

ACHICHUCAS ACHICHAT EN MI LAGUNA





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 — ...



Elizabeth Salas
Coordinadora de Proyecto

Esteban Delgado
Director Creativo

Danilo Rodríguez
Ilustrador

Isabella David
Ilustradora

Fernando Ramírez
Diseñador Identificador

Fecha de publicación
Septiembre 2026

Paola Rodríguez
Asesora Pedagógica

Daniel Urrego
Consultor Gastronómico

David Erira
Diseño Sonoro

Nelson Ortiz
Producción Musical

María Rosero
Vocalista

Editorial

Jenöfönte

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.

AGHICHUCAS AGHICHAY

EN MI LAGUNA

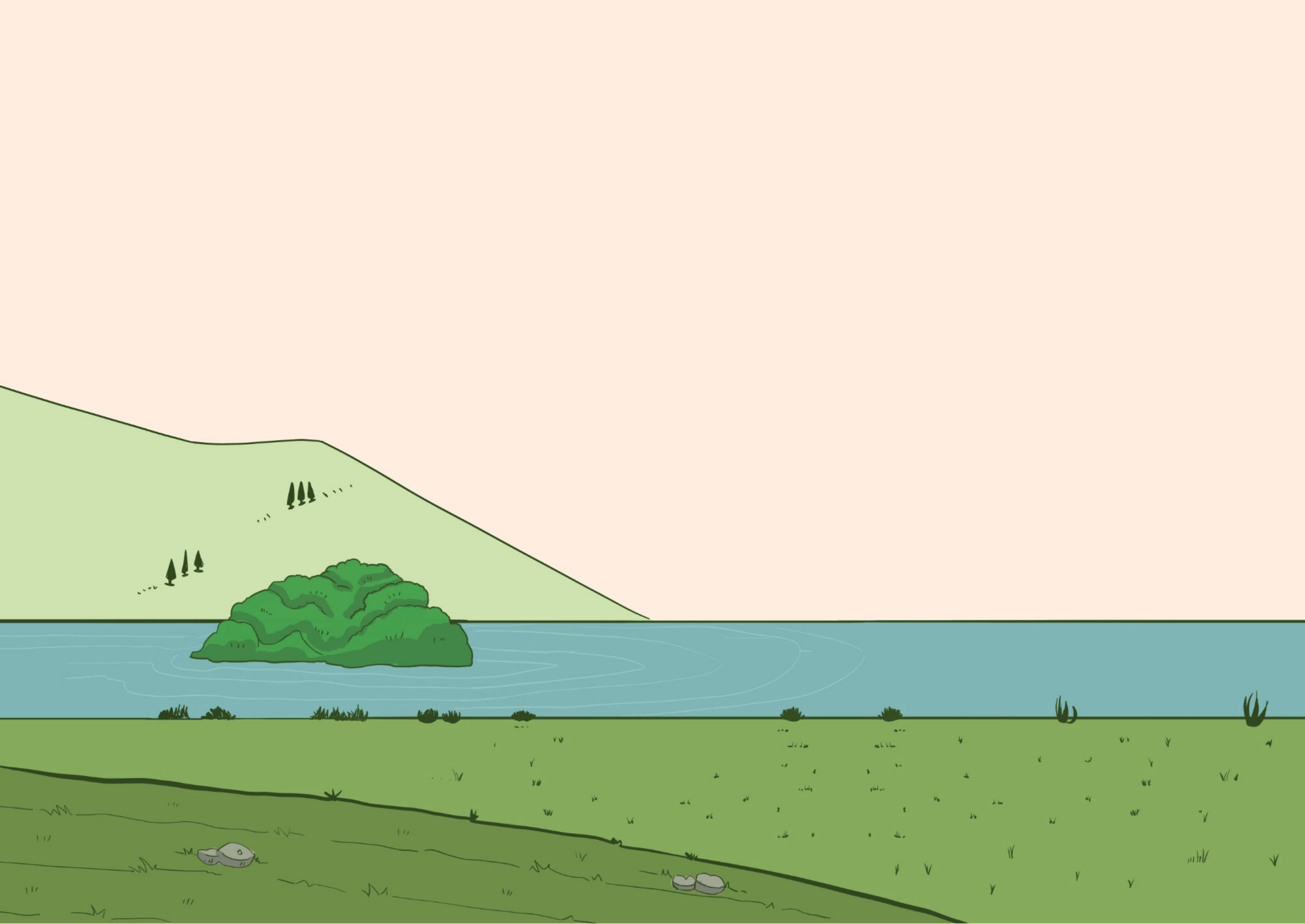
AUTORA

ELIZABETH SALAS

ILUSTRADOR

DANILO RODRIGUEZ

Jenöfönte
EDITORIAL



ÍNDICE

ACHICHAY, EN MI LAGUNA	08
CANCIONERO	26
RECETARIO	28



ERA UN DÍA SOLEADO, PERFECTO
PARA JUGAR EN EL ENCANO



PERO MAMA FLOR, NOTÓ QUE DANIELA
ENTRENABA MÁS DE LO ESPERADO

MIJA,
LA NOTO
RARA.
¿CUÉNTAME
QUÉ LE
PASA?"



UNAS *MORAS* DESPUÉS...

MAMÁ,
MAÑANA
TENGO QUE
GANARLE
UN PARTIDO
A ESE
CHUTÚN
DE LA
ESCUELA.





LOS
MAYORES
CUENTAN QUE EL
CHILACUÁN ES
LA FRUTA

...
...QUE DA
EL PODER
DEL SUPER
SALTO.



Y EN SU CASA JUNTO A MAMA INÉS,
LA RECETA MÁGICA FUERON COCINANDO

ABUELA,
¿MIS AMIGOS
PUEDEN
VENIR A LA
FERIA?

CLARO
DANIELITA,
DÍGALES QUE
VENGAN.

