



La comida a la escuela y la escuela al territorio -Proyecto Pedagógico de Aula-

Elaborado por:
Leidy Vanessa Muñoz Murillo
Katherine Pérez Escobar

Asesora:
Clara Lucia Grisales

INSTITUCIÓN EDUCATIVA MICOAHUMADO
2022



Antecedentes

Caracterización Institucional.

De manera oficial la Institución Educativa de Micoahumado se funda bajo la Ordenanza 020 Noviembre 29 del 2002, antes a esto existían pequeñas escuelas rurales distribuidas en algunas veredas del corregimiento. En este momento la planta física de la Institución está ubicada en el casco corregimental y cuenta con dos sedes. En la primera sede se distribuye la población estudiantil de básica primaria. La segunda, está a una breve distancia de la primera y a diferencia de esta cuenta con una extensa zona verde y tienda escolar, aquí encontramos los y las estudiantes de la básica secundaria. En algunas veredas existen aún algunas de esas escuelas rurales, pero estas son solo para la básica primaria, los jóvenes que deseen continuar su formación deben desplazarse.

Los y las estudiantes de la Institución en su mayoría pertenecen al casco corregimental, los que pertenecen a veredas son en su mayoría estudiantes de bachillerato que son desplazados hasta la escuela por un carro que les transporta o algún familiar que posea medio de transporte. La edad de los estudiantes en toda la Institución oscila entre los 5 a los 19 años de edad.

Acciones previas

Este proyecto pedagógico tiene como antecedente toda la propuesta epistemológica y metodológica de Expedición Dignidad -La comida al centro del pensamiento-, semillero de investigación de la Universidad de Antioquía. Dónde la pedagogía social da cuerpo a todas las propuestas que de allí surjan, en búsqueda de apuntar a una educación con enfoque territorial, que conozca, comprenda y se nutra a raíz de la realidades que le circundan.

El recorrido por múltiples territorios y escuelas del país posibilitó que esta propuesta expedicionaria se fuese consolidando y creciera de manera tal que hasta el día de hoy ya cuenta con multiplicidad de talleres propios que se han implementado en diferentes lugares y que han encontrado allí en estos espacios transformaciones para seguir caminando y llevándolos a diferentes lugares, algunos de ellos son: La comuna 8 en la ciudad de Medellín, Churido pueblo en el Urabá antioqueño, Guapante abajo en el municipio de Guarne Antioquia, y ahora Micoahumado Corregimiento de Morales- sur de bolívar.

Algunos de los talleres que se presentan en este documento fueron desarrollados en primera medida por maestras/os en formación de la universidad de Antioquia, partícipes de expedición dignidad para así llevarlos después al territorio de Micoahumado, donde se realizaron algunos de estos en la Institución Educativa con los niños y niñas del grado sexto en el mes de Septiembre del año 2021.



Conceptualización

Pedagogía social:

La línea del presente proyecto pedagógico de aula es la pedagogía social la cual ha buscado una transformación de la escuela tradicional que se ha venido reproduciendo a lo largo de la historia, esta pretende que la educación no sea un proceso meramente institucionalizado que no sale del aula de clase, si no por el contrario que se abra a otros horizontes posibles buscando que sea un proceso democrático en el cual puedan participar todas las personas sin importar que no estén en edad de escolaridad, por esto se propone que la educación se de a lo largo de la vida y en diferentes espacios que permitan que la formación sea dada desde lo más cotidiano para que así los sujetos puedan comprenderse en el mundo desde sus territorios.

Dicho lo anterior es menester señalar que dentro de este proyecto pedagógico de aula se apunta a una educación con enfoque territorial, que conozca, comprenda y se nutra a raíz de la realidades que le circundan, Giroux (2012) cómo referente, nos propone que “Como maestros críticos que laboramos en escuelas, podemos hacer lo pedagógico más político clarificando la manera en que la compleja dinámica de la ideología y el poder organiza las diversas experiencias y dimensiones de la vida escolar, a la vez que media en ellas” (P. 60) y está propuesta, por ende nos llevaría a entender el conocimiento cómo una construcción colectiva, donde no solo el maestro es el poseedor de éste, de tal suerte que no puede pretender una verdad absoluta, en cambio busca formas para que circule entre toda la comunidad escolar -y no escolar-. Otro aporte de la pedagogía social para tener en cuenta es la pertinencia de considerar la educación como motor de transformación y creador de tejido social, aprendiendo a ver la escuela cómo un espacio que puede promover vínculos sociales fuertes y que aportan a la construcción de entornos críticos.



Comida:

Entender la comida dentro de este proyecto hace necesario pensarla y abordarla en relación con el mercado: una relación bilateral donde inevitablemente ésta entra en sus lógicas de producción y de igual forma es también elemento de especulación, esta idea de mercado expansionista, resulta contradictoria con las construcciones de tejidos identitarios locales que se pueden generar gracias a los alimentos, sobre todo teniendo en mente que como nos dice Caparrós (2008) hemos olvidado que hasta el momento ni la más avanzada tecnología ha logrado producir alimento sin la intermediación de lo que ofrece la tierra o de lo que los animales hacen con esos productos; con esto queremos ilustrar que la apuesta y el reconocimiento a la producción alimentaria local, puede fortalecer la producción de tejido identitario y tejido comunitario, pues la comida se convierte para las comunidades en una acción ritual, que se puede evidenciar a partir de varios usos socio-históricos, tanto por las formas de relacionamiento que articula, como los procesos distributivos.

Uno de los primeros usos que bien podríamos destacar, tiene que ver con la medicina, diversas culturas han identificado propiedades curativas que han adherido a su dieta de múltiples maneras, retomamos aquí a Fernández Armesto cuando concisamente nos dice “¿Qué es cocinar «sino medicina?» ... De hecho, la comida es en cierto sentido medicina, pese a los esfuerzos que hacen los gobiernos para distinguir entre una y otra por motivos tributarios y legales.” (2004, p. 67). En concordancia con el papel que el mercado ejerce sobre estas maneras de abordar la comida, tenemos una respuesta contundente, un razonamiento de poca conveniencia acumulativa para las grandes farmacéuticas, en considerar un saber globalizado entorno a la comida y su aplicación terapéutica, siendo rentable el uso medicamentoso que la salud aplica al mantenimiento y estabilización de la salud, que ha logrado respaldos en las organizaciones internacionales y los gobiernos, que descartan o no apoyan, de manera prioritaria las investigaciones en materia alimentaria, y de las plantas naturales, para dar una respuesta a la salud integral, cuya prevalencia no solo se deje a las formulaciones químicas, que son en materia de economía, el alimento de grandes corporaciones.

Un segundo uso lo constituye la manera cómo la comida se ha percibido en la posibilidad de reconocer las relaciones sociales que se tejen en torno a ella, es decir, la creación de un espacio familiar o comunitario que permita evocar historias, antepasados, relatos que configuran el mundo de la vida del que habla Mèlich, es por esto que pensar la comida dentro de estos espacios es pensar el relacionamiento humano desde el cual se reproducen patrones culturales y simbólicos, es por esto que el mercado en su afán de desdibujar esta relación que se teje alrededor de la comida, implementa acciones que vayan en contravía de estas construcciones, como lo menciona Armesto:

Comer deprisa y corriendo fomenta el ajeteo de la vida cotidiana y resalta la falta de valores de la sociedad postindustrial. Los individuos comen mientras hacen otras cosas, sin mirar a quienes los rodean. Comen en la calle, de forma apresurada entre citas o paseando entre diversiones. (Armesto, 2004, p. 43).



Es así como se da la creación de algunos restaurantes que desdibujan la preparación de los alimentos y buscan minimizar el tiempo de la comensalía, además de las relaciones personales que surgen en el compartir de alimentos, a su vez se fomenta el consumo de comidas rápidas e industriales que en concordancia con la globalización, aumentan el consumo de alimentos procesados, por la disposición de un tiempo de preparación del que no hay que hacerse cargo como sujetos del consumo, la comida se dispone para ser servida sin que haya que asumir ningún tipo de compromiso con el resto de procedimientos que llevan a la transformación, su circulación para el individuo se dispone en la inmediatez, lo que le viene bien a la lógica del capital, pues este tiempo se convierte en producto, a través de la maquila de la cadena productiva del alimento, y el individuo se ve compensado con la idea del tiempo libre. El producto obtenido ha de proporcionar una experiencia que refuerza la idea de libertad, aspecto que contribuye a la disposición de un paladar complacido, que no se asume como responsable del resultado, pero sí como receptor de un beneficio, lo cual garantiza una disposición al placer. La comida vuelve a tener una relación instrumental y reduce su campo social, con lo cual llega la idea de producto.

El tercer uso para tratar es la apropiación que las comunidades tejen alrededor de los alimentos autóctonos de sus territorios, los cuales permiten que los sujetos forjen a su alrededor la filiación con la agricultura, generen procesos de soberanía alimentaria y además construyan los procesos identitarios en sus territorios, los cuales permiten comprender muchas de las lógicas que se viven en determinados lugares, pues el saber ¿que se cultiva?, ¿por qué se cultiva?, ¿que se come? ¿De dónde proviene lo que se come? nos permite evidenciar lo simbólico, las prácticas y los esquemas de pensamiento de una comunidad, ya que estas nos hablan de las nociones de abundancia, lo sagrado, lo necesario, y lo exótico; En este caso la presión del mercado se da a través de los tratados de libre comercio y el nuevo orden mundial, esto es sustentado por Caparrós en su libro "El Hambre" cuando nos afirma que:

En muchos países, la apertura de los mercados hizo que alimentos importados, más baratos, subvencionados por sus gobiernos de origen, reemplazaran a los locales. Fue una de las grandes violencias del mercado mundial: sin salida para sus productos, millones de campesinos de los países más pobres perdieron hasta la camisa que nunca habían tenido. Y sus países abandonaron toda esperanza de producir su propia comida y, con ella, la de no depender de los precios, caprichos, imposiciones del "mercado" (Caparrós. 2014. P. 49)



La comida se vuelve entonces el escenario perfecto para sustentar el capitalismo, debido a que este fomenta las producciones a gran escala que vemos en los territorios hoy, donde no es necesario que el alimento sea cercano geográficamente o adecuado para el suelo, ni consumible dentro de las comunidades que lo cultivan, pues se da prioridad a la demanda mundial y se crean los monocultivos puesto que se torna más efectivo sembrar lo mismo en una gran extensión de tierra, que diversificar alimentos, debido a que no se generan las ganancias esperadas, esto respondiendo a las mayores demandas del mercado. En este mismo orden de ideas, se hace necesario que la relación comida-mercado se vuelva eficiente, llevando esto a la reducción de costos y aceleración de los procesos naturales a partir de desarrollos tecnológicos que hacen que la comida pierda su esencia, como los transgénicos, los pesticidas, fertilizantes y maquinaria que agilice el proceso de producción; Esta relación pasa también por la fluctuación de los precios pues no se paga por la comida su valor, si no conforme esta cotice en las bolsas de valores, en la oferta o demanda del momento, y es así como la comida se vuelve una mercancía, y no un asunto de primera necesidad o de dignidad humana.

Lo dicho anteriormente se ha visto auspiciado a través del tiempo por los consensos económicos que se han realizado, los cuales siempre son liderados por los países que tienen el control mercantil, implementando sus ideas en los países que siguen estando a merced de sus decisiones; desde esta misma lógica el mercado entra a tomar fuerza con el discurso de que este se regula solo, y que la oferta y la demanda serán las encargadas de ajustar los precios, perjudicando al campesinado, pues sustentado en esta lógica, los gobiernos reducen los subsidios, y no se les asegura la compra mínima de sus productos, viéndose afectada la comunidad ante esta situación, e incrementando su dependencia de los mercados externos para la salida de sus productos cultivados, y convirtiendo cada vez más la soberanía alimentaria en una utopía para las poblaciones.



Proyecto Pedagógico de Aula

El proyecto pedagógico de aula es dentro de este trabajo, y tal vez dentro de la praxis docente, una apuesta política en el marco de la institucionalidad, que busca responder a la relación escuela- territorio que en el modelo de educación tradicional se ha vuelto lejana, pues tener en cuenta el contexto no es un asunto normativo dentro de ese tipo de enseñanza; el proyecto pedagógico de aula se vuelve una posibilidad de reflexión y de construcción en el quehacer docente, donde a veces su papel dentro de las instituciones se torna totalmente encasillado a su área específica de conocimiento, y estos proyectos exigen al maestro apoyarse y/o acompañar a toda la comunidad educativa en pro de la ejecución de los mismos.

Los Proyectos Pedagógicos de Aula -PPA-, implican un alto nivel de compromiso y voluntad para ser ejecutados, pues son ambiciosos en su alcance, tanto en los objetivos, como en el aprendizaje significativo y el impacto social que pretenden tener, además como posibilidad metodológica dentro de las instituciones para transformar la educación en una de mayor pertinencia, crítica, emancipadora y al servicio de toda una comunidad, pues como nos dice Grisales, C (2017) "la única institución que permanece en toda la extensión territorial es la escuela" (p.3). Está puede llegar a significar el único vestigio de institucionalidad estatal dentro de algunos territorios, asumiendo tareas que en otros contextos no son propias de la escuela, pero que en nuestro país y sobre todo en la ruralidad, se torna importante enlazar esas realidades al aprendizaje y enseñanza con el fin de nutrir no solo las áreas de enseñanza escolar de manera aislada, sino que aporte a la integralidad y sobre todo al fortalecimiento de vínculos comunitarios.

