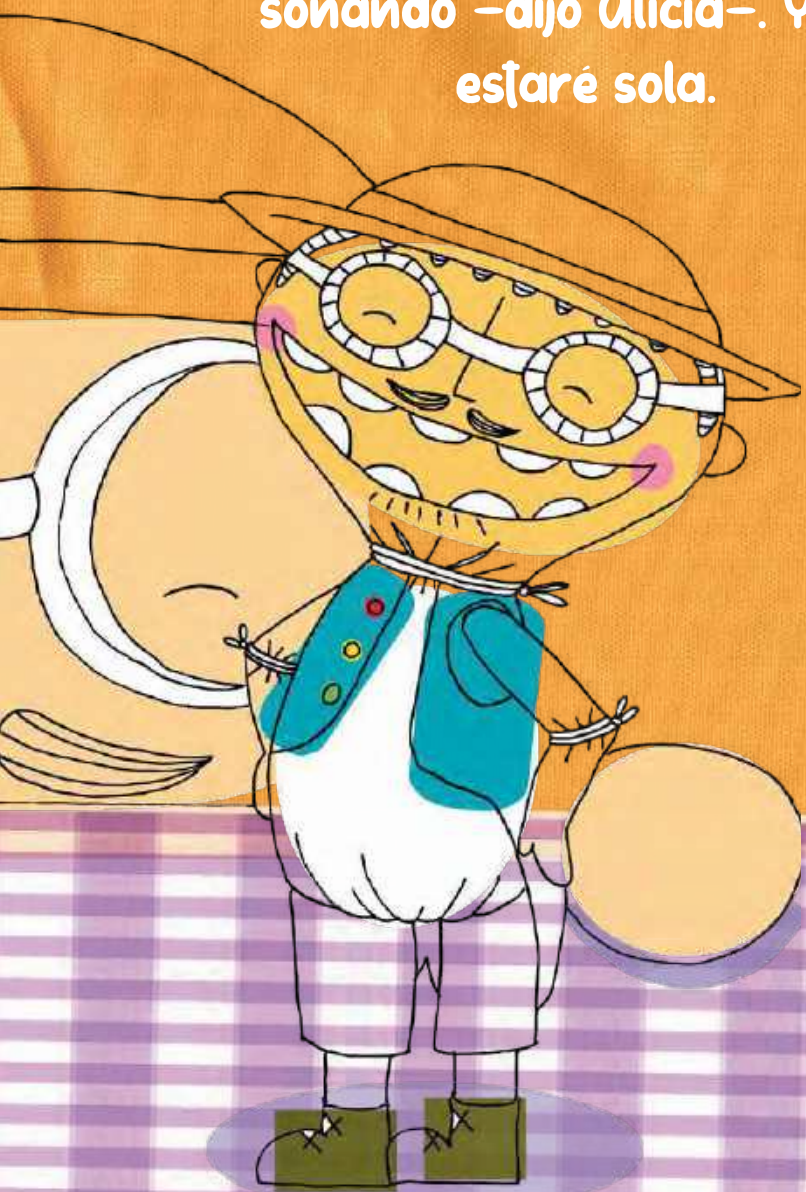


-Ya no estarás solita, Alicia.
Este pequeño maestro te
acompañará siempre. Es como
yo, pero más pequeñito.



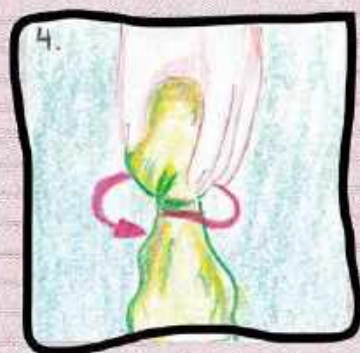
-Ahora tengo que volver
al trabajo. ¿Cómo regreso
a mi taller?

-Pellizcate: solo estás
soñando -dijo Alicia-. Ya no
estaré sola.



El maestro de muñecos abrió los ojos, y junto a él estaba Alicia y el minimaestro de muñecos que había creado.







Pero este no es el final:

¡ahora sigues TÚ!

Haz una miniversión tuya
y permítele que también
acompañe a Alicia.



EL



FOGÓN



de
mamá

Segunda



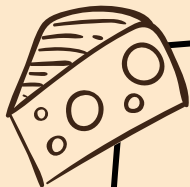
Equipo territorial de Suba
Bogotá, 2020



El Fogón de
Mamá Segunda
108.4 FM







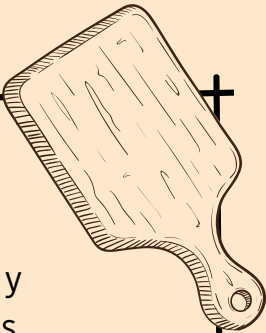
**Juega con nosotros a... cocinar
y jugar en El fogón de
mamá Segunda
(con la participación especial del
chef Claude Poulanc).**

Desde las cálidas y frías tierras bogotanas, extendemos una especial invitación a todos los niños, las niñas y sus familias para que en sus casas vivan una experiencia entre la radio y la cocina.

**Invitamos a los adultos
a acompañar a los niños
y las niñas en el juego,
la exploración y la lectura
a viva voz.**

Los convocamos a que realicen pequeños recorridos, a que transiten todos los espacios de sus hogares, pero, en especial, a que descubran su grandiosa cocina. Es una invitación a usar su creatividad para jugar con los olores y los colores que en la casa habitan, para indagar





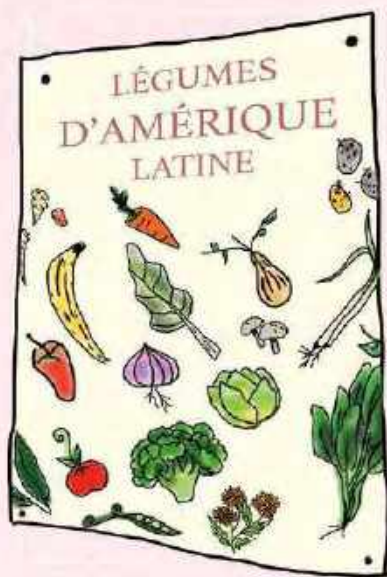
sobre los sabores, los sonidos y las texturas de los alimentos. Para ello, hemos recopilado y reinventado recetas extravagantes y divertidas, llenas de formas, letras y canciones.

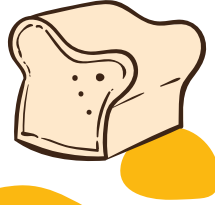
Les dejamos ideas y retos para toda la semana. Recuerden tomar las extraordinarias ideas de los niños y las niñas para hacerlos partícipes en el poético espacio de la gastronomía: la exploración de los alimentos, la preparación de la comida, los rituales y momentos significativos junto a la familia. El propósito de esta experiencia artística es disfrutar con amor y paciencia de la actividad de cocinar. No olviden compartir este succulento y exótico recetario con sus conocidos, pues creemos que este es un tesoro para quienes les encanta jugar. De paso, nos alegraría saber cómo les fue frente al fogón de su casa y cuáles son sus ideas a la hora de cocinar en familia.