AL DÍA SIGUIENTE, LA
FERIA HABÍA COMENZADO

FERIA



CLARA



YAIDER



ANTONIO

DANIELA PRESENTÓ A SUS
AMIGOS EL CHILACUÁN,
UN FRUTO MÁGICO

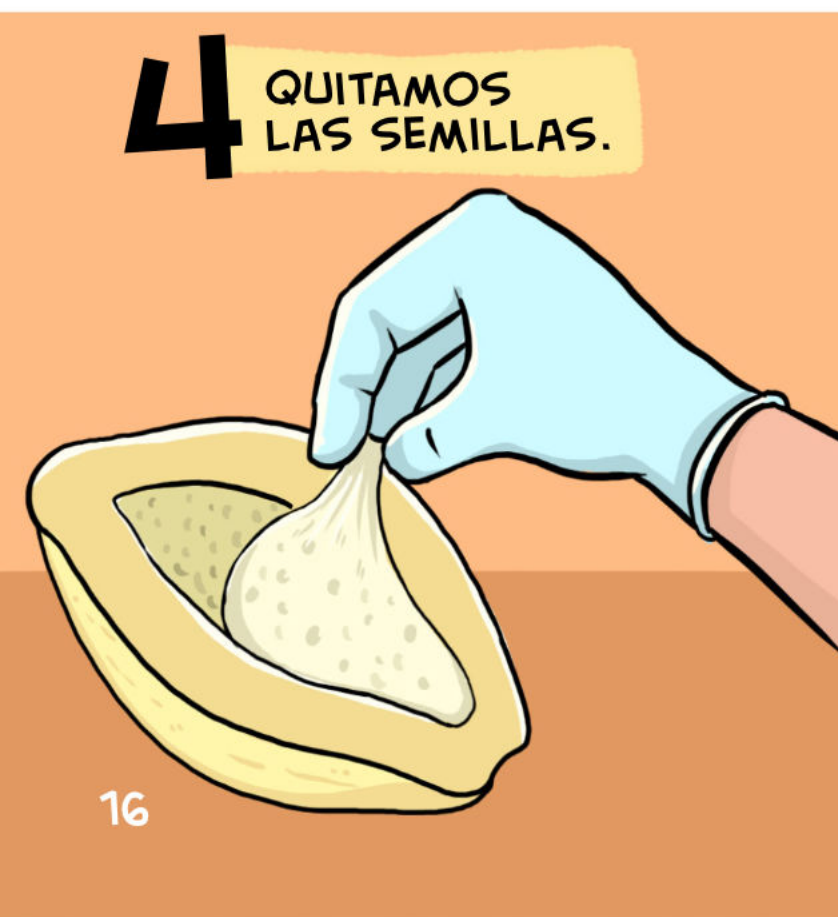
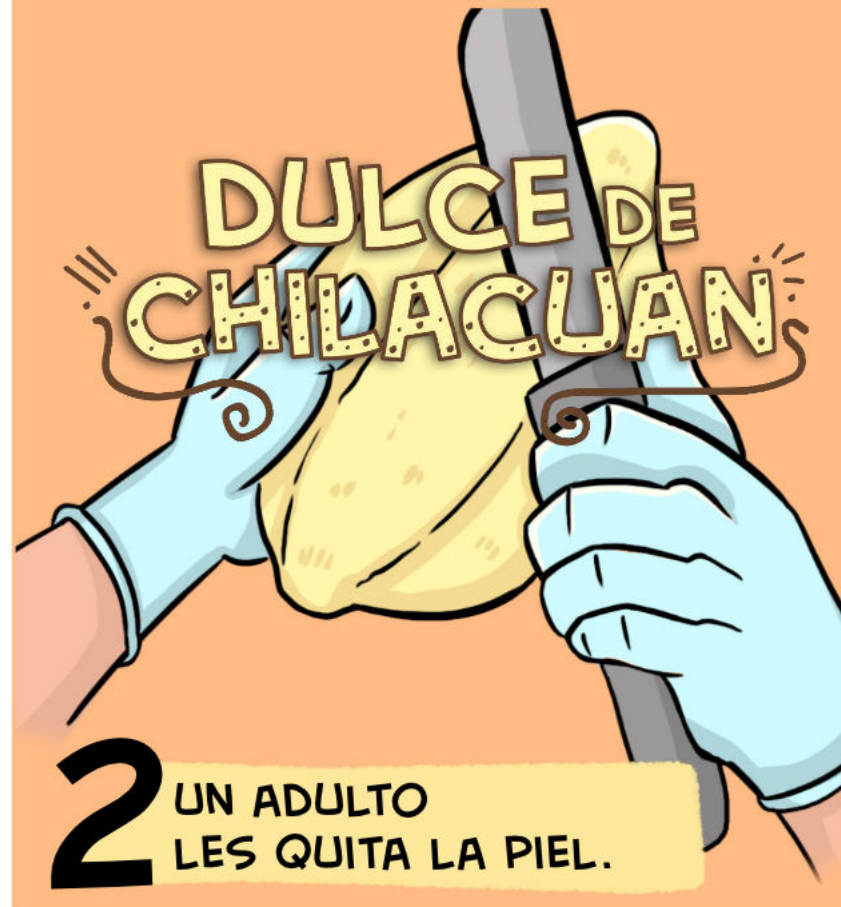
MI ABUELA
ME CONTÓ
QUE CON EL
CHILACUÁN...

...AL
CHUTÚN
LE PUEDO
GANAR.

