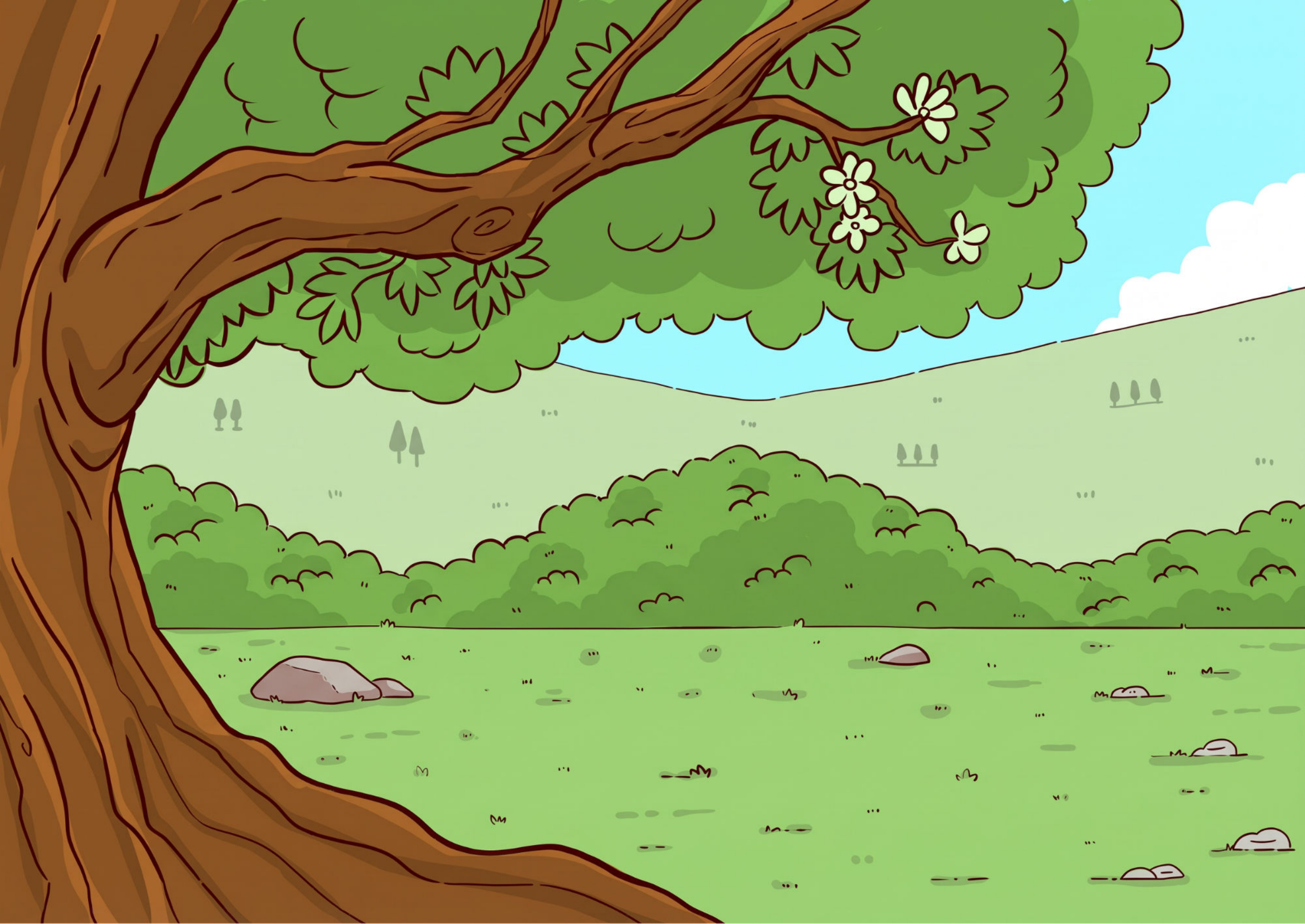


ACHICHUCAS ACHICHAT

QUE CALOR
EN MI MONTAÑA





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

Jenöfonte

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.