Al respecto y con la intencionalidad de comenzar a definir los proyectos pedagógicos de aula y su pertinencia en este proyecto Tulio Carrillo nos plantea que:

Los Proyectos pedagógicos de aula deberán responder a la realidad social, cultural y económica de la población que integra la comunidad y se concretan de manera perfecta a partir del desarrollo de proyectos pedagógicos coherentes. Estos son en sí mismos, instrumentos de la planificación de la enseñanza y del aprendizaje con un enfoque global, sustentados en la transversalidad, que toma en cuenta los componentes del Currículo y en las necesidades e intereses de la escuela y de los educandos, a fin de proporcionarles una educación mejor en cuanto a calidad y equidad. Trascienden hacia el ámbito de la familia y de la comunidad. Implican acciones precisas en la búsqueda de soluciones a los problemas de tipo pedagógicos. (Carrillo, 2001, Pág.335)



En concordancia, cabe resaltar entonces que los proyectos pedagógicos de aula se presentan como una alternativa a la escuela tradicional, que se ha empeñado en desarrollar sus procesos pedagógicos y administrativos uniformemente, sin analizar el contexto y las necesidades directas de la institución, y de la comunidad donde se ubica, pero más allá de su simple ubicación, en la relación que articula con el territorio. Sabemos que en su mayoría las dinámicas institucionales no salen de la normalización del conocimiento vertical dentro del aula, respondiendo a las mismas clases que se han visto durante muchos años atrás, asunto que es problemático para esta propuesta, pero que no desconocemos que constituye la escuela hoy, lo cual ha de implicar caer en la monotonía y encasillamiento de las diversidades de pensamiento que existen dentro de este espacio. Teniendo en cuenta lo anterior, los proyectos pedagógicos de aula nos brindan la posibilidad de estar más conectados con el contexto y la vida cotidiana de nuestros estudiantes, debido a que generalmente estos surgen en el marco de responder a necesidades curriculares de los estudiantes, y la comunidad educativa, implicando un alto nivel de análisis y de actualización social por parte de todos sus participantes, pero no por esto se extralimita. Al respecto algunos profesores de la Universidad del Cauca nos plantean

“Cabe aclarar que hacer un Proyecto Pedagógico de Aula no significa plantear actividades sólo para realizarlas en las instalaciones de la institución educativa, pues el término aula no se entiende como el espacio físico del salón de clases, constituido por paredes, techo, pupitres y tablero. El aula se asume como un espacio social, cultural y afectivo donde un docente se encuentra con sus estudiantes para mostrar y vivenciar formas de comprender el mundo a partir del conocimiento. Es por ello que el aula, además del salón de clases, también es la biblioteca local, la cancha de fútbol, la ribera de un río, un parque, la plaza de mercado, las tiendas, las casas, así como también una oficina del gobierno local o un cafetal” (Hernández Pino, Moreno Chaustre, Anaya Díaz & Benavides Piamba, 2011: Pag 11)

Es por esto que un proyecto como este, nos permite hacer actividades que no son convencionales en las escuelas, movilizan a las alumnas y los alumnos a otros espacios mediados por las diversas aulas de clase, que nos invita a comprender que la escuela no se construye solo dentro de la Institución, y que además permite a la comunidad acercarse de manera activa. En nuestro caso específico, permitirán que la escuela sea un espacio de construcción colectiva en torno a lo que implica la comida y la relación global- local en la construcción de la identidad. Por esto como maestros tenemos un papel fundamental en esta propuesta, ya que el docente que se embarca en la realización y ejecución de un proyecto pedagógico de aula (PPA), con un enfoque en pedagogía social, como se plantea en esta investigación, y aún más, en una institución educativa de la ruralidad colombiana, se enfrenta a un desafío que responde a su compromiso político y ético con la educación, porque somos nosotros como maestros quienes tenemos la oportunidad de llevar a los niños a espacios físicos y simbólicos que no han podido conocer o habitar, por esto retomamos a Pedro Rivas cuando nos afirma que:



“Enseñar poco o nada desde un PPA que no tiene valor pedagógico es un atentado a los derechos del niño, es una apología del delito por un fraude escolar que se instala sin que “nadie” desde la escuela y fuera de ella lo impida. Vivimos impávidamente el delito escolar. Enseñar desde esta óptica es hacerlo desde un acto ilícito de falsificación de una imagen profesoral de idoneidad y probidad profesional que no tiene correspondencia en la realidad del aula. Es apropiación de la cosa pública al disfrutar un salario que no es suyo sino de otro profesor que seguramente está desempleado. Es un crimen de lesa patria el confiscarle a un niño una oportunidad que el Estado y la sociedad le brindan para que desarrolle sus atributos de republicano en formación y descubra que desde la acción docente y la escuela comprometida con los poderes creadores puede desarrollar su capacidad para vincularse con la realidad a través de sus particulares conocimientos impregnados por la fuerza interdisciplinaria de los contenidos del currículo escolar nacional y regional y los de la realidad de su medio.” (Rivas, P. 2006 Pág. 641)

Dicho lo anterior los Proyectos pedagógicos de aula - PPA- se convierten en una alternativa innovadora y necesaria en las instituciones educativas, y la comunidad en general, pues estos presentan una oportunidad única para los estudiantes desde la cual se pueden abordar múltiples esferas de la vida, tomando en cuenta sus saberes previos y su cotidianidad; por esto se convierten en una herramienta muy útil para los docentes que tienen claro su compromiso ético con la educación, pues es una manera de vincular toda la comunidad educativa en un mismo propósito; en este caso la comida, algo tan cotidiano se vuelve el eje articulador para que un docente pueda transversalizar asignaturas y a su vez, ayuda a la comunidad a comprender el mundo desde lo más orgánico.

En la lectura y análisis de la documentación de la Institución Educativa Micoahumado, especialmente del Proyecto Educativo Institucional, que es en gran medida el primer acercamiento que tenemos para conocer las dinámicas de la Institución, encontramos que existe un vacío en el desarrollo de un apartado que enfoque y profundice los proyectos pedagógicos (sean productivos o transversales), siendo este un componente obligatorio dentro de la gestión académica y pedagógica de cualquier institución educativa del país según el artículo 14 de la Ley 115 de 1994; sólo se encontró dentro del área de informática alusión a un proyecto integrador, que busca transversalizar algunas áreas de conocimiento, y fomentar el uso de tecnologías informáticas; y en el apartado, gestión de la comunidad, se hace referencia a “proyectos de vida (proyectos de ganado, siembra de árboles) utilización del tiempo libre y dirección de grupos.”



“Lo anterior da pie para afirmar que la construcción de un proyecto pedagógico de aula: primero, apunta a nutrir esta estrategia dentro de la Institución, e incorporar dentro de la gestión pedagógica y comunitaria del Proyecto Educativo Rural -PER- nuestra propuesta; segundo, al igual, se intuye de las referencias de proyectos en la institución, que nuestra propuesta también se encamina hacia la construcción y aporte, desde y para, la comunidad en general, además de buscar una formación completa de los estudiantes, ligada al mundo de la vida y no solo a lo curricular; todo esto pensado y dado desde la línea de pedagogía social en la cual se enfoca este proyecto, entendiendo que el ámbito escolar no es el único espacio educativo y que las relaciones verticales se cortan para construir conocimiento colectivo, que permita reconocer al otro como sujeto de saber, respondiendo así a las preocupaciones de la pedagogía social por la desigualdad y la reivindicación de la dignidad de todos, por esto nos articulamos a este proyecto desde lo planteado por Marco Raúl Mejía, o sea, como redistribuidores tanto culturales, como sociales y epistemológicos, sirviendo como mediadores en las aulas, para así desde nuestro papel luchar contra las desigualdades que se producen dentro de las lógicas capitalistas.



Descripción del proyecto

Objetivos:

Objetivo general

Desarrollar una propuesta pedagógica que a través de la comida contribuya al fortalecimiento de la Identidad territorial en la I.E Micoahumado como un espacio comunitario para la consolidación de una educación pertinente territorialmente en el corregimiento de Micoahumado - Municipio de Morales.

Objetivos específicos

- Implementar los talleres propuestos por en este PPA y diseñados por Expedición Dignidad que transversalicen las diferentes áreas escolares y los saberes cotidianos de los participantes.
- Promover espacios de taller en diferentes entornos del corregimiento que vinculen a toda la comunidad educativa.
- Fomentar a través del PPA y la comida el interés de la comunidad educativa por pensar su relación con el territorio y su construcción de identidad.
- Proponer nuevos espacios de taller creados por las personas que participan de los ya contenidos dentro de este documento.



Justificación.

La escuela en Colombia hoy, sobre todo la rural, nos invita a pensar en la urgencia de construir nuevas alternativas que fomenten las múltiples relaciones que se tejen dentro de ésta, elemento que la enseñanza tradicional ha relegado, o que se han incorporado solo en el discurso institucional; de igual modo sucede con la forma en la que el conocimiento se ha presentado de un modo fragmentado en áreas de conocimiento inconexas, o aislado de las realidades sociales que viven los y las estudiantes por fuera de la escuela, en consecuencia este proyecto pedagógico de aula es una alternativa vinculante, tanto de saberes, como de las personas que convergen dentro y fuera de la escuela, es decir profesores, estudiantes, directivos, en últimas todos aquellos miembros reconocidos como comunidad educativa, que nos propone un vínculo directo de escuela-comunidad pues este nos permite transversalizar con las diferentes áreas y ponerlas en conversación, apostar a la construcción colectiva de conocimientos y sobre todo, nos permite fomentar uno de los pilares de lo que implica la formación del ser: el aprendizaje a lo largo de la vida, en esa línea de pensamiento el profesor Marco Raúl Mejía nos recuerda la importancia de:

Una educación que nunca termina. Mientras el sistema educativo formal construido durante estos doscientos años centró su conocimiento en procesos que se entregaban parceladamente y de acuerdo con la edad de los asistentes, construyendo una vida escolar que para cualquier persona podría prolongarse durante 15-18 años de su vida, al fin de los cuales se terminaba ese ciclo de formación, la globalización con sus velocidades de información y conocimiento, en donde estos dos sin ser lo mismo adquieren un lugar preponderante y diferenciado en el sistema escolar, éstas se hacen rápidamente obsoletas y en algunos casos inadecuadas (Mejía, 2011, p.42)

Con esa idea de lo obsoleto que resulta el conocimiento escolar, si no es pensado desde la integralidad del ser, la comida como acción educativa toma forma dentro de este proyecto, pues desde su construcción epistémica permite que el conocimiento no sea fragmentado en áreas y mucho menos, que se reduzca solo a los espacios escolarizados que se dan durante ciertos ciclos muy específicos de la vida de las personas, sino que entra a ser un elemento de cotidianidad para todas y todos, pero será desde la escuela donde formularemos preguntas que movilicen y podamos llevarlas a otras esferas de la comunidad. La comida se puede pensar dentro de las aulas, en los comedores escolares, en las cenas familiares, en los días de mercado, en la agricultura, ella es también la posibilidad de pensar en una escuela donde sus saberes no estén obligatoriamente al servicio de una idea de conocimiento global, si no que sea localizado y pertinente.



Además de su existencia como acción educativa, la comida ha sido un elemento de análisis para estudiar y describir las sociedades, Delgado (2001) lo expresa del siguiente modo "En cada bocado de comida vivimos a diario nuestra doble condición de seres culturales y biológicos" (P. 83), es decir que nos permite pensarlos en tanto animales omnívoros, como en sujetos sociales y culturales mediados por actos rituales y simbólicos a la hora de comer, esta relación con la comida nos permite ahondar en elementos de la identidad que son necesarios en la medida que nos relacionamos con el territorio.

Impacto del proyecto

Se pretende que este proyecto impacte no solo a la institución educativa si no a toda la comunidad de Micoahumado pues al ser un elemento que busca trascender la institucionalidad y apostarle a la vinculación con toda la comunidad tiene el potencial para ser utilizado en múltiples espacios que permitan a su vez las acogidas de muchas personas permitiendo que el conocimiento circule y se construya de manera colectiva.

Otro de los elementos que permite que este PPA tenga gran alcance en la comunidad es que la comida es su eje central, comprendiendo que no existe para los sujetos nada más cotidiano que esta y las múltiples implicaciones que trae consigo, por esto al sentir el conocimiento de manera tan cercana permitirá que la vinculación se dé una manera más próxima permitiendo que los sujetos puedan comprenderse a través de ella, llevándolos esto a poder analizar su entorno y leerse a sí mismos tanto desde la particularidad como la colectividad dentro del territorio que habitan.

Fases del Proyecto.

El proyecto cuenta con tres fases, el origen, la implementación y la retroalimentación siendo esta última más una sugerencia.

En el origen tenemos entonces toda la investigación previa: la construcción teórica de los conceptos principales aquí encontrados, el devenir metodológico que Expedición Dignidad comparte a través de sus talleres y por último todo el análisis y reflexión frente a la identidad y la escuela que nutren este proyecto.

En la implementación, nos encontramos ante la propuesta, es el momento donde es necesario su lectura, adecuación y utilización en el espacio escolar de la mano de quien lo requiera.

En la fase de retroalimentación, a manera propositiva se invita a los docentes de la Institución que lideren y apersonen del proyecto la nutrición del proyecto con base a las experiencias vividas con él, además que incentiven la creación de nuevos talleres y sean agregados.



Tiempo.