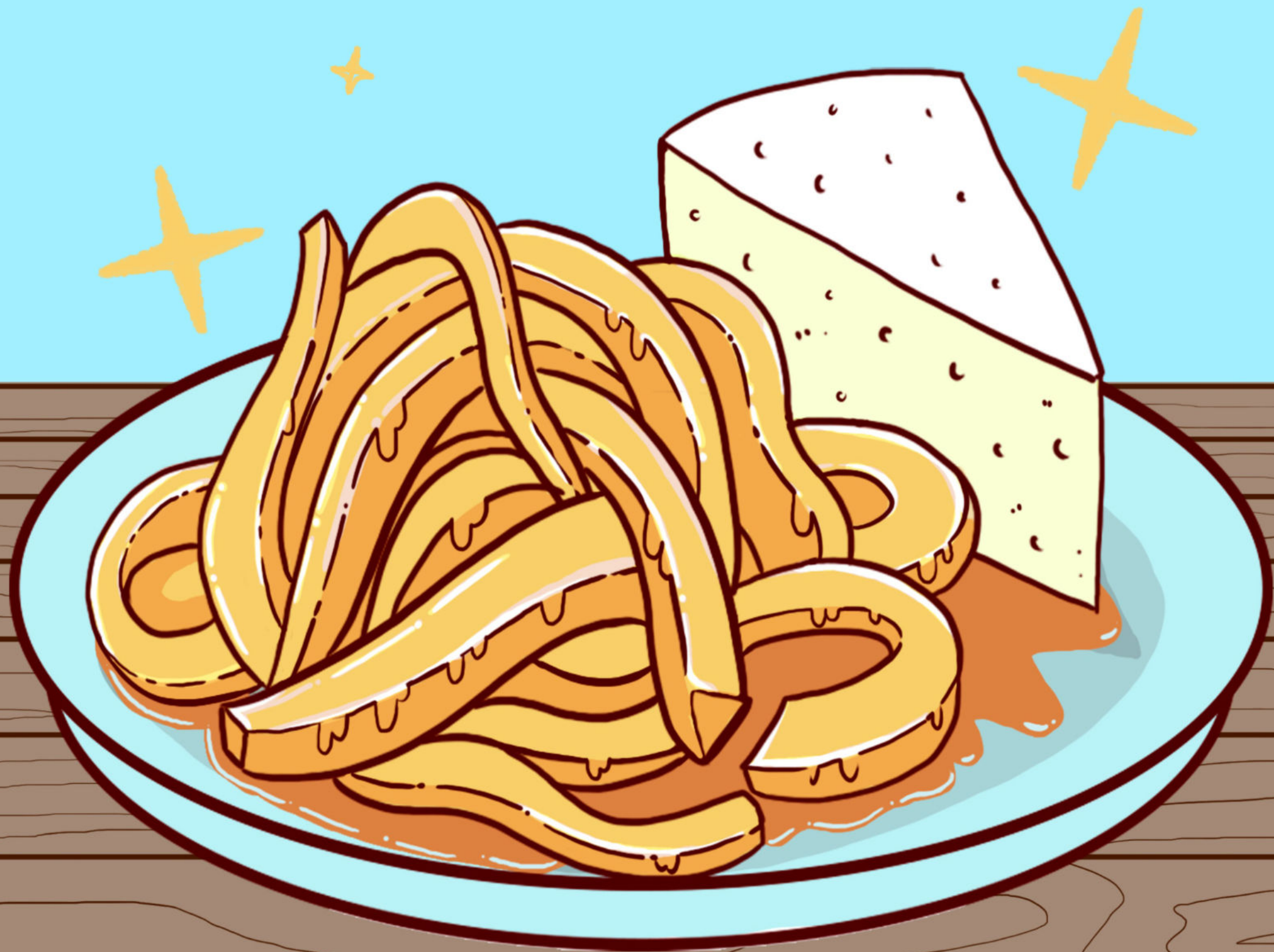
EL INGREDIENTE PRINCIPAL
DE UNA RECETA SIN IGUAL

EMPECEMOS
A PREPARAR
NUESTRA
RECETA SÚPER
ENERGIZANTE.











A LA HORA INDICADA, EL
CHUTÚN SE HIZO PRESENTE

CON ESTO
YA LE
LLEVO
VENTAJA,
NIÑA.

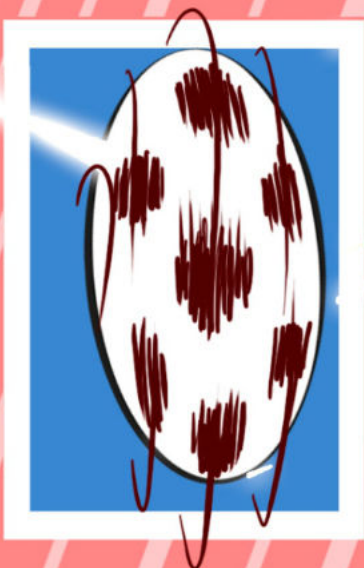
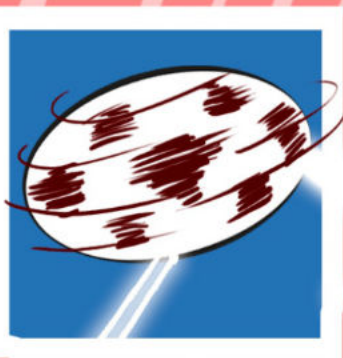
GLUP
GLUP
GLUP