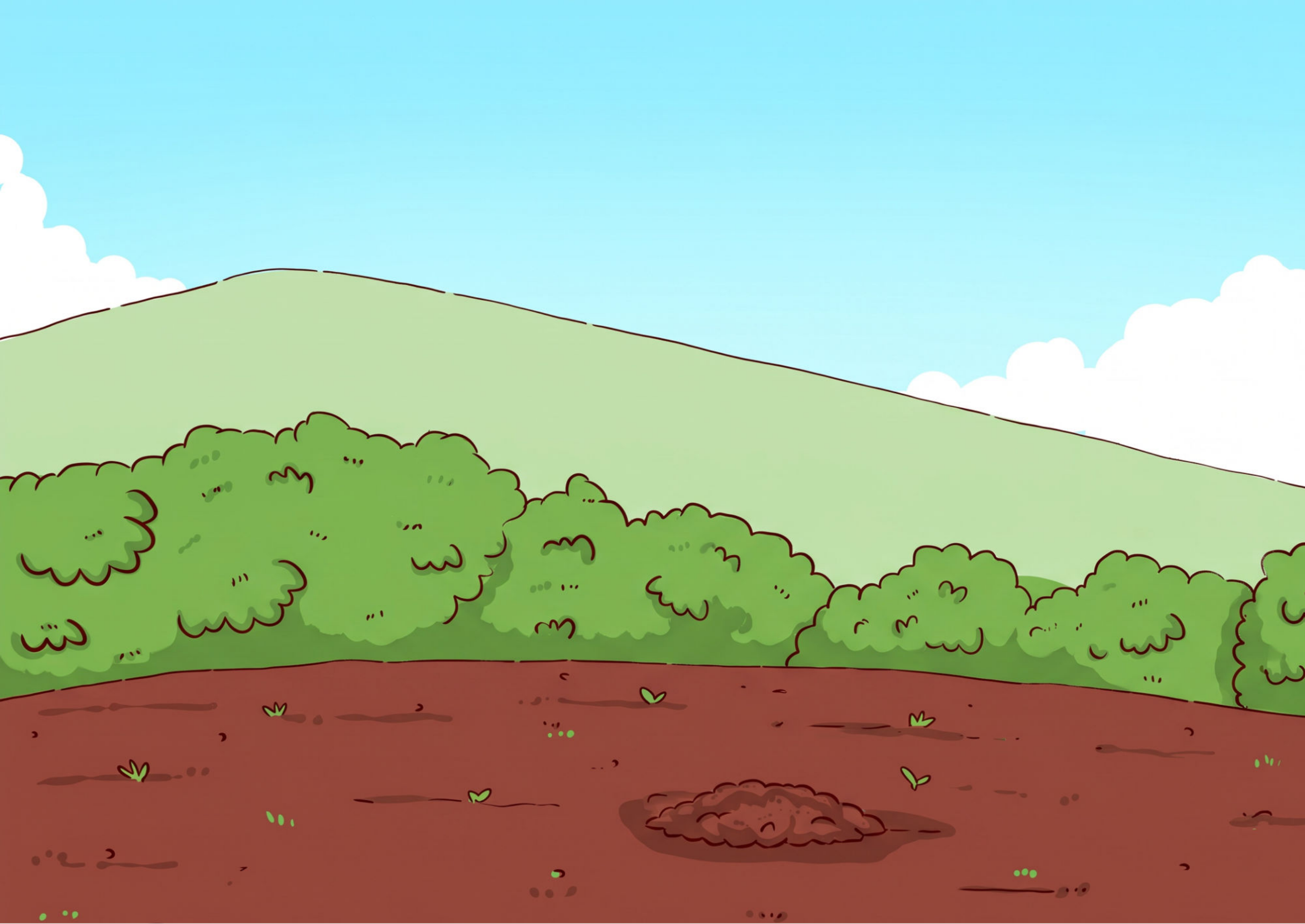
AGHICHUCAS
AGHICHAY

QUE CALOR
EN MI MONTAÑA

AUTORA
ELIZABETH SALAS

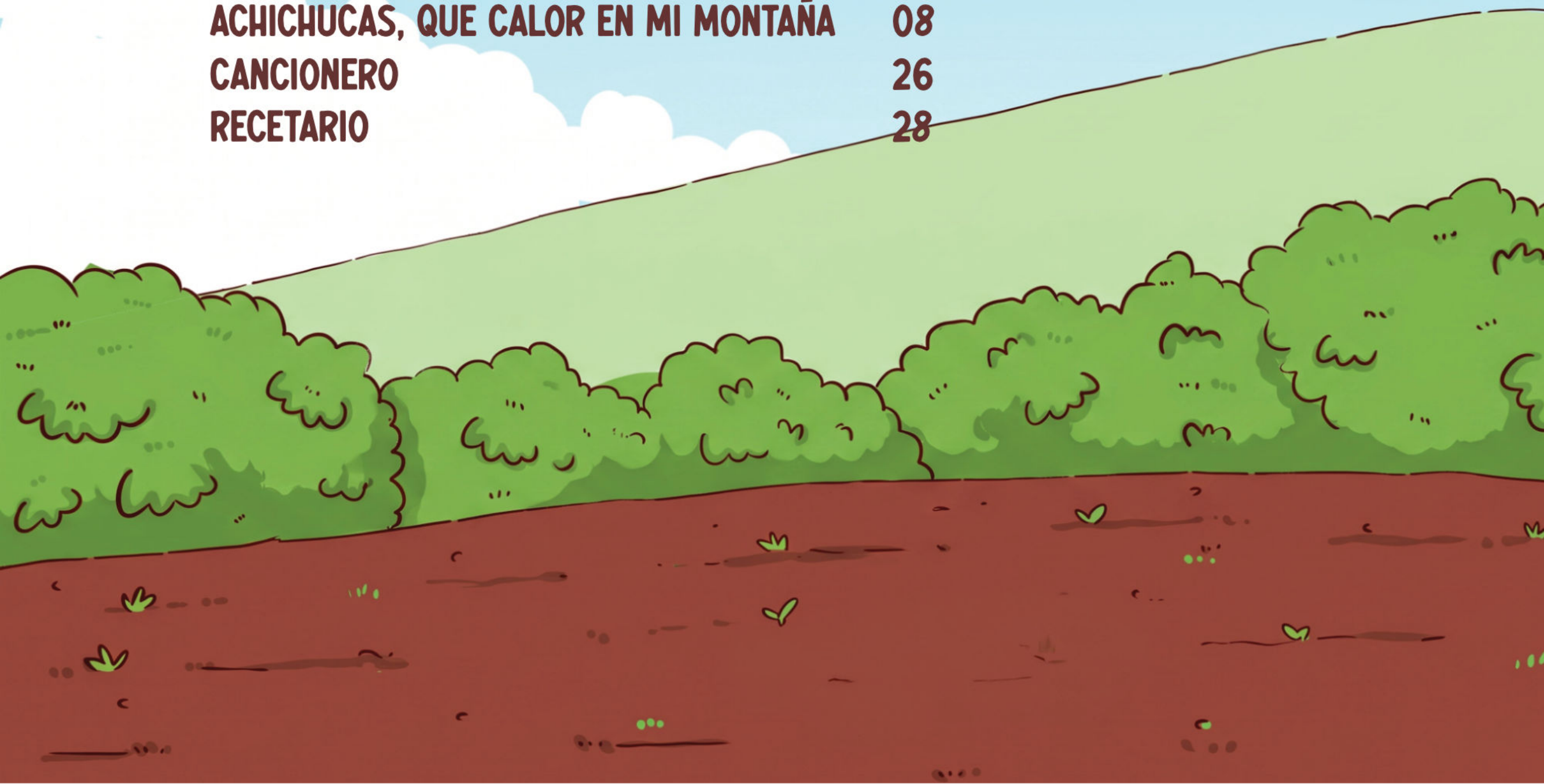
ILUSTRADOR
DANILO RODRIGUEZ

Jenöfönte
EDITORIAL



ÍNDICE

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