Los proyectos institucionales normalmente cuentan con un tiempo y un cronograma claro para proceder a su realización, pero en el presente PPA no se estructurara una linealidad de cómo debe llevarse a cabo paso a paso, pues como se ha mencionado con anterioridad este busca no solo ser implementado con los estudiantes si no con toda la comunidad educativa dentro y fuera de las aulas de clase, por eso se pretende mas bien dejar el tiempo a disposición de los docentes, dando así completa libertad de que dentro de sus planeaciones de clase puedan acoger cualquiera de los talleres que aquí se encuentran contenidos; esto es a su vez una manera de reivindicar la escuela rural pues dentro de sus lógicas debemos comprender que no es igual a una institución que se encuentra en la ciudad, por ende sus tiempos son diferentes y pueden verse movidos por todo lo que pasa a sus alrededores, pues es la escuela la representante del territorio mismo.

Participantes.

Este proyecto está creado para que toda la comunidad educativa de la Institución se integre a los talleres propuestos, esto incluye no solo a estudiantes y docentes, sino que también madres, padres y familiares, además de personas que trabajan o habitan el espacio de la escuela, o incluso de las organizaciones, corporaciones, fundaciones o demás entes que tengan presencia en la zona; los y las docentes a partir de las áreas que dictan en las aulas son los que posibilitaran los espacios con el público que crean pertinente de acuerdo a los intereses y objetivos a alcanzar, o los directivos de la Institución pueden acercarse a ellos para su uso en espacios que no necesariamente deban ser justificados desde el conocimiento escolar, a manera de ejemplo: las reuniones con acudientes de los estudiantes.



¿Cómo se responde a la problemática?

El problema que se planteó anteriormente busca encontrar respuestas dentro de este proyecto pedagógico, el cual estará mediando por talleres, Cabe resaltar que este es una técnica que nos permite la movilización y construcción de conocimiento con los otros, pues estos siempre se realizan de manera colectiva.

El taller permite ir más allá del aula de clase, permite establecer una relación de discusión y comprensión más profunda, permite intrigar al alumno y guiarlo a la pregunta por el sí mismo y su construcción crítica como sujeto social. (Grisales, 2005, P. 37).

En el caso de este proyecto pedagógico de aula -PPA- los talleres se dan orientados hacia la comida con el fin de que en colectividad podamos indagar y comprender un poco más el mundo en el que vivimos, estos son llevados a los espacios de acción para así lograr obtener información, conocer al otro y a su vez a nosotros mismos, por medio de preguntas, experiencias, y de más elementos que estos suscitan desde su intencionalidad de movilizar el conocimiento. Este proyecto toma importancia también en la medida que busca fortalecer las relaciones entre la comunidad educativa, por esto se plantean los talleres como técnica, pues nos permite la movilización y construcción de conocimiento con los otros porque estos siempre se realizan de manera colectiva, para finalizar es importante resaltar que los talleres que se presentarán a continuación son completamente transformables dependiendo de las necesidades que se presenten a la hora de su realización, pues se comprenden las dinámicas que surgen cuando se trabaja en colectividad.

Dicho lo anterior a continuación se presentarán los talleres propuestos para este PPA.

Taller: Museo de la cocina.

Generalidades

- **Elaborado por:** Expedición dignidad - La comida al centro del pensamiento-
- **Lugar:** Micoahumado
- **Duración:** 2 horas
- **Sugerido para:** Hablar de evolución de los humanos y la tecnología

Objetivos

- Observar a partir de los instrumentos de cocina proporcionados por las y los participantes el desarrollo histórico de las técnicas y herramientas utilizadas a la hora de cocinar.
- Disponer los sentidos, la memoria, los relatos para acceder a la comida como construcción de identidad.
- Construir conocimiento desde la cocina para resignificar un espacio domesticado y feminizado que es ignorado-
- Reconocer la cocina como un espacio culturalmente construido.

En la cocina constituiremos un referente educativo, un espacio que se transforma en un aula, o mejor se resignifica, pues ella siempre ha portado conocimientos que se han ignorado o dejado de lado, sumiéndola en un silencio que ha merecido una subestimación de su alcance social y cultural, alcanzando a silenciar a quienes en ella se encuentran y convirtiendo su rol en una función subsidiaria y menospreciada. Es así como mujer y cocina se han rezagado en su contenido de conocimiento, pues la feminización de quienes en ella están le ha valido precisamente también el olvido. Hoy asistimos a prácticas en la cocina que proponen un espacio no domesticado y masculinizado a través de la figura del chef o de la cocina gourmet, para dotarla de un valor que posicione tanto al espacio como al sujeto de un estatus que trascienda el que históricamente se le ha atribuido en nuestra cultura.

El museo es una representación de la producción material que nos plantea una interpretación de la intervención del objeto en la humanización, por tanto busca generar un testimonio histórico del ser humano. En el museo el artefacto adquiere un discurso para ser leído históricamente, pero además nos muestra los procesos sociales de los que ha hecho parte. La consistencia del objeto en el mundo de la vida, se constituye en su significado para la vida social. El objeto adquiere la fuerza de una materialidad referente de la creación humana, del acumulado técnico y de las implicaciones que tiene en la vida social y su capacidad de transformarla.

Comprender la comida como acción educativa nos implica no solo observarla desde su perspectiva nutricional y nos orienta a la construcción de diversos talleres que respondan a las múltiples necesidades de la escuela rural y la cotidianidad de los participantes, permitiendo que sean ellos los que empiecen a tejer esas relaciones que se dan entre la cocina/comida y su territorio, historia e identidad. La relación con su historia se da mediada por talleres como "museo de la cocina" en el cual se basa no sólo en presentar el instrumento si no también indagar parte de su historia familiar, con preguntas como: ¿procedencia de este instrumento? ¿En qué preparaciones se utiliza? ¿desde qué generación se encuentra en la casa? entre otras que permiten que el estudiante conozca un poco más de sí mediado por un utensilio que quizás pueda encontrarse ignorado en la cocina y tenga tanto por contarnos.

La búsqueda es producir un diálogo de saberes, donde las/os participantes puedan mostrarnos las maneras cómo se han aproximado a la cocina, aquellos aspectos que reconocen o les son ajenos, con el fin de alimentar nuestra experiencia sobre la comida, y hasta qué punto reconocemos su importancia y centralidad en nuestras vidas. Es un recorrido para indagarnos y reconocernos a través de un espacio que aparentemente nos es común, pero que puede descubrirnos formas, técnicas, estéticas, creaciones, etc., que nos posibiliten ampliar nuestro mundo.

En un primer momento recorreremos la cocina como si fuera un museo, a través de los objetos que la constituyen, los elementos básicos, y la manera que tenemos de usarla. Las técnicas más usadas y las recetas más frecuentadas, los alimentos que evocamos a través de este recorrido para mostrar el camino trasegado por la humanidad en su contenido civilizatorio. Usaremos taxonomías, nos serviremos de los artefactos para narrarnos y para pasear por la cultura, siendo testigos de excepción de nuestro ordenamiento social, de las maneras de relacionarnos con el otro a través de la comida, encontrar nuestras formas de ordenar la vida, y un lugar privilegiado para la producción científica. Desde el artefacto iremos relacionando las maneras de construir sentidos, alrededor de un uso y los intercambios y relacionamientos que nos posibilitan crear un lenguaje, movilizar las formas de comunicarnos.



Paso a paso

- Pedir con anterioridad a los participantes del taller que lleven un objeto de la cocina con el que tengan algún tipo de relacionamiento y les permita responder unas preguntas relacionadas con: la proveniencia, el uso que se le da y en qué preparaciones lo utilizan
- Se introduce la actividad, y se teje conversación sobre ¿qué es un museo? y ¿Porque la cocina puede ser un museo?
- Se le pide a los estudiantes que presenten el instrumento de cocina que llevaron y cuenten una historia sobre este, mientras se ponen al centro del salón de clases.
- Disponemos los instrumentos en estaciones, que permitan ubicar juntos los que tienen conexión para así identificarlos con las fichas de apoyo que acompañan las estaciones,
- Cada uno de los maestros en formación se dispone en una de las bases, y se les pide a los estudiantes que empiecen el recorrido por el aula de clase

Materiales

- Instrumentos de cocina proporcionados por cada uno de las y los participantes del taller.
- Fichas técnicas de los instrumentos de cocina.

Taller Representación del Territorio.

Generalidades

- **Elaborado por:** Expedición dignidad - La comida al centro del pensamiento-
- **Lugar:** Micoahumado
- **Duración:** 2 horas
- **Sugerido para:** Hablar de evolución de los humanos y la tecnología

Objetivos

- Identificar imaginarios sociales que predisponen la vida pública.
- Construir colectivamente lecturas de contexto político y público.
- Priorizar acciones en el territorio

Materiales

- A cada equipo se le dará un trompo de Toma Todo y Todos Ponem.
- Cada participante debe contar con 3 tarjetas en blanco.
- Un lapicero o lápiz por participante.
- hojas tamaño carta y lapicero para el relator de cada equipo.
- Se facilitará papel de papelógrafo para que cada Alcalde pueda escribir, si así lo quiere, su Plan de Desarrollo.

Este taller propone un escenario de visión colectiva, que no es otro que el territorio, se ubica en el nivel de la representación para darle sentido a una identificación de imaginarios sociales que pesan en la construcción de lo público. Posibilita mirar el contexto y mirarse como sujeto social del mismo, la función de lo público exige una revisión a la formulación del ser humano como individuo para trascender a la formación del sujeto social que plantea no solo la sujeción a los contextos sino la implicación de la red social en la formación del ser humano, es decir, la comprensión de que ejercerme como persona es conocerme socialmente, este es el sentido de la otredad que tantas veces mencionamos y que pareciera no ser entendido en su verdadera condición de componente fundamental de la identidad epistemológica y sociocultural.

Ponemos en juego las formulas aprendidas y mantenidas del ejercicio político en el escenario público, lo que nos permite observar las dinámicas culturales y sociales que se han ido transmitiendo y de las cuales hacemos uso de manera inconsciente para eternizar una forma de hacer política y de entender lo público, como si fuera un círculo que nos sostiene en el mismo estado y que no podemos romper hasta tanto no lo hagamos conciente, es mirar hacia dentro como sujeto político y asumir responsabilidades de las acciones en lo público, propiciando una reflexión sobre los comportamientos adquiridos y socializados que han permitido generar el tipo de territorio que tenemos, en definitivas, es leer la responsabilidad pública como sujeto social en el acto conciente del ejercicio político que nos permita representarnos como ciudadanos de un territorio claramente definido, es asumir el desarrollo local como una apuesta humana de los sujetos sociales sobre ese territorio. Es una mirada a la esfera política que sustenta la existencia del sujeto social.

Este taller asume el juego de manera abierta, con lo que queremos señalar que no existe una manipulación a la naturaleza del juego que pretenda recomponer su estructura para así presionar una lectura interpretativa, muy por el contrario, la posibilidad que brinda el juego como ritual de un espacio-tiempo determinado por su existencia, nos da la posibilidad de interpretar roles en forma fluida y dejando aflorar toda la carga mnémica que poseemos y de la cual no hacemos conciencia.

Justificación

El juego permite identificar el mundo cultural del que hacemos parte, es por ello que no buscamos intervenir su naturaleza sino leer su desarrollo. El juego emula el escenario cultural, lo ritualiza y domestica mientras se desarrolla, lo que aflora es el sentido: las formas y las apariencias, los aprendizajes concientes e inconcientes, en la trama del juego se da vida a lo que somos culturalmente, ello nos permite hacer de éste un elemento socializador de la cultura y una manera de ejercernos. El juego posee una territorialidad, que en este caso particular se representa por la municipalidad, confiriéndole a cada participante poder para construir y transformar, lo cual permite observar el tipo de planteamientos existentes frente a lo público. El juego propone un ejercicio planificador de desarrollo local, que tiene como propósito asentarse territorialmente y auscultar la visión municipal existente entre quienes participan, así como sus proyecciones territoriales.



con este taller nos ubicamos en una conversación activa de saberes, donde el intercambio de cada sujeto participante es la base de sustentación de la producción intelectual, no es pues una transmisión de saberes direccionada en un sentido de emisor-receptor sobre la base de un conocimiento único, de lo que se trata es de descubrir lo que somos, de interpretarnos en nuestro contacto con el otro, y aflorar los sentidos que subyacen como lógica cultural. Consideramos el taller como técnica apropiada para la aplicación lúdica, por cuanto ella produce conocimiento y esta atravesada por el intercambio como propósito permanente, y es esto lo que buscamos como objetivo de una planeación para el desarrollo local y socialmente construida.

Se inicia con un territorio representado por la municipalidad, cuya característica particular es estar desprovisto de contenido político y con ausencias en la estructura pública y la planeación, la invitación es a que cada participante tenga la posibilidad de llenarlo de contenido, de estructurar un orden político y realizar un ejercicio de planeación.

El propósito del taller se consolida con la socialización del ejercicio planificador esbozado por cada equipo, que se transforma en municipio, conformado para darle vida al juego. En la socialización se presentan los ordenes logrados por cada Administración Municipal, como resultado de un proceso azaroso que depende de la circulación de un trompo que define entre cada equipo a un Alcalde Municipal, quien debe proponer un plan de desarrollo. Mientras se desarrolla la dinámica del juego, cada equipo es observado en forma exhaustiva, para dar cuenta en el registro de su forma de proceder y entender lo público, es así como en la socialización estas observaciones salen a flote y se ponen en consideración de los participantes, generando un análisis sobre los usos, representaciones e imágenes de lo público, todo lo cual implica una mirada etnográfica de registro, de tal suerte que el rigor de la observación debe ser la clave de quienes orientan el taller, y es por demás un procedimiento cualitativo de carácter hermenéutico que propone la descripción, el registro y la interpretación como base sustancial del desarrollo del mismo.

