



Celebrando nuestros alimentos,  
cultura y tradiciones

# Tradiciones de Herencia Africana del Sur de Estados Unidos

## Cultura Alimentaria

- ✿ Cocinar con amor y una actitud solidaria es parte importante de la cultura alimentaria de herencia africana.
- ✿ Compartir comidas en casa, al aire libre, reuniones y actividades de la iglesia brinda comodidad y fortalece la comunidad.
- ✿ Transmitir recetas antiguas y nuevas de una generación a otra fortalece los lazos familiares y crea recuerdos duraderos.



## Tradiciones Alimentarias

- ✿ Los alimentos y métodos de cocción de herencia africana se extendieron desde África central y occidental hasta el Caribe y América del Norte y del Sur hace cientos de años.
- ✿ En el sur de Estados Unidos, los alimentos que se convirtieron en alimentos básicos de la herencia africana se cultivaron en huertos y campos y se obtuvieron de forma silvestre de la naturaleza. Los animales de granja y el pescado proporcionaron proteína y sabor.
- ✿ Los alimentos de herencia africana incluyen frijoles, maíz, verduras, chiles picantes, melón, okra, cacahuates, arroz, calabaza, camote y tomates. Algunos de los alimentos procedían de África, como el okra, los cacahuates, algunos pimientos y el arroz. Muchos de los alimentos crecen bien en Oregón.



## Historias

En nuestro video de Cosecha de Oregón para Escuelas, Malcolm presenta la finca que administra donde se cultivan alimentos de herencia africana y se reúnen los miembros de la comunidad. Los productos se cosechan para una receta que preparan las abuelas y se disfrutan en una comida comunitaria. Vea el video en: <https://www.foodhero.org/oregon-harvest-schools-african-heritage>



## Los recuerdos de comida sazonan nuestras vidas y nos conectan con nuestra cultura



"Cuando yo cocino, pienso en la conexión que tuve con mi familia que vivía en el sur a una edad temprana. Tuvimos comidas al aire libre y la comunidad se conectó, bromeamos, reímos y pasamos un buen rato; siempre se sintió como una reunión familiar."

Sra. Mildred Braxton

Miembros de *Grandma's Hands* (Gresham, Oregón) compartiendo pensamientos sobre la familia y la comida.

"Recuerdo el olor de la comida y la preparación de recetas en la cocina ..."

Sra. Vanessa Chambers

"Cocinar es nostálgico y me recuerda el hogar, los aromas, la familia, la diversión, las conversaciones y la cultura: ¡hay cultura en la comida y en todos los colores!"

Sra. Marchane Lawson



Este material se desarrolló en parte con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). SNAP ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, llame a Oregon Safe Net al 211. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos.

2021 Oregon State University, El Servicio de Extensión (Extension Service) de Oregon State University ofrece programas educativos, actividades, y materiales sin discriminación basada sobre edad, color, incapacidades, identidad o expresión de identidad sexual, información genética, estado matrimonial, origen nacional, raza, religión, sexo, orientación sexual, o estado de veterano. El Servicio de Extensión de Oregon State University es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.

Compartir en:



# Disfruten Cocinando Juntos

## Succotash

### Ingredientes:

- ¼ de taza de **aceite vegetal**
- ½ **cebolla** mediana, picada
- 2 tazas de **elote** de grano entero (fresco, congelado o enlatado y escurrido)
- 2 tazas de **frijoles tipo lima** (fresco, congelado o enlatado y escurrido)
- 2 tazas de **okra** cortada (fresca o congelada)
- 1 lata (14.5 onzas) de **tomates** cocidos o picados
- 1 taza de **agua**
- 1 cucharadita de **sal**
- ½ cucharadita de **pimienta**

### Preparación:

1. Lávese las manos con jabón y agua.
2. En una cacerola grande a fuego medio, saltee la cebolla en el aceite hasta que esté blanda, aproximadamente 5 minutos.
3. Añada el resto de los ingredientes y reduzca el calor a medio-lento. Cocine lentamente y revuelva de vez en cuando por 30 a 45 minutos, hasta que las verduras estén tiernas, se reduzcan los líquidos y se mezclen los sabores.
4. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

**Rinde** 5½ tazas

**Tiempo de preparación:** 15 minutos

**Tiempo para cocinar:** 30 a 45 minutos

### Notas:

- ☼ Las verduras y las cantidades de cada una son proporcionadas como una guía y no es necesario que sean exactas. ¡Haga su propia combinación de acuerdo a su gusto y lo que tenga disponible!
- ☼ Intente añadir otros condimentos como el ajo en polvo, el tomillo, la albahaca o salsa picante.

Visite  
[FoodHero.org/es](http://FoodHero.org/es)  
para recetas  
fáciles y  
deliciosas

## Pan de Maíz

### Ingredientes:

- 1 taza de **harina de maíz**
- 1 taza de **harina** de trigo integral o blanca
- ½ cucharadita de **sal**
- 2 cucharaditas de **polvo de hornear**
- 1 a 2 cucharadas de **azúcar**
- 1 taza de **leche** de 1% o sin grasa
- 2 **huevos**
- ¼ de cucharadita de **aceite vegetal** o margarina o mantequilla derretida

### Preparación:

1. Lávese las manos con jabón y agua.
2. Precaliente el horno a 425 grados F. Engrase ligeramente un molde para hornear cuadrado de 8 x 8 pulgadas o un molde redondo de 9 pulgadas.
3. En un tazón grande, mezcle la harina de maíz, la harina, la sal, el polvo de hornear y el azúcar.
4. En otro tazón, mezcle la leche, los huevos y el aceite.
5. Añada los ingredientes líquidos a los ingredientes secos y revuelva hasta que queden mezclados, pero no mezcle demasiado.
6. Vierta la masa en un molde para hornear. Hornee por aproximadamente 20 a 25 minutos, hasta que la parte superior esté ligeramente dorada y los lados se hayan despegado del molde.
7. Sirva caliente. Guarde lo que sobre en un recipiente hermético a temperatura ambiente.

**Rinde** 12 piezas

**Tiempo de preparación:** 10 minutos

**Tiempo para cocinar:** 20 a 25 minutos



**¡Los Niños Pueden!**

Cuando los niños ayudan a preparar alimentos saludables, son más propensos a probarlos. Enséñele a los niños a:

- ☼ romper los huevos y lavarse las manos después de manipular huevos crudos.
- ☼ medir y mezclar los ingredientes.
- ☼ verter la masa en un molde para hornear.