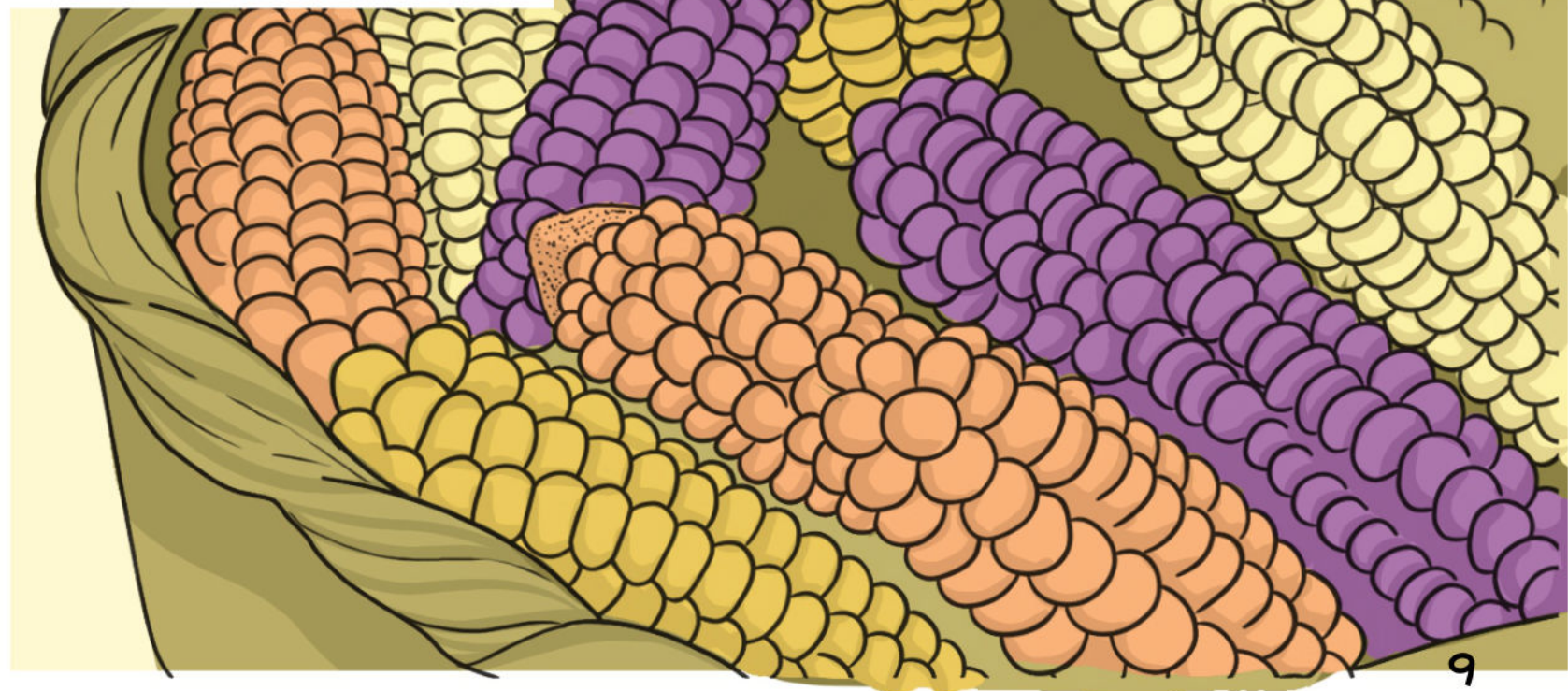


PAPÁ,
TÓMESE UN
CAFECITO.

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...

QUÉ VA,
SI AHORA
SOLO LE
GUSTA...

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

¿DÓNDE
ANDARÁ ESE
CHUTÚN?

DE PRONTO
CERCA DE
LA MÁQUINA
EXPENDEDORA...

...COMO LA
ÚLTIMA VEZ.

YO CREO
QUE LO
PODEMOS
ATRAER CON
UN POEMA.

ESCUELA





DESDE MI
SAN LORENZO,
SEMILLAS Y
SABERES
TENGO

DE REPENTE, YAIDER
SE SINTIÓ INSPIRADO



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.