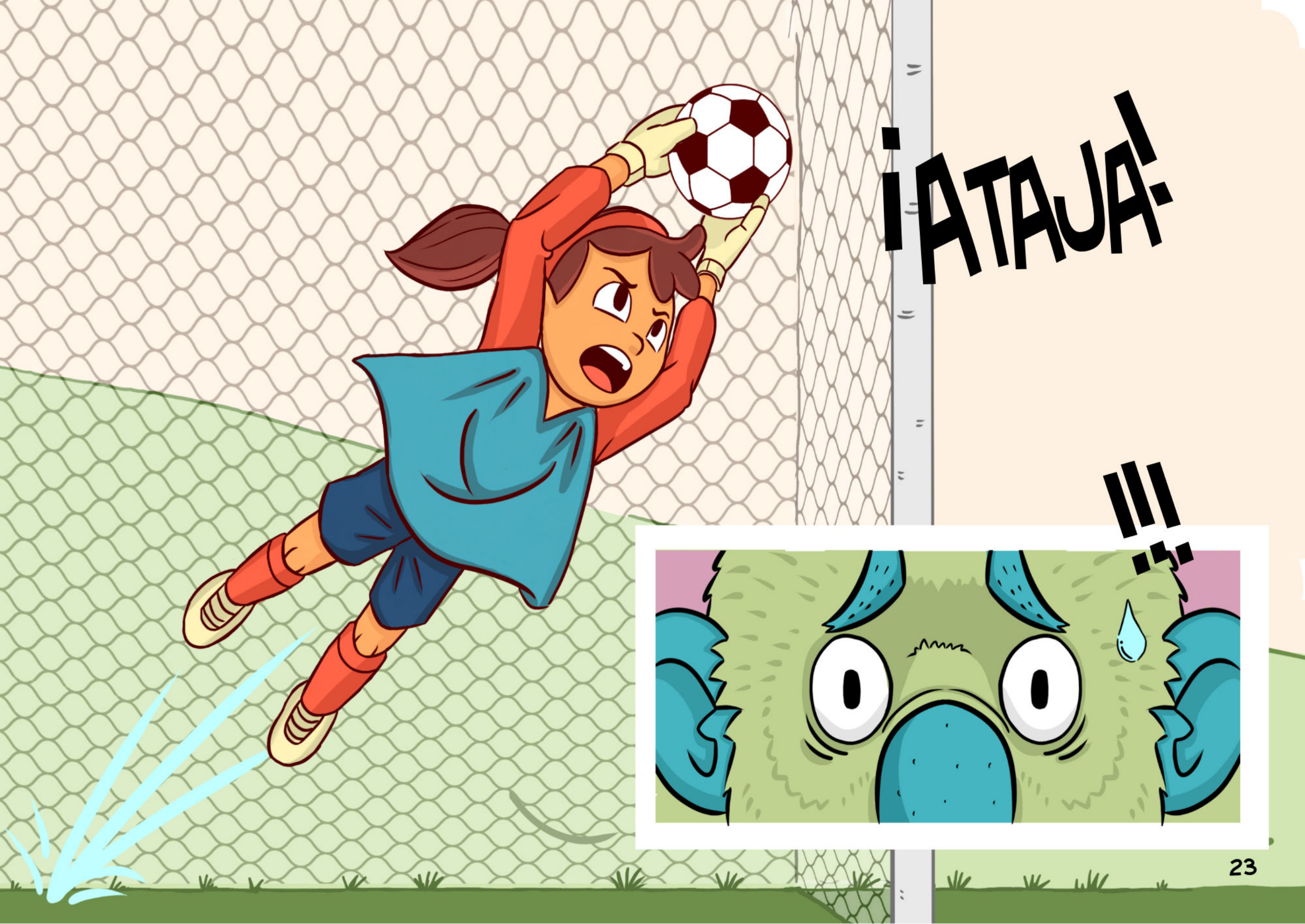
DOS JUGADORES,
UN ENCUENTRO
PARA RECORDAR

¡NOS
VEMOS
EN LA
CANCHA!



¡POW!





LA FELICIDAD,
ES UN SENTIMIENTO
QUE SABE MEJOR
CUANDO SE
COMPARTE

NO
ESTÉS
TRISTE,...

...PRUEBA
ESTE RICO
DULCE

YUMI!

~
NAM
~
NAM

BOING!

