

R o s c a , s u i n y e n t a r í o

g a s t r o n ó m i c o



y s i t i o s

r e p r e s e n t a t i v o s

FOSCA SU INVENTARIO

GASTRONOMICO Y SITIOS

REPRESENTATIVOS

AYLIN MARIANA PUGLISI GUEVARA

I.E.D MARIA MEDINA

CASTELLANO

GRADO 5°

2018

# INTRODUCCION

Nuestro País es rico en variedad de ingredientes como frutas, verduras, hortalizas, al igual que en plátanos preparaciones y técnicas, es por esta razón que este trabajo inicialmente se basa en recopilar algunos recuerdos platos que preparaban nuestros bisabuelos abuelos y mamás, en su mayor parte derrumbados los amasijos que se realizaban en familia cada ocho días en el horno artesanal o de barro. Estas preparaciones forman parte del patrimonio gastronómico de mi Municipio que han sido olvidados en su mayoría. Sin embargo, a medida que investigamos

al respecto, las personas que me ayudaron a recopilar estos recetas recordaban lisos recuerdos aquellas oraciones de la infancia.

En mi manifiesto los andes y sus preparaciones son derivados principalmente de un producto llamado sagú. Hubo culto del Coal se extrae una almidón que se puede utilizar en sopas, purés, mazamorras, panes y galletas.

Al finalizar nuestro libro, recomendamos algunos de nuestros muchos sitios turísticos emblemáticos o representativos acompañados de algunas imágenes que nos ilustren nuestra diversidad.

# OBJETIVOS

General: Identificar las costumbres culinarias tradicionales del municipio de fosca  
Condinomaca y sus sitios representativos

Específicos: realizar un documento de la recopilación de las recetas culinarias de nuestro municipio y sus sitios más representativos

## CONCLUSIONES

Para la recolección de datos principalmente se realizaron algunas encuestas a personas que aun realizan los comidas y recuerdan las recetas de antiguos del municipio, adicional a ello se consultaron algunos textos o artículos de Internet los cuales nos sirvieron mucho de apoyo para tener una idea de como es nuestra gastronomía.

En cuanto a los sitios representativos del municipio se consultaron varias páginas del mundo en Internet y libros que recopilan esta información.

# PAN DE SAGO



## INGREDIENTES

Una libra de harina de sago

Un cuarto de mantequilla

Un huevo

Un Cuarto de queso

Sal al gusto

## PREPARACIÓN

En un recipiente amplio se pone la harina de sago y se agregan todos los demás ingredientes. Luego se diluyen hasta que la masa quede suave. Finalmente

Se hace los pones de la forma que se deseé, ya sea en rosas, o arcos rellenas con Cuajado. Deben utilizar su destreza y delicadeza a la hora de meterlos al horno artesanal.

Tambien se pueden freír pero se deben consumir inmediatamente.

El pon de sago se come a cualquier hora, caliente o frio y puede acompañar casi cualquier comida especialmente cafe endulzado con peneba fruto de la molienda tradicional.



# TAMALES DE CALABAZA



1 libra de harina de maíz

1 ½ de cebolla de pura de cerdo picada

1 libra de calabaza pelada y picada

2 Zanahorias cocidas y cortadas

2 ½ Tazas de hogao

Sal y Pimienta al gusto

hojas de plátano Cachoco

1 libra de arveja

## PREPARACIÓN

Por 45 minutos se cocina la

ceba se escurre la calabaza se

le adiciona el hogao y los

condimentos, luego la harina  
de maíz rebozando hasta formar  
una masa. Se aderezan las  
orejas y si se desea man teca de  
cerdo.

