**Clasifica los siguientes elementos de la tradición oral, según consideres, en regionales, nacionales o universal.**

1. la caja pandora :universal
2. Bochica: regional
3. el hombre caimán: Nacional
4. trovas: regional
5. cupido: universal
6. lechona: regional
7. cuyasado: regional
8. la pacha mama: Nacional
9. la madremonte :Regional

**5 recetas, cada una propia de una región y de donde proceden**

**Región amazónica**

**Juanes de yuca asado:**

INGREDIENTES:

2 KG.YUCA AMARILLA PELADAS, EN TROZOS2HUEVOS COCIDOS8HOJAS DE PLÁTANO O BIJAO2YEMAS1 CDA.AJO PICADO1PIMIENTO VERDE PICADO1/2 CDTA.PALILLO1/2 CDA.CREMA DE AJÍ MIRASOL2 CDA.AJÍ AMARILLO MOLIDO3 CDA.MANTECA VEGETALSAL Y PIMIENTA

PREPARACIÓN

Ponga las yucas en una olla, cúbralas con agua y eche una cucharada de sal. Lleve a fuego medio hasta que estén cocidas. Retire y escurra. Prense con un tenedor, haga un puré y reserve en un bol. En una sartén, a fuego medio, caliente la manteca, eche los ajíes, el palillo, el pimiento y cocine durante tres minutos. Agregue el ajo, remueva y cocine durante tres minutos más. Retire y eche al puré de yuca. Agregue las yemas y mezcle bien. Corte cada hoja de plátano o bijao en dos y llévelas a la parrilla a fuego medio, durante 10 segundos por cada lado, para ablandarlas. Retire y forme ocho cruces sobre una superficie. Ponga el puré de yuca sobre cada cruz y un cuarto de huevo. Envuelva y ate las hojas hacia arriba con un pabilo. Lleve a la parrilla, a fuego medio, durante 20 minutos. Sirva.

**Región andina**

**Bandeja Paisa:**

INGREDIENTES

1 diente de ajo

Sal al gusto

4 huevos

Aceite

200 gramos de cebolla cabezona

3 unidades de tomate

2 aguacates

1 hoja de laurel

4 chorizos

1 libra de arroz

1 pizca de comino

1 libra de chicharrón

2 plátanos maduros

350 gramos de carne picada de ternera

1 libra de frijol cargamanto

4 arepas de maíz

PREPARACIÓN

**Paso 1 / 7**

El día anterior dejar reposar en un recipiente con agua los frijoles.

**Paso 2 / 7**

Para preparar el arroz, agregamos 2 tazas de arroz y el doble de agua, es decir, 4 tazas de agua. Cuando el agua hierva añadir el arroz y la hoja de laurel. Cocinar a fuego medio durante 15 minutos. Apagar el fuego y dejar reposar cinco minutos tapando el recipiente.

**Paso 3 / 7**

Para los plátanos vamos a preparar una sartén con aceite. Sacar tajadas a los plátanos y freír hasta que estén dorados, luego dejar reposar en un plato con papel absorbente o de cocina.

**Paso 4 / 7**

Procedemos a preparar el hogao. Corta la cebolla y el tomate en dados, picar el ajo en trocitos muy pequeños. Sofreír la cebolla en aceite durante 4 minutos, sazonar con sal y agregar el tomate, incorporar el ajo y el comino, mezclar bien y cocinar durante 2 minutos.

**Paso 5 / 7**

Escurrir los frijoles y llevarlos a la olla de presión, añadir el hogao. Cubre con agua y dejar cocinar por 30 minutos aproximadamente.

**Paso 6 / 7**

En una sartén cocinar la carne y el chorizo hasta que estén bien dorados. Luego retirar y en la misma sartén freír los huevos. En otra sartén fritar los chicharrones.

**Paso 7 / 7**

Para montar la bandeja paisa, colocamos el arroz, los frijoles, las tajadas, la carne picada, el chorizo, los chicharrones  y el huevo (arriba del arroz). Cortar el aguacate y adicionar las arepas de maíz y ¡listo a disfrutar!