1. Inicialmente se conforman los equipos, ojalá no superen los cinco participantes y cuatro o cinco equipos.
2. A cada equipo se le entrega un trompo de toma todo y todos ponen. Este trompo posee lados, en cada lado tiene las siguientes inscripciones: a) Pon Uno, b) Pon Dos, c) Toma Uno, d) Toma Dos, e) Todos Ponen, f) Toma Todo. El trompo es la herramienta principal de este juego.
3. Cada participante recibirá tres papeletas en blanco, y no debe escribir nada hasta que le corresponda hacerlo, de acuerdo con el trompo.
4. Cada equipo procede a elegir un relator, quien debe describir lo que sucede en el desarrollo del juego.
5. El facilitador anuncia que a partir de la conformación del equipo, estos se convierten en municipio, y que el trompo se hará girar en un espacio fijado como el territorio municipal, el trompo debe circular entre todos los participantes.
6. Quien pone a girar el trompo tiene en sus manos los destinos del municipio, debe actuar de acuerdo a lo que le indican los lados del trompo, dependiendo del lado que le haya correspondido después de ponerlo a girar. De acuerdo a cada lado debe actuarse de la siguiente manera:
 - **Si sale Pon Uno:** En las tarjetas en blanco, tendrá la opción de escribir en una de ellas un elemento que desee que sea objeto de atención en el municipio, debe tener en cuenta que es él quien está llenando de contenido el desarrollo local. La tarjeta la ubicará en medio de todos, es decir donde circula el trompo: en el espacio territorial. Solo podrá colocar un propósito por tarjeta
 - **Si sale Pon Dos:** Escogerá dos tarjetas en blanco y en cada una escribirá un propósito de atención para el municipio. Procede a depositarlas en el espacio territorial.

- **Si sale Toma Uno:** Entre las tarjetas que se encuentran en el espacio territorial hace una revisión para ver si tienen pertinencia para él o no (debe señalarse que mientras yo posea el trompo, soy autónomo en la decisión que asumo frente a las tarjetas que están en juego, a menos que se llegue a negociaciones, pero bajo la aceptación de quien posee en el momento el trompo), una vez haya hecho la revisión decido si saco una de las allí colocadas o las dejo, esto debo pensarlo como jugador, de acuerdo al tipo de orden que quiero estructurar para el municipio. Si decido sacar una tarjeta, la conservo para mí, si no, dejo todas las tarjetas en el espacio territorial y cedo el turno para que siga girando el trompo. Si en el momento de jugar, no hay tarjetas en el espacio territorial, simplemente cedo el turno hasta que empiecen a salir los lados de Ponén.
- **Si sale Toma Dos:** Procedo en igual forma que la anterior, solo que aquí tengo dos opciones para sacar, tengo en cuenta las mismas consideraciones del ítem anterior.
- **Si sale Todos Ponén:** Este punto puede ser sometido a negociación, pero son ellos como equipo los que llegarán a esa decisión. Cuando un integrante saca este lado, da la posibilidad de que todos los integrantes pongan una tarjeta con lo que desean como propósito de atención para el municipio, incluso pueden jugar las tarjetas que ya se sacaron, como un asunto de pertinencia (lo que se haga en cada paso debe ser relatado), de igual forma cada participante tendrá la opción de escribir en su tarjeta en blanco lo que desee, pero también pueden llegar a plantear propósitos del equipo, solo que en cada tarjeta debe aparecer un propósito por tarjeta. Este punto es muy importante en la descripción, el relatar cómo se aborda un proceso que puede ser colectivo.

- **Si sale Toma Todo:** Quien saque este lado será el responsable de ordenar todas las tarjetas que se encuentran en el espacio territorial, será a partir del momento el señor Alcalde, y debe tener en consideración que ese es su municipio y los integrantes del equipo son sus pobladores. Cuando la ronda inicia se le advierte a los equipos que cuando salga el Toma Todo se lo comuniquen al facilitador del taller. El facilitador no debe mencionar que quien saque el Toma Todo será el Alcalde, hasta tanto no haya salido, por eso deben hacer el anuncio en el momento que se registre el hecho. Si el lado de Toma Todo sale iniciando la ronda, se dará continuidad a esta para permitir que hayan más tarjetas en juego. Con el Toma Todo se concluye la primera etapa del taller en su fase lúdica.

7. Una vez salga el Toma Todo, el facilitador se aproxima a cada equipo para decirle a quien le correspondió, que a partir de este momento será el Alcalde de este municipio. Esta parte no se presenta de manera simultánea en todos los equipos, por lo tanto, cada equipo que ya tenga Alcalde irá asumiendo su organización y será un tiempo que disponga para darle forma a su plan de desarrollo en consonancia con las tarjetas que están en el espacio territorial, además de organizar su Administración Municipal para poder ejercer el control territorial.

8. **Nota:** Solo se anuncia que hay Alcalde una vez salga el Toma Todo, esta instrucción se hace equipo por equipo y en el momento en que se presente este resultado.

9. Cuando ya todos los equipos tengan Alcalde y cada uno de ellos haya organizado su Plan de Desarrollo, se procede a socializar. Primero expone el Alcalde y presenta su Administración Municipal y su Plan de Desarrollo, después pasa el relator y presenta la descripción de lo que aconteció en el equipo, posterior al relator, los facilitadores del taller harán uso de su registro descriptivo para generar discusión, de esta manera se irá presentando cada equipo, hasta lograr un panorama completo de la organización municipal que tienen los participantes del taller, y la forma como plantean acciones y propósitos colectivos en el territorio para lograr su desarrollo.

Taller Amasa-maíz.

Generalidades

- **Elaborado por:** Expedición dignidad - La comida al centro del pensamiento-
- **Lugar:** Micoahumado. (Se sugiere realizar este taller en un espacio amplio.)
- **Duración:** 2 horas
- **Sugerido para:** Iniciar cualquier espacio donde sea necesario presentarse o reconocer a las personas.

Objetivos

- Recorrer con los sentidos las geografías, las historias, relatos y palabras que produce la comida.
- Generar relatos de identidad con los alimentos que nos acompañan en su contenido subjetivado

Materiales

- Masa de maíz
- relato "Hombres y Mujeres del maíz" del Sub. Marcos.

El presente taller es una ofrenda que constituye la voz de un sujeto que expresa territorios, relatos y memorias de la comida a través de un alimento como el maíz. Es la personificación de lo que constituye el relato en América de Hombres y Mujeres del Maíz. Saber que compartimos no solo una geografía, sino que este alimento ha marcado nuestro camino, nuestras luchas y resistencias y que aún hoy sigue tan vivo como siempre, es nuestro aporte al banco mundial de alimentos que provee a la población humana, y que además engrandece capitales por cuenta de sus usos y destinaciones tan variadas como el forraje, la medicación, la cosmetología, los combustibles, etc. Tanta participación en nuestra vida amerita que nos aproximamos a este alimento con respeto y recreando su grandeza, pero también problematizando aquello en lo que lo han convertido las grandes corporaciones y esquemas de mercado internacional, advirtiendo entonces, el riesgo de cultivarlo en extensión para menesteres diferentes a la alimentación, a riesgo de comprometer los suelos desgastados por cultivos extensivos y con poca probabilidad alimentaria para las poblaciones que lo cultivan, además del acaparamiento de semillas que han realizado las corporaciones con el sistema de patentes, y muchas otras situaciones que en el camino iremos desvelando en un encuentro que se propone para ser sostenido en el tiempo, para generar interacción y relacionamientos recíprocos.



Metodología

Es una dinámica que busca poner en acción el cuerpo y la palabra para darle movimiento al encuentro. Desde el contenido plástico que traen las masas y los materiales dúctiles, hemos de esculpir las formas que trae consigo el mestizaje, evocando nuestras memorias construidas alrededor del maíz como una ofrenda de América para el mundo, en la que nos reconocemos como sujetos históricos y espaciales. Es una técnica de presentación asumida desde el pensar haciendo: esculpimos, recorremos el sujeto en formas y amasijos suspendidos por las manos para adentrarnos en la ruta del maíz con una invitación al movimiento expedicionario que venimos realizando como Semillero de investigación y para el cual buscamos compañeras/os de viajes en el encuentro de estudiantes, maestros, escuelas y territorios alrededor de la comida.

Paso a paso

1. Se dispone un círculo amplio entre todos/as las participantes y al centro de éste se ubica una hoja de plátano sobre la que se pone la masa de maíz
2. Del centro el facilitador/a toma un pedazo de masa para iniciar el recorrido de presentaciones de los/as participantes. Posteriormente se hace la invitación para que cada participante de manera voluntaria tome un pedazo de masa presente su nombre y lo que le evoca el maíz.
3. Con cada trozo de masa las/os participantes van a esculpir una figura que habrán de ubicar al centro de la ronda para generar una exposición de figuras del maíz, de la cual se debe hacer registro visual.
4. La ronda de presentación culmina cuando todos hayan recibido el trozo de masa y realizado sus figuras.
5. Se lee el relato "Hombres y mujeres del maíz" del sub. Marcos.



Taller de Especias -Una farmacia en la cocina-

Generalidades

- **Elaborado por:** Expedición dignidad - La comida al centro del pensamiento-
- **Lugar:** Micoahumado.
- **Duración:** 3 horas
- **Sugerido para:**

Objetivos

- Despertar la agudeza de los sentidos a través de la exploración de las especias.
- Conocer el valor estructural de las especias en la transformación alimentaria y su uso en la farmacopea.
- Acercarse a las geografías del mundo a través de la proveniencia de las especias.

Materiales

- Tiquetes de especias
- Especiarios con la variedad que se desee.

Justificación

Las especias son la protección del alimento, además de su aroma, y sabor, muchas especias son empleadas para conservar, tales como, la sal y el azúcar. Hay especias que refrescan las carnes, otras que mantienen la hidratación de un alimento. Muchas de las especias se activan con el calor, es así como inicia su ciclo de aromatización, otras en cambio no requieren ninguna activación externa, entre ellas, las cebollas, el ajo, las pimientas; mientras que la cúrcuma, el orégano, el laurel, entre otras, requieren el calor como conductor de su potencial.

La mayoría de las especias pueden considerarse nativas de las regiones tropicales de Asia, y de las islas Molucas en Indonesia, también conocidas como islas de las Especias, aunque algunas se encontraban en el Mediterráneo (anís, mostaza). Las especias usadas en la actualidad son en muchos casos las mismas que se usaban en la Antigüedad, (clavo, nuez moscada, macis y canela) más aquellas llevadas a Europa por los conquistadores y colonizadores de América (vainilla, chile, cacao, achiote).

Metodología

Es una construcción colectiva, que atraviesa el cuerpo de cada participante, a través de una actividad lúdica y ritual, de una manera de verter el conocimiento sobre sí, dejando a la imaginación de cada participante lo que le entra por la nariz, aquello que aromatiza.

1. **Conversatorio** para compartir recetas, relatos. Entre los estudiantes indagar, qué conocen de las especias en las cocinas de sus casas y parientes. Cómo se ha transformado hoy el gusto por las especias y lo que han ido elaborando al respecto. Se hablará de la importancia que tienen en la farmacia de la cocina. Como moneda de intercambio. El uso cosmético de las especias.
2. **Agrupamiento geográfico:** Haremos entrada en las especias y sus geografías. Agruparemos especias por continente de acuerdo a su origen, para entender la manera como nos relacionamos a través de la comida. Haremos un círculo de países, aromas y recetas. Pensaremos cómo la especia nos conecta con cada geografía.
3. **Relatos:** haremos relatos de un párrafo sobre una especie que escojamos para ofrendarla, y a quién se la ofrendaríamos.



Taller Comida Mestiza.

Generalidades

- **Elaborado por:** Expedición dignidad - La comida al centro del pensamiento-
- **Lugar:** Micoahumado. (Preferiblemente un espacio de cocina.)
- **Duración:** 4 horas
- **Sugerido para:**

Objetivos

- Generar acción educativa en un escenario como el aula/cocina.+
- Atravesar la historia de América Latina desde sus platos de independencia.
- Construir colectivamente comida para pensar.

Materiales

- Tiza
- Delantal y gorro de cocina

Alimentos:

- Pollo
- papa criolla
- tomate
- aguacate
- huevo
- cebolla
- pimentón
- limón
- aceite

Justificación

En el escenario del aula/cocina se propone desarrollar acción educativa y generar categorías de análisis que nos propongan pensar la comida como un enclave en el proceso formativo. Llegamos a la cocina buscando en lo que ella ofrece, herramientas que nos permitan reconocernos como sujetos activos en la formulación del conocimiento, pues es un espacio que no solo no nos es extraño, sino que tiene una estructura significativa en nuestro mundo de la vida, haciéndonos parte de todos los desarrollos que en ella tienen lugar, por ello ha de ser para quienes a ella ingresemos con un propósito educativo, un espacio que no puede dejarnos indiferentes, que nos permite palpar todo lo que de una u otra forma se convierte en discurso y contenido académico para la escuela. Desde el aula/cocina nos proponemos vivir la ciencia y habitar el conocimiento.