Se preparan las hachas, con un  
cucharon se va echando la masa  
encima, las carnes y la zanahoria.  
Se doblan las hachas se arman  
y se cocinan con suficiente agua  
por una hora

# TORTA DE GUATILLA



## INGREDIENTES

4 Guatillas de igual peso

125 gramos de mantequilla

2 huevos campesinos

250 gramos de harina de trigo

250 gramos de queso doble crema

3 cucharadas de azúcar

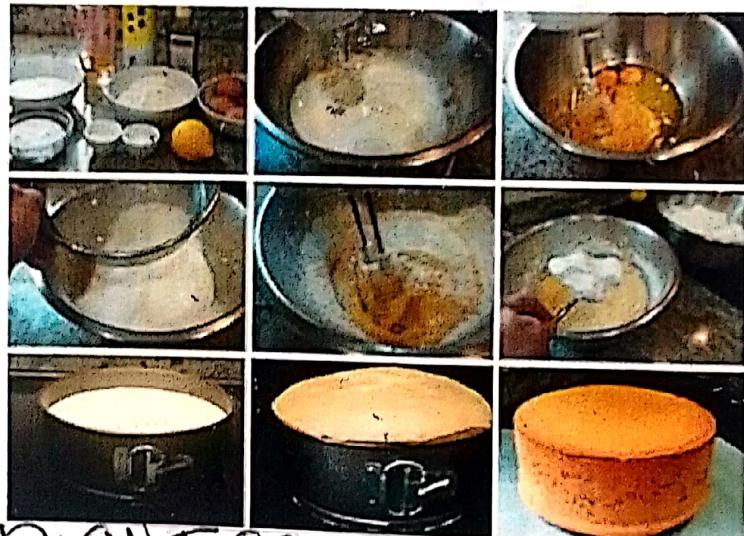
Uvas pasas o bocadillo

## PREPARACION

Pela las 4 guatillas y retírales

el corazón y las semillas.  
Cocinarlas hasta quedar blancas  
y preparar un pure con ellas  
Aparte mezclar la harina, la mantequilla,  
los huevos, el queso, el azúcar y  
luego el pure de garbanzo revolver  
hasta quedar una mezcla homogénea  
se pone al horno en un molde  
engrasado y enharinado por cuarenta  
minutos a calor moderado. Las  
otras o el bocadillo opcionales, se  
pueden poner en la parte superior de  
la mezcla antes de llevar al horno.  
Si lo prefieren añadir más queso  
Como refrigerio o para el desayuno  
acompañado de un buen café

# BIZCOCHO ELO



## INGREDIENTES

3 Yemas

1 Taza de azúcar

1/2 taza de agua fria

1 Cuchadita de vainilla

1 1/2 taza de harina

2 Cucharaditas de polvo de hornear

1/2 cuchadita de sal

3 claras

# PREPARACION

En montecarlo enhorina un molde  
Coloca 3 yemas, a2ocar vainilla,  
batir bien hasta q ue cambie de  
Color y que de super espuma  
Cernir la harina la sal y polvo  
de hornear y agregar suavemente  
a la mezcla de yemas ahora  
batir las claras a punto de nieve  
y luego mezclarlos con las  
claras y la harina revolver muy  
suavemente hasta que la mezcla  
quede seca y homogenea coloque  
dentro del molde y llevar al  
horn por 10 minutos.

Este biscochuelo se prepara  
Por nuestros brs abuelos  
en las visitas q ue realizaban  
Personalidades e

# MORCILLA O RELLENA



## INGREDIENTES

1 Arroz cocido

Sangre de cerdo

Aropas

Empatillo o de tocino de cerdo

Cebolla, puerca, hogas y talllos

Ajo picado, comino molido, pimienta

Sal al gusto y tripa de cerdo

## PREPARACION

Prepare el arroz como de costumbre

Pique bien fino los alinos al igual que la empella.

Eche la sangre en un recipiente amplio, agregue los condimentos



y la empella. Luego a este  
contenido valla agregando  
el arroz y las orejas y revuelva  
Cosa un trozo de tripa y cosine  
Una punta y poredoto idlo  
Introduciendo esta mezcla hasta  
llenarla no del todo, se hacen a  
cosinar por espacio de una hora  
Se van chuzando con un palillo para  
sacar el aire para consumirlo  
se fria en aceite

