

SOMOS BIOTERRITORIO KUMANDAY

ECOFINCA LA SOLEDAD

Somos territorio agroecológico, escuela de vida y hogar de experiencias en comunidad con aprendizajes de sustentabilidad.

LA WARABÁ

La WaraBa, durante miles de años es la casa Madre del Bioterritorio Kumanday, lugar donde el contacto con la tierra y los saberes ancestrales kimbayas renacen para recordarnos la vida con el respeto y cuidado que merece la naturaleza. Allí se comparte y se reconstruye una cultura que en sus ámbitos, agrícolas, arquitectónicos, tecnológicos, educativos, culturales, organizativos, medicinales y económicos, buscan un estado de armonía permanente con las relaciones humanas y naturales, recuperando el tejido social y ambiental, para volver a ser familia.

Juan Sebastián Blandón



BITÁCORA TULPA DE ALIMENTOS

25 y 26 de marzo de 2023
Vereda Santo Domingo

Por: *Diego Mauricio Muñoz*



Intensión:	Preparación de alimentos saludables con ingredientes propios y donaciones de los locatarios de la plaza de mercado
Estrategia:	A través de la juntanza y la voluntad de más de diez personas cocinando con o sin experiencia, poder vivir dos días de aprendizaje culinario y gastronómico con recetas improvisadas partiendo de la creatividad y adaptación de formas y estilos diversos de cocinar transmitiendo con los alimentos el sublime reto de satisfacer y nutrir los cuerpos y corazones de nuestros compañeros familias y amigos con mucho amor.
Ruta:	<p>Quisimos como equipo de trabajo brindar la mejor experiencia alimenticia poniendo nuestro tacto sensibilidad y disposición de cada fruta, verdura y plantas medicinales que como resultado fuera el goce y disfrute de cada bocado que sonrojara sensorialmente el paladar y la gratitud de vivir y servir a los demás. Es así como de esta manera conjunta exploramos creativamente los insumos materiales y herramientas para cumplir nuestro principal objetivo es hacer de nuestra tulpa la más divertida, sonriente y feliz en este encuentro Warabá.</p> <p>No solo bailamos y cantamos al compás del fuego y las cucharas sino al ritmo de las tablas de picar y los cantos de día a día que amenizaron nuestro entorno, porque es el reggae, la cumbia y los tambores amenizaron el porro y el popurrí de la sazón popular autóctona e internacional.</p>
Conclusión:	Es la buena intención que se concibe a través de la voluntad y el don de servir, lo demás es el gusto de verlos sonreír.
Reflexión:	Solo agradecimientos para todos y cada uno Pablo, Laura, Angelica, Manuela, Leidy, Santiago, Nathaly, don Pacho, Anita, los comensales, los ausentes presentes, los elementos y elementales, la tierra, el fuego, el agua y el padre sol que nos guía y nos inspira con cada amanecer.



Recetario



Desayuno

- Café recién colado con agua-panela
- Huevos pericos recién batidos
- Pan queso de la comuna

PREPARACIÓN:

Agua caliente con panela de la región hervida hasta hacer borbollones y perfumar de caña nuestra cocina, muchas cucharadas de café colombiano ese mismo que nos alienta e inspira en el trabajo.

Aún no lo resolvemos si primero fue el huevo o la gallina, pero que huevos revueltos con cebolla y tomate más ricos y cremosos. con unas cuantas pizcas de sal y el toque preciso de comino en polvo para evocar las mañanas en la cocina de la abuela.

Panes con queso amasados y leudados con la historia y de una comuna que resiste.



Almuerzo

- Arroz con vegetales al wok
- croquetas de lenteja germinada
- ensalada de pepinos y fresa
- Néctar de fruta y plantas aromáticas

PREPARACIÓN:

Luego de separar y seleccionar insumos y herramientas nos dispusimos a pelar y lavar vegetales que se prepararon al wok

El arroz se tostó primero con especias antes de incorporar agua y sal se hizo una cocción rápida hasta el secado del grano y se reservó para luego mezclar con los vegetales y al final el ajonjolí como toque crocante.

Las croquetas de lenteja partieron de rallar zanahoria, cebolla de huevo, ajos y mezclar con curry y comino en polvo le dimos el toque final con sal marina para ser freídas en aceite de girasol.

En la preparación de la ensalada cocinamos pepinos cohombros con panela y vinagre con sal para dar el tono agrio dulce picamos Zuquinis y hierbabuena.