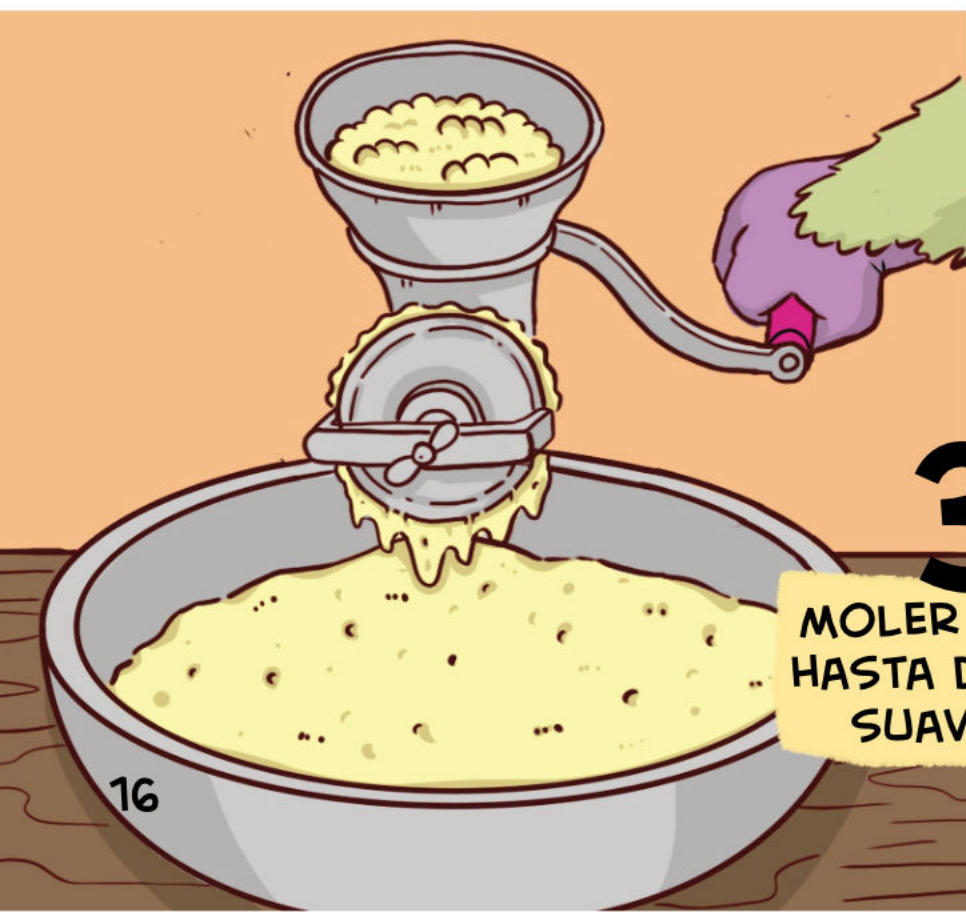
1 DESGRANAR
EL MAÍZ



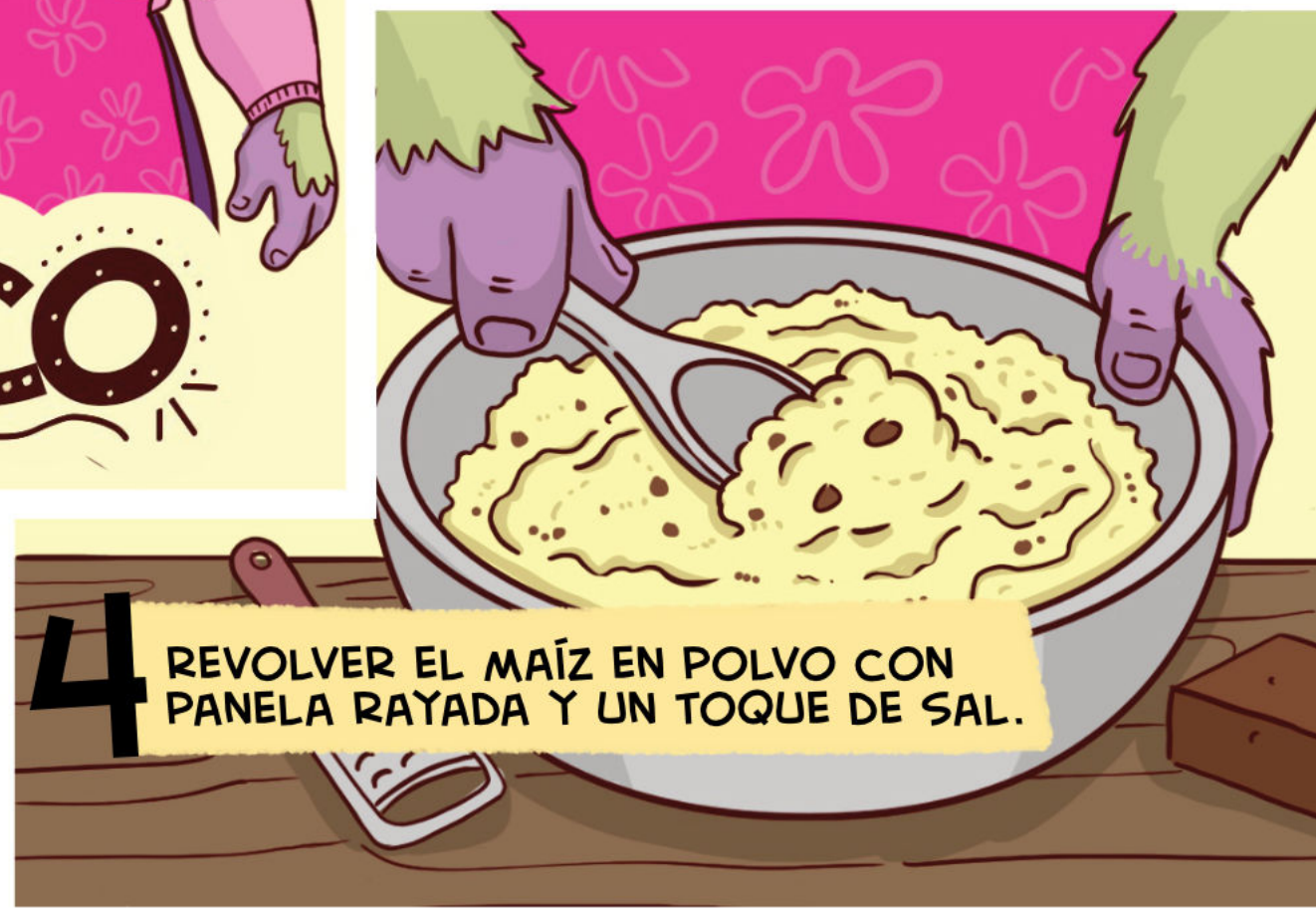
2 TOSTAR
EL MAÍZ.



3 MOLER EL MAÍZ
HASTA DEJARLO
SUAVECITO