# ENVOCHITO DE MAIZ PELADO



## INGREDIENTES

Maiz Pelado

Coajada

huevos

Pone la

mantega blanca

Soja fresco

Una pizca de bicarbonato

sal

## PREPARACION

Se pela el maiz en la medida  
de agua y ceniza de leña

Se mode el maiz con la cajada  
Se agregan los demás ingredientes  
y se revuelve muy bien de tal  
manera que la masa quede  
blanca y la que se deja de un  
día para otro se envuelven  
en los amexos o del maiz o  
en hojas de plátano secas  
se colocan en una olla con  
poca agua y en el fondo  
mismas tozas del maiz  
o en su efecto palitos  
y se cocinan aproximada  
mente por una hora

# QUISBONES O



QUISBONES



## INGREDIENTES

500 gramos de maizena

150 gramos de panela

250 gramos de Queso fresco

1 Rama de canela

2 gramos de sal

## PREPARACION

Licuar o moler la maizena

Conservando la leche, rallar queso en un recipiente mezclar la maizena con su propia leche, la panela, la canela y la canela

desmenuzada con una cuchara mezclar bien y agregar la sal, dejar reposar la masa por un rato y mientras tanto calentar la Piedra, loja o sartén, cuando este caliente engrasar con aceite y con una cuchara



hechar esta mezcla. Asar bien por un lado y luego voltear. Reasor que queden bien asadas.

# MIEL MEGABE



## INGREDIENTES

2 litros de leche entera

1 limón (jugo)

2 ramos de canela

1 kilo de azúcar

## PREPARACION

Calentar la leche que quedó  
tibia, agregar jugo de limón



y dejar reposar hasta  
que se corte la leche  
en una olla colocar la  
leche cortada, la canela y  
la panela; mezclar constantemente  
para que no se pegue o adhiera  
Coando la leches se cocine y la  
panela se haya disuelto totalmente  
seguir mezclando hasta que se  
hagan horneadas y redondee el  
soero

# CAIDO DE BOLAS



## INGREDIENTES

1/2 de costilla de res

3 Papas medianas en cuadros

2 Ramas de cilantro y horchata

demarza al gusto

## PREPARACION

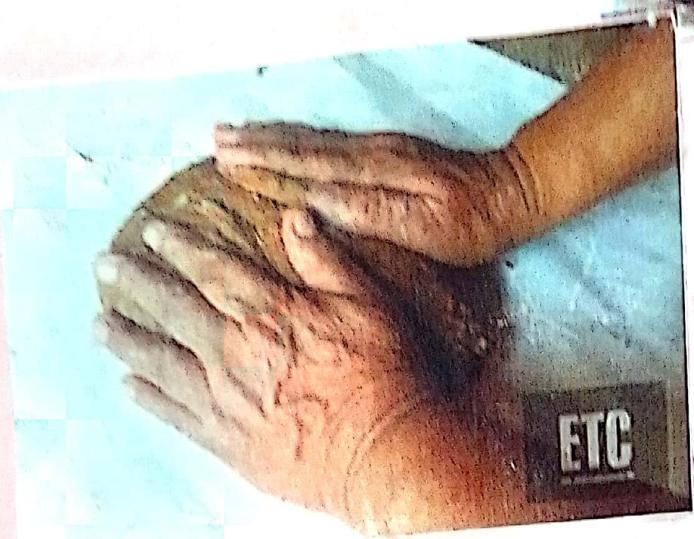
Ponga hacer el caldo de  
costilla despues de 2 horas



Agregue las papas las bolitas,  
de homina de maiz y el cilantro  
Picado.

Para hacer las bolitas de maiz  
mezcla la harina de maiz con  
una cucharada de mantequilla sal y  
agua, hasta formar una masa  
manejable forme bolitas de 3  
centimetros y las coloca en el  
caldo a penas salgan a la  
superficie el caldo esta  
listo para servirse. No  
se debe revolver mucho  
para que no se deshagan  
las bolitas

COCHINHO



## INGREDIENTES

Harina de trigo

Mantequilla

Leche

Panela

Agua

Condimentar con polvo, clavo, bicarbonato  
Sal y rayadura y jugo de lima

## PREPARACION

Hacer un melao con el agua

y la pasta dejar enfriar. Mezclar la mantequilla con el hojaldre. Agregar el melón y el tronco poco a poco. Agregar la canela y el clavo la pizca de sal, la horchata servida junto con el bicarbonato, integrar todos los ingredientes. Si las quiere más negra agrega color caña de azúcar y por último la ralladura y el jugo de las limas. Amasar con un rodillo y cortar del tamaño que se desee.