**Atuendos, utensilios, ingredientes listos
y fogones encendidos.
¡a cocinar!**





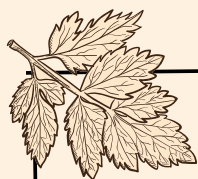




“Esos espacios que te conectan con tu espíritu y con lo que en realidad eres. Hablo de ciertos rituales, como puede ser el de la cocina o el del bordado”.

Laura Esquivel

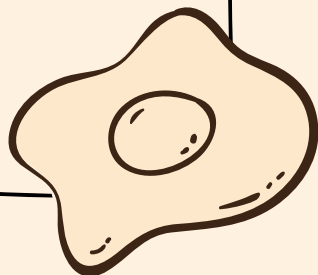


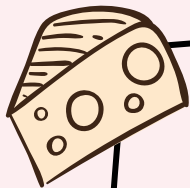


Este succulento y exótico recetario está dedicado a todos los niños y todas las niñas, a sus padres, madres, abuelos, abuelas, maestros, maestras, cuidadores y familiares.

A todas las personas que hacen parte del Programa Nidos-Arte en la 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 de
Suba, Programa Nidos





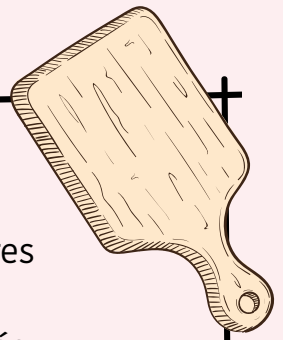
Un poco de historia:



Este recetario es una 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 en internet encuentra el programa radial *El fogón de mamá Segunda*. El chef Claude Poulanc se interesa por las recetas que allí difunden 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 relacionados con la cocina. Acompañaremos a nuestros protagonistas, mamá Segunda y al chef Claude Poulanc, por un viaje a lo largo de recetas

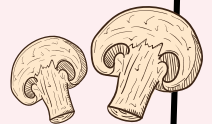




cargadas de imágenes, olores, sabores, colores y sonidos. Sabemos que la preparación de alimentos es un tema de interés para los más pequeños; por eso buscamos en este formato de experiencia artística estimular el juego, la memoria, la exploración, la creatividad, la comunicación y el trabajo en equipo, al tiempo que promovemos la interacción entre los niños y las niñas con los demás miembros de la familia.

Esta experiencia artística es una invención creativa que recopila recetas comunes y cotidianas para la mayoría de personas que habitan nuestro país, aunque tienen 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 su preparación, y, como si fuera poco, trae consigo un divertido 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?

**Utensilios, utensilios, ingredientes
listos, y fogones encendidos.
¡A cocinar!**



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



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

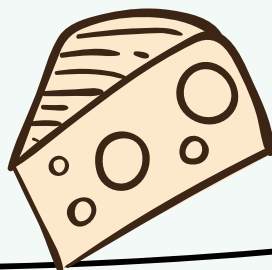
Horno (eléctrico, de gas o microondas), estufa, licuadora, ollas y sartenes, recipientes, cucharas, cuchillos y tenedores, espátula, guantes de cocina, papel de cocina, maceta o matera.

7. Recetas

- 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

9. Créditos



1. 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 el 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. Por eso, 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 de Suba. Entre sus pasatiempos se encuentran cuidar su huerta, pasar tiempo con su familia y estar al aire en su programa radial *El fogón de mamá Segunda*.





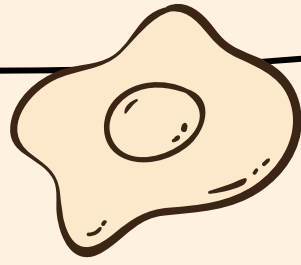
Chef Claude Poulanc



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. Por eso 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 la soberanía alimentaria y ahora ocupa sus conocimientos con sus plántulas de aromáticas. Entre sus pasatiempos se encuentran 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.

4. Rituales gastronómicos





Rituales para antes de comenzar a cocinar

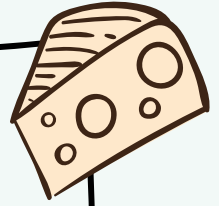
- Antes que nada, sumercé, deben arreglar la cocina. **¡Cómo les parece!** Háganle un buen aseo y verán cómo nos rinde cocinar. Pónganse una cancioncita que les guste, que de seguro esto va pa' largo.
- Lávense las manitas, **¡pero bien lavadas!** Mucha agua y jabón. Pónganse una ropita que puedan ensuciar o, pues, si sumercé tiene, un delantal, **¡hágale!**
- Ahora debemos alistar todos los alimentos e ingredientes que vamos a usar. **¡No se les 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 van ensuciando, y verán cómo 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 quema'o? ¿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.

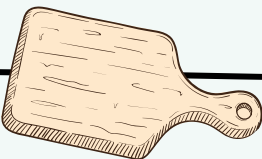
Rituales para servir la comida

- Sumercé, **iesa mesa está muy bonita!** Pongan 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 feíta por unos platos sucios.

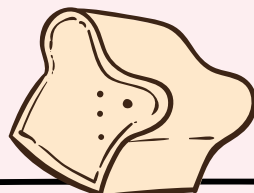
- **¡Oiga!**, **¿y esa presentación si se ve hermosa?** Piensen en cómo presentar la comida a su familia. **¡Así es!**, la comida necesita presentación. Hagan que se vea agradable en ese plato, pues ustedes son artistas y de eso depende que les dejen el plato limpio o se lo dejen lleno.

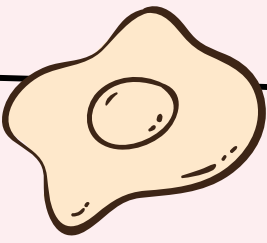




Rituales para cuando estén comiendo

- Sumercé, antes de comer, den las gracias, carachas, den gracias a la vida, a las personas que hicieron posible que todos esos tanticos alimentos pudieran estar en esa mesa.
- **iComida hermosa! iComida divina! iComida bien hecha! iQué comida ¡an 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, **¡qué 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 a dar sueño. Yo sé por qué se lo digo.





Rituales para después de comer

- Simplemente, sumercé, vuelva a dar las gracias.

iSi!, sean agradecidos con la vida por haber comido esa hermosa y deliciosa comida.

- Levántense de su silla, lleven su plato, vaso y cubiertos al lavaplatos y lávenlos, déjenlos 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.

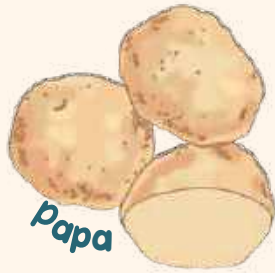
De todos modos, hoy por ti,
mañana por mí.

- Si ya acabaron, sumercé, vayan y descansen. Échense un sueño, o tómense un aire y de paso échenles un ojo a las maticas.



