



Pan de Resiliencia

Historia

✿ La historia del pan frito está vinculada a la reubicación forzosa de las tribus nativas americanas y nativas de Alaska en el siglo XIX. Se le da crédito al pueblo navajo por crear el pan frito después de que se vieron obligados a hacer la “caminata larga” desde Arizona hasta Nuevo México. Hambrientos y alejados de sus comidas tradicionales, convirtieron las raciones de harina, sal, levadura en polvo y manteca de cerdo del gobierno de los EE. UU. en un pan saciante que salvó a muchos de morir de hambre.

✿ El pan frito es un alimento que representa resiliencia y familia. El conocimiento de cómo hacer pan frito y su historia se ha transmitido de generación en generación.

✿ El pan frito reúne a diversos pueblos indígenas a través de una experiencia cultural compartida. Se disfruta con familiares y amigos para comidas, días festivos, pow wows y otras reuniones.



El pan frito fue un alimento de supervivencia para los pueblos indígenas expulsados de sus tierras.



Cultura Tribal

✿ El Pacífico Noroeste proporcionó una gran cantidad de alimentos que fueron resguardados por sus pueblos indígenas. Se alimentaban de una variedad de frutas frescas, verduras, raíces, pescados y carnes magras.

✿ Los nativos americanos no comieron alimentos procesados hasta que fueron separados de su tierra y tradiciones y recibieron productos del gobierno desconocidos y menos nutritivos.

Restaurando la Salud

✿ Para ayudar a combatir enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2 y la enfermedad renal, las comunidades nativas americanas de todo el país están trabajando para restaurar la salud a través del acceso a alimentos tradicionales locales.

✿ Las tribus están influyendo en cambios positivos en el programa de alimentos básicos del gobierno. Hay una mayor variedad disponible de alimentos frescos y alimentos con relevancia cultural.

✿ My Native Plate [Mi Plato Nativo] es una herramienta de educación nutricional que brinda orientación alimentaria específica para las necesidades de los pueblos indígenas.



Personas indígenas esperando recibir productos básicos.



Imagen cortesía de los archivos fotográficos del Palacio de los Gobernadores (NMHM/DCA), negativo #044516.

Producido por: Indian Health Services, División de Diabetes Tratamiento y Prevención



La información y asesoría para esta publicación fueron respaldadas por el Comité de Cultura y Patrimonio CTWS



Este material se desarrolló en parte con fondos proporcionados por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (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.

2023 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:



Cómo Hacer Pan Frito

Pan frito de Rosanna

Ingredientes:

- 2 ½ tazas de **harina blanca**, cantidad dividida
- ½ cucharadita de **sal**
- 2 cucharadas de **polvo de hornear**
- 1 taza de **agua tibia** (no caliente)
- 4 tazas de **aceite vegetal**, dividido

Preparación:

1. Lávese las manos con jabón y agua.
2. En un tazón grande, mezcle 2 tazas de harina, sal y polvo de hornear.
3. Haga un pozo en la mezcla de harina y agregue lentamente agua tibia. Revuelva para formar una masa pegajosa.
4. Espolvoree ½ taza de harina sobre la masa. Amase la masa ligeramente con las manos solo hasta que se ablande y ya no sea pegajosa. No amase demasiado.
5. Use 1 cucharada de aceite para cubrir todas las superficies de la masa. Cubra el recipiente y deje que la masa se levante en el mostrador durante al menos 30 minutos o hasta 12 horas.
6. Haga 8 bolas de masa del tamaño de un huevo (alrededor de ¼ de taza).
7. Vierta el resto del aceite para llenar un sartén de 10 pulgadas aproximadamente ¾ de pulgada de profundidad. Caliente a fuego medio-alto hasta que el aceite alcance los 375 grados F

¡Visite foodhero.org/es para conseguir recetas deliciosas para comer con el pan frito!

8. Aplane y estire suavemente la bolita a mano en un disco de aproximadamente ½ a ¼ de pulgada de espesor.
9. Coloque con cuidado un trozo de masa en el aceite caliente para evitar salpicaduras. Ponga a freír hasta que esté dorado, aproximadamente 45 a 60 segundos. Usando pinzas, dé la vuelta al pan y déjelo freír hasta que quede de un color dorado, aproximadamente 45 a 60 segundos.
10. Usando pinzas, mueva el pan frito a un tazón forrado con papel. Repita hasta que todas las piezas estén cocidas.
11. Disfrútelo de inmediato o guárdelo en un recipiente hermético por 1 a 2 días.

Notas:

- ✿ Cubra con chile, rellenos para tacos, salsa de frutas o una pizca de azúcar en polvo.
- ✿ Prepare con la mitad de harina de trigo integral para incluir más granos integrales.

Rinde 8 piezas

Tiempo de preparación: 3 a 4 horas (incluye mezclar, reposar y dividir)

Tiempo para cocinar: 20 minutos por lote



Gracias a Rosanna Sanders-Wallulatum de las Tribus Confederadas de Warm Springs por la receta. Esta publicación fue creada con miembros del grupo de trabajo de Pueblos Indígenas (IPWG) en Oregon State University. Crédito de la foto: Olivia Davis



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

- ✿ medir y mezclar ingredientes.
- ✿ amasar la masa.
- ✿ aplanar y estirar la masa.