Educación Culturas | CO·CREA

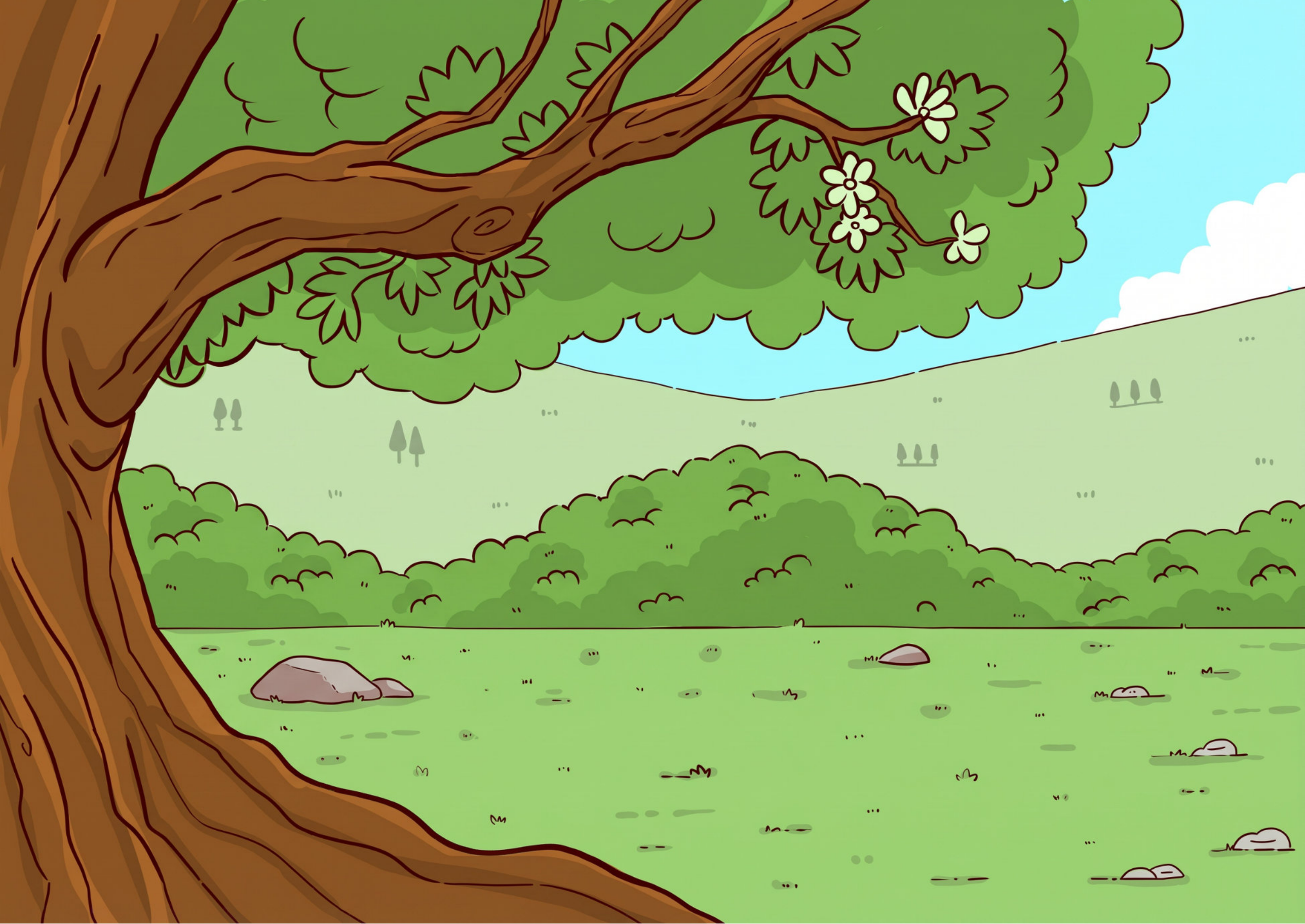
TERRITORIOS
de arte, juego y vida
para la primera infancia

ACHICHUCAS ACHICHAY

QUE CALOR EN MI MONTAÑA



Tenoconte EDITORIAL



De la autora:

A mi familia, Esteban, Víctor y amigos:
con ustedes el cariño habita en
cada plato compartido.

···— Elizabeth Salas —···

Del ilustrador:

Cada trazo que nace en defensa
de nuestra soberanía alimentaria
es un pequeño aporte a la libertad,
la autonomía y el futuro de Nariño.