5. Ingredientes

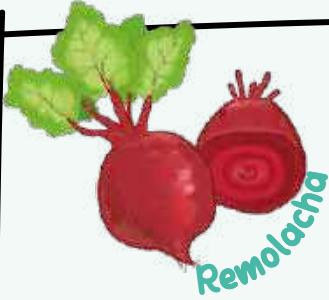
Vegetales, frutas y allegados



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



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



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

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



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

Esencial en la cocina. Olorosa y redonda, ella me hace llorar, póngala donde la ponga.



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



Se trata de un fruto rojo, llenitico de semillas, que se le pone al arroz y al guiso de las costillas.

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



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

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



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



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

Líquidos

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



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

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



Para el sabor...

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



Sal



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.

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



Salsa de tomate

El casa'o



Bocadillo

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

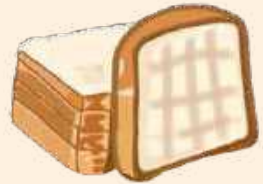


Queso

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

Harinas

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



Pan tajado o torjillas



Miga de pan

Son los calaos y tostadas que quedan en la cocina. Sirven para apanar, si rallan pa' esta harina.

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



Harina para arepas

Proteínas animales

Ovalado embrión del pollito.
Unos prefieren incubarlo y
otros comérselo frito.



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

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



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



Salchicha

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

Para sembrar...

De cáscaras de plátano o huevo es esta mezcla succulenta. Además de dar nutrientes, a las plantas alimenta.



Abono



Tierra

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

Para gozar...

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



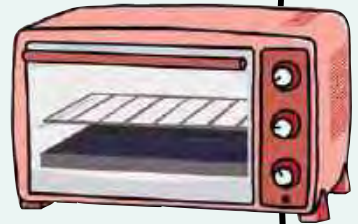
Bailón



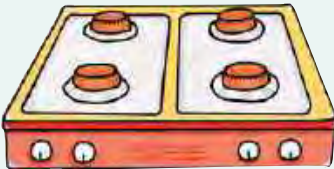
Al preparar la comida y no ponerle amor, échele lo que le eche, no tendrá mucho sabor.

Utensilios de cocina

En esta útil caja se prepara y se calienta hasta la última migaja (eléctrico, de gas o microondas).



Horno



Estufa

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

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



Licudora



Ollas y sartenes

Grandes y pequeñas, y compuestas de metales. Si no existieran las ollas, ¿dónde se cocerían los tamales?

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



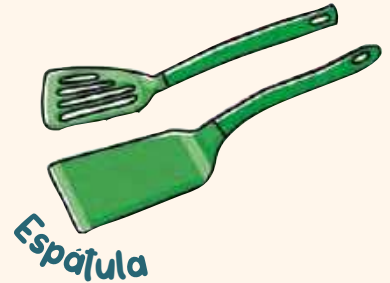
Recipientes



Cubiertos

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

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



Espátula



Gautes de cocina

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



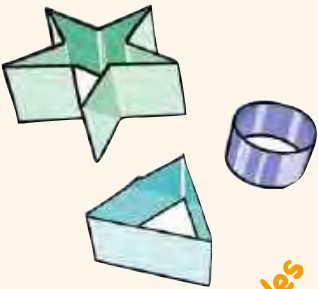
Papel de cocina

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

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



Tabla para picar



Moldes

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

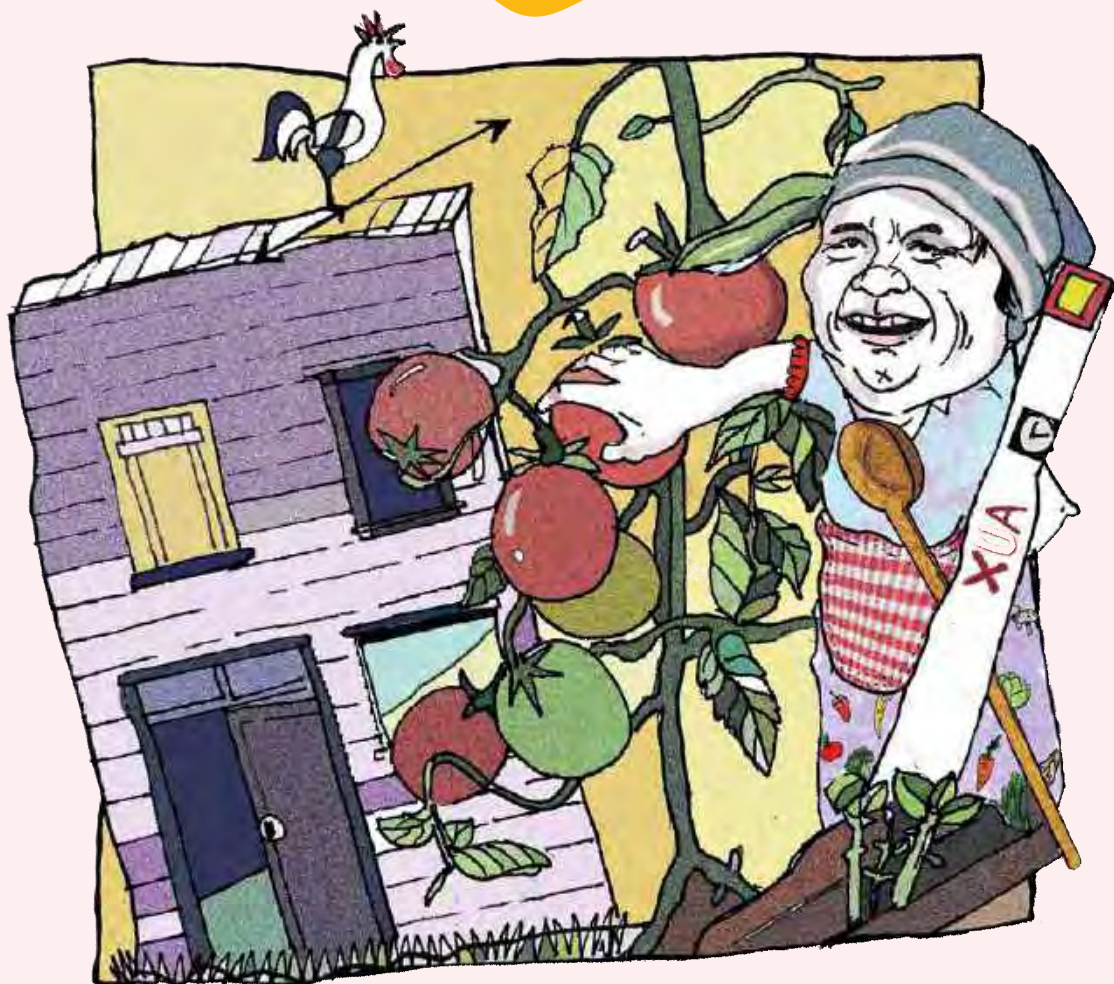
Son aquellos recipientes que uno llena de tierra, luego siembra la semilla, le echa agua y le da espera.

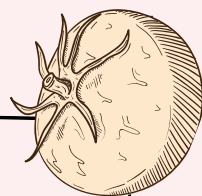


Maceja o mañera

Receta para cultivar tomate en casa

UPZ Guaymaral





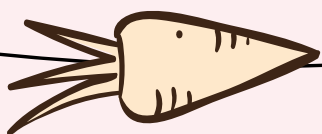
Allá, en la puntica de Suba, donde da la vuelta el viento, mamá Segunda no pierde de vista su enredada tomatera.

