INFORME ENCUENTRO DE FERIA DE SEMILLAS, SABORES Y SABERES. REGIONAL BOSQUES

INTRODUCCIÓN GENERAL

Las semillas ancestrales no son simples granos o frutos, son la base de nuestra alimentación; un patrimonio cultural invaluable y un símbolo, de la conexión profunda, entre las comunidades y la tierra.

Desde tiempos remotos, estas semillas han sido seleccionadas, cultivadas y protegidas por los pueblos originarios, quienes comprendieron su valor, no solo como alimento, sino como factor clave para la sostenibilidad de los ecosistemas y la preservación de la biodiversidad.

El Maíz y el Frijol son un gran ejemplo de semillas, que cuentan historias de resistencia, adaptación y cuidado ambiental. Cada una de ellas lleva consigo los saberes de las comunidades que las cultivaron, transmitiendo conocimientos ancestrales, que reflejan una relación armónica con la naturaleza. Además, estas semillas han sido protagonistas de innumerables recetas, que preservan los sabores de nuestras culturas y tradiciones culinarias.

Hoy, en un contexto de desafíos globales, las semillas ancestrales cobran un papel esencial; su uso y conservación son fundamentales, para garantizar una alimentación saludable, sostenible y accesible para todos. En esta feria, exploramos sus historias, aprendimos a usarlas en la cocina, y reflexionamos sobre la importancia que tienen, para nuestra identidad cultural y seguridad alimentaria.

OBJETIVO GENERAL: Fomentar el reconocimiento de los saberes y sabores ancestrales asociados a las semillas, su historia, y su papel fundamental en la seguridad alimentaria, mediante actividades dinámicas, reflexivas y prácticas de cocina.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Reconocer la importancia cultural e histórica de las semillas ancestrales como elementos fundamentales en la preservación de los saberes tradicionales y su relación con la identidad y diversidad de las comunidades.

- Promover el uso y la conservación de las semillas ancestrales a través de actividades interactivas que resalten su valor en la seguridad alimentaria y su contribución a la sostenibilidad ambiental y nutricional.
- Fomentar la práctica culinaria basada en recetas tradicionales que utilicen semillas ancestrales, para fortalecer la conexión con los sabores autóctonos y transmitir conocimientos prácticos sobre su preparación y beneficios.

INTRODUCCIÓN TEMÁTICA:

La Feria de las Semillas es una metodología pedagógica, diseñada para resaltar la importancia de las semillas ancestrales, como guardianas de los saberes y sabores tradicionales y su papel esencial en la seguridad alimentaria. Este enfoque busca conectar a los participantes con la riqueza cultural y nutricional de las semillas, a través de actividades dinámicas, reflexivas y prácticas, que fomentan el aprendizaje significativo.

A lo largo del día, se invitó a los participantes a explorar la historia y el recorrido de las semillas en diferentes culturas, identificar su relevancia en la alimentación sostenible, y experimentar de manera vivencial su uso en la cocina. Esta actividad no solo promueve el aprendizaje colaborativo y la creatividad, sino que también, fortalece el sentido de comunidad y la responsabilidad hacia la conservación de las semillas, como patrimonio biocultural; a través de una combinación de juegos, talleres, reflexiones y experiencias culinarias, los participantes comprenden cómo las semillas son un puente entre el pasado, el presente y un futuro más sostenible.

METODOLOGÍA:

1. Apertura y Bienvenida (9:00- 10: 00 AM)

Actividad:

Se eligieron 5 representantes por cada municipio perteneciente de la Regional Bosques (San Luis, San Francisco, Cocorná y Puerto Triunfo). La actividad se realizó en una fincahotel, ubicada entre San Luis y Aquitania.

La bienvenida se realizó en el parque principal del municipio de San Luis, allí realizamos una actividad de conocimiento mutuo, diciendo el nombre de cada uno y la semilla con la que más se identificaban. Posteriormente nos desplazamos hacia la finca.

2. Actividad rompe hielo y almuerzo (1h y 30 min)

- Instalados en la finca, de inició una actividad rompe hielo, con las siguientes preguntas orientadoras:

- ¿Qué son las semillas ancestrales?
- ¿Por qué son importantes para nuestra seguridad alimentaria?