··· — Danilo Rodriguez — ···

Educación Culturas | CO·CREA

TERRITORIOS
de arte, juego y vida
para la primera infancia

ACHICHUCAS ACHICHAY

Elizabeth Salas
Coordinadora de Proyecto

Paola Rodríguez
Asesora Pedagógica

Esteban Delgado
Director Creativo

Daniel Urrego
Consultor Gastronómico

Danilo Rodríguez
Ilustrador

David Erira
Diseño Sonoro

Isabella David
Ilustradora

Nelson Ortiz
Producción Musical

Fernando Ramírez
Diseñador Identificador

María Rosero
Vocalista

Fecha de publicación
Septiembre 2026

Editorial

Jenófonte

«Este proyecto contó con el apoyo del Ministerio de Educación Nacional, el Ministerio de las Culturas, las Artes y los Saberes, y la Corporación Colombia Crea Talento (CoCrea) en su etapa de desarrollo».

ACHICHUCAS ACHICHAY

QUE CALOR EN MI MONTAÑA

AUTORA
ELIZABETH SALAS

ILUSTRADOR
DANILO RODRIGUEZ

Jenofonte EDITORIAL

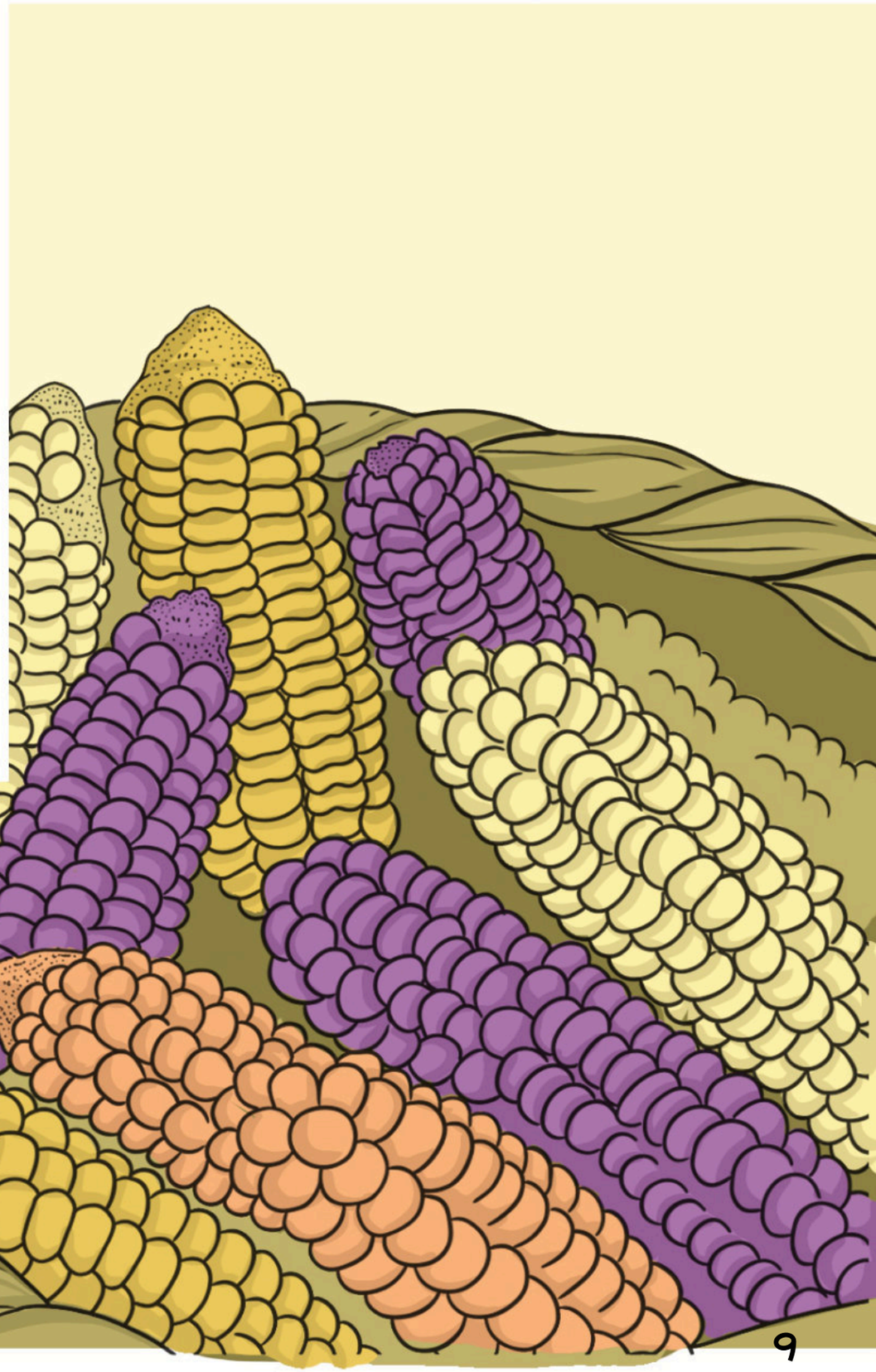
INDICE

ACHICHUCAS, QUE CALOR EN MI MONTAÑA 08
CANCIONERO 26
RECETARIO 28

PAPÁ, TÓMESE UN CAFECITO.

ESTA HISTORIA SE CUENTA DESDE LAS CORDILLERAS DE SAN LORENZO





LAS SEMILLAS QUE TRAJO EL VERANO DONDE BROTAN ALIMENTOS Y TRAEN BELLOS COLORES

AL DÍA SIGUIENTE, EN LA ESCUELA DEL ARRAYÁN...

¿DÓNDE ANDARÁ ESE CHUTÚN?

QUÉ VA, SI AHORA SOLO LE GUSTA...

...EL DULCE DE CHILACUÁN QUE HACE MI ABUELA.

DE PRONTO CERCA DE LA MÁQUINA EXPENDEDORA...

...COMO LA ÚLTIMA VEZ.

ESCUELA