Un montón de frutas con ombligo, **iSi, 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 las niñas y los niños, 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 tomatico ácido o dulcecito, es bueno pa' echarle muela, ya sea crudo o en un guisito.



Ingredientes

Vamos a necesitar:



1 **majera** pequeña.
1 **majera** mediana.



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



Un poco de **tierra**.



1 **tomate**



Agua

Preparación

Dispondremos primero una **majera** 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 **majera** a unos centímetros una de la otra. Después, por encima ponemos más tierra con abono.



Pasadas dos semanas, ya deben estar brotadas las semillas, así que podrás ir trasplantando cada plantita en una maceta más grande, igual con abonito revuelto. Si crece mucho, trata de enredarla con una cabuya a una ventana o donde te quede mejor, y la dejas donde entre harto aire, y si es posible, sol. Ahora llegó el momento de la paciencia: en más o menos tres meses tendrás unos ricos tomates. Eso sí, no olvides regar la mata todos los días y darle mucho amor. Verás cómo tienes tomate rico y nutritivo sin tener que gastar tanta platica.

Noja del chef

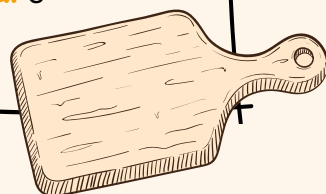
Tenemos diferentes hábitos y tiempos para hacer las cosas, pero qué pasaría si en cada hogar le dedicamos unos minuticos a la tierra. Qué pasaría si tuviésemos una pequeña huerta. Independientemente del espacio, tendríamos una opción más económica y nutritiva para alimentarnos, valoraríamos el trabajo 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 en el 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, nadados 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 calientica, 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 fría!** o **¡eres una valiente Patata Frita!**



Ingredientes

La cantidad de ingredientes se dispondrá según el número de comensales.



La comida pronto estará.

Preparación

¡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 tres: a la una, a las dos y a las tres, hemos lanzado a la sartén los ajitos y

las cebollas cortaditas superbien. Esperemos un momento, tic-tac, tic-tac, tic-tac. **iVeamos!**, ya está. En una olla aparte, los huevitos mezclaremos con mucha rapidez. Les 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. **iAbraza a quien tengas a tu alrededor!** Calienta, calienta, calienta la sartén. Echa un chorrito de aceite y agrega la mezcla sin vaivén. Dos minutos en el fuego y damos vuelta sin parar. Y, **¿cómo puedo darle la vuelta?** **iAyúdame a resolverlo!** Ya sé: ponemos un plato sobre la sartén, le damos media vuelta y de nuevo a la sartén. Dos minutos bastarán y en la mesa lo pondrás. **iMmmm!**
iUna patata para desayunar!

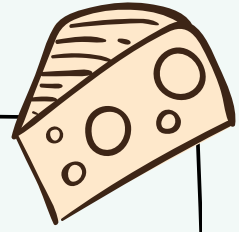
Noja del chef

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. Los ingredientes de una receta pueden variar según 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

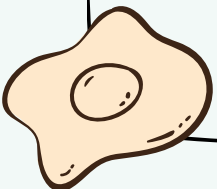
UPZ La Floresta





Ampliamente conocidas por su redondez, suavidad y tostado, 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 posmodernas, con arrugas y colores al gusto de los observadores. Las arecasitas crunch multicolor son desestresantes por naturaleza, y su mezcla y amasado tienen lo indicado para una relajante fiesta mañanera. Hay unas con dos, tres, cuatro o muchos ojos, unos abiertos, otros entreabiertos o dormidos. Tienen dos narices, tres bocas y un buen par de orejas, y por objetos y personajes están 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 Floresña 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:



2 hojitas de
espinaca.



1 remolacha
rallada.



1 zanahoria
rallada.

Finalmente:



1 ventana



Muchas casas y objetos
para observar.

Preparación

Primero leamos las recomendaciones y después dispongámonos a preparar.

Para los colores: Vamos a licuar cada uno de los vegetales por separado (zanahoria, remolacha y 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: ¡Resultarán de un agua rojísima! Mezclamos la harina con el agua de la remolacha, jugamos, amasamos y dejamos reposar.

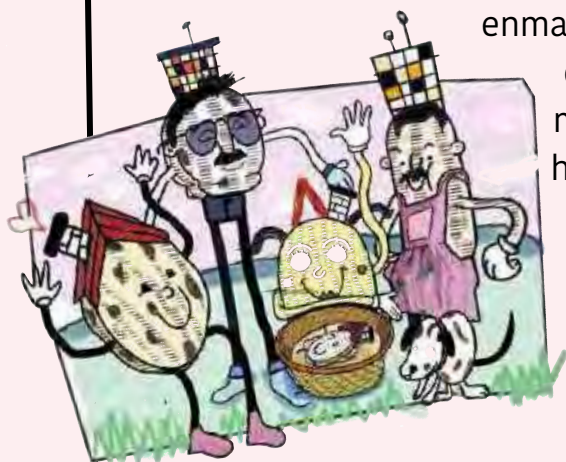
Arepas del palacio del sol solecito: La tercera es la vencida. Mezclamos el agua de la zanahoria con la harina,

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.



Noja del chef

Podemos intentar colorear la masa con otros ingredientes naturales, como ahuyama, cáscara de uva isabelina, cúrcuma u otros, y también podemos usar jamón, queso, mermelada, frutas y verduras, que nos servirán para armar, decorar y rellenar nuestras arecasitas crunch multicolor.

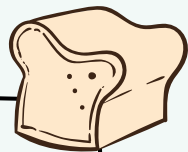
Esta receta nos invita a jugar con las texturas, los colores y las formas. Tocar y amasar nos ayudará a sentir y a apreciar los colores que han resultado de las mezclas. Todo lo que podamos observar tiene potencial, pues cualquier forma o figura, como animales, letras y elementos de la naturaleza pueden 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 o cuadra. 4. Todo lo que queramos para armar una casa o fachada de la manera más divertida y deliciosa puede funcionar.

Tenaca la pizza berraca

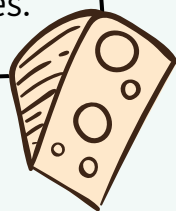
UPZ: Rincón.





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 las condiciones que les puso Tenaca. 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 y 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.



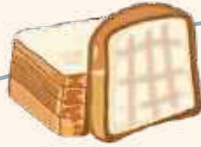
Ingredientes (para una pizza)

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

Para la masa o base de pizza:



$\frac{1}{2}$ lb de queso rallado.



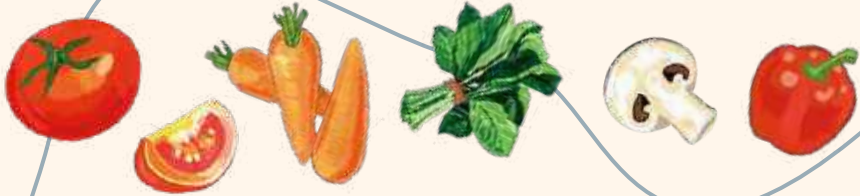
1 pan tajado o 1 tortilla.