- Se abrió espacio para el compartir del almuerzo (tamal)

Actividad 1: Compartir de saberes

- Se entabló una pequeña conversación, donde los participantes compartieron sus conocimientos, sobre recetas a base de alimentos ancestrales (yuca, plátano, cidra y maíz).
- Se hizo una selección de las recetas más llamativas, seleccionadas por los participantes, para proceder con su elaboración, haciendo uso de los implementos con los que se contaban en el encuentro.
- Se formaron pequeños grupos, conformados por personas de los 4 municipios y procedieron a su elaboración.
- Al terminar, cada grupo procedió a elaborar una cartelera, donde explicaron, paso a paso, cómo elaboraron sus alimentos, incluyendo: Ingredientes utilizados y preparación, además, de incluir en ella, algunas propiedades presentes en los alimentos usados.
- Finalmente, se socializó cada receta con los demás compañeros y se dio espacio para conclusiones y recomendaciones.

Cena (6:30 PM):

Menú temático: Sopa de Fríjoles negros

3. Cierre del día (7:00 PM)

Resumen del día: Se hace una reflexión sobre aprendizajes y conclusiones claves del día.

Dia 2

Desayuno (8:00 - 9:00 AM)
Calentado

** En dicho momento se les explicaron las propiedades nutricionales de los alimentos utilizados y su importancia a lo largo de la historia.

Propiedades:

- Aportan proteínas vegetales de calidad, especialmente útiles para dietas sin carne.
- Su alto contenido en fibra mejora la digestión y la saciedad.
- Ayudan a regular los niveles de azúcar en sangre por su bajo índice glucémico
- Son una fuente de proteína completa y de alta calidad.
- La yema es rica en colina, un nutriente esencial para la función cerebral.
- Contienen antioxidantes (luteína y zeaxantina) que protegen la visión.
- Aporta energía de liberación lenta, ideal para actividades físicas y mentales.
- Es bajo en grasas y fácil de digerir, por lo que es un alimento ideal para personas con problemas digestivos.
- Combinado con frijoles, ofrece un perfil proteico más completo, ya que juntos aportan aminoácidos esenciales.

Actividad 1: Feria de Saberes Ancestrales en Stands

Duración: 2 horas (10:00 AM – 12:00 AM)

Objetivo: Fomentar el conocimiento y la valoración de las semillas ancestrales y su impacto en la seguridad alimentaria, mediante la exploración de stands temáticos interactivos.

Breve explicación del propósito de la feria: explorar el valor cultural, histórico, y nutricional de las semillas ancestrales.

- Recibimiento con una breve explicación del objetivo.
- Preguntas orientadoras: ¿Qué son las semillas ancestrales? Y ¿Cuál es su conexión con la seguridad alimentaria y la sostenibilidad?

Estructura de la Actividad

1.Apertura de la Feria (11:20 AM)

- Recepción y bienvenida.
- Breve explicación del propósito de la feria: explorar el valor cultural, histórico, y nutricional de las semillas ancestrales.

2.Exploración de los Stands (11:30 AM - 2:00 PM)

- Los participantes exponen sus conocimientos y saberes ancestrales a través de las recetas que realizaron el día 1.
- Los participantes recorrieron los stands temáticos, cada uno con actividades interactivas relacionadas con las semillas ancestrales y la prueba de las recetas preparadas en la actividad 1 del día 1.

3.Degustación Colectiva y Cierre (11: 00 AM-12:00 AM)

Se organizó una mesa con preparaciones tradicionales (mostradas en los anexos) como:

- Enyucado.
- Colada de Harina de Plátano.
- Chicha.
  Melao de Cidra.
- Tortas de lentejas.

** Dichas preparaciones se preparon el día anterior

Cierre creativo: Reflexión colectiva sobre el aprendizaje

CONCLUSIONES

- La actividad permitió reconocer la importancia de las semillas ancestrales y recetas autóctonas como una parte fundamental del patrimonio cultural. Estas prácticas conectan a las comunidades con sus raíces, preservando conocimientos transmitidos de generación en generación.
- Los alimentos preparados con semillas ancestrales como maíz, frijoles, cidra, plátano y otras aportan un alto valor nutricional. Son una fuente rica en proteínas, fibra, vitaminas y minerales, ofreciendo alternativas saludables y equilibradas en comparación con productos procesados modernos.
- Fomentar el uso de semillas nativas promueve la autonomía de las comunidades, asegurando un acceso sostenible a alimentos propios, adaptados a sus entornos locales y condiciones climáticas. Esto reduce la dependencia de productos externos y favorece la producción local.
- El uso de semillas ancestrales y técnicas tradicionales promueve prácticas sostenibles y amigables con el medio ambiente. Estas semillas son resilientes a condiciones naturales extremas, reducen el uso de agroquímicos y preservan la biodiversidad de la región.
- A través de la actividad, se promovió la combinación de saberes tradicionales con nuevas ideas culinarias, demostrando que es posible innovar respetando la esencia de las preparaciones autóctonas
- La actividad generó conciencia sobre la importancia de proteger las semillas ancestrales frente a la amenaza de los monocultivos y alimentos industrializados. Educar a las nuevas generaciones sobre estos temas es clave para su preservación.

