Recetario

Saberes y sabores en la ruta del Pacha Trek

COMUNIDAD CHACARAPI

Municipio de Charazani

PACHA TREK

CAMINANDO CON LOS KALLAWAYAS

Recetario

Saberes y sabores en la ruta del Pacha Trek

COMUNIDAD CHACARAPI

PACHA TREK

CAMINANDO CON LOS KALLAWAYAS

Título
Recetario saberes y sabores en la ruta del Pacha Trek.
Emprendimiento Turístico Comunitario Biocultural Pacha Trek.
Fortaleciendo capacidades de adaptación a los efectos del cambio climático.

Autores
Gobierno Autónomo Municipal de Charazani
Comunidad Qutapampa
Comunidad Caluyo
Comunidad Chacarapi
Comunidad Chari
Wildlife Conservation Society, Programa Bolivia
Slow Food Bolivia

Editor
Wildlife Conservation Society, Programa Bolivia

Equipo coordinador
Alipio Cuila – GAM Charazani
Natalio Ojeda - Directorio Local Qutapampa
Eldifonso Quispe – Directorio Local Caluyo
Irma Quispe – Directorio Local Chacarapi
René Llaves – Directorio Local Chari
Jesús Calamani – Administrador Pacha Trek
Martha Ajururo – Técnico Responsable de Turismo

María Julia Jiménez - Coordinadora Slow Food Bolivia
Francisco Molina - Coordinador Proyecto SIV Charazani

Revisión y edición de contenido
Cristina Pabón

Diseño y diagramación
Natalia Ramírez

Fotografías
Omar Torrico/WCS-Bolivia
Slow Food Bolivia
Andrés Claros/ Tupiza Tours

Experiencia implementada como parte del sub-proyecto de fortalecimiento de la resiliencia socio-ecológica frente a los efectos adversos del cambio climático en el Sistema de Vida Charazani, en el marco del proyecto Biocultura y Cambio Climático financiado por la Cooperación Suiza en Bolivia.

Impresión
abril 2019

PRESENTACIÓN

El conocimiento y la memoria gastronómica de las comunidades de Qutapampa, Caluyo, Chacarapi y Chari, son resultado de actividades y prácticas ancestrales de consumo de alimentos con alto valor nutritivo, sobre todo de especies con una elevada capacidad de adaptación a los efectos del cambio climático.

La diversidad de ingredientes y las distintas preparaciones de alimentos mantienen vivo este conocimiento que se transmite de generación en generación, a tiempo de garantizar la seguridad y soberanía alimentaria de las familias, así como su identidad, desde la práctica gastronómica.

Además del rescate de preparaciones tradicionales, la elaboración de este recetario ha permitido innovar al crear nuevos platos que combinan productos locales, frescos y de temporada, disminuyendo el uso de alimentos procesados.

Este recetario es producto del trabajo conjunto entre el Movimiento Slow Food Bolivia y las mujeres del emprendimiento turístico Pacha Trek, en el marco del Proyecto Biocultura y Cambio Climático, ejecutado entre las comunidades de Qutapampa, Caluyo, Chacarapi, Chari, el Gobierno Autómo Municipal Charazani y el acompañamiento técnico de Wildlife Conservation Society, Programa Bolivia.

CONTENIDO

Bebidas calientes
Chacarapi
Chocolate con menta
Grano de oro con leche
Leche con manzanilla
Fresco de naranja y salvia
Té de zanahoria

Bebidas frías
Fresco de remolacha
Fresco de piña y cedrón
Fresco de manzanilla y naranja
Fresco de cañawa
Fresco de hierbabuena
Fresco de cebada

Desayunos
Buñuelos
Manzana con miel de chancaca y salvia
Miski silpancho de cebada (panqueque)
Miski silpancho de maíz (panqueque)
Miski silpancho de quinua (panqueque)
Miski silpancho de trigo (panqueque)
Ensalada de piña y yacón
Mermelada de isaño

Sopas
Chairo
Crema de verduras
Crema de oca
Crema de remolacha
Sopa de avena
Sopa de quinua

Plato principal
Alpaca al horno
Enrollado de alpaca
Sandwich de carne de alpaca
Salpicón vegetariano