# ALMOHABANAS



## INGREDIENTES

Harina de sago

Mantequilla

Copada o queso

Leche

## PREPARACION

Se hace una mezcla con la harina de sago fayada, mantequilla y leche, se forma se hacen bolitas.

y al final se abre un hueco  
pequeño en la mitad se coloca  
otra porción de relleno y se  
lleva al horno.





# LA IGLESIA



la obra de la construcción del templo actual fue iniciada a comienzos del siglo XX después de haberse destruido casi en su totalidad por el terremoto del 12 de octubre de 1743 y que más tarde en 1791 siendo cura José Bernardo Badillo iniciara la reconstrucción del templo de fosa a quien se le atribuye la obra actual del templo es el padre Benjamin Peña quien llegó como párroco de fosa en 1908 y quien durante esos 17 años compuso lo

del Municipio emprendió tan  
majestuosa obra. El Padre  
Víctor Ramón Casas Parroco de Fosca desde  
1994 hasta el año 2001 hace  
una descripción bien detallada  
de la arquitectura del templo, ya  
que el mismo fue el encargado  
de la restauración y ampliación  
del mismo. El templo tiene un  
estilo republicano estaba hecho en  
madera recubierto por tres bóvedas.  
La cripta de San Antonio se  
inauguró el 18 de febrero del 2000  
en época del gobernador Andrés  
González fue declarado como  
patrimonio de interés departamental.

# I.E.D. MARIA MEDINA



La primera sede del colegio se termino de construir en 1956 le debo su nombre a la profesora María Medina.

La sede bachillerato cuenta con unas instalaciones bien dotadas con materiales en ladrillo, pisos pavimentados compuestos de porticuz cubiertos Zonas Verdes y anidaderas, sanitarios aptos. La construcción del colegio inicio siendo alcalde Miguel Estevez cumpliendo este año sus bodas de oro



Inicialmente funcionaba como Colegio normalista y en el año 1968 fue departamentalizado. Despues de varias reformas educativas el colegio departamental paso a denominarse institución educativa de la cual dependen la sede del tener la primaria y la Secundaria.

# ALCALDIA MUNICIPAL



La primera Alcaldia era una casa con techos de teja que no permaneció firme por mucho tiempo en el año 1963 se reconoció como una de las obras más modernas siendo en ladrillo, pisos en concreto grandes ventanas, la cual duro 35 años hasta que grupos de insorgentes la destruyera en su totalidad en abril de 1995 se reconstruyó con un estilo moderno en el mismo sitio de la antigua Alcaldía.

Allí funcionan las diferentes dependencias administrativas, que brindan servicios, ayuda, y su principal función es la atención al público en general por intermedio de inspección de policía.

ALCALDIA MUNICIPAL FOSCA 1940



Umata, Planeación, Sisben, Tesorería, Comisión Psicobogia, Contrabacón, Servicios Públicos, etc.

También se encuentran funcionamiento la Personería Municipal y el Honorable Concejo Municipal.

# INSTITUCION EDUCATIVA DE DESARROLLO RORAI - IDER

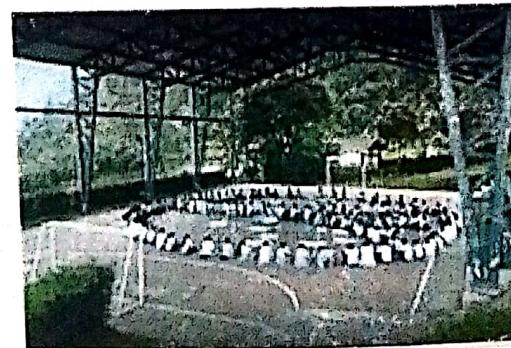


Colegio ubicado a un kilometro aproximadamente del Perimetro Urbano, tiene una extension aproximadamente de dos hectareas. Anteriormente se llamaba "CODER" Concentracion de desarrollo rural en 1984 se inicio el grado 9º con 25 estudiantes. En 1987 se inicia la educación media técnica egresada aprobada un año mas tarde bajo la cual se otorga el título de Bachiller agropecuario, ese mismo año fue la primera promocion con 25

gresados

Se realizo el primer nombramiento de medico veterinario y se construye el establo, las Pergolas y el galpon en 1999 se construyo un internado para damas y se inauguro el polideportivo.