Este laboratorio nos permitirá hablar de una temporalidad ausente pero significativa como lo es la independencia de América Latina, más puntualmente el Alto Perú y la Nueva Granada de España, además de las comidas que han dado sustento a grandes poblaciones en nuestro continente, siendo la papa un artífice importante de las historias alimentarias del planeta tierra. Atravesaremos primero América del Sur con la causa limeña y su importancia para las campañas libertadoras con José de San Martín.

La causa limeña tendrá una relación directa para nosotros con las sopas, porque se constituyen como multiplicadoras, cuidadoras y protectoras. Además, porque muchas de ellas se encuentran atravesadas por un alimento que es la base de la causa limeña; la papa. Nos suscitará relatos, travesías geográficas e históricas y nos propondrá un intercambio continental entre lo que parecían dos mundos que posibilitaron el surgimiento del mestizaje. El reto de pasar de colonización a independencias, nos permitirá identificar las apropiaciones alimentarias y culturales de unos y otros a partir del encuentro.

Paso a paso

1. Se divide a los participantes en 5 grupos, a cada grupo se le asigna un alimento de la causa limeña para su preparación.
2. Se ilustrará un mapa global en el suelo de toda el aula, que nos permita vincular el origen de los alimentos que formarán parte de esta preparación. Así lograremos conectar a partir del relato de independencias y colonizaciones la relación América, Europa y Asia con ingredientes como el pollo, la mayonesa, el tomate, el aguacate, la papa, el huevo y los ajíes.
3. un representante de cada grupo se para en la zona del mapa de la cual es su alimento y comienza a tejerse una conversación acerca de este alimento y su procedencia.
4. Quien dirige el taller toma la palabra para comenzar a hablar de los procesos de independencia de América.
5. se empieza la realización de la "Causa limeña"
6. Al finalizar se emplata y cada uno de los participantes toma una causa y la ofrenda a alguno de sus compañeros añadiendo a esto si así lo desea una palabra dulce.



Taller de Semillas

Generalidades

- **Elaborado por:** Expedición dignidad - La comida al centro del pensamiento-
- **Lugar:** Micoahumado.
- **Duración:** 2 horas
- **Sugerido para:** Ubicación geoespacial, economía, ecosistemas del mundo, modelos de producción.

Objetivos

- Identificar el origen de las semillas geográficamente.
- Comprender la relación global/local a partir del intercambio de semillas.
- Proponer el banco de semillas.

Materiales

- Tiza
- Semillas de diversas especies

Justificación

Pensarse la comida en un territorio implica que tengamos en cuenta desde el eslabón más bajo de su producción hasta el más alto, en este caso la semilla será protagonista de este taller en la medida que se plantea un intercambio de estas por medio de negociaciones que harán los mismos participantes; este taller surge entonces con la necesidad de que haya una comprensión por lo que se siembra y las implicaciones que tiene no tener determinados alimentos en algunos territorios, a su vez busca trabajar con los participantes la convivencia pues es un taller que está directamente relacionado con el diálogo, el contacto físico y la escucha activa.



A través del trabajo colaborativo, buscamos explicar las dinámicas del intercambio a nivel global, donde salen a relucir a partir del relacionamiento de los participantes muchas de las dinámicas reales de las relaciones internacionales sobre todo cuando de acuerdos económicos se trata. La movilidad de los cuerpos, la interacción en tiempo real con el mapa, la visualización de las semillas, la negociación con otros logran activar los sentidos de los participantes, permitiendo que las reflexiones que se generen en el espacio pasen por el cuerpo y se consoliden en un conocimiento práctico y cercano.

Este taller organiza los participantes en grupos dependiendo de la proveniencia de las semillas, a grandes rasgos en cada continente, además cuenta con una representación del "banco" el cual tiene la posibilidad de prestar semillas para intercambiar entre países, pues el dinero papel-moneda no tiene cabida dentro de este y el único medio de intercambio son las semillas, es así como cada país inicia con una cantidad de semillas entre frutas, verduras, trigos, y granos y a medida que avanza el juego va comprendiendo que para alimentarse necesitan más que un solo alimento y que por ende deben conseguir que otros países presten sus semillas para cultivarlas y seguir protegiéndolas, a medida que avanza la actividad el banco va mostrando sus verdaderas intenciones y mediante los préstamos con altos intereses y la búsqueda de patentar las semillas va dejando los participantes sin con que intercambiar.

Paso a paso

1. Ilustrar en el suelo el mapamundi y poner la caja de semillas al centro
2. Dividir el grupo en subgrupos dependiendo de la cantidad de semillas
3. El docente debe asumir el papel de "banco"
4. comenzar a mediar las negociaciones entre los países, preferiblemente que cada grupo tenga un representante que tome la vocería y represente los intereses de todos
5. Socializar el ejercicio.



Taller Memoria sin daño.

Generalidades

- **Elaborado por:** Expedición dignidad - La comida al centro del pensamiento-
- **Lugar:** Micoahumado.
- **Duración:** 2 horas
- **Sugerido para:** Temáticas relacionadas con la Memoria. Para reforzar lazos.

Objetivos

- Identificar las cicatrices del cuerpo como posibilidad de narrarnos.
- Transformar las cicatrices mediante la pintura permitiendo conectarlas y estableciendo una ruta para liberar el dolor y poder así asumir una memoria sin daño.
- Encontrar convergencias en las cicatrices que den paso a la conversación colectiva sobre estas

Materiales

- Pinturas o lápiz de maquillaje
- algún elemento para fotografiar

Como parte de los desarrollos cualitativos, la construcción narrativa nos permite entablar un diálogo con el cual emprendemos un camino sobre la subjetividad que nos constituye y la manera cómo hemos ido encontrando nuestra identidad como sujetos. Es la manera como encontramos un cuerpo habitado, al que le damos sentido desde la relación tiempo-espacio que nos circunscribe a un determinado grupo humano que comparte relaciones de sentido y formas culturales a la manera como se entiende el concepto de corporeidad, que en el presente desarrollo compartimos con Mèlich.

Desde esta perspectiva trabajamos con instrumentos que permitan poner en diálogo nuestros cuerpos y que nos ayuden a recrear el sentido que hemos ido constituyendo a través de la cultura y que refuerza la acción educativa para problematizar nuestra propia construcción como sujetos y de esta manera asumir la responsabilidad de ser a través de comprender.

Este taller inicia con un recorrido sobre las escrituras que muchas culturas tienen a través de la pintura en el cuerpo, entre ellas, nuestras comunidades indígenas han realizado, su significado y la importancia en la manera de narrarse. Se trabaja en pareja y través de las cicatrices construiremos un centro de recorrido que será dibujado sobre la piel de quien tiene la cicatriz, cada cicatriz se inicia o encierra en una espiral para ir desanudándola y abriéndole un camino trazado por su pareja con la idea de realizar un camino de liberación.

Cada cicatriz debe contar una historia que la pareja debe conocer para darle soporte al camino que traza y que buscará liberar. Luego la pareja hará un intercambio para que quien dibujaba ahora sea dibujado. Mientras se dibuja la piel de quien ha tenido cicatrices, se busca conectar todas las que el cuerpo ha ido atesorando para transitarlas y permitir que construyan memoria sin daño, es decir, que trasciendan el dolor para darle paso a la creación. Finalizando el trazado se procede a fotografiarlo para exponer las huellas una vez todos hayan terminado el recorrido se arma una galería.

Paso a paso

1. Conformar parejas.
2. Indicar que deben mostrar sus cicatrices, contar la historia detrás de ellas y su pareja dibujara y conectara con líneas todas ellas
3. Se repiten los pasos anteriores con el otro compañero.
4. Una vez finalizado la etapa de pintura se fotografiara el resultado y se pondrá en escena con todos los participantes.
5. Se conversara en torno a las experiencias narradas durante la actividad, buscando puntos de convergencia que permitan narrar el territorio



Taller de Huella Hídrica.

Generalidades

- **Elaborado por:** Expedición dignidad - La comida al centro del pensamiento-
- **Lugar:** Micoahumado.
- **Duración:** 2 horas
- **Sugerido para:** Hablar temas de ecología y ambiente. Para abordar el ciclo del agua.

Objetivos

- Identificar la huella hídrica a partir de los alimentos.
- Reconocer las semillas como base de poder y orden social.
- Reconocer el agua como sujeto de derecho y su importancia en el territorio.

Materiales

- Globos
- Pita
- Ganchos para colgar los globos
- Papelitos cortados
- Hojas para el relato

A través de las semillas, proponemos una manera de pensar en la comida como una acción política, entendiendo lo que significa cultivar, ser poseedor de las semillas y de los campos de cultivo, de quienes generan los productos para su cosecha, y la cantidad de agua que acompaña cada momento del cultivo hasta la disposición final como alimento. Cuánto gastamos en cada momento del crecimiento de una semilla, por ejemplo el maíz y el arroz, hasta transformarlos en alimentos y por último disponerlos para ser ingeridos.

Lo que se denomina la huella hídrica que acompaña cualquier producto y que en el caso de los cultivos extensivos agrícolas, se convierten en competidores de nuestra propia necesidad de consumo de agua y de nuestra naturaleza hídrica. Ofreceremos a través de este taller la posibilidad de observar la relación entre las semillas, nuestro cuerpo, el agua como esencia y vida que soporta nuestra existencia. Lo que implica cultivar, como estructurante social, las cantidades de agua invertidas en cada proceso.

La metáfora que se plantea bajo globos de fiesta, es una lluvia que contiene pequeños textos sobre la huella hídrica. La manera como se revientan es con un punzón como una abeja polinizadora que nos permite hablar de la importancia de irrigar y sembrar que tienen estos insectos.

Las abejas, al igual que las hormigas, evolucionaron a partir de avispas. Los antepasados de las abejas eran miembros de la familia Crabronidae y eran depredadores de insectos. Es posible que las primeras abejas se hayan alimentado del polen que cubría a algunas de sus presas y que, gradualmente, hayan empezado a alimentar a sus crías con polen en vez de insectos.

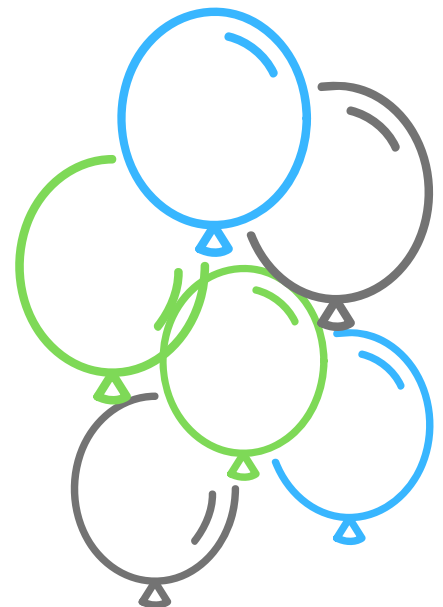


Con la metáfora de la lluvia y la polinización, hablaremos de la huella hídrica: un indicador que permite caracterizar el volumen de agua usado para la producción de un bien o servicio, teniendo en cuenta el volumen de agua consumido y contaminado en el proceso. Tiene en cuenta los usos directos e indirectos del agua.

Azul: Es el volumen de agua dulce extraída de un cuerpo de agua superficial o subterránea y que es evaporada en el proceso productivo o incorporada en un producto.

Verde: Es el volumen de agua de precipitación que es evaporada en el proceso productivo o incorporada en un producto.

Gris: Es el volumen de agua contaminada, que puede ser cuantificada como el volumen de agua requerida para diluir los contaminantes hasta el punto en que la calidad del agua esté sobre los estándares aceptables.



Es una construcción colectiva, que atraviesa el cuerpo de cada participante, a través de una actividad lúdica y ritual, de una manera de verter el conocimiento sobre sí, dejando a la imaginación de cada participante los aspectos que recoge para formar un relato que muestre lo que ha significado aquello que atravesó su cuerpo.

En el reconocimiento de las semillas tendremos un contacto directo a través de la metáfora de la lluvia expresada en globos de aire que serán polinizados por abejas como una segunda metáfora para la siembra, para lograr plantearnos qué nos baña, y con ello la importancia del agua en nuestro sustento, la necesidad de protegerla y las implicaciones en nuestro uso diario. Es un taller para experimentar la acción directa del agua sobre nuestra vida y la necesidad de construir conocimiento sobre su acción y alcance para protegerla.



Paso a paso

Se introduce el tema sobre este indicador y las implicaciones del agua en el planeta y en la alimentación.

Se indicarán las metáforas utilizadas de polinización y lluvia para que entiendan la importancia de la actividad.

En la polinización se hablará de abejas, su riesgo ambiental por la fumigación, la necesidad del planeta de mantener viva esta especie, y su importancia en la comida del planeta.

Con la lluvia hablaremos de sistemas hídricos, de la importancia del régimen de lluvias

Y por último de las semillas y las cosechas.

Una vez hecha la introducción procedemos a la conformación de 3 equipos y a dar la instrucción de la ducha y polinización.