SUGERENCIA Y FELICITACIONES

SUGERENCIAS:

- Tener un itinerario claro y que los participantes sepan de este mismo; también programar este tipo de actividades con un tiempo prudente.
- Programar con anterioridad los tiempos de alimentación, con el fin de que las preparaciones lleguen a tiempo.
- Delimitar la palabra ancestral: que es y que no es, debido a su importancia en las comunidades indígenas y el respeto que esta misma precede.
- Dar semillas de acuerdo a la tierra en la que se planea sembrar.

  Tener en cuenta las consideraciones respecto de la alimentación de los participantes como: vegetarianos, veganos y diabéticos. Etc)

FELICITACIONES

- El compartir de saberes, culturas y conocimientos entre las personas que participaron en el encuentro.

- Aprender de preparaciones distintas.
- Crear nuevos lazos y conexiones entre las personas y las comunidades cercanas.
- Se felicito a la institución por ser precursoras en la protección y fomentar el uso de las semillas autóctonas de las regiones Antioqueñas.

ANEXOS

Lista de asistencia

GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA
República de Colombia

LISTADO ASISTENCIA

Código: FO-M1-P7-001
Versión: 02
Fecha de aprobación: Febrero 7 del 2022

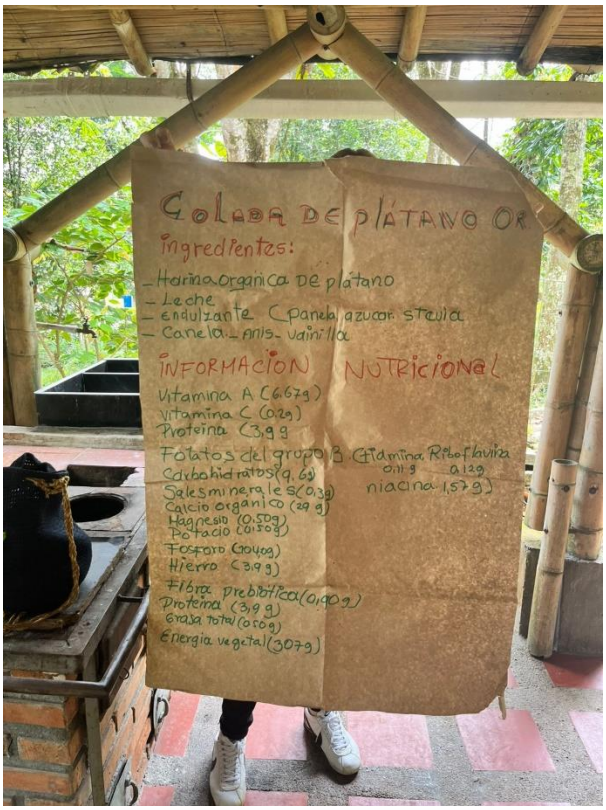
FECHA: 12 y 13 de Dic 2024 | HORA: 9 a.m. | LUGAR EVENTO: San Luis - Sede Cornare
ASUNTO: Feria de Semillas: Saberes y Sabores. | RESPONSABLE EVENTO: Nutricionista, Sicosocial y coordinadora