YO CREO QUE LO PODEMOS ATRAER CON UN POEMA.

DESDE MI SAN LORENZO, SEMILLAS Y SABERES TENGO

DE REPENTE, YAIDER SE SINTIÓ INSPIRADO

LOS VERSOS DE UN POEMA,
QUE HABLABA DE SUS VIVENCIAS

VENÍ
NO TE
ESCONDAS,
SEGURO
TE PONES
CONTENTO.

TE GUSTAN
LOS TESOROS,
PERO TE FALTA
EL MÁS BELLO.

CRECE
EN NUESTRAS
MONTAÑAS,
Y HOY VAS A
CONOCERLO.

UN POEMA Y UNAS SEMILLAS, UN MOMENTO PARA COMPARTIR CON ALEGRÍA

VEN, QUE TE TRAJE UN REGALO DESDE MI TIERRA. PARA MIS AMIGOS, ESTAS SEMILLAS CUIDADAS CON CARIÑO.

UN REGALO QUE CONSER-
VA AMOR Y CUIDADO

PARA QUE CREZCA SANA, HAY QUE DARLE TRES BESOS.

ENTONCES, LLEGÓ UN RECUERDO A LA MENTE DEL CHUTÚN

CUANDO ERA UN CHUTÚNCITO MI MAMÁ CHUTÚN ME CRIÓ A PUNTA DE ACO.

1 DESGRANAR EL MAÍZ

2 TOSTAR EL MAÍZ.

¡ACO

3 MOLER EL MAÍZ HASTA DEJARLO SUAVECITO

4 REVOLVER EL MAÍZ EN POLVO CON PANELA RAYADA Y UN TOQUE DE SAL.

UN PLATO HECHO CON AMOR

Y POR ÚLTIMO, COMÉRSELO TODITO...

UN REGALO QUE VIENE CON UNA MISIÓN

CHUTÚN, TIENES UNA GRAN MISIÓN

AHORA ERES UN GUARDIÁN DEL SABER.

¡LUCES, CÁMARA Y ACCIÓN!

EN MI SAN LORENZO, APRENDÍ QUE LA TIERRA ES UN REGALO.

Y QUE SUS SEMILLAS NECESITAN DE NUESTRO CUIDADO.

TODOS SOMOS SUS GUARDIANES, NO IMPORTA EL TAMAÑO.

EN VIVO

20

UNA TAREA QUE LLEGUE A TODO EL PLANETA

A TODOS SUS HABITANTES Y GUARDIANES

ASÍ COMO EL **CHUTÚN,** QUE SIEMBRA SEMILLAS EN EL **CAMPO.**

ES JUGUETÓN Y TAMBIÉN UN MAGO.