Paso a paso

1. Conectamos inmediatamente con la Huella hídrica, a través de la ubicación de 3 globos en un tendido de pita, donde tendremos la lluvia de semillas. Hay un globo para cada equipo.
2. Se conforman los equipos de trabajo para que pasen a las duchas, que están representadas en cada globo.
3. Una vez estén conformados los equipos, habrá una persona (que hará las veces de polinizador, como una abeja para esparcir el contenido de semillas) que encienda cada lluvia a través de un pinchazo que explota el globo, el cual contiene papel picado pequeño y laminillas con imágenes y texto alusivo a la huella hídrica y los aspectos de las semillas y su producción.
4. Cada equipo pasará a su lluvia y esto se hará sucesivamente para tener el tiempo de recoger lo que los ha bañado. Con cada lámina arrojada por la lluvia, deberán preguntarse por aquello que los ha bañado, y recoger su cosecha para la producción de un relato.
5. Respondiendo al interrogante de qué los ha bañado, los equipos harán un relato como resultado de la cosecha recogida. (el tiempo de elaboración del relato es de 10 min.)
6. Posteriormente a la lectura de los 3 relatos se pasa a la socialización donde se plantearán algunos aspectos sobre las semillas, las organizaciones sociales, la dignidad de los pueblos y los sujetos políticos. Así mismo trataremos los sistemas de patentes.



Anexos Taller Museo de la Cocina

Fichas técnicas.



TRITURADO, MACERADO Y MOLIENDA

Artefacto	La piedra de la abuela
Uso	Machacar
Historia	Carmen Rosa Gil, mi abuela, tomó esta piedra en Caldas, donde se junta el Río Medellín y una quebrada que quedaba cerca a su casa de infancia. La usó en su casa para machacar los aliños cuando no existía la licuadora. Un día se casó y entre las cosas que se llevó de su casa natal en Caldas, estaba esta piedra, que ha usado por más de sesenta años para machacar la carne y que a veces yo, su nieta, usaba para abrir corozos. Hace parte fundamental de su cocina, la utiliza de un modo específico y no la ha cambiado nunca por ningún otro artefacto.
Relato	



Artefacto	Mortero de mano - Pilón.
Técnica	Compuesto por dos elementos, un recipiente más o menos profundo, a manera de cuenco, a lo que denominamos mortero y otro elemento en forma cilíndrica, para machacar los ingredientes, que se denomina mano, pueden ser de madera, metal, cerámica o piedra
Uso	En cocina para machacar y mezclar diferentes ingredientes: especias, hierbas, salsas, ajos, frutos secos, También es usado en laboratorio, farmacia y perfumería.
Historia	El origen del mortero como herramienta se remonta a tiempos neolíticos, o llamados comúnmente como "la era de piedra". A lo largo de la historia, muchas sociedades se han servido de este dispositivo para generar sus preparaciones, en el antiguo Egipto y en las sociedades prehispánicas de América, por ejemplo, se hacía uso del mortero de mano. Hoy, en muchos países y culturas, éste es un artefacto básico en las cocinas.
Relato	





Anexos Taller Museo de la Cocina

Artefacto	Máquina de moler o molino de manigueta.
Técnica	Acero inoxidable.
Uso	Para moler, picar o triturar.
Historia	El hombre primitivo descubrió que los alimentos se cocinaban mejor cuando se reducían a partes más pequeñas, golpeándolos con una piedra redonda sobre otra plana o cóncava que servía de base. Posteriormente aparecieron los molinos de muelas de piedra, dos discos de piedra porosa sobre un plano horizontal, el inferior es la base, el superior gira alrededor de un eje y tiene el orificio por donde se alimenta, los granos son atrapados gradualmente por los discos y expulsados hacia afuera ayudados por la fuerza centrífuga. En la antigüedad estos molinos fueron contruidos de mayor tamaño, los de viento holandeses y los de La Mancha del Quijote eran en realidad molinos de piedra para triturar el trigo. Luego, se crearon los pilones de piedra y morteros en menor medida; estos en material de piedra. Posterior a todas estas "piedras" aparecen los molinos metálicos de manigueta, que tienen su origen en Alemania en el siglo XIX. Se fabricaban en acero y sólo tenían acceso a él las familias más ricas. Eran utilizados no solo para moler la comida de las personas, también la de los animales. Existían diferentes tamaños, unos más grandes para moler maíz, otros para café y maíz y unos más pequeños para especias.
Relato	



OLLAS, SARTENES Y CALDEROS



Artefacto	Ollas. También conocido como Caldero
Técnica	Barro o cerámica, peltre, vasija en aluminio, hierro fundido. Acero inoxidable. Recipiente de cocina con una o dos asas.
Uso	Cocciones, pucheros, coladas. Comida grupal.
Historia	El primer utensilio de cocina fabricado en América fue una olla de hierro forjado que data de 1642, la hoy famosa "Saugus Pot", producida en los talleres de Sougus Iron Works, en la vieja ciudad de Lynn, en el estado norteamericano de Massachusets . Ésta olla, de tosca silueta, provista de tres patas, con una tapadera y una capacidad de poco más de un litro, marcó el comienzo de la industria de utensilios culinarios en Norteamérica, puesto que antes de esa fecha todos los artículos metálicos en la cocina de un colono eran de importación británica.
Relato	



Olla Express 1919



Caldero Tradicional



Anexos Taller Museo de la Cocina

Artefacto	Olla presión
Técnica	Recipiente hermético para cocina, que no permite la salida de aire o líquido por debajo de una presión establecida.
Uso	Cocciones de sudados, cocción de material viscoso o salsa, sopas para ablandar y calar.
Historia	El físico anglo- francés Denis Papin, conocido por su trabajo sobre el poder del vapor, inventó en 1679 la olla a presión. La olla a presión fue llamada inicialmente Digesteur o "Digestor a vapor". Fue creada con el fin de reducir el tiempo necesario para cocinar alimentos.
Relato	



Primera Olla presión



Artefacto	Sartén
Técnica	Consiste en un recipiente metálico de bordes bajos y abiertos y una manija que puede ser plástica (baquelita), del mismo metal o de madera, para sujetarlo.
Uso	Una sartén es un utensilio de cocina, usado para freír y saltear, generalmente en aceite o mantequilla. Actualmente muchas vienen recubiertas de teflón antiadherente, que facilita la cocción o fritura de los alimentos al evitar que se peguen los alimentos a la sartén.
Historia	los primeros prototipos de sartenes se sostenían sobre las brasas con una cadena, aunque también había sartenes con la base de tres patas que servían de apoyo sobre el fuego de leña que se prendía en el suelo. Con la evolución de los modos de combustión también se desarrollaron cambios en la cocina -y en las formas de preparar alimentos y los utensilios-. Las primeras sartenes las desarrollaron los romanos, que encontraron en algunas piezas de bronce la solución a sus necesidades.
Relato	



Sartén actual - Sartén encontrada en las islas cicladas

Artefacto	Caldero
Técnica	Hierro fundido, tapa y asas. Faceta cóncava
Uso	Para calentar y acarrear todo lo que pueda contener, es usado para cocinar a la libre por la preservación técnica del material usado.
Historia	Procede del latín caldarium que significa baño caliente. Es uno de los más antiguos utensilios de cocina usado por el ser humano.
Relato	



Caldero Colgado (Berna, Suiza)





Anexos Taller Museo de la Cocina



MEDIDORES, CUCHARAS Y CUCHARONES

Artefacto	Cucharón
Técnica	Madera, metales, hueso, hierro, acero.
Uso	Mezclar
Historia	<p>El cucharón hace parte de la familia de la cuchara, así que su historia es la misma. Se han encontrado cucharas hechas de madera o de hueso ya en yacimientos que datan del paleolítico. Unos tres mil años antes de Cristo, en las regiones de Mesopotamia, Siria y Egipto, las cucharas eran creadas con mangos tallados y otros adornos de fantasía. En la antigua Roma hubo dos tipos de cuchara: la mayor, llamada <i>ligula</i>, y la menor, llamada <i>cochlea</i>. Esta última tenía un mango en forma de aguja que servía también para pinchar trozos de comida o abrir mejillones, etc. Por lo tanto cumplía con algunas funciones del posterior tenedor. Su origen era la utilización de la concha, la cóclea, con un mango normalmente de metal precioso. El principal material utilizado en su fabricación era la madera. Luego se comenzó la fabricación industrial de hierro o acero recubierto de estaño y, para la gente más adinerada, de plata. Para los alimentos ricos en azufre, como los huevos o el pescado, se suelen emplear cucharas doradas, de cuerno, u otros materiales que no reaccionan con este ingrediente alterando su sabor. Desde su forma primitiva se han desarrollado diversas formas especializadas para sopas, ensaladas, café, etc. En Chile, las cucharas de madera son reconocidas como una invención del pueblo mapuche, que además hacía tazas, platos, cucharones, recipientes y morteros con las maderas que se pueden encontrar en la zona.</p>
Relato	



Artefacto	Medidor
Técnica	Recipiente cóncavo
Uso	Medir, contar, administrar.
Historia	<p>Históricamente, el hombre ha creado unidades de medida para administrar lo que tiene en función de sus intereses. Los medidores, sea cual fuera su forma, material, origen o técnica, le han servido como unidades materiales de medida a quien cocina en función de porcionar la comida a la hora de procesarla o a la hora de servir.</p>
Relato	





Anexos Taller Museo de la Cocina

RODILLO, ASADOR Y MOLINILLO

Artefacto	Rodillo
Técnica	El palo de amasar, rodillo de cocina o uslero es un utensilio de cocina de forma cilíndrica, de longitud entre los 20 y los 40 centímetros, que se emplea para extender la masa que se emplea en la elaboración de tarta, pasta, strudel, etc. Suelen elaborarse con madera de arce o haya ya que son estas maderas las que permiten mayor deslizamiento de las pastas. Otros materiales pueden ser baquelita, metal o incluso mármol.
Uso	Desde que el hombre sintió la necesidad de amasar algunos alimentos fue imprescindible la construcción de un utensilio con características propias para este trabajo. Desde tiempos antiguos el hombre utilizó el amasador cilíndrico
Relato	

Artefacto	Parrilla para asar arepa
Técnica	Parrilla metálica de acero inoxidable.
Uso	Asar las arepas en el fogón.
Historia	Los primeros prototipos conocidos de la parrilla se evidenciaron en comunidades indígenas, estos eran hechos de barro.
Relato	



Anexos Taller Museo de la Cocina

Artefacto	Molinillo
Técnica	Madera torneada o plásticos.
Uso	Se usa principalmente para la preparación de bebidas calientes como chocolate, atole y champurrado, disuelve y genera espuma.
Historia	El molinillo es un utensilio tradicional de la cocina mexicana fabricado en madera torneada y utilizado como batidor. Esteban Terreros y Pando definió al molinillo como: «palo torneado con sus labores y huecos para batir el chocolate», en su diccionario publicado en 1787. Está descrito que fue inventado por los españoles que habitaban la Nueva España alrededor del año 1700 y que previamente se acostumbraba crear la espuma del chocolate caliente vaciando el contenido de un recipiente a otro en repetidas ocasiones. Sin embargo, existen antecedentes de instrumentos similares usados por los indígenas desde antes de la Conquista de México como el «chicolí» o como el <i>aneloloni</i> , término náhuatl que Alonso de Molina define ya en 1571, como: «instrumento para mecer cacao cuando lo hacen». Lo que es un hecho es que llegó a Europa y al resto del mundo procedente de México.
Relato	



RALLADOR, EXPRIMIDOR Y BATIDORA MANUAL

Artefacto	Rallador
Técnica	El rallador suele ser una pieza de acero (en la cocina tradicional puede encontrarse algunos casos de ralladores hechos de cerámica o porcelana) con un conjunto de perforaciones sobre su superficie que recuerda a una lima.
Uso	Picar muy finamente (rallar) algunos alimentos con carácter sólido, tales como frutas, verduras, pan duro, etc.
Tipos:	Existen diferentes tipos de ralladores en la cocina capaces de rallar y laminar exclusivamente algunos alimentos. De esta manera, se obtienen ralladores y laminadores de queso parmesano, pan duro, nuez moscada, trufa, patatas, etc. Muchos ralladores suelen ser multifuncionales, es decir, permiten un rallado fino, medio o incluso grueso (en forma de virutas).
Relato	





Anexos Taller Museo de la Cocina

Artefacto	Exprimidor
Técnica	Se encuentran en plástico, cristal, metal, etc. El principio sobre el que se fundamenta el exprimidor es muy sencillo: la presión sobre la superficie de la fruta (cáscara) junto con un movimiento giratorio, saca la pulpa, este principio tiene en física un nombre: Principio de Pascal, conocido en la mecánica de fluidos.
Uso	El exprimidor o juguera es un instrumento o herramienta inventado y diseñado para poder extraer el jugo de los cítricos, naranjas (zumo de naranja), limones (zumo de limón), pomelos.
Historia	Este tipo de herramienta suele tener diferentes aspectos, una de las más conocidas en las cocinas de todo el mundo tiene una forma ovalada (similar a un huevo) con rugosidades u ondulaciones sobre la que se suele poner una fruta cortada por la mitad, y sobre la que se presiona para extraer la pulpa. Esta forma oval se encuentra fija a una especie de plato, encargado de recoger la pulpa sobrante, algunos de estos modelos suelen ofrecer variantes con recogedor de pepitas. Los más antiguos se fabricaron en la ciudad turca de Kutahya para exprimir limones a principios del siglo XVIII, estaban hechos de cerámica y se fabricaban de manera artesanal. Eran muy parecidos a algunos de los modelos actuales en los que sobresale una punta donde se puede girar la fruta a exprimir y queda el zumo recogido en la parte inferior. En Estados Unidos la primera patente se le concedió a Lewis Chichester en julio de 1860, estaba hecho de hierro fundido, posteriormente hubo una explosión de distintos modelos con técnicas distintas, una de las más conocidas fue la de John White en 1893.



