

Como cultivar la tierra

Es el procedimiento para sembrar alimentos y luego disfrutar de su cosecha entre ellas se puede sembrar frutas, vegetales, granos verduras, arboles, plantas etc.

Sembrar: preparar la tierra para esparcir la semilla para que broten y haya plantas y frutos.

Frutos: es el producto que nace de la planta y que protege a la semilla.



¿Qué es el arado de la tierra?

El arado es arrastrado a través del campo por un buey, una persona o un tractor y se ha definido como el arte de cultivar la tierra para su buen desarrollo de las plantas.

Tipos de arado para el cultivo

1. Arado Vertedera
2. Arado reversible
3. Arado de disco
4. Arado sub-solador

¿Cómo preparar la tierra antes de sembrar?

1. Se elimina la maleza
2. eliminar insectos que contribuyen plagas, sus larvas huevos y lugares donde se desarrollan.
3. Se remueve la tierra con un arador agrícola
4. Usar abono orgánico



¿Cuáles son los pasos para sembrar?

1. Se alinea por medio de puntos estratégicos con estacas e hilo de nylon
2. Se esparce la semilla en el suelo.
3. Tener un sistema de drenaje y riego de agua.



¿Qué es el arroz?

Es el alimento más importante en la población panameña, entre sus beneficios podemos mencionar algunos de ellos:



Gran fuente de energía:

El arroz es un almidón y también actúa como una fuente de energía para el cuerpo humano y es rico en hidratos de carbono.

1. Alto valor nutritivo:

El arroz blanco es alto en minerales como el calcio y el hierro, también es rico en vitaminas, como la niacina, la vitamina D, la tiamina y la riboflavina.

El arroz integral: contiene fibra y mejora la digestión. El arroz contiene una muy baja cantidad de grasas saturadas.

¿Qué cantidad de semillas se utilizan para sembrar arroz?

Utilizamos de 1 a 2 onzas de arroz después estar 12 horas en agua luego de estar en remojo se retiran del agua. Se prepara la tierra y se siembra por líneas se debe tener en cuenta que el arroz necesita de mucha agua para poder crecer y luego madurar y se cosechado.



¿Cuál es la herramienta que se utiliza para cortar el arroz?

La herramienta que se utiliza para cortar el arroz se llama cuchilla que se confecciona con un pedazo de metal afilado, madera y liga.

¿Cómo se cosecha el arroz?



Para saber si el arroz está en su punto para ser recolectado debe cambiar del color de verde a dorado y con un tamaño aproximado de 17 centímetros de altura el tiempo de maduración es de 3 a 4 meses.

Luego corta los tallos justo debajo de las cabezas, en donde están los granos de arroz.

Después de haber cortado el arroz se amarra para ponerlos a secar encima de una lona para poder pilar el arroz

Tradicionalmente que sería con un pilón o llevarlo a una piladora industrial

¿Qué es pilón?



Es un implemento tradicional que es utilizado por los campesinos para quitarle la cascara al arroz.

Receta orro olicua (comida realizada en Guna Yala)

Ingredientes:

1. 2 Cocos
2. 1Lb de arroz
3. 2 Lb de pescado ahumado o pescado hervido
4. 10 guineos verde
5. Yuca



Procedimiento:

Se ralla el coco para extraer el jugo para sancochar el pescado, el arroz se cocina con la misma agua que se cocinó el pescado, se le agrega el guineo verde en cuadritos y la yuca para terminar esperamos que el arroz este suave y que tenga la consistencia de guacho con coco.