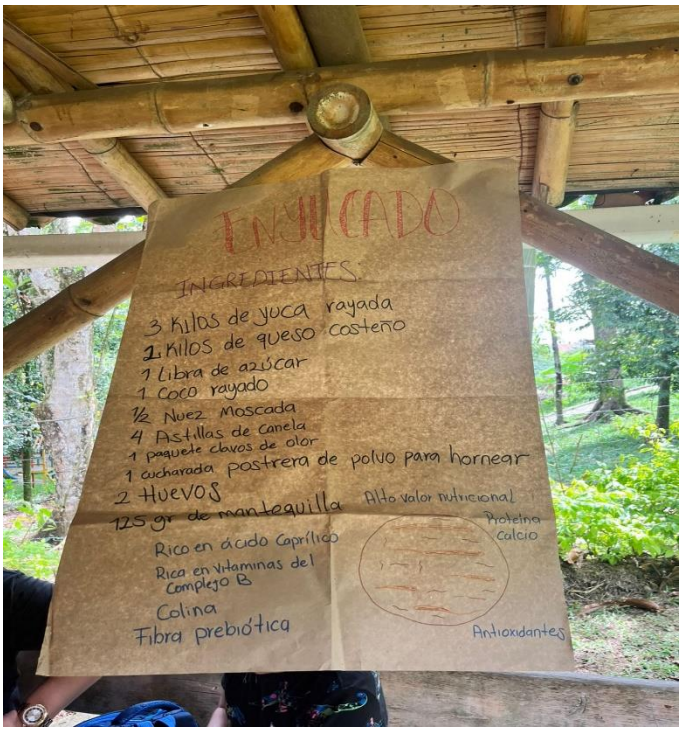
NOMBRE Y APELLIDOS COMPLETOS	CÉDULA	CARGO/ORGANISMO	MUNICIPIO SEDE TRABAJO	TELÉFONO	CORREO	FIRMA
Dikimar Mejia Ram	21661476	Agurtania	San Luis	21661476	N/a	Dikimar Mejía
Lucelly Usuga	43742611	San Antonio	San Luis	3002527678	N/a	
Yessica Mestra	1027980166	San Antonio	San Luis	3217079400	N/a	
Diego de Jesus Ochoa	70952557	San Antonio	San Luis	3146543985	N/a	Diego Ochoa
Gloria Esperanza Sanchez	22010738	Los Tilos	San Luis	3127947467	N/a	Gloria E Sanchez
Rosmira Valencia Garcia	21210898	Agurtania	San Luis	3128380913	N/a	
Leidy Andrea Jaramillo Ros	1038611047	Nariños Cocorná	San Luis	3135508593	N/a	
Margarita Garcia	27011491	Estación Pilon	San Luis	3118782321	N/a	
Rogerio Valencia Fernandez	70352712	SAR Sanluis	San Luis	3146797760	N/a	
Luz Damaris Luján	43634506	Estación Pilon	San Luis	3103547859	N/a	- luzdamaris15
Noredy Nava Montero	1040260896	San Isidro San Francisco	San Luis	3152749555	N/a	-Noredy Nava.
Luz Dary Echeverry	42879994	Técnica San Francisco	San Luis	3195728923	N/a	Luz Dary
Cesar David Cardona	1152194230	Técnico Cocorná	San Luis	3045407907	N/a	David Cardona

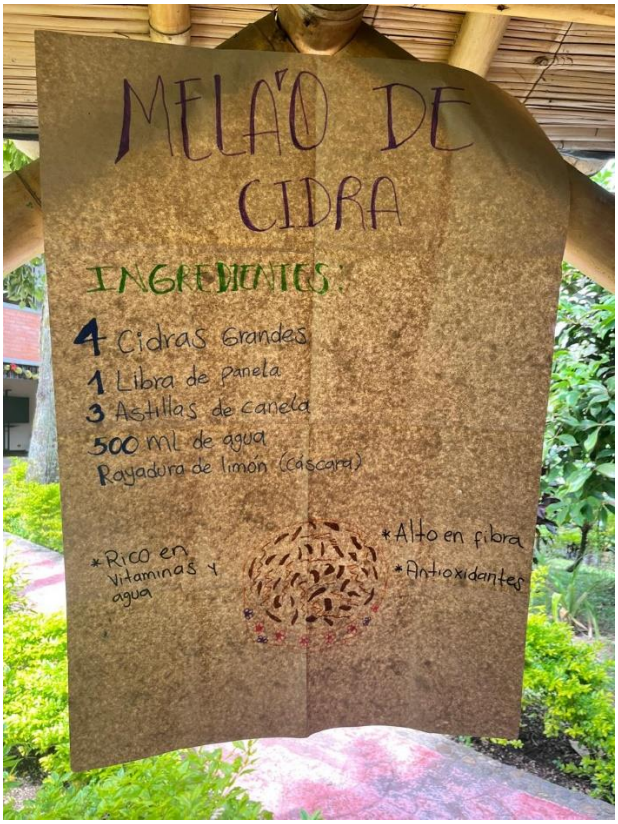
Con la firma del presente formato usted autoriza a la Administración Departamental, para que utilice la información consignada en el mismo con fines estadísticos y/o académicos". En cumplimiento del artículo 7 del Decreto 1377 de 2013 por medio del cual se reglamenta la Ley 1581 de 2012 en la que expidió el régimen general de la protección de datos personales.