**Región Caribe:**

**Arroz de coco**

INGREDIENTES

2 tazas arroz lavado y colado previamente

2 latas leche de coco 13.5 oz. (400ml)

4 1/2 cdas azúcar moreno preferiblemente o blanco

1 cdta sal

1/2 taza uvas pasas (raisins) opcional

1/2 taza coco rallado y deshidratado

1 cda mantequilla

Agua necesaria

Preparación

En una taza medidora poner el contenido de 1 de las latas de leche de coco. Agregar el agua necesaria para completar 4 tazas. Poner la mezcla en la licuadora y reservar para más adelante.

Poner en una olla o caldero, una lata de leche coco en fuego medio alto.

Cuando comience a hervir, se baja a medio o medio bajo la temperatura. La olla debe estar sin tapa. Con una cuchara o espátula de madera, se va revolviendo de vez en cuando.

Después de 20-25 minutos, notarán que hay unas partes blancas y otras del aceite de coco que ha ido separando.

A partir de éste momento es muy importante revolver constantemente. Pasados unos 6 minutos, verán que el aceite ha ido reduciendo y las partes blancas van tomando forma de pequeñas bolas (titoté).

Bajar un poco el fuego, va a ir tomando un color café, entre más oscuro, mejor pero que no se les vaya a quemar. Raspar con espátula de madera lo que se va pegando en las paredes de la olla y en el fondo.

En éste punto, si todavía queda demasiado aceite, se retira y se deja solo un poco, de lo contrario quedará muy grasoso.

Incorporar la cucharada de mantequilla, hará que el arroz quede más suelto.

Agregar el azúcar y seguir revolviendo.

Incorporar la mezcla del agua con la leche de coco que teníamos en la licuadora, revolver muy bien y dejar hervir. Añadir el arroz y la sal, mezclar de manera que no quede nada pegado en el fondo.

Adicionar las uvas pasas. Verificar sabor, agregar más sal o azúcar si es necesario. Debe quedar en un punto entre dulce y salado.

Bajar un poco el fuego, a veces en éste paso si está demasiado alto, se puede quemar en el fondo.

Dejar hasta que seque el líquido. Poner el fuego en bajo y tapar la olla.

Dejar cocinar entre 18-22 minutos. En la mitad de la cocción destapar y mezclar un poco el arroz con cuchara o tenedor.

Tapar y dejar por el tiempo restante o hasta que esté cocido.

Se puede servir de inmediato o se deja reposar un rato para que los sabores se integren mejor. Servir acompañado de pescado frito, patacones, ensalada y rodajas o cascos de limón.

**Región Pacífica**

**Boca chico con escamas**

INGREDIENTES:

4 bocachicos o dentones

1 taza de cebolla en rama picada

4 dientes de ajo molidos

1/2 taza de vinagre

1/4 taza de jugo de limón

1 cucharada de cominos molidos

Sal al gusto

PREPARACION

Se abren los pescados por la barriga. Se les sacan las agallas y se les corta el pedacito donde acaba el ombligo. Entonces se procede a sacarles todas las tripas y a lavarlos bien. Cuando están todos listos, se colocan en una batea y se desbaban frotándolos con vinagre y sal, en especial las cabezas.

Luego se chuzan con un cuchillo por dentro, entre las costillas, y se dejan escurrir. Se prepara una salsa con las cebollas, los ajos, el limón, el vinagre, el comino y la sal. Con esta salsa se frotan muy bien primero por dentro, incluyendo las cabezas, y luego por fuera. Se dejan en la misma batea con la barriga abierta (hacia abajo) por una hora.

En un fogón de tuco o ladrillo se pone a quemar leña seca y tusas de maíz para que hagan bastante humo, se coloca un emparrillado y encima los pescados bien abiertos barriga abajo, que se cubren con hojas de plátano.

Debe cuidarse especialmente que el fogón no dé llama, pues se quemarían, y que siempre haya suficiente humo.

El pescado chorrea su jugo, cuando deje de hacerlo, es señal que ya está ahumado. Entonces se sacan, se cortan en porciones y se sirven con plátano verde cocido, yuca cocida o masitas de maíz y siempre con un tazón de agua-panela.