Artefacto	Batidora Manual
Técnica	Recipiente con aspas para revolucionar la materia y alterar su forma física, realizar mezclas y combinaciones de ingredientes para lograr un buen nivel de integración.
Uso	Ponches, merengues, mezcla de líquidos y harinas.
Historia	La batidora empezó siendo un instrumento usado por científicos. Stephen Poplawski la inventó en 1910 y durante muchos años se utilizó sobre todo en los hospitales, para mezclar fármacos y alimentos.
Relato	



Cuchillo





Anexos Taller Museo de la Cocina

Artefacto	Cuchillo
Técnica	Se elaboran hoy en día de hierro, acero inoxidable y existen versiones de cerámica. La cerámica tiene la ventaja de que no necesita ser afilada regularmente, pero su desventaja es la fragilidad, y se rompe con facilidad si se golpea (es empleada con frecuencia en la alta cocina); otro material que suele ser usado es el talonite.
Uso	El cuchillo es un instrumento que se emplea para cortar; consta de una fina hoja metálica con uno o dos bordes afilados y de un mango por el cual se sostiene. Se ha usado como herramienta (como, por ejemplo, utensilio de cocina) y como arma desde la Edad de Piedra, tal y como han evidenciado las excavaciones realizadas en Olduvay, en las que pueden verse ejemplares con una antigüedad de dos millones y medio de años.
Historia	El cuchillo es seguramente uno de los más importantes útiles creados por el hombre. Sus orígenes los encontramos prácticamente al principio de los tiempos, en aquellos hombres primitivos que hace como mínimo dos millones y medio de años tuvieron que encontrar la forma de cazar animales, despiezados para poder comérselos o simplemente defenderse de otros seres humanos. Algo tan relativamente sencillo como una hoja afilada. Tan imprescindible en forma de un mismo cuchillo, unas tijeras o una navaja hoy en día.
Relato	



CENTROS EN LA COCINA

Artefacto	Lavado
Técnica	Madera, piedra o acero.
Uso	Lavar
Historia	Fregadero, fregadera, pila de fregar y fregador es el recipiente usado para lavar la vajilla, cubtería, cristalería y demás útiles de cocina. Antiguamente era el receptáculo -generalmente un banco de madera o piedra- donde se colocaban los artesones o barreños en que se fregaba. También se denomina fregadero al espacio ocupado por éste en una cocina.
Relato	





Anexos Taller Museo de la Cocina

Artefacto	Fogón o Estufa
Técnica	Estufa eléctrica, fogón de leña, fuego.
Uso	Cocción de alimentos, calentar, hervir
Historia	<p>La base sobre la que se funda la cocina eléctrica está ligada al invento de las estufas eléctricas. En 1892, una década después de que Edison diera a conocer la lámpara incandescente, los inventores británicos R. E. Crompton y J. H. Dowsing patentaron la primera estufa eléctrica para uso doméstico.</p> <p>Nuestros antepasados ya usaban el fuego para cocinar hace un millón de años, tal y como evidencian los restos descubiertos en 2012 en la caverna de Wonderwerk, sita en Sudáfrica. Los científicos hallaron restos microscópicos de madera quemada junto a fragmentos de huesos carbonizados e instrumentos de piedra. Los análisis demuestran que estos materiales fueron quemados en ese mismo lugar y que no habían sido transportados a la cueva ni por el viento ni por el agua.</p> <p>El fuego, encendido con hierbas, ramas y hojas podría haber sido usado para cocinar carne, como sugieren los restos de huesos, según subrayan los investigadores. Los autores del estudio -liderado por el italiano Francesco Berna- señalaron que se trata de la primera prueba de combustión en un contexto arqueológico y coherente con la hipótesis de que los antecesores del hombre, a partir del Homo Erectus, podrían haber adoptado una dieta a base de alimentos cocinados. La caverna de Wonderwerk se encuentra en la frontera en el desierto del Kalahari y ya ha proporcionado espectaculares evidencias arqueológicas con anterioridad. La cueva de Wonderwerk es un corredor de unos 140 metros de largo y los restos de huesos y cenizas de plantas, bien conservados, analizados estaban a unos 30 metros de la entrada actual a la caverna.</p>
Relato	



Artefacto	Mesón. Encimera. Poyo.
Técnica	Piedra, madera, acero.
Uso	Servir como base, sostiene, soporta.
Características	Suelen ser soportes rígidos al deber soportar las altas temperaturas que adquieren los utensilios de cocina tras la cocción de los alimentos. También tienen que soportar eventuales golpes, rayaduras y cortes y, por último, resistir los elevados pesos de ollas, cacerolas y otros recipientes. Además, deben ser duraderas, resistentes al agua y a la grasa y fáciles de limpiar. La encimera actúa en la cocina como mesa de trabajo en la que se preparan los alimentos y se preparan los platos y cubiertos antes de llevarlos a la mesa.
Relato	





Anexos Taller Amasa-Maíz

Hombres y mujeres del maíz.

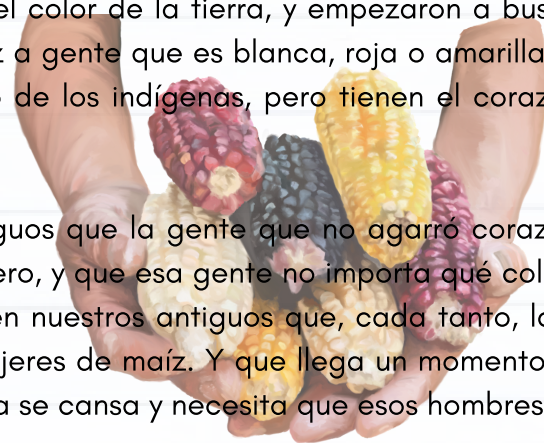
Cuentan nuestras gentes más ancianas, nuestros jefes, que los dioses hicieron al mundo, hicieron a los hombres y a las mujeres de maíz primero. Y que les pusieron precisamente el corazón de maíz.

Pero que el maíz se acabó y que algunos hombres y mujeres no alcanzaron corazón.

Pero también se acabó el color de la tierra, y empezaron a buscar otros colores y entonces les tocó corazón de maíz a gente que es blanca, roja o amarilla. Por eso hay aquí gente que no tiene el color moreno de los indígenas, pero tienen el corazón de maíz, y por eso están con nosotros.

Dicen nuestros más antiguos que la gente que no agarró corazón luego lo ocupó, ocupó el espacio vacío con el dinero, y que esa gente no importa qué color tenga, tiene el corazón de color verde dólar. Y dicen nuestros antiguos que, cada tanto, la tierra busca proteger a sus hijos, a los hombres y mujeres de maíz. Y que llega un momento -que es cuando la noche es más difícil- donde la tierra se cansa y necesita que esos hombres y mujeres le ayuden a vivir.

-S.C Marcos





Anexos Taller de Especias -Una farmacia en la cocina-

Fichas de especias.



Canela

LA CANELA ES UNA ESPECIA PROVENIENTE DE ORIENTE, EN SRI LANK.

USOS: FACILITA EL SUEÑO, ES RELAJANTE, UN POTENTE CICATRIZANTE PARA LAS HERIDAS DE LA BOCA, AYUDA EN LA REDUCCIÓN DEL AZÚCAR EN LA SANGRE PARA LAS PERSONAS DIABÉTICAS, FAVORECE LA REDUCCIÓN DE COLESTEROL Y TRIGLICÉRIDOS, REFUERZA EL SISTEMA INMUNITARIO (CONTRA RESFRIADOS Y GRIPAS), FACILITA LA DIGESTIÓN ESTOMACAL (EXPULSAR GASES Y COMBATE LAS NÁUSEAS), PÉRDIDA DE PESO



Orégano

VARIAS ESPECIES DEL GÉNERO ORIGANUM SON NATIVAS DE LA ZONA MEDITERRÁNEA Y TODAS ELLAS SON TRATADAS COMO ESPECIA. UNA ESPECIE ESTRECHAMENTE EMPARENTADA ES LA MEJORANA PROCEDENTE DE ASIA MENOR. SUS PROPIEDADES HAN SIDO AMPLIAMENTE ESTUDIADAS, TALES COMO SU ACTIVIDAD ANTIOXIDANTE, ANTIMICROBIANA, ANTITUMORAL, ANTISÉPTICA Y TAMBIÉN SE LA CONSIDERA TÓNICA Y DIGESTIVA.



Albahaca

SE DICE QUE PROCEDE DE LA INDIA. SE PUEDE USAR COMO CICATRIZANTE, ANALGÉSICO, ANTISÉPTICO Y CONTRA INFLAMACIONES OSTEO-ARTICULAR, COMO REPELENTE DE MOSQUITOS. AYUDA A CONTROLAR ARAÑAS, POLILLAS Y MOSCAS. SIRVE PARA COMBATIR LA DEPRESIÓN, EL INSOMNIO, LA JAQUECA Y EL AGOTAMIENTO. AYUDA A LA DIGESTIÓN, SE UTILIZA CONTRA PARÁSITOS INTESTINALES, ES ANTIESPASMÓDICA. ES DIURÉTICA.



Pimienta

LA PIMIENTA ESTÁ CONSIDERADA LA REINA DE LAS ESPECIAS POR EL ALTÍSIMO VALOR COMERCIAL QUE HA REPRESENTADO A LO LARGO DE LA HISTORIA. ORIGINARIA DE LA INDIA, SE EXTENDIÓ POR INDONESIA Y MALASIA EN TORNO AL AÑO 600 A.C.

TRES TIPOS: 1. LA NEGRA SE LLAMA ASÍ PORQUE SE RECOGE A LA MITAD DE SU MADURACIÓN. 2. LA BLANCA ES EL GRANO COMPLETAMENTE MADURO SIN CÁSCARA. ES USADA PARA PLATOS MUY ESPECIALES. 3. LA VERDE SE LLAMA ASÍ PORQUE, SON GRANOS SIN MADURAR.



Anexos Taller de Especias -Una farmacia en la cocina-



Comino

LA PLANTA DEL COMINO PROCEDE DE LA ZONA MEDITERRÁNEA, POSIBLEMENTE DE EGIPTO O SIRIA.

ENTRE LOS BENEFICIOS MANTIENE LA HIGIENE BUCAL POR SER UN ANTIMICROBIANO. PARA LOS RESFRIADOS Y CATARROS POR SUS PROPIEDADES EXPECTORANTES, CURA LA TOS, DESCONGESTIONA LAS VÍAS RESPIRATORIAS, REDUCE EL DOLOR DE GARGANTA, CONTROLA LA FIEBRE Y ALIVIA EL ASMA. ES UN BUEN TRATAMIENTO PARA LA ANEMIA, DEBIDO A QUE CONTIENE HIERRO Y CALCIO. ES UN ANTIOXIDANTE.



Garam Masala

ES UNA MEZCLA DE ESPECIAS MUY EMPLEADA EN LA COCINA INDIA, PAQUISTANÍ Y EN OTRAS GASTRONOMÍAS DEL SURESTE ASIÁTICO. POR LO GENERAL SUELE INCLUIR ESPECIAS COMO EL COMINO, EL CLAVO, LA NUEZ MOSCADA, LA CANELA, PIMIENTA NEGRA, CHILE EN POLVO, CARDAMOMO Y CILANTRO ENTRE OTRAS, DEPENDE DEL COCINERO.

LA MASALA SE PUEDE TOSTAR ANTES DE USARLA PARA QUE SUELTE TODOS SUS SABORES Y AROMAS.



Paprika

EL PIMENTÓN O AJÍ DE COLOR ES UN CONDIMENTO EN POLVO DE COLOR ROJO OBTENIDO A PARTIR DEL SECADO Y MOLIDO DE DETERMINADAS VARIEDADES DE PIMIENTOS ROJOS. TODA VARIEDAD DE PIMENTÓN ES PROCEDENTE DE AMÉRICA DEL SUR, FUE LLEVADA A EUROPA POR CRISTÓBAL COLÓN. EN EXCAVACIONES ARQUEOLÓGICAS TANTO DE PERÚ COMO DE BOLIVIA SE HAN ENCONTRADO SEMILLAS DE PIMIENTOS CON MÁS DE 7000 AÑOS DE ANTIGÜEDAD. LOS MAYAS UTILIZABAN UNA BEBIDA DE CACAO CALIENTE CON PIMENTÓN.



Genjibre

ES NATIVA DEL SURORIENTE ASIÁTICO, INDIA Y CHINA. PARA LOS CHINOS ES CONOCIDO COMO JIANG, QUE SIGNIFICA "DEFENDER". ACTÚA COMO ANTIINFLAMATORIO NATURAL; Y AYUDA A COMBATIR LAS ENFERMEDADES RESPIRATORIAS. ESTIMULA EL YANG (LA POLARIDAD DEL YING), CALIENTA EL PULMÓN. TONIFICA LA ENERGÍA CON UNA AFINIDAD POR EL ESTÓMAGO, BAZO, CORAZÓN, PULMÓN Y EL RIÑÓN. EN LA COCINA EL JENGIBRE PUEDE EMPLEARSE EN ESTADO NATURAL O SECO. POR SU PRONUNCIADO SABOR SE EMPLEA COMO CONDIMENTO PARA CARNES, PESCADOS, MARISCOS,



Anexos Taller de Especias -Una farmacia en la cocina-



Cilantro

NOMBRE CIENTÍFICO *CORIAN DRUMSATIVUM*, ES UNA DE LAS PRIMERAS PLANTAS UTILIZADAS COMO CONDIMENTO Y MEDICINA. SE CREE QUE PROCEDE DEL MEDITERRÁNEO ORIENTAL Y DEL ORIENTE MEDIO. SUS GRANOS SE HALLAN ENTRE LAS ESPECIAS MÁS ANTIGUAS, HAY REGISTROS DE CULTIVOS EN EGIPTO DE APROX. 3.500 AÑOS.