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

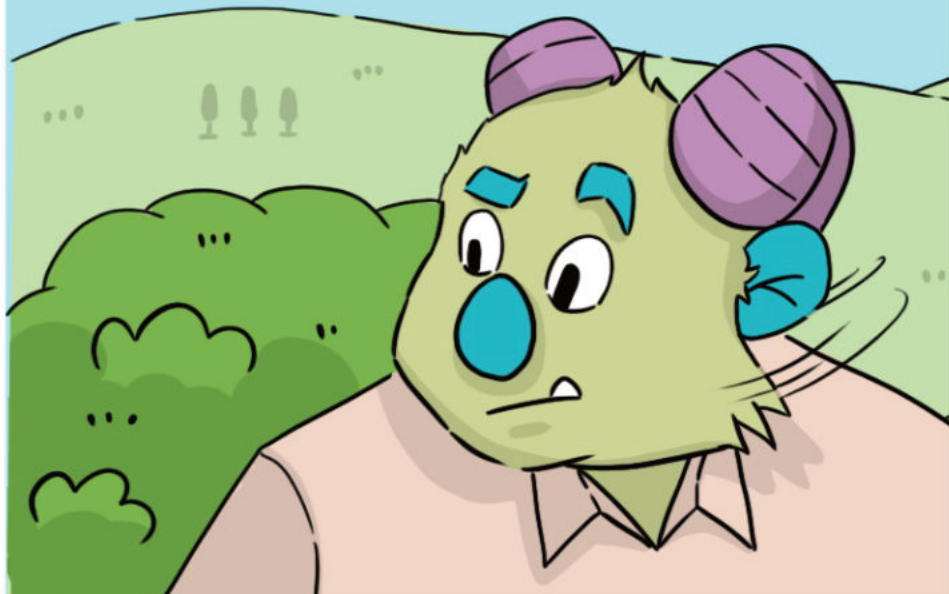


UN PLATO HECHO CON AMOR

Y POR
ÚLTIMO,
COMÉRSELO
TODITO...