Para pasta de tomate:



$\frac{1}{2}$ de sobre de salsa de tomate de 80 gramos.

Verduras como:



zanahoria, espinaca, champiñones, pimentón, tomate.

Proteínas como:



pollo o carne desmechada, jamón, salchichas.

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 cortarlos en pedacitos. Luego los pondré encima de la salsa de tomate que está encima de la masa o base (pan o tortilla) y con ellos formaré un rostro, o una carita. Le pondré el queso encima de los vegetales o proteínas que están sobre la salsa de tomate, que está encima de la masa o base (pan o tortilla).

Si me gusta mucho el queso, le pondré



muuucho queso. La meteré en el horno (eléctrico, de gas o microondas) o la pondré en un sartén aceitado, le pondré una tapa hasta que el queso se derrita. Solo la dejaré allí unos pocos minuticos. ¡Cuidado! Hay que estar a cuatro ojos para que no se vaya a quemar.

Nota del chef

También puedo preparar una pizza dulce: solo 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 o mora.

Siempre puedes elegir qué quieres probar: **¿una pizza saladiña?** o **¿una pizza dulcecita?**

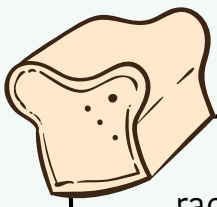
La idea está en crear un rostro en la pizza, configurar un personaje y, **¿por qué no?**, crearle una historia. Cada uno de los ingredientes que tengan a disposición es la opción de un rostro diferente. Es importante que como adultos seamos cómplices de juego y de imaginación para que al finalizar de cocinar, se tenga un personaje comestible.

¡Habláme del aborrajá'o, ve!

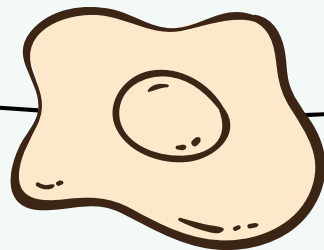
UPZ Tibabuyes



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 prepararlos para la cena, y si sobra, para el almuerzo, pues también queda para el desayuno. Me encanta escoger los plátanos pa'l aborrajá'o: Tienen que estar bien maduros, o sea, bien negritos para que queden bien sabrosos y dulcecitos. **¿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 comprábamos 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 aborrajá'o. Otra vez le preguntaba: **"Abuela, ¿cuál es el secreto?"**. Ella me miraba y me decía: **"Paciencia, niña Obdulia, algún día"**. Hasta que llegó el día: mientras estábamos sentadas en el comedor, seriamente la miré y nuevamente le dije: **"¡Habláme del aborrajá'o, ve!"**. Quiero saber por qué son tan ricos. La abuela me cogió de las manos y al oído me dijo: **"Repíte conmigo las palabras secretas: fufú, jujú, callelle, dala, este aborrajado muy rico será"**. Desde entonces, este secreto de nuestros abuelos africanos me acompaña, y nadie puede probar un aborrajá'o igual al mío.



Ingredientes

Mirá, ve, es muy sencillo. Para cuatro comensales necesitarás:



2 plátanos bien madurijos.



2 tostadas o miga de pan.



1 libra de queso de estirar (doble crema).



1 libra de bocadillo.



Aceite.



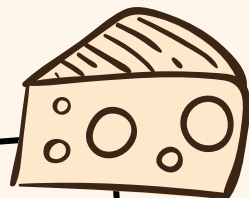
2 huevos.



1 taza de leche.

Preparación

¡Ve! Para esta receta vamos a tener que untarnos todos, toditos. Primero, hay que quitarle la cáscara a los platanitos. **¡Ve!** Dejá que las niñas y los niños los pelen. Ahora, vamos a 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 las niñas y los niños hacer lo demás. Con un poquito de masa, envolveremos una lonja de bocadillo y otra de queso, le damos forma de pelota de béisbol o balón



de fútbol, o de cualquier cosa redonda. Enseguida, pasamos esta bolita por harina, huevo y un poquito de leche, todo revuelto.

iVe! Dejalos que se unten. **iAh, sí!** Se me olvidaba. Un rociado de miga de pan para pasarlos por aceite caliente hasta que queden bien doraditos, y ya está. Aborrajados del Valle, **¿ois?**

Noña del chef

Aquí queremos invitar a las madres, padres, cuidadores y familiares a que les 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 miguitas de pan.

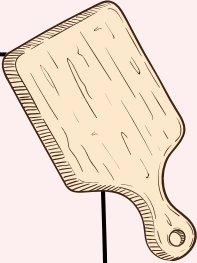
Platanotes de la siembra que vamos a espichar. Pero, **¿qué le faltará?** Y, **¿con qué parte de mi cuerpo la voy a preparar?”**.

Cook mondongou

UPZ Suba Casablanca



¿Que 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 mondongou debo conseguir algunos ingredientes que verás aquí. Empecemos con nuestra cocina song. Las cantidades dependen de los invitados que tengas hoy.



Agua



Ajo



Papa



Sal



Buenos callos



1 tapete y 1 bailón

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 exprés,
que pite muy fuerte una y otra vez.

Coro:

Cook, cook, cook, mondongou cook.
Cook, cook, cook, mondongou cook.

A large, abstract yellow graphic in the bottom right corner of the page, consisting of several overlapping, rounded shapes that resemble a splash or a stylized flame.



Una sopa de callos para saborear.
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.

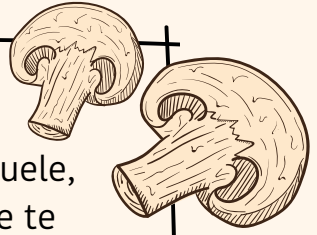
Noja del chef

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 tú hagas.

Tu receta

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 se 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 receta!**

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 hacerles 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... esta, no. A ver, la sopa de... o, ¡no!, mejor el arroz con... o... ya sé.



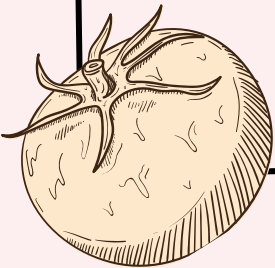
Nombre

Dibujeta

(Dibujo de la receta):

¡Tengo una grandiosa idea!

Ve a traer tus lápices, tus colores y marcadores:
aquí puedes pintar tu receta.