AUNQUE ES UN ORIGEN MUY DIVULGADO, AMÉRICA TAMBIÉN PARECE TENER SUS ESPECIES PROPIAS SILVESTRE O CIMARRÓN, CON UNA AROMATIZACIÓN DE MAYOR INTENSIDAD. ES BASTANTE VERSÁTIL, PUES SE APROVECHAN SUS HOJAS, FRUTOS, RAÍCES Y SEMILLAS.



Ajo

EL ORIGEN PARECE REMONTARSE A LOS PAÍSES DE ASIA CENTRAL, DESDE DONDE UNA DE SUS VARIEDADES ENDÉMICAS, *ALLIUM LONGICUSPIC*, SE PROPAGÓ HACIA EL MAR MEDITERRÁNEO. LOS PRIMEROS VESTIGIOS QUE SE CONSERVAN DE LA UTILIZACIÓN DEL AJO PARA EL CONSUMO O COMO MEDICINA NATURAL SE REMONTAN AL TERCER MILENIO A.C., EN LA INDIA Y EL ANTIGUO EGIPTO. LAS PROPIEDADES CURATIVAS DE LOS AJOS HICIERON QUE DURANTE EL IMPERIO BIZANTINO, YA EN LA EDAD MEDIA, SE SIGUIERA UTILIZANDO EN LA FARMACOEPA PARA TRATAR ÚLCERAS, DOLOR DE OÍDOS Y NEUTRALIZAR ALGUNOS VENENOS.



Achiote

ORIGINARIA DE LATINOAMÉRICA. SE HA EMPLEADO PARA BRINDAR COLOR A PRENDAS, INCLUSO CIERTAS CULTURAS EMPLEABAN LA TINTA OBTENIDA A PARTIR DE ESTE PRODUCTO VEGETAL PARA LA ELABORACIÓN DE RITUALES RELIGIOSOS EN LOS CUALES SE IMPLICABA EL USO DE PINTURA CORPORAL. SIN EMBARGO EL USO QUE HA PERMANECIDO A TRAVÉS DE LOS AÑOS HA SIDO COMO ESPECIA INCLUIDA EN DIFERENTES PREPARACIONES GASTRONÓMICAS.



Clavos de olor

ES NATIVO DE INDONESIA. SUS BOTONES (FLORES QUE AÚN NO SE HAN ABIERTO) SECOS SE DENOMINAN CLAVOS DE OLOR O GIROFLES Y SE USAN COMO ESPECIA EN LAS COCINAS DE TODO EL MUNDO. LOS CLAVOS SE UTILIZAN EN LA INDIA EN LA MEDICINA AYURVEDA, LA MEDICINA TRADICIONAL CHINA, LA HERBOLARIA OCCIDENTAL Y LA ODONTOLOGÍA, EN EL QUE EL ACEITE ESENCIAL ACTÚA COMO CALMANTE (ANALGÉSICO) PARA EMERGENCIAS DENTALES. LOS CLAVOS SE UTILIZAN COMO CARMINATIVO, PARA INCREMENTAR EL ÁCIDO CLORHÍDRICO EN EL ESTÓMAGO Y MEJORAR EL PERISTALTISMO.



Anexos Taller de Especias -Una farmacia en la cocina-



Bouquet Garni

ES UN CONDIMENTO BÁSICO PARA RECETAS FRANCESAS. SE TRATA DE UN MANOJO DE HIERBAS AROMÁTICAS ATADAS CON UN HILO Y QUE ENTRA EN LA ELABORACIÓN DE MUCHOS TIPOS DE GUISOS DE CARNE Y AVE, RAGÚS, SOPAS Y CALDOS. GENERALMENTE SE HIERVE CON EL RESTO DE LOS INGREDIENTES, PERO SE RETIRA CUANDO SE VA A SERVIR EL PLATO. NO HAY UNA RECETA GENERAL PARA EL BOUQUET GARNI, PERO LA MAYORÍA DE RECETAS INCLUYEN PEREJIL, TOMILLO, HOJAS DE LAUREL.



Ají

TUVO SU ORIGEN EN LA ZONA ANDINA Y SELVÁTICA DE LO QUE ANTES SE DENOMINÓ EL ALTO PERÚ, Y HOY PERTENECE A BOLIVIA. CALMA EL CATARRO, LA TOS Y LOS DOLORS INTESTINALES; COMBATE DOLORS REUMÁTICOS Y MUSCULARES, SECA Y CICATRIZA HERIDAS; SIRVE PARA TRATAR PICADURAS DE INSECTOS, EFECTOS DE LA SARNA Y ELIMINAR PIOJOS. LA CAPSAICINA ES LA SUSTANCIA RESPONSABLE DEL SABOR PICANTE DE LOS FRUTOS. ES EMPLEADA EN LA ELABORACIÓN DE MEDICAMENTOS PARA COMBATIR DOLORS MUSCULARES, Y EN SPRAYS ESPECIALES CONTRA ASALTOS.



Cardamomo

ES ORIUNDA DE LAS SELVAS TROPICALES DE INDIA MERIDIONAL, SRI LANKA, MALASIA Y SUMATRA, Y EN LA ACTUALIDAD SE CULTIVA TAMBIÉN EN NEPAL, TAILANDIA Y AMÉRICA CENTRAL. HAY DOS ESPECIES, UNA VERDE Y OTRA NEGRA, UNA TERCERA ES LLAMADA CARDAMOMO DE ETIOPIA O FALSO CARDAMOMO, Y ES USADA EN ÁFRICA COMO ESPECIA.

CONTIENE UNA SERIE DE EFECTOS ESTIMULANTES PARA ESTAR ALERTA Y ACTIVO, CONTIENE PROPIEDADES ANTIESPASMÓDICAS. TIENE SODIO, CALCIO, HIERRO Y MAGNESIO.



Mejorana

NOMBRE CIENTÍFICO *ORIGANUM MAJORANA*. ES ORIGINARIA DE LAS TIERRAS QUE BORDEAN EL MEDITERRÁNEO ORIENTAL. ES FAMOSA COMO PLANTA DIGESTIVA Y CARMINATIVA, PERO LAS PROPIEDADES DE LA MEJORANA NO SE SUPEDITAN A ESTO, PUES SE LE ATRIBUYEN OTRAS VIRTUDES, COMO ANTIBACTERIANA, ANTISÉPTICA, ANTIOXIDANTE, ANTIESPASMÓDICA Y ANALGÉSICA. SE UTILIZAN EN INFECCIONES DEL TRACTO URINARIO. TIENE PROPIEDADES SEDANTES, Y SE RECOMIENDA SU USO EN CASO DE PROBLEMAS DE INSOMNIO O NERVIOSISMO.



Anexos Taller de Especias -Una farmacia en la cocina-



Anís

LA "PIMPINELLA ANISUM" TIENE SU ORIGEN EN ASIA SUDOCCIDENTAL Y LA CUENCA MEDITERRÁNEA ORIENTAL, (YA SE UTILIZABA EN BABILONIA HACE ALREDEDOR DE 2.000 AÑOS A.C.). CALMA INCONVENIENTES DIGESTIVOS. SE TOMA EN INFUSIÓN Y/O SE UTILIZA COMO INGREDIENTE EN LOS POSTRES. ALIVIA LAS VÍAS RESPIRATORIAS. EL ACEITE AFLOJA EL MOCO O FLEMA DEPOSITADOS EN LOS PULMONES Y LAS FUENTES RESPIRATORIAS, PROPORCIONA ALIVIO A SUS INDICIOS. ASÍ COMO LA TOS, SENSACIÓN DE PESADEZ EN EL PECHO, ASMA, LA BRONQUITIS, CONGESTIÓN NASAL Y OTROS TRASTORNOS RESPIRATORIOS.



Mentalba

ES UNA COMPOSICIÓN DE MENTA Y LIPPIA ALBA (PRONTO ALIVIO), CREADA POR CLARA GRISALES, EN SU LABORATORIO. MEJORA LA CONCENTRACIÓN Y DISMINUYE LA ANSIEDAD. POR CONTENER LIPPIA ALBA, PUEDE PRODUCIR SUDORACIÓN. ES USADA EN LA PREPARACIÓN DE MAHONESAS, Y ES UN EXCELENTE AROMATIZANTE DE LA PANELA, SU SABOR ES DELICIOSO Y REFRESCANTE.



Yerbabuena

EL ORIGEN DE ESTA PLANTA ES DESCONOCIDO, YA QUE AL TRATARSE DE UN HÍBRIDO ENTRE DOS ESPECIES DIFERENTES DE MENTA (MENTA NEGRA Y MENTA BLANCA) NO SE CONOCE A CIENCIA CIERTA LA ZONA DEL PLANETA EN LA QUE VIO LA LUZ EL PRIMER ESPÉCIMEN.

VA BIEN PARA DIGESTIÓN, DIARREAS, INFLAMACIONES DEL HÍGADO, GASES, MAREOS, PARA EXPULSAR PARÁSITOS DE LOS INTESTINOS Y PARA LAS QUEMADURAS SE PUEDEN HACER COMPRESAS CON ACEITE DE OLIVA.



Cúrcuma

ORIGINARIA DEL SUROESTE DE LA INDIA. ES UNO DE LOS INGREDIENTES DEL CURRY EN LA GASTRONOMÍA DE LA INDIA SE EMPLEA EN LA MEDICINA TRADICIONAL, COLORACIÓN TEXTIL Y COMO AGENTE COSMÉTICO. FAVORECE EL BUEN FUNCIONAMIENTO DEL HÍGADO Y ALIVIA LOS DOLORS ARTICULARES. LA CÚRCUMA NO ES DE FÁCIL ABSORCIÓN PARA EL ORGANISMO HUMANO, SIN EMBARGO, DICHA ABSORCIÓN MEJORA CONSIDERABLEMENTE SI SE INGIERE CON PIMIENTA NEGRA. HOY SE REALIZAN INVESTIGACIONES PARA TRATAR EL CÁNCER DE COLÓN.



Anexos: Taller Comida Mestiza

Receta Causa Limeña.

Ingredientes

- Agua
- Papa Criolla
- Pechuga de pollo
- Cebolla
- Pimentón
- Ají amarillo
- Ajo
- Tomates
- Aguacates
- Huevos
- Aceite
- Mayonesa
- Sal
- Pimienta
- Aceitunas
- Cilantro



Preparación

- Cocinar la pechuga de pollo hasta que se pueda des-mear fácilmente.
- Cocinar las papas criollas en agua hasta que queden blandas y tener cuidado para que no se deshagan.
- En aceite sofreír el ají amarillo, la cebolla, el pimentón, y el ajo hasta que estén dorados y blandos, luego agregar sal y pimienta al gusto. Macerar o licuar para crear una consistencia líquida.
- Realizar puré con la papa y agregar la mezcla líquida del sofrito. Incorporar muy bien hasta que quede suave y uniforme.
- Cocinar los huevos para que queden duros.
- Picar el tomate, el aguacate y el huevo en pequeños cuadros.

Emplatado

- Dentro de un molde redondo ponemos una primera capa del puré de papa.
- Seguido agregamos una pequeña cantidad de mayonesa y esparcimos uniformemente.
- Agregamos una capa de cada ingrediente:
- Capa de aguacate.
- Capa de huevo
- Capa de pollo.
- Capa de tomate.
- Y finalizamos con una última capa de puré de papa y encima agregamos una aceituna.
- Decorar con huevo y/o ramitas de cilantro.



Bibliografía

- Caparrós, M. (2014). El hambre. Buenos Aires: Planeta.
- Carrillo, T. (2001). *El proyecto pedagógico de aula*. Educere, 5, 335-344
- Fernández-Armesto, F. y Ordoñez, V. (2004). Historia de la comida. Barcelona: Tusquets.
- Giroux, H. (2012). *La escuela y la lucha por la ciudadanía*. México: Siglo Veintiuno Editores.
- Grisales Montoya, C. (2005). MANUAL PARA EL RECONOCIMIENTO DE REGISTROS ACTIVOS: LOS CAMINOS QUE TRANSITA LA MEMORIA, 1-42
- Hernández Pino, U., Hernández Pino, Y., Moreno Chaustre, J., Anaya Díaz, S. y Benavides Piamba, P. (2011). Los proyectos pedagógicos de aula para la integración de las TIC (2nd ed., pp. 9-30). Colombia: Universidad del Cauca.
- Ley N° 115. Congreso de la República de Colombia, Santa Fe de Bogotá, Colombia. 8 de Febrero de 1994. Recuperado de: http://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-85906_archivo_pdf.pdf .
- Mejía, M. (2011). Educación(es) en la(as) globalización(es) (1st ed.). Fondo editorial UCH.
- Pollan, M. (2006). El dilema del omnívoro: En busca de la comida perfecta.
- Rivas, P. (2006). *LOS PROYECTOS PEDAGÓGICOS DE AULA: ENTRE EL RIESGO DE PERDERLO TODO O LOGRAR MUY POCO **. Investigación Arbitrada, (35), págs. 637-643.



UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA

1 8 0 3

Ilustraciones: Mateo Grajales

Fotografías: Expedición Dignidad -La
comida al centro del pensamiento-