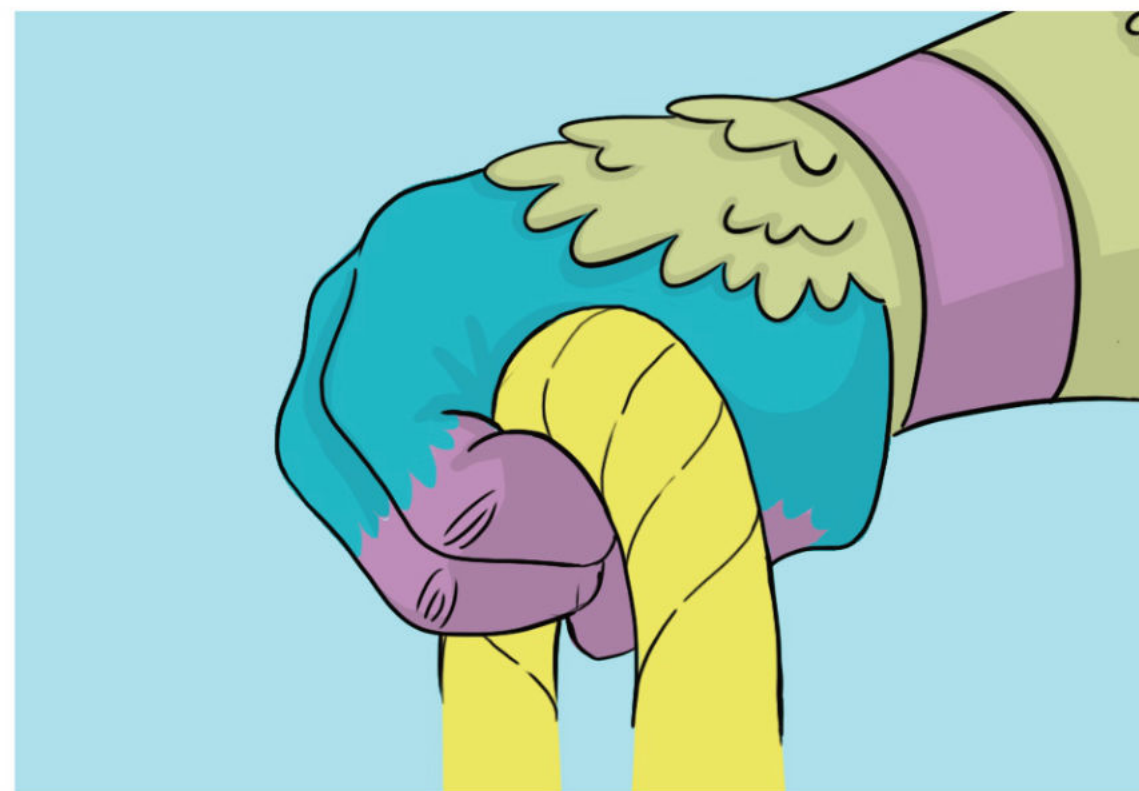
UN REGALO QUE VIENE CON UNA MISIÓN



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.