La institucion cuenta con 50 sede principal y ademas una en Amaya (California, Jocoa), la Hoga, la mesa de Castro, Novilleros, Pequenos Genios, Placitas, Potreros, Potrero Alto, Rancho Robles, San Antonio, San Manuel y Yerbabuena



# E.S.E CENTRO DE SALUD



Se encuentra ubicado en el perímetro Urbano Carrera 1 N°3-05 edificio construido en 1964, la E.S.E fue creada en 1 de julio del 2002.

Conta con 4 puestos de salud subsidiarios en las veredas de Sanane, El Herrero Romai y Mesa de Castro, cuenta con recursos propios provenientes de la venta de servicios de salud, atiende un promedio de 6500 habitantes.

Por diferentes factores como son  
Hipertension Arterial, Diabetes,  
Infeccion Vias urinarias y ayuda.

Esta presidida por la junta directiva.

Quien nombra a o el gerente.

En el area de atencion al usuario

Se prestan los servicios de

Orgenios, referencia y contra referencia, consulta externa odontologica,

Laboratorio Clinico, enfermeria y

Programas de promocion y prevent

cion. En el area administrativa.

Cuenta con asesoria juridical de

Calidad contable de contra interno,

Talento humano estadistica, sistemas

de la informacion, servicios gene

rales admisiones atencion al usuario

area, financiera, gestor documental,

# PARQUE PRINCIPAL



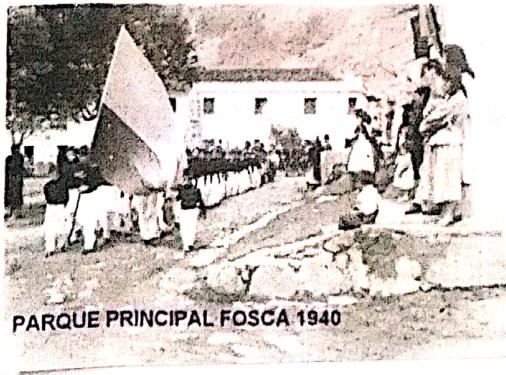
El centro de la población siempre lo ha constituido la plaza y alrededor de ella se ubican las instituciones comunitarias como religioso constituyéndose como punto de encuentro y confluencia de los habitantes fogueros.

En los inicios del siglo la plaza era el centro de mercado.

El piso no tenía ningún pavimento y en épocas de invierno eran famosos los barizales.

En el año de 1930 ya existía una pila en la plaza principal del pueblo, que tradicionalmente se usaba como lavatorio de pie para los campesinos.

En la actualidad se encuentra al fondo del parque principal el busto de Nicolás de Federman y varias palmeras que adornan y dan sombra a las sillas instaladas a cada lado.