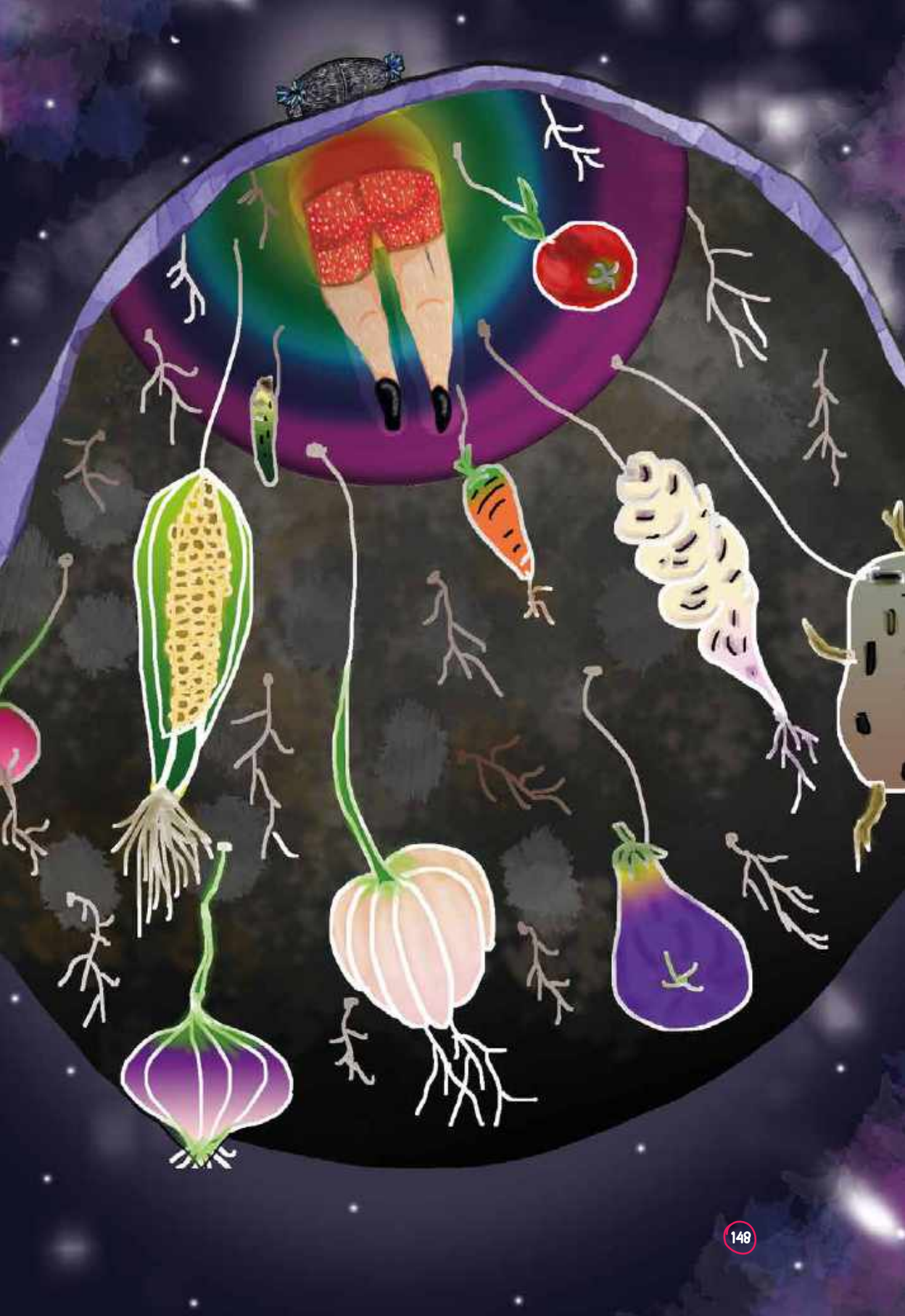


Ingredientes

Anota la cantidad y los ingredientes necesarios para tu receta.

Preparación

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



Referencias

A Jugar. (30 de enero del 2018), ¡A comer! Libro Infantil. Editorial *Edelvives* [archivo de video]. <https://www.youtube.com/watch?v=g-pEXKkDku4>

Asociación BATA. (2009). *Nicolás cocina sin fuego*. Ilustraciones: A. Suárez. Kalandraka.

Classic Mood Experience. (18 de octubre de 2013). *Chuck Berry - Jonny B Goode (1959)* [archivo de video]. <https://www.youtube.com/watch?v=T38v3-SSGcM>

Gabriel Salvo Parra. (13 de diciembre 2018). *04. La huerta tiene el son - Campo y sabor* [archivo de video]. <https://www.youtube.com/watch?v=JsYHEjKe7Ns>

Katie James. (25 de junio 2019). *Toitico bien empacao!* [archivo de video]. <https://www.youtube.com/watch?v=8RZeH07gBJk>.

Luis Carlos Andrés Muñoz. (22 de febrero 2015). *Semillas, campo y sabor* [archivo de video]. <https://www.youtube.com/watch?v=mvXUbTjYadA&t=87s>

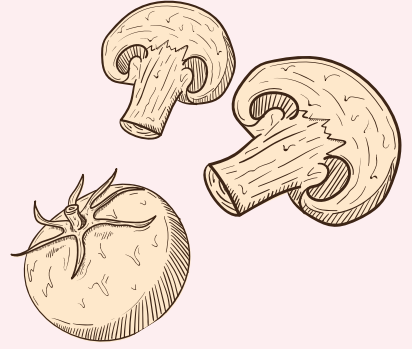
Mi Señal. (15 de julio 2016). *Josefina, súper megachef: ¡Con este cocido, no estarás adolorido!* [archivo de video]. <https://www.youtube.com/watch?v=r4mXekwgtp4&feature=youtu.be>

Mi Señal. (25 de noviembre 2006).

- Asquerosamente rico: Mano zombie* [archivo de video]. <https://www.youtube.com/watch?v=z5ABxM4HrWk&feature=youtu.be>
- Roncero Jiménez, S. (29 de mayo 2012) [archivo de video]. *Dos tomates y dos destinos*. <https://www.youtube.com/watch?v=JWwkiaY1yVg>
- Saavedra, C. y Luque, S. (2020). *Experiencia artística: Genius luci*. Programa Nidos, Instituto Distrital de las Artes-Idartes.
- Villegas, M. y Kent, J. (2011). *Simón el Bobito y la fiesta enredada*. Ilustraciones: E. Landínez. Villegas Editores.
- Villegas, M. y Kent, J. (2012). *Cenicienta y la galleta de la fortuna*. Ilustraciones: E. Landínez. Villegas Editores.

Créditos

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 esa localidad, quienes también intervinieron en todos los procesos creativos.