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

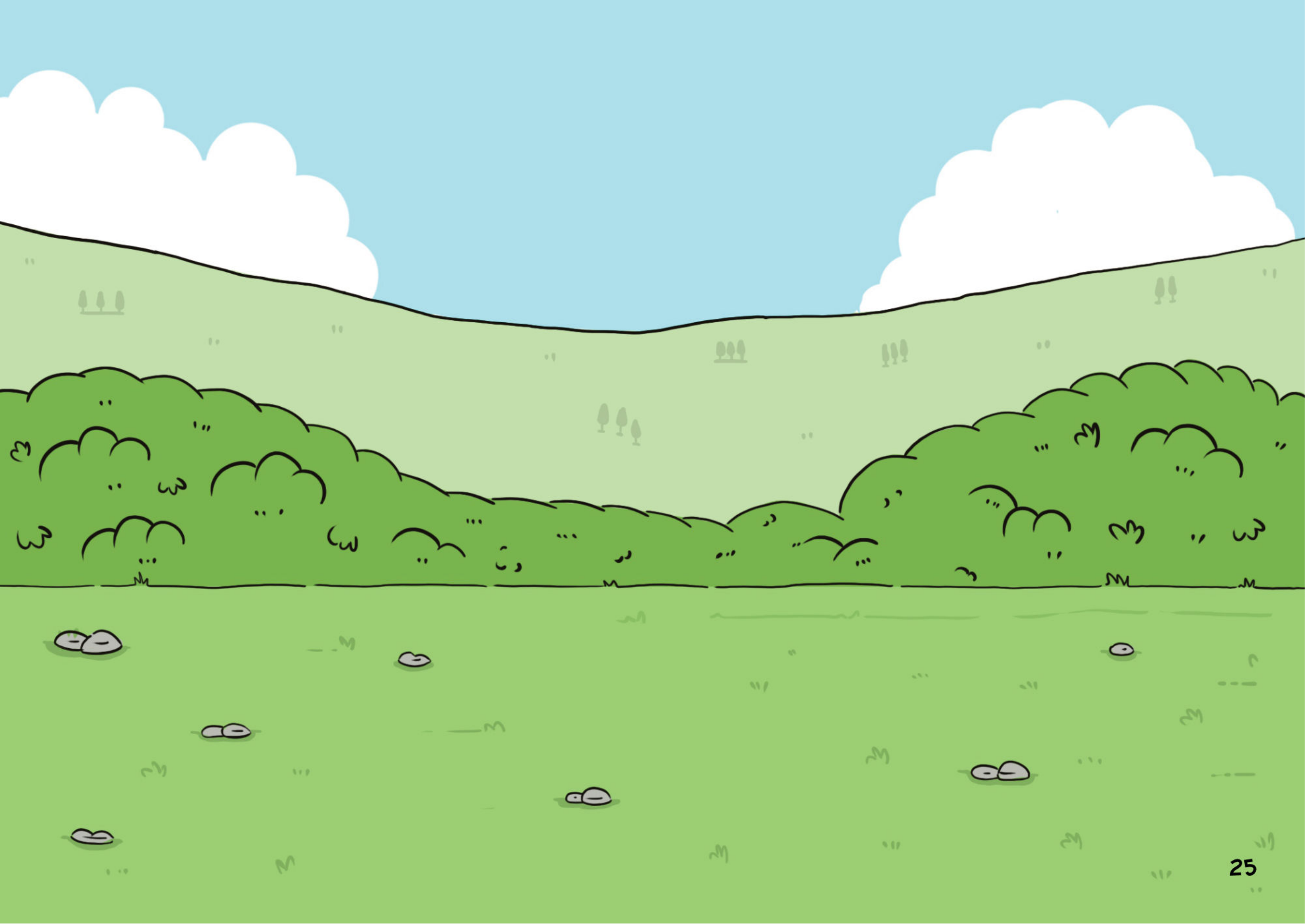
COMPARTIR
Y SIEMBRA
EN TU HUERTA,
NO SEAS SALAO

¡¡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.



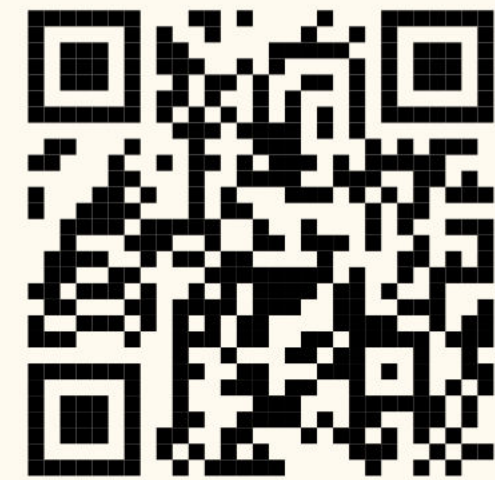
En mi San Lorenzo, aprendí que la tierra es un regalo,
y que sus semillas necesitan de nuestro cuidado,
todos somos sus guardianes, no importa el tamaño,
así como el Chutún, sembramos semillas en el campo,
el Chutún es juguetón y también es un mago,
no le temas, recibe sus regalos,
comparte y siembra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

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.

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 EI CHUTÚN, en la serie
de cuentos:

ACHICHUCAS
ACHICHAY