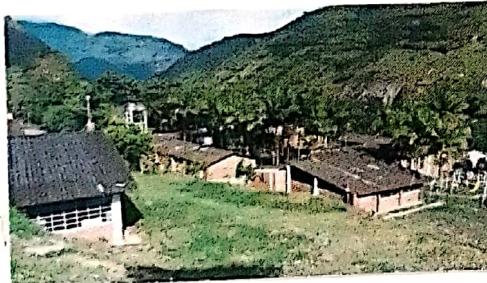


# COLEGIO ALFONSO PABON PABON



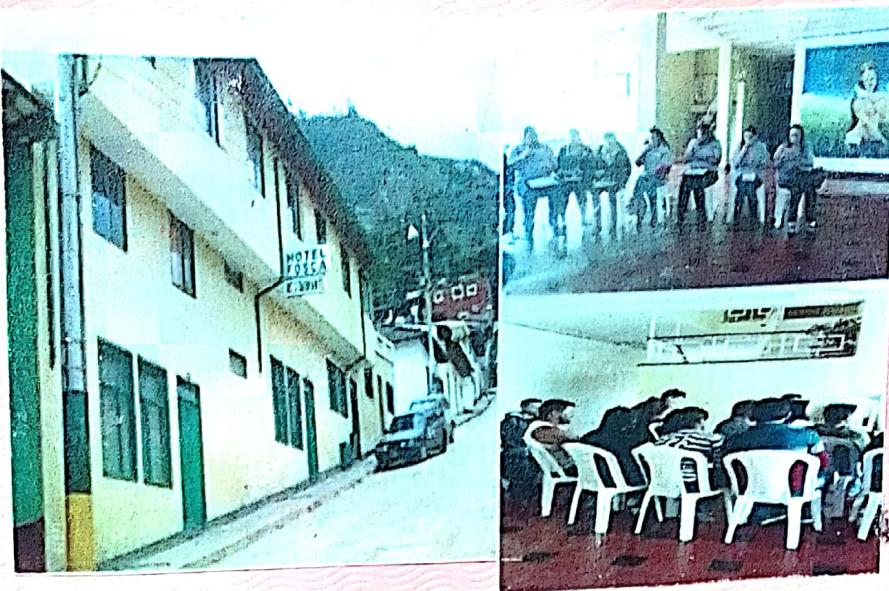
El nucleo Alfonso Pabon Pabon  
Se encuentra ubicado en la vereda  
Sonome del municipio de Fosca so  
mobilitad es bachiller agricola tiene  
los grados desde kinder hasta  
once. Cuenta con la sede principal  
y ademas con la del Herrerito, Quinchila,  
Las Huertas, Platanillo, Granadillo,  
La Palma y San Isidro.  
Su construcción se dio inicio  
en el año 1995 fue fundada

Por el señor Alfonso Pabón Pabón, medico, profesor de la Universidad Nacional, que amo esta tierra y ayudo con la constraccion de otros sitios en soname. El nucleo comenzó a funcionar como el unico en condonacion, ya que estos fueron creados y llevados a zonas de conflicto



Armado. En la actualidad la sede central cuenta con instalaciones amplias zonas verdes rodeadas de palmeras, restaurante, talleres, invernadero, huertas, establos etc

# HOTEL MUNICIPAL



La construcción de esta obra se inicio en el año de 1974, siendo alcalde del poblado el Señor Miguel Estevez Quien a través de diferentes actividades logro recaudar fondos para tan grande obra dos años mas tarde se efectuaron bazares para recaudar fondos que

Permitieron la compra del bte  
y las mejoras

fue administrado durante 20 años

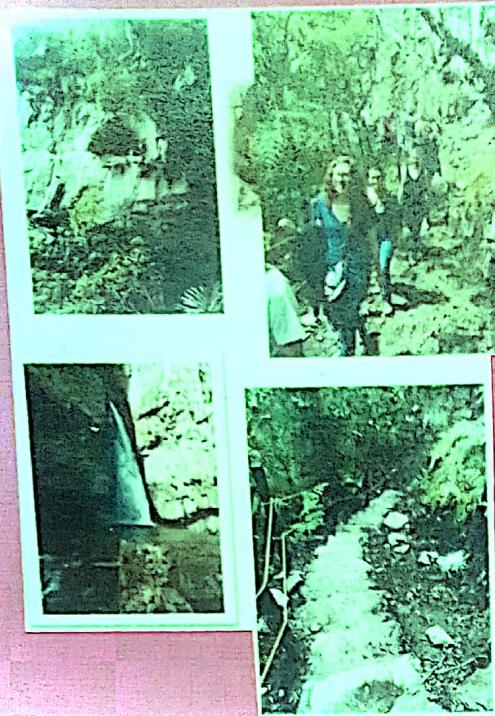
Por la señora Hortensia Palacios  
de Coronado, brindandole alojamiento  
a nuestros visitantes especial-  
mente en la fiesta de San Antonio

y ferias y fiestas

Actualmente el hotel depende de  
la administración municipal ofreci-  
endo los servicios de habitaciones