**Región Orinoquia**

**Ternera a la llanera**

INGREDIENTES:

Una ternera con los cuatro tipos de cortes (de un año o mínimo seis meses de edad).

Para condimentar

Chicha de Ahuyama

Cerveza.

PREPARACIÓN

La preparación de este plato se hace con una ternera de 1 año, a la que se hacen los cuatro tipos de corte mencionados. Estos cortes hacen que queden carnes fuera con las cuales se enrolla la ternera al momento de cocerse.

Los diferentes cortes tienen preparaciones así: El de la osa se utiliza para prepararla en horno de ladrillo y su cocción gasta de 8 a 10 horas a 250 grados. Otra forma es para las costillas, paletas, huraderos y pulpas que se cortan delgadas y se ensartan en los palos, para prepararse a la llanera, es decir que se preparan en un cruzado de palos sobre la candela, sin avivarla para que no se arrebate. La carne debe ir ya adobada y no se debe pinchar en ningún momento ya que se saldrían sus jugos y quedaría seca.

**Conversa con tus padres o abuelos acerca de una tradición oral**

**Crea una copla que recoja algunos aspectos propios de tu región de origen**

Pongan cuidado amigos

Lo que les vengo a contar

Del municipio de Andes

Hoy les vengo a platicar

Del municipio de Andes

Este pueblo tan querido

Este pueblo tan amable

Este pueblo tan amable

Está bien representado

En el escudo, la bandera

Y su himno bien cantado

Canto muy original

Una linda banderita

Y su escudo sin igual

Y el arbolito de Obando

Al lado derecho vemos

El año de fundación

Y los colores me dicen

El azul de ríos y cielos

La riqueza vegetal

Y por último

Abajo en una cinta

El primer nombre

De mi ciudad querida

Ojalá les haya gustado

Lo que hoy les conté

Del pueblo de andes

El pueblo del café.

COPIA UN MITO O LEYENDA QUE MAS TE GUSTE CON DIBUJO

Cuenta la leyenda que en los manantiales, quebradas y ríos cristalinos de Colombia, se aparece la Madre de Agua, un fantasma con figura de una hermosa doncella. Tiene el cabello dorado como el oro,  la piel muy blanca, ojos verdes como la esmeralda y grandes como el firmamento. Así seduce e hipnotiza a los jóvenes produciéndoles somnolencia e inconsciencia como si su mirada tuviera poderes fantásticos ó divinos.  
  
Dicen que en el día, el rostro de la Madre de Agua es luminoso como el sol, transmite poder, gloria y espiritualidad. Y en la noche su cara alumbra como la luna e invita a la imaginación y a la fantasía. Lo cierto, dice, que su cuerpo muestra una personalidad dominante, fuerte y musculosa.  
  
Cuentan también, que las manos de la Madre de Agua irradian luz divina y pura y que en la oscuridad de la noche lanza dardos de luz de los más profundo de los ríos y lagunas para llamar la atención de los adolescentes.  
  
Dicen que cuando la Madre de Agua camina extrañamente, sus pies lo hacen al revés, esto quiere decir que sus pisadas señalan al norte es porque en realidad anduvo al sur. Y tan pronto los chicos ven a la Madre de Agua, la siguen hasta las quebradas, río o lagos en donde la escultural criatura se baña, transmitiendo la idea de pureza e inocencia.  
  
Cuentan que en los ríos caudalosos, la Madre de Agua, cabalga en enormes cocodrilos verdes, peces coloridos y delfines rosados y que en los lagos verdosos y cristalinos se acuesta en el fondo coqueteando y ganándose a los jóvenes cazadores, quienes hechizados la contemplan mientras desfallecen o se lanzan a las profundidades de las aguas encantadas donde luego terminan ahogados.  
  
Dicen los jóvenes rescatados con vida, que la belleza de la Madre de Agua les produjo además de entumecimiento, fiebre y locura, creyeron alucinar ver a la hermosa mujer en un lecho de corales piedras preciosas rodeada de peces de oro y anguilas de plata.