EN LA CORDILLERA
Y EN LOS
MANGLARES
NO LE TEMAS,
RECIBE
SUS REGALOS.

EN LAS MONTAÑAS ACOMPAÑADOS POR LAS AVES

COMPARTE
Y SIEMBRA
EN TU HUERTA,
NO SEAS SALAO

¡¡A PROBAR TODAS LAS RECETAS!!

¡¡A PROBAR TODAS LAS RECETAS!!

¡QUE VIVA LA COMIDA DE NUESTRA REGIÓN!

FIN

CANCIONERO

RIMAS DE ALEGRÍA Y SABOR

La experiencia de nuestra serie de libros es integral y responde a la curiosidad de nuestros queridos lectores. Es por ello que creamos canciones y poemas que hablan de nuestros protagonistas, de nuestros alimentos y herencias compartidas. Puedes pausar la lectura o quizás abrir espacios de canto con tus amigos lectores.



En mi San Lorenzo, aprendí que la tierra es un regalo,
y que sus semillas necesitan de nuestro cuidado,
todos somos sus guardianes, no importa el tamaño,
así como el Chutún, sembremos semillas en el campo,
el Chutún es juguetón y también es un mago,
no le temas, recibe sus regalos,
comparte y siembra en tu huerta, no seas salao'.
tú y yo somos guardianes,
todos juntos, cuidamos nuestro tesoro más preciado.

Letras: Elizabeth Salas
Musicalización: David Erira
Vocalista: María de los Ángeles Rosero
Producción: Nelson Santiago Ortiz

Escanea este código **QR** para escuchar esta canción y muchas más!

RECETARIO

Sabemos la importancia que reside cada vez que nos encontramos y un espacio como la cocina propicia que la palabra surja, que las memorias sean transmitidas y que la alegría se convierta en el ingrediente principal de nuestras comidas. Es por esto, que compartimos contigo cuatro recetas con las que vas a saborear cada rincón de nuestro país: la selva, el mar, los páramos y nuestras cordilleras.

Escanea este código **QR** para conocer muchas recetas más!

EL ACO DE MAMÁ CHUTÚN

INGREDIENTES:

- 500 g de granos de maíz capio seco (pueden ser maíces de colores tradicionales)
- 2 astillas de canela
- 1/2 taza de panela raspada o azúcar (opcional, al gusto)
- Una pizca de sal

¿Y SI NO ENCUENTRO MAÍZ CAPIO O NO TENGO MOLINO?

No hay problema, puedes buscar en tu localidad o región variedades de maíz que te permitan preparar el tradicional aco o buscar maíz tostado molido en tiendas de granos y especias. También puedes optar por variaciones de la receta y obtener un rico flan o quesillo de aco de maíz, malteada o batido espeso de aco y añadir frutas de tu región, también preparar galletas o panecillos de aco tostado, arepas dulces de maíz. ¡No te detengas, deja volar tu imaginación!

¡MANOS A LA OLLA!

1. El tostado del grano: En un tiesto de barro o una sartén grande y pesada a fuego medio-bajo, coloca los granos de maíz junto con las astillas de canela. Tuesta el maíz moviéndolo constantemente para que no se queme, hasta que los granos adquieran un color dorado homogéneo y desprendan un aroma tostado delicioso.

2. El enfriamiento: Retira el maíz del fuego y déjalo enfriar por completo. Retira las astillas de canela si prefieres un sabor más suave, o déjalas para que se muelan con el grano.

3. La molienda mágica: Pasa el maíz tostado por un molino de mano (o una licuadora de alta potencia) ajustado de forma muy fina, hasta obtener un polvo o harina sumamente tersa.

4. El toque final del guardián: Mezcla el polvo de maíz obtenido con la panela raspada y la pizca de sal. Este alimento concentrado y lleno de historia se puede comer seco a cucharadas (con cuidado), mezclado con agua o leche, o como base para bebidas energéticas naturales mientras se cuidan las semillas por el territorio.

Educación Culturas | CO·CREA

TERRITORIOS
de arte, juego y vida
para la primera infancia







¿Quieres conocer más a nuestros Guaguas?

Escanea este código **QR** para leer más aventuras de:

CLARA, DANIELA, YAIDER y El CHUTÚN, en la serie de cuentos:

ACHICHUCAS ACHICHAY

Jenoconte EDITORIAL