Sala de televisión y salón para  
eventos sociales

# GRUTA DE SAN ANTONIO

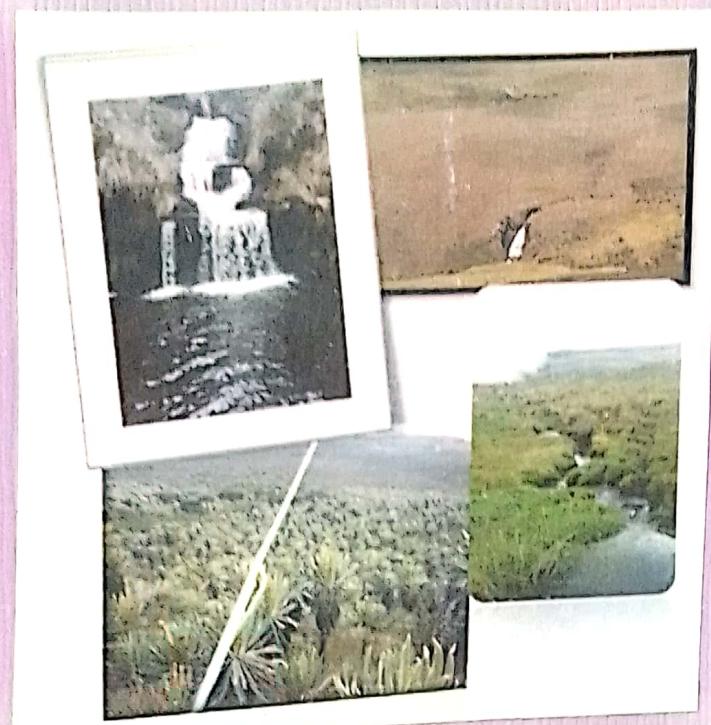


San Antonio aparecio en una  
gruta natural, al lado del río  
Sorome en la vereda Placitas, es  
visitada diariamente por muchas  
personas que peregrinan allí,  
para pedirle milagros o agra-  
decerle por los favores concedidos.  
El año pasado se creó un  
sendero ecológico, para acceder  
a este sitio de una manera  
más fácil y segura.

Couenta la leyenda que moría  
Quibdo encontró a san antonio  
Cuando poseía a sus ovejas cerca  
de la grieta. El le ayudaba a cuidarlas  
y era muy travieso; por eso le daban  
rejo, le echabat tierra a la ropa limpia  
de María, cuando lo quisieron sacar  
de aquí el no se dejaba llevar  
al pueblo, pero finalmente se  
murió allá



# RESERVAS FORESTALES



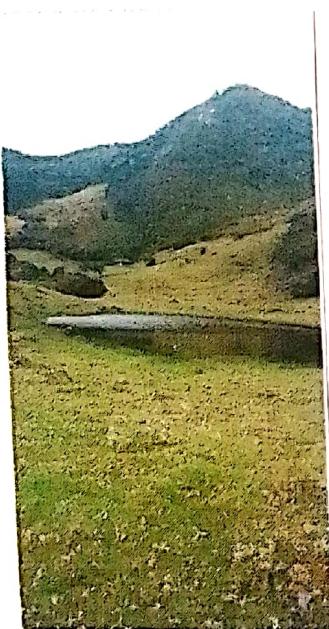
El municipio de Fosca cuenta con varios predios de reserva hidráulica, La Cuelga, San Salvador, San Felipe, los cuales garantizan un recurso hidráulico para nuestras futuras generaciones.

San Salvador y San Felipe fueron comprobadas en el 2007 y la Cuelga en el año 2001.

En ellas se encuentra el nacimiento

del río Sonora que abastece nuestro Municipio y la vocabloma del clima-  
doctode agua.

Aquí predominan los Frailejones y algu-  
nos animales silvestres como pavos,  
gallinetas, tigrillos etc



# A GRADECIMIENTOS

Primeros les quiero agradecer a las personas que con su ayuda han contribuido en la realización de este trabajo, en especial a la Señora Nelly Stella Alcolea. A mi mamá por su amor y apoyo incondicional y a la Profesora Angélica Valencia por brindarme aprendizaje, orientación y supervisión continua, pero sobre todo su motivación en estos años que lleva educandome.

