

# Bebidas y comidas tradicionales

"... Que se siga rescatando todo lo que boruca contiene como tradiciones y cultura..."

Entrevista a Doña Generosa Maroto Morales

## COMIDAS TRADICIONALES

### Oscua

El oscua es un hongo que se consigue, principalmente en las montañas, es muy conocida por ser un hongo que siempre se ha sido parte de la alimentación indígena.

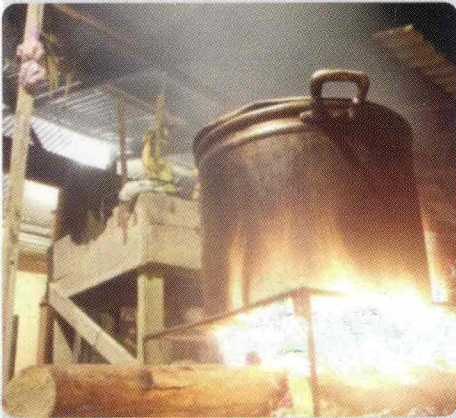
Sin embargo, este hongo solo se consigue en ciertas temporadas, y hay solo un árbol que la produce, que se llama el balso de montaña.

#### Nuestros abuelitos la comían así:

Se molía

Se arreglaba con cebolla

Se freía en manteca y servía con arroz.



## Una receta con este hongo:

### Chiles rostizados rellenos de oscua y queso crema

#### Ingredientes:

*Chiles dulces grandes*

*Cebolla, ajo, apio, culantro, albahaca*

*Oscua*

*Queso crema*

*Tomates*

Se abren los chiles y se limpian de manera, que queden totalmente vacíos por adentro. Se pica el tomate en cuadritos. Se licua la natilla con las hojas de albahaca. Se arregla el oscua, con cebolla bien picada al igual que el culantro, el apio y el ajo; se condimenta con sal y pimienta y se sofríen, por unos 3 minutos.

Se rellenan, la mitad de los chiles con el oscua sofrido y la otra mitad con de queso crema y albahaca, y se ponen a rostizar, los chiles por unos 10 minutos. Se sirve, y como decoración el tomate en cuadritos.

## Disciplina

Esta es una planta que crece también en las montañas, en el mes de noviembre. También es conocida por ser una comida en la dieta de nuestro abuelito hasta hoy en día.

1. Se busca la disciplina y se arranca
2. Se cocina
3. Se muele
4. Se condimenta y se le puede arreglar con cebolla, chile, ajo etc.

También se puede hacer una masa y se pueden hacer tortillitas de disciplina. Se come ya sea con, carne de pizote, chancho, arroz, carne de venado entre otros



## RECETA DE MEDICINA

### Contra la diarrea y el dolor de estomago

**"Los pueblos indígenas tienen derecho a sus propias, medicinas tradicionales y a mantener sus prácticas, a la conservación de sus plantas medicinales, animales y minerales de interés vital."**

*Artículo 24 de la Declaración de las Naciones Unidas sobre los Derechos de los Pueblos Indígenas (2007)*

7 hojas tiernas de guayaba.

7 granos de clavo de olor.

Estillas de canela.

1 litro de agua.

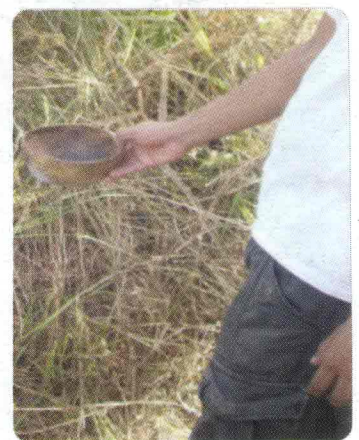
Se coloca al fuego los 3 ingredientes, mas el agua. Se deja hervir por un buen rato.

Se le da a la persona paciente cada 3 horas, hasta que el dolor disminuya.

## BEBIDA TRADICIONAL

### ¿Cuáles son los pasos para hacer la Chicha de suba (pejibaye)?

1. Se consigue el suba
2. Se cocina bien cocinado
3. Se pela y se muele
4. Se cuela y se hace con yuca
5. Se deja fermentar con tapas de dulce



Puede ser un fresco, al igual que una bebida alcohólica.