Bebidas

Chacarapi

Tiempo de preparación 10 minutos
Tiempo de cocción 30 minutos

Porciones 8

Materiales Olla-cuchillo-cucharón licuadora-pinzas

Ingredientes
2 libras de isaño negro
4 ramitas de canela
2 cucharaditas de anís
5 limones
5 cucharadas de azúcar

Preparación

1. Lavar el isaño y quitar las partes fibrosas.
2. Poner a hervir en la olla con agua, canela y anís durante 15 a 20 minutos.
3. Una vez cocido sacar con una pinza el isaño para licuarlo con el agua de cocción del isaño, sin el anís ni la canela, y agregar el jugo de limón sin pepas.
4. Servir caliente acompañado de buñuelos.

Decoración: Cocinar la mitad de la receta con isaño amarillo y servirlo primero en la taza y seguidamente poner el api de isaño negro para notar el contraste de colores.

Chocolate con menta

Tiempo de preparación 10 minutos
Tiempo de cocción 20 minutos

Porciones 8

Materiales Olla-jarra-pinzas

Ingredientes
1 1/2 litros de mate de menta
4 barras de chocolate
Azúcar al gusto

Preparación

1. Hervir en una olla un litro y medio de agua y agregar la menta.
2. Dejar reposar y luego retirar la menta, agregar las barras de chocolate y azúcar y hervir hasta que el chocolate se derrita.
3. Servir caliente.

Decoración: Hojitas de menta.

Grano de oro con leche

Tiempo de preparación 10 minutos
Tiempo de cocción 20 minutos

Porciones 8

Materiales Olla-cucharón

Ingredientes
1/2 libra de quinua
5 cucharadas de leche
1 cucharadita de canela en polvo
Azúcar al gusto

Preparación

1. Hervir la quinua en un litro y medio de agua.
2. Diluir la leche y agregarla a la quinua cuando ya esté cocida.
3. Poner azúcar al gusto.
4. Servir caliente.

Decoración: Espolvorear con canela.

Leche con manzanilla

Tiempo de preparación 10 minutos
Tiempo de cocción 15 minutos

Porciones 8

Materiales Olla-cucharilla-taza

Ingredientes
1 rama de manzanilla
6 cucharadas de leche
4 cucharadas de miel
1 1/2 litros de agua

Preparación

1. Hervir el agua, retirar del fuego y agregar la manzanilla dejando infusionar con la olla tapada.
2. Disolver la leche con el mismo líquido hasta que no queden grumos.
3. Retirar la manzanilla y agregar la leche y la miel.
4. Servir caliente.

Observaciones: También podemos usar miel de caña o chancaca para endulzar.

Fresco de naranja y salvia

Tiempo de preparación 10 minutos
Tiempo de cocción 15 minutos

Porciones 8

Materiales Olla-colador-cuchillo exprimidor de naranja-cuchara jarra

Ingredientes
4 naranjas
3 ramas de salvia
5 cucharadas de azúcar
1 1/2 litros de agua hervida cliente

Preparación

1. Hervir el agua en una olla y hacer una infusión agregando la salvia lavada.
2. Tapar la olla y dejar enfriar.
3. Exprimir las naranjas quitando las pepas en el jugo.
4. Colar la infusión de salvia y ponerla en una jarra, agregar el azúcar y el jugo de naranja.
5. Servir tibio.

Decoración: Se puede poner una rodaja delgada de naranja y una hoja de salvia en el vaso.

Té de zanahoria

Tiempo de preparación 10 minutos
Tiempo de cocción 15 minutos

Porciones 8

Materiales Sartén-olla-cuchillo

Ingredientes
Cáscara de zanahoria al gusto
1 rama de canela
Azúcar al gusto
1 litro de agua

Preparación

1. Lavar las cáscaras de zanahoria y cortarlas en tiras delgadas; secarlas al sol y luego dorarlas en una sartén sin aceite.
2. Hervir agua en una olla y agregar la zanahoria tostada junto con la canela.
3. Dejar hervir y colar la zanahoria.
4. Poner azúcar al gusto.
5. Servir caliente.