Na java

canta

~~~~~ bella

mamma



Equipo territorial San Cristóbal  
y La Candelaria

Bogotá, 2020











# Mamá Osa se prepara





para un gran  
encuentro.





Lobo trae algo  
entre manos.





**¿O entre patas?**





Y Gato es

¡Miau!



**iCrrr!**

**iMiauu!**



**cómplice de él.**





Mientras,





**Rana convoca a las nubes para  
hacer llover.**





# La amiga Liebre





**zapatea la tierra para fortalecerse.**





**Cuando Sapo  
salta,**





**en lo profundo algo empieza  
a aparecer.**





Una o dos hojitas  
ya puedes ver.

iUh-Uh!

*iUh-Uh!*



así que Lechuza la resguarda  
para protegerla.





Desde la  
profundidad de  
las montañas,





**Venado abona para  
ayudarla a crecer.**





Con su  
olfato.





Leona supo reconocer.

Y haciendo un  
llamado.





anuncia que...

Se acerca pronto  
un nuevo ser.

iGrrr!



*iGrr!*

*iGrr!*



Todos festejan su nacimiento.

**Mamá Osa  
descansa de este  
gran esfuerzo**





**mientras los animales se  
presentan ante Osezno.**



# Amigos de ventana



Equipo territorial de Bosa  
Bogotá, 2020



## Día 1

Algo en el mundo está pasando,  
pues todas las personas en casa  
se están quedando.

Al barrio de Juan y Tamarinda  
también ha llegado  
la recomendación de estar  
resguardados.







## Día 8

En casa de Juan, los días pasaban lejos del jardín de niños donde él exploraba.

En huecos y escondites, juegos inventaba y solía mirar a través de su ventana.

**¡Una linda cabellera por ahí se asomaba!**



Tamarinda su pelo cuidaba.

—¿Qué puedo hacer para mi pelo  
largo tener?

Como mi mamá yo quiero ser.

Mientras eso pensaba,  
a Juanito observaba desde la  
ventana.





Se volvió un juego divertido para Tamarinda y Juan observar la gente pasear junto a sus mascotas un ratico nada más, pues han reemplazado el televisor, que tiene mucho afán y anda sin corazón.

## Día 15

A Juan no le gusta hablar de cómo se siente, pero quienes lo rodean le conocen hasta los dientes. Por eso saben que cuando la tristeza se le posa en el corazón, Juan usa medias azules encima del pantalón.





Mientras tanto,  
el pelo a Tamarinda le está creciendo.  
Muchos cambios todos están viviendo.  
Si la tristeza aparece un momento,  
ella acaricia y peina su pelo muy lento.





## Día 21

Un día, Tamarinda y Juan por primera vez a los ojos se vieron y con picardía se sonrieron.

Amigos de ventana lograron ser, aun sin salir de casa mucho se iban a querer. Todos los días querían hablar y a gritos se empezaban a llamar.

## Día 26

A la pequeña Tamarinda con cariño  
papá la peinaba.  
Con paciencia le decía que esperara.  
En casa, durante la cuarentena, muy  
segura sí que estaba.





Tamarinda ha empezado a conocer a Juan y sabe que cuando lleva gorro amarillo, su corazón contento está.

Pero cuando se pone el saco rojo, **uhhhh**, cuidado: algo le ha causado enojo.



## Día 30

Tamarinda ha despertado muy enojada.

**¡Extraña a su abuelita y lo hermoso que cantaba!**

Para extrañarla un poco menos, ha susurrado un arrullo de ella. Cuando lo canta, piensa en sus ojitos de estrella.