Actividades realizadas




GOLOSA DE PLÁTANO OR
Ingredientes:
- Harina organica de plátano
- Leche
- endulzante (panela, azucar, stevia
- Canela - anis - vainilla
INFORMACION NUTRICIONAL
Vitamina A (6.67g)
Vitamina C (0.2g)
Proteina (3,9g
Folatos del grupo B (Tiamina 0.1g Riboflavina 0.12g
Carbohidratos (9.6g) niacina 1.57g)
Sales minerales (0.3g)
Calcio organico (29 g)
Magnesio (0.50g)
Potacio (0.1.50g)
Fosforo (0.40g)
Hierro (3.9g)
Fibra prebiotica (0,90g)
Proteina (3,9g)
Grasa total (0.50g)
Energia vegetal (307g)


ENYUCADO
INGREDIENTES.
3 Kilos de yuca rayada
1 Kilos de queso costeño
1 Libra de azúcar
1 Coco rayado
½ Nuez Moscada
4 Astillas de canela
1 paquete clavos de olor
1 cucharada postrera de polvo para hornear
2 Huevos
125 gr de mantequilla
Rico en ácido Caprílico
Rica en vitaminas del Complejo B
Colina
Fibra prebiótica
Alto valor nutricional
Proteina
Calcio
Antioxidantes


MELAO DE
CIDRA
INGREDIENTES:
4 Cidras Grandes
1 Libra de panela
3 Astillas de canela
500 ml de agua
Rayadura de limón (cáscara)
*Rico en Vitaminas y agua
*Alto en fibra
*Antioxidantes

Recetas sugeridas







GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA
República de Colombia

LISTADO ASISTENCIA

Código: FO-M1-P7-001

Versión: 02

Fecha de aprobación: Febrero 7 del 2022

FECHA: 12 y 13 de Dic 2024 | HORA: 9:00am | LUGAR EVENTO: San Luis - Sede Cornare

ASUNTO: Feria de Semilla: Saberes y Sabores. | RESPONSABLE EVENTO: Nutricionista, Sicosocial y Coordinador

NOMBRE Y APELLIDOS COMPLETOS	CÉDULA	CARGO/ORGANISMO	MUNICIPIO SEDE TRABAJO	TELÉFONO	CORREO	FIRMA
Dikimar Mejia Ram	21661476	Aquitania	San Luis	21661476	N/a	Dikimar Mejia
Lucelly Usuga	43742611	San Antonio	San Luis	3002579678	N/a	
Yessica Mestra	1027959106	San Antonio	San Luis	3217079490	N/a	
Diego de Jesus Ochoa	70762537	San Antonio	San Luis	3116454395	N/a	Diego Ochoa
Gloria Esperanza Sanchez	22010978	Las Islas	San Luis	3127943467	N/a	Gloria E Sanchez
Rosmira Valencia García	43203818	Aquitania	San Luis	3233029	N/a	
Leidy Andrea Lozano Rios	38361047	Morritos Cocorná	San Luis	3133505893	N/a	Leidy A Lozano R.
Margarita García	22011491	Estación Pita	San Luis	3118732321	N/a	Margarita Garcia
Rogberto Valencia Ramos	70352312	SAR San Luis	San Luis	3146797760	N/a	
Luz Damaris Luján	43634306	Estación Pita	San Luis	3103547839	N/a	- Luz Damaris L
Noredy Nava Quintero	1040260588	San Isidro San Francisco	San Luis	3152749555	N/a	-Noredy Nava.
Luz Dary Zuluaga	43874999	Técnica San Francisco	San Luis	3193728923	N/a	Luz Dary
César David Castaño	1152199230	Técnica Cocorná	San Luis	3045407907	N/a	David Castaño

Con la firma del presente formato usted autoriza a la Administración Departamental, para que utilice la información consignada en el mismo con fines estadísticos y/o académicos". En cumplimiento del articulo 7 del Decreto 1377 de 2013 por medio del cual se reglamenta la Ley 1581 de 2012 en la que expidió el régimen general de la protección de datos personales.