Confitamos fresas partida por la mitad en agua con panela que acompañaron la ensalada que finalizó con apliques florales de besitos de novio para amenizar y dar colorido al plato.

Para el néctar partimos de un hervido de fruta y aromáticas con panela haciendo una infusión larga de las plantas cosechadas en la huerta y frutas confitadas.



Cena

- Tortillas de harina integral
- Kimchi con vegetales fermentados
- tomates confitados con jengibre
- Jarabe de citronela, limón mandarina

PREPARACIÓN:

Se pican finamente 4 coles 3 pimentones rojos, 2 pimentones verdes, 1 tallo de apio y 3 cebollas caramelizadas.

Se mezclan primero las coles con vinagre sal, salsa de soya y jarabe de citronela. Luego de una hora de reposo se mezclan el resto de vegetales y se fermenta durante 2 horas.

Los tomates se cocinan a fuego lento con panela y mantequilla hasta lograr una pasta y al final se mezcla sal para realzar el sabor del tomate.

El jarabe de citronela parte de un sirope muy reducido con plantas, en este caso, 6 tallos machacados de citronela fresca, 1 litro de agua, 1 libra de panela.

Dejamos reducir por más de 30 minutos y al final cuando se torna densa y melosa la mezcla agregamos la ralladura de 1 limón y el jugo de 2 limones mandarinos, mezclamos y dejamos enfriar con 10 astillas grandes de canela en su interior.



----- DÍA 2 -----

Desayuno

- Pan de la comuna San José
- croquetas de lenteja
- Huevos
- Chocolate con canela, citronela y cardamomo

PREPARACIÓN:

Como tradicionalmente se hace la agua-panela al gusto, al ojo y un poquito más dulce porque amanecimos contentos.

1 panela por 1 olla grande de agua, hervimos a fuego rápido mientras tomamos tinto y luego de hervir a borbotones apagamos, agregamos el chocolate 2 cañas de citronela machacadas, media cucharada de cardamomo triturado, mezclamos y batimos intensamente hasta que quede espumoso y agregamos 5 astilladas grandes de canela y servimos.

(La receta para las croquetas de lenteja es la misma del almuerzo del día anterior, se reservó la mezcla para freírlas)



Almuerzo

Evocando la cocina de Alejo (Raíz en Movimiento) quisimos montar sopa andina con los vegetales propios de la huerta de la Eco finca La Soledad.

- Sopa andina
- Ensalada
- Falafel con tahini
- Bananos calados con jarabe cítrico sirope de naranja clavos y canela

PREPARACIÓN:

Pelamos y rallamos vegetales como zanahoria, cebolla de huevo y cebolla larga, auyama, tomate, cidra, arracacha, plátanos verdes, ajo, tomillo, laurel, comino.

Luego de 20 minutos agregamos papas pardas y yuca en trozos, dejamos cocinar a fuego rápido, salamos al gusto de varios y agregamos quinua en grano para terminar su cocimiento hasta calar la sopa y servimos.

El falafel de garbanzo se adobado con cebolla de huevo, zanahoria, ajos rallados, sazonados con sal marina y comino en polvo mezclando homogéneamente y poniendo a freír en aceite de girasol caliente e ir removiendo hasta que doren y se tornen crujientes midiendo su grado de conocimiento al abrirlo y que no esté cruda la masa interna.

Para la ensalada, se inició picando 4 repollo con sal y limón durante 30 minutos luego se mezclaron tomates zucchini apio, pimentón.

Los bananos se pelaron y calaron con mantequilla y azúcar a fuego muy lento con tapa para calar al final cuando se destapan para agregar el azúcar y calar lento para espolvorear la canela y rociar con jarabe cítrico

Para preparar el sirope primero se deja derretir la panela machacada en agua caliente, luego de ser hervida se apaga el fuego para poder enfriar.

En una olla a parte infusionamos las especies y las naranjas con clavos de olor enterrados en la cáscara y luego se agregó para dejar reposar y servir.



Está dedicado a mi abuelita Ana de Jesús Lara que fumaba cumbia y bailaba porro mientras calaba breva y pensaba en Requesón de Vaca recién parida al humo de cedros y guayacanes.

5TO ENCUENTRO DIPLOMADO EN AGROECOLOGÍA URBANA

Actividades de educación continua y permanente en temas de agroecología



JÓVENES SEMBRANDO HUERTAS,
COSECHANDO COMUNIDAD