Juan lleva hoy una chaqueta verde porque el miedo se apoderó de su mente, pues una pesadilla ha sufrido.

Pero algo mágico ha ocurrido: el arrullo de Tamarinda por la ventana se ha metido.





Tamarinda muchas veces el arrullo de su abuela ha cantado. Así su corazón ha aliviado.

Juan ahora la acompaña y desde las ventanas juntos cantan.

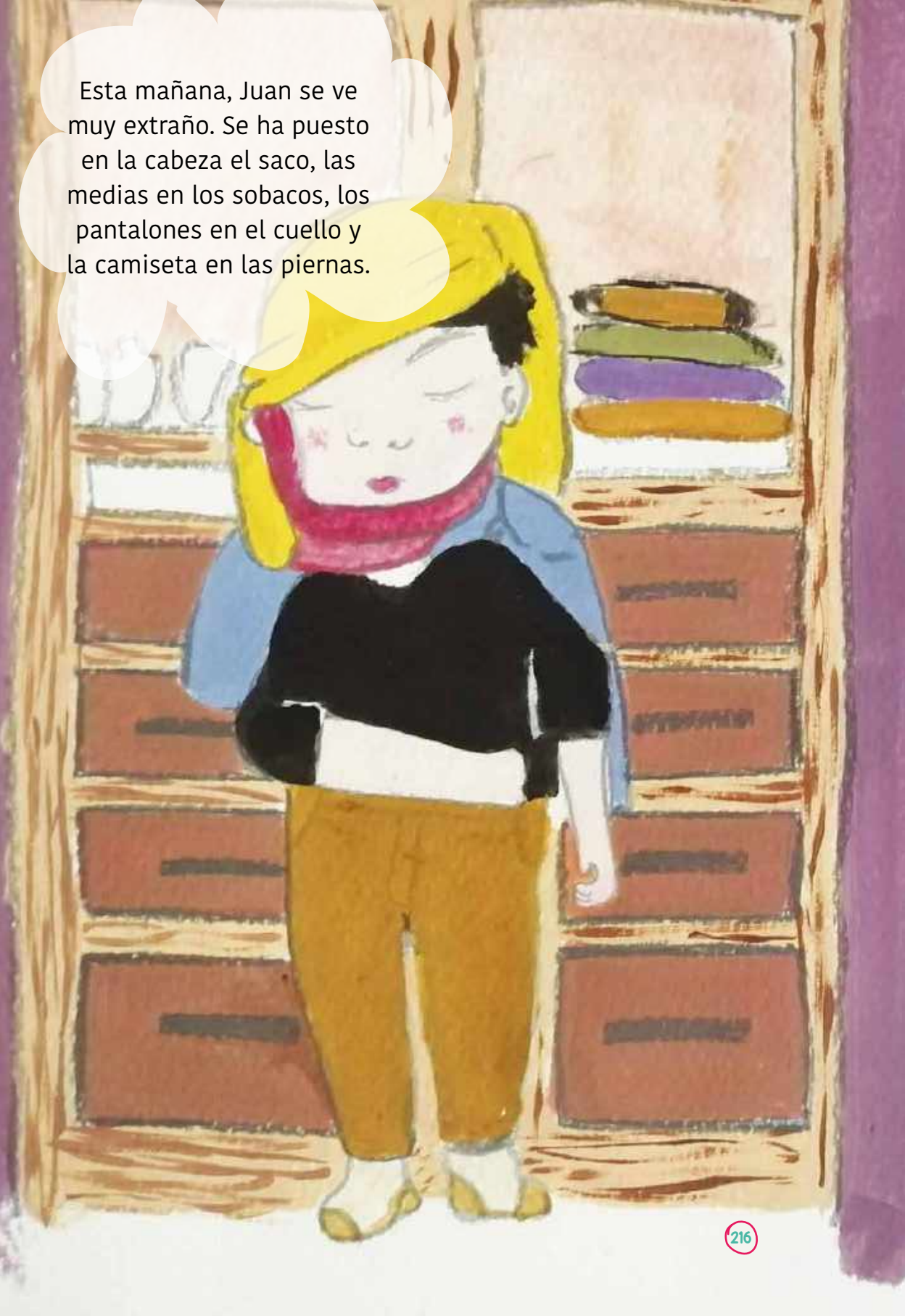
Todos los vecinos se han asomado: el hermoso canto por sorpresa los ha tomado.

## Día 33

Igual que Juan, Tamarinda despierta en la madrugada. Siente mucho miedo de ser olvidada por el perro de la esquina, que siempre le ladraba. Con un peinado muy alto, él podría verla por la ventana.



Esta mañana, Juan se ve muy extraño. Se ha puesto en la cabeza el saco, las medias en los sobacos, los pantalones en el cuello y la camiseta en las piernas.





Tamarinda intenta descifrar lo que le pasa a Juan, que con la ropa así puesta, mil giros empezó a dar. **-¡Para, Juan! Tienes que respirar.**

Juan toma aire profundo y se logra tranquilizar.

Juan empieza a entender que debe hablar de esas emociones que no logra nombrar, y que con la ropa y sus colores trata él de reflejar. Pero ahora lo que siente no logra descifrar.



Ju  
a e mi na

gos

u



o

an



i

de



Ambos amigos se observan  
y una tímida sonrisa se refleja.  
Los dos rostros se iluminan y se  
invitan a jugar, un avión de papel  
han creado para poderse lanzar.

ta

e

ma



## Día 35

A Tamarinda, papá le dice que esta cuarentena pronto terminará y que cuando esto suceda, el cabello tan largo como mamá tendrá, porque el secreto para que crezca está en cantar.





## Día 36

Tamarinda le cuenta a Juan qué canciones debe cantar si su cabello largo quisiera ver brotar. Así que Juan empezó a versar un rock and roll loco para verla feliz bailar.

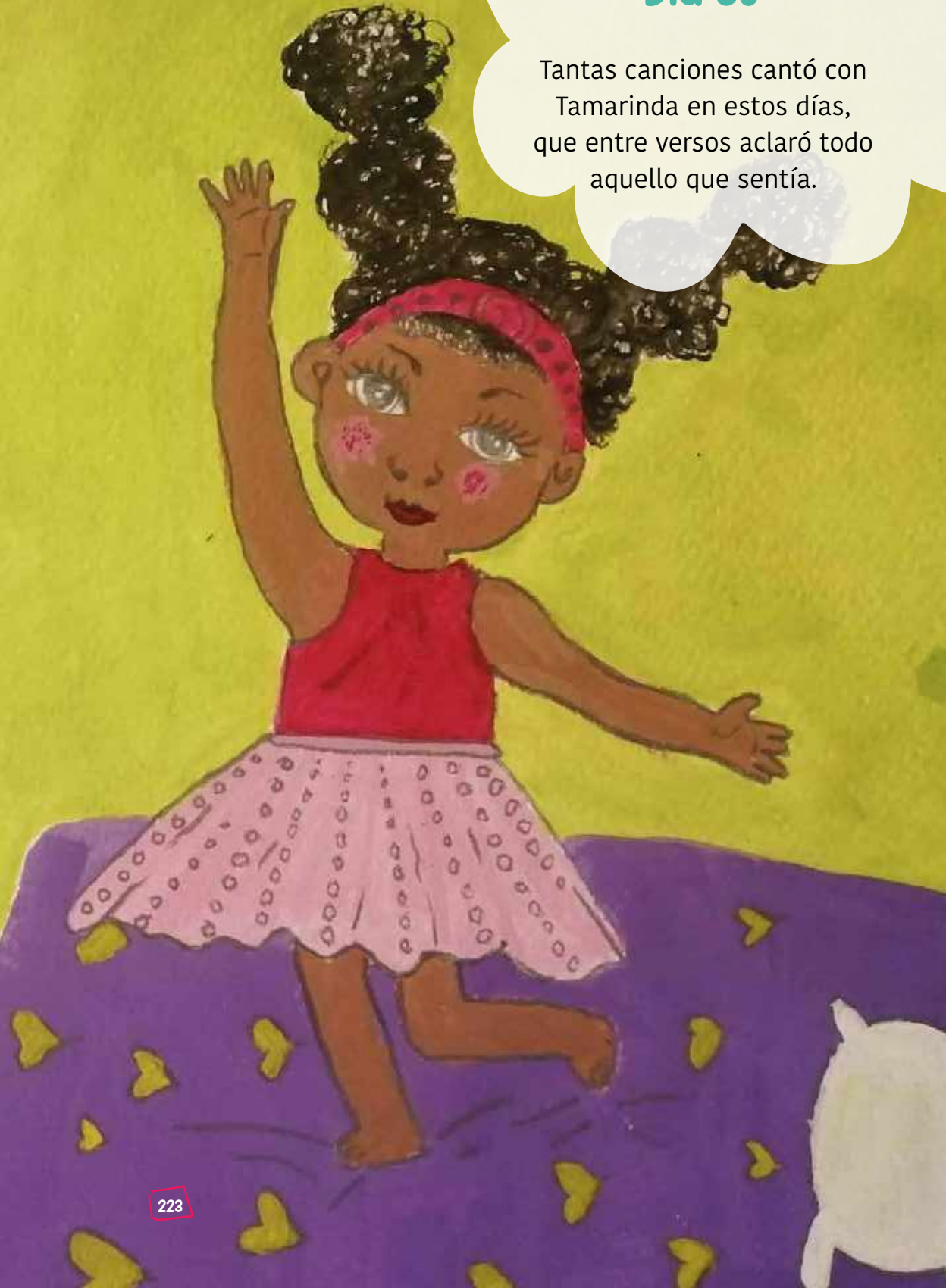


## Día 37

Tamarinda baila y baila sin control. El rock and roll de Juanito sus crespos elevó. Es cierto que cantar hace crecer: algunos centímetros ha ganado desde aquella vez.

## Día 38

Tantas canciones cantó con Tamarinda en estos días, que entre versos aclaró todo aquello que sentía.



## Día 39

Ahora Juan y Tamarinda han descubierto que todo tiene transformación.

Lo que sienten ahora no solo es un deseo o un color: también es una canción.

Solo queda esperar un poco más para que estos dos amigos se puedan abrazar.

Ese momento inolvidable será, y todos los vecinos y vecinas por siempre lo recordarán.



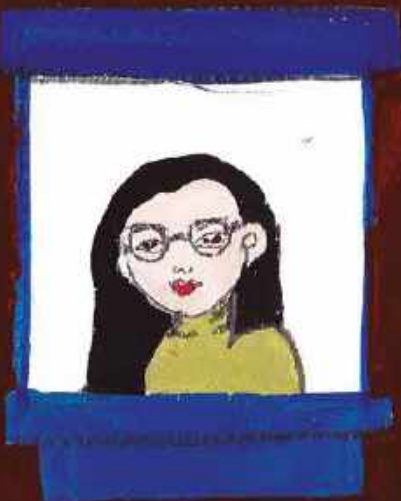
## Día 40

**¿Has hecho canciones sobre lo que sientes?**

Una canción puede ser de gran ayuda para expresar una emoción. Abraza, baila, canta y sana tu corazón.

**Juan y Tamarinda tenían razón.**











# Historias para disfrutar en casa



Invitamos a todas y todos  
ustedes, adultos que  
cuidan y acompañan a sus  
hijas e hijos, a leer estos  
cuentos en familia, a  
jugar con ellos y a recrear  
sus historias de la manera  
que les parezca más  
divertida e ingeniosa.