Observaciones: Tener cuidado con el viento al momento de secar las cáscaras al sol.

Fresco de remolacha

Tiempo de preparación 15 minutos
Tiempo de cocción 20 minutos

Porciones 8

Materiales Olla-cuchillo-pinzas jarra

Ingredientes
Cáscara de 4 remolachas
2 ramitas de menta
1 limón
3 cucharadas de azúcar
1 1/2 litros de agua

Preparación

1. Lavar remolachas y pelarlas para luego hervirlas en el agua.
2. Una vez cocidas retirarlas y también las cáscaras.
3. Agregar las ramas de menta y dejar infusionar hasta que enfríe.
4. Agregar el azúcar y el limón.
5. Servir tibio.

Observaciones: Quitar la rama de menta antes de servir.

Fresco de piña y cedrón

Tiempo de preparación 10 minutos
Tiempo de cocción 15 minutos

Porciones 8

Materiales Olla-cuchara-cuchillo

Ingredientes
1/4 piña
1 rama de cedrón
Azúcar al gusto

Preparación

1. Hervir un litro o más de agua y agregar el cedrón, dejar reposar.
2. Cortar la piña en cubitos pequeños.
3. Sacar el cedrón de la olla y agregar la piña cortada.
4. Poner agregar azúcar y dejar hervir unos minutos.
5. Servir tibio.

Decoración: Trozos de piña.
Observaciones: Retirar hojas de cedrón del fresco.

Freso de manzanilla y naranja

Tiempo de preparación 15 minutos
Tiempo de cocción 15 minutos

Porciones 8

Materiales Cuchillo-olla-cuchara

Ingredientes
2 ramas de manzanilla
1 cucharada de canela
4 naranjas
Azúcar al gusto
1 litro de agua

Preparación

1. Hervir el agua con canela y manzanilla y apagar el fuego.
2. Quitar la canela y la manzanilla, agregar azúcar y dejar enfriar.
3. A parte exprimir las naranjas y agregar el jugo sin pepas a la preparación anterior.
4. Servir tibio.

Observaciones: También se puede endulzar con chancaca.

Fresco de cañawa

Tiempo de preparación 10 minutos
Tiempo de cocción 20 minutos

Porciones 8

Materiales Olla-cucharilla

Ingredientes
3 cucharadas de pito de cañawa
1 rama de canela
Azúcar al gusto
1 1/2 litros agua

Preparación

1. Hervir el agua en una olla con canela.
2. Agregar azúcar, diluir y añadir el pito de cañawa.
3. Servir frío.

Fresco de hierbabuena

Tiempo de preparación 10 minutos
Tiempo de cocción 15 minutos

Porciones 8

Materiales Olla

Ingredientes
2 ramas de hierbabuena
2 cucharadas de chancaca
2 limones
1 1/2 litros de agua

Preparación

1. Hervir el agua y dejar reposar con la hierbabuena, tapado.
2. Retirar la hierbabuena y agregar chancaca y el jugo de limón.
3. Servir tibio.

Decoración: Hojas de hierbabuena pequeñas y frescas.

Fresco de cebada

Tiempo de preparación 5 minutos
Tiempo de cocción 15 minutos

Porciones 8

Materiales Olla-jarra

Ingredientes
3 cucharadas de pito de cebada
1 chorro de miel de caña
Azúcar al gusto
1 1/2 litros de agua

Preparación

1. Hervir el agua y agregar azúcar, diluir y poner en una jarra, dejar enfriar.
2. Agregar la miel de caña y el pito de cebada.
3. Servir tibio.

Desayunos

Buñuelo

Tiempo de preparación 30 minutos
Tiempo de cocción 30 minutos

Porciones 8

Materiales Bañador-taza-cacerola
para freír los buñuelos-pinza
para manipular el buñuelo
en el aceite-recipiente para
reservarlos

Ingredientes
1 1/2 tazas de harina de maíz
1/2 cucharadita de levadura
1 pisca de sal
2 cucharadas de azúcar
1/2 taza de agua de anís
4 cucharadas de manteca
animal y vegetal
1 taza de aceite
Miel de caña al gusto

Preparación

1. Poner el anís en agua caliