



GIMNASIO SABIO CALDAS (IED)
Nuestra escuela: una opción para la vida
PLAN ESCOLAR NO PRESENCIAL

Código	PENP - 01
Versión	001
Fecha	18/03/2020
Proceso	Gestión Académica

DOCENTE	Alix Bejarano	GRADO	Sexto
ASIGNATURA	Ciencias Sociales		
Correo electrónico de contacto	alix.bejarano@sabiocaldas.edu.co		
Fecha de envío	31 de mayo de 2021	Fecha de entrega	04 de junio de 2021
Tiempo de ejecución de la actividad	cuatro sesiones (4 horas)		
TEMA	Conmemoración del mes de la Afrocolombianidad (Aprendamos sobre alimento y memoria con las mujeres palenqueras)		

Contextualización

La cocina, o el arte de la transformación y la memoria

El pueblo afrochocoano utiliza siete plantas para sazonar sus alimentos: cilantro chocoano, albahaca, orégano, poleo, espinaca o gallinita, col y ají; junto con plantas introducidas, como tomate y cebolla larga. Las plantas utilizadas para sazonar las comidas tienen propiedades medicinales, como, por ejemplo, para regular la digestión, evitar la inflamación, disminuir las afecciones respiratorias, controlar el insomnio o apaciguar los nervios.

La alimentación es uno de los ejes principales de encuentro entre las familias y la comunidad en general. La cocina tradicional significa familia y territorio. La cocina convoca de una manera particular, pues en torno al fogón, la música, los relatos, las canciones, los bailes y las bromas aparecen de manera espontánea.



Explorando saberes

Para iniciar, te invito a que cierres los ojos y pienses en lo que más te gusta comer. Recuerda el olor y el sabor de tu comida favorita. Ahora piensa: ¿Imaginar ese delicioso plato te trae algún recuerdo? La comida es muy importante en nuestra vida diaria, no solo porque alimentarnos adecuadamente nos permite ser personas saludables, sino porque alrededor de la comida se comparten muchas fechas y ocasiones únicas. Piensa por ejemplo en celebraciones importantes: en cumpleaños, bodas, bautizos o grados, generalmente se invita a las personas que apreciamos a compartir un plato especial. En otras oportunidades, simplemente nos sentamos a disfrutar un alimento que nos gusta con nuestra familia o amigos, mientras conversamos o nos reímos. Eso hace que ciertas comidas no solo calmen nuestra hambre y satisfagan nuestra necesidad de alimentarnos, sino que también traigan consigo imágenes de lugares, personas o momentos, es decir, recuerdos que nos hagan felices. Como dice el refrán "barriga llena, corazón contento".

- ❖ Dibuja tu comida favorita y las personas, situaciones o lugares que vienen a tu memoria cuando piensas en ella.

Diálogo de saberes

Hace más de 400 años, muchas personas llegaron a Cartagena en barcos que venían de África. Esas personas fueron traídas contra su voluntad para esclavizarlas y obligarlas a trabajar a la fuerza; sin embargo, entre ellas hubo líderes, como Benkos Biohó, que se negaron a aceptar esa situación y prefirieron huir antes que perder su libertad. Las autoridades de la época no se resignaron y persiguieron duramente a quienes habían escapado; sin embargo, esos hombres, mujeres, niñas y niños se organizaron para defenderse, crearon su propio poblado, llamado palenque, y resistieron durante mucho tiempo, tanto que finalmente el Rey declaró que esas personas eran libres. Ellos y ellas permanecieron en su poblado, viviendo bajo sus propias costumbres, hablando su propia lengua y manteniendo siempre en la memoria la lucha de sus ancestros. Ese pueblo todavía existe, se llama San Basilio de Palenque y queda en el Departamento de Bolívar, cerca de Cartagena. Sus habitantes se llaman palenqueros y aún conservan la lengua de sus mayores, que también lleva el nombre de palenquero.

Así como tu comida favorita te trae recuerdos especiales, para los hombres y mujeres de San Basilio de Palenque los alimentos contienen memorias muy importantes. Algunas de esas memorias llegan hasta África, donde los antepasados de los actuales palenqueros consumían algunos productos que luego encontraron en este lado del mundo, como es el caso de la caña, el plátano, el arroz, la sandía o el café.



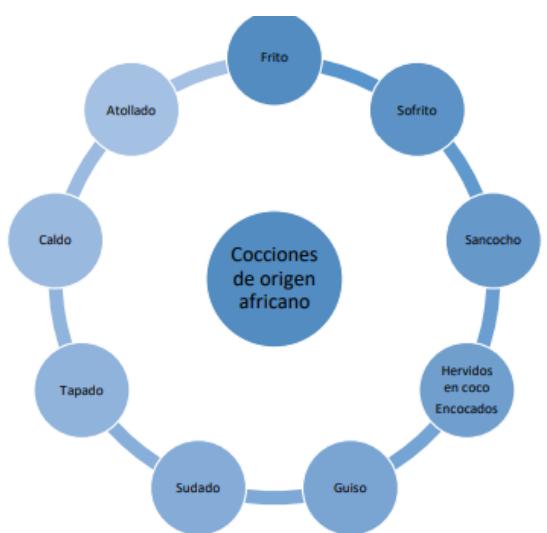
Algunos productos que comparten África y América

Algunas formas de preparar los alimentos que hoy todavía podemos observar en Palenque y otras zonas donde hay una alta presencia de comunidades afrocolombianas, también vienen de África: el sofreír, que consiste en "freír los alimentos ligeramente en aceite, a temperaturas muy bajas, lo cual permite que suelten sus jugos y se doren". La técnica de fritar en recipientes profundos, con la cual en la región Caribe de nuestro país se preparan carimañolas, pescados, pasteles de yuca, arepas de huevo y tajadas de plátano, también podemos reconocerla como un legado africano. Así mismo, hervir en agua de coco alimentos como el arroz o los pescados es una deliciosa herencia que los pueblos afrodescendientes le han entregado a nuestro país, e incluso puede ser que se utilicen en la cocina de tu propia casa.



Dentro de la gastronomía palenquera tienen especial importancia el pescado, el bleo (una planta parecida a la espinaca), el maní, el jengibre, el coco, el millo y el guandul (una leguminosa que se cultiva en la región y tiene un alto valor nutricional). Con estos ingredientes se preparan sancochos, arroces, guisos y dulces tradicionales, como cocadas, enyucados y alegrías.

Es una tradición que en la Semana Santa las mujeres trabajen fuertemente durante varios días para preparar estos dulces y compartirlos con los niños y niñas del pueblo. Las palenqueras son las que guardan y conservan los conocimientos, para poder transmitirlos a sus hijos e hijas. Esos conocimientos también les han permitido buscar opciones laborales, vendiendo sus productos en ciudades como Cartagena, donde se puede ver a las palenqueras llevando en la cabeza platones con frutas o dulces, tal y como lo han hecho desde hace siglo las mujeres africanas.



Las niñas palenqueras

Algunas de esas mujeres han llegado a Bogotá, donde las podemos ver en localidades como Engativá, Fontibón y Puente Aranda, endulzando la vida de los habitantes de la ciudad. Ellas migran con sus familias a la ciudad, buscando nuevas oportunidades de vida, trayendo consigo todas esas memorias sobre los alimentos y la cocina, que les permiten reunirse con otras familias palenqueras. Aunque el pescado, el maní o el jengibre no saben igual aquí, aunque en las tiendas bogotanas no consigan el bleo, el millo o el guandul para preparar sus platos y tengan que pedir que les manden un manojito desde el Palenque, cuando comparten sus preparaciones pueden sentirse al menos un poco más cerca de su territorio.

de millo, panela, coco y anís



Las alegrías palenqueras están hechas

Descripción de la actividad sugerida

Compartiendo saberes

Ahora sabes que algunos saberes de las mujeres afrodescendientes están presentes de muchas maneras en nuestras cocinas. Te invito a que, en compañía de tu padre, madre o de la persona que esté a cargo en tu casa, realices las siguientes actividades:

- ❖ Trae a la memoria un plato o alimento que te recuerde buenos momentos. Escribe la receta, identificando si en la preparación se usan técnicas culinarias de origen africano (frito, sofrito, hervido en agua de coco).
- ❖ Lee la siguiente receta palenquera y, si es posible, prepárala en compañía de un adulto, como postre para acompañar sus comidas con un poco de sabor palenquero. Si te fijas en la imagen, verás que la receta también está escrita a mano en lengua palenquera!
- ❖ Imagina y escribe una historia breve en la que narres cómo sería la experiencia de compartir la mesa con una niña o niño palenquero. Guíate por las siguientes preguntas: ¿Qué comerían? ¿Qué recuerdos se contarían?
- ❖ Comparte los resultados con compañeros mediante una socialización en clase.



La Cocinera sugiere...

Enyucado

Porciones: 10
Tiempo de preparación: 2 horas y media
Ingredientes:
3 libras de yuca
1 coco pequeño
1 kilo de azúcar
1 astilla de canela
250 gr. de queso
½ litro de leche

Se rallan la yuca y el coco, y se mezclan. Se les agrega una astilla de canela, el azúcar, el queso, la leche y una cucharadita de sal, mezclando bien hasta lograr una masa homogénea. Luego se pone un caldero amplio en el fogón y se le agrega una cucharada de mantequilla o de aceite de cocina; se ponen todos los ingredientes en el caldero. Si se cocina con leña o carbón, se pone candela bajo el caldero y arriba de la tapa. Si es en un horno, se mete el caldero sin tapa, se deja media hora y luego ya cocido se deja enfriar. Con un cuchillo limpio, se parte en pedazos. Es importante dejar entrar bien el enyucado para que mantenga su consistencia.

*Traducción en la p. 179 / translation on p. 179 / traducción à la p. 179

Nudáre 1/2 Daga mi Fogó, kuan tóku que banchi
q'ispa ñu lu Tudo vici el kake Kanku mi riva
tutto. Da ese o que vici - q'ispa mi fundo p'etra se
ki se p'etra q'ispa mi q'ispa mi q'ispa mi q'ispa
Kanku mi riva. Me k'uspa nu



Webgrafía/material fotocopiado (Anexo)

https://www.youtube.com/watch?v=YNMNWT_h5Nw&t=11s

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

<https://idartes.gov.co/es/noticias/conmemoracion-dia-afrocolombianidad>

Criterios de Evaluación

Con esta guía estas desarrollando la competencia de Análisis de perspectivas y pensamiento sistémico y reflexivo.

- Identifica algunos aportes de la cultura Afrocolombiana en la construcción de nación Colombiana.
- Reconoce la identidad como parte fundamental del desarrollo del pueblo palenquero, raizal y afro.
- Comprender y valorar la importancia de la diversidad cultural presente en Colombia, a través del estudio de la tradición oral de los pueblos afrocolombianos.