PROBÁ
CHUTÚN,
ESTE FRUTO
ES DE
NUESTRAS
CHAGRAS

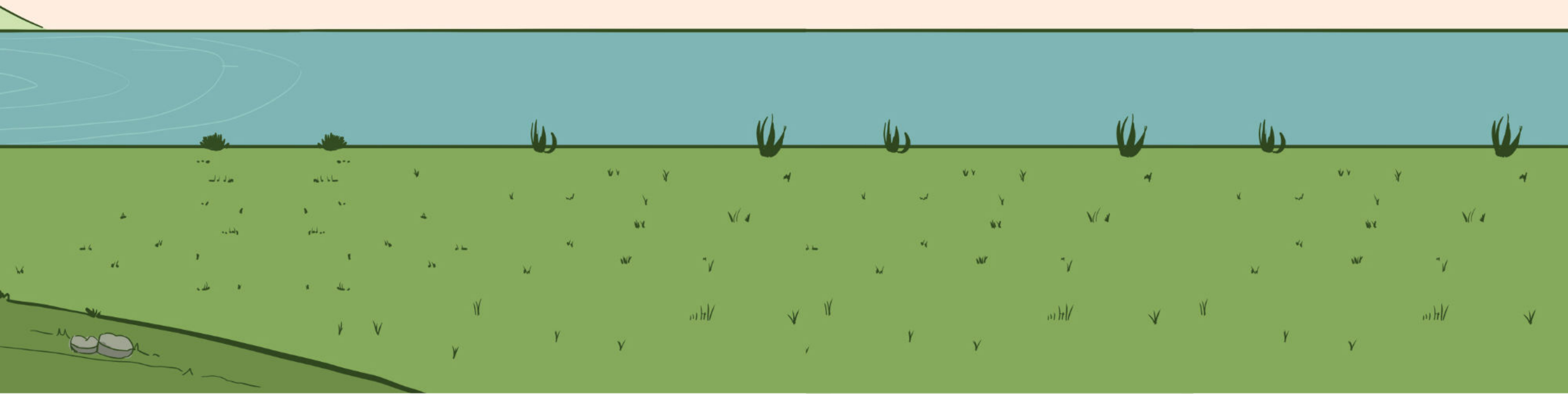


FIN

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.



Vivimos alrededor de la laguna,
somos hijos de la luna,
nos cuidan nuestros cerros y el páramo,
son nuestros taitas, nuestra mama Cocha.

De nuestra tierra brotan frutos y ricos manjares,
y al comerlos nos hacemos más fuertes,
el dulce de chilacúan y el queso de nuestras vacas,
probá Chutún, este fruto de nuestras chagras.

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!

DULCE DE CHILACUÁN

INGREDIENTES:

- 6 chilacuanes (papayuelas)
maduros pero firmes
- 500 g de panela o azúcar
- 2 astillas de canela
- 4 clavos de olor
- Agua

¿Y SI NO ENCUENTRO CHILACUÁN?

Nuestra tierra es diversa y por ello no debemos temer a experimentar, por ejemplo puedes preparar la misma receta reemplazando el chilacuán por frutas como la piña, calabaza, durazno, moras o fresas. Y si te sientes muy motivado, prueba otros deliciosos platos como mermelada o casquitos concentrados, compota o almíbar, yogur con frutas deshidratadas en panela o esponjado o mousse. ¡Prueba todas estas recetas con las frutas que se encuentren disponibles en tu región!

¡MANOS A LA OLLA!

1. Preparar la fruta: Pela los chilacuanes con cuidado (puedes usar guantes si sueltan mucha leche). Córtalos por la mitad a lo largo, retira las semillas del centro y pícalos en lajas o tiras medianas.

2. El primer hervor: Cocina los trozos de chilacuán en agua hirviendo durante 5 minutos para suavizarlos y eliminar el exceso de amargor. Escurre y reserva la fruta.

3. El almíbar de la feria: En una olla texturizada, coloca los trozos de chilacuán, añade la panela (o azúcar), la canela y los clavos de olor. Agrega agua suficiente, pero solo hasta cubrir la fruta ligeramente.

4. La magia del fuego lento: Cocina a fuego lento durante aproximadamente 1 hora, moviendo de vez en cuando con cuchara de palo. El almíbar debe espesar hasta tomar una consistencia de miel brillante y los chilacuanes deben volverse casi transparentes y absorber todo el dulzor. Déjalo enfriar y compártelo para recargar energías.



¿Quieres conocer más a
nuestros Guaguas?

Escanea este código QR
para leer más aventuras de:

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

**ACHICHUCAS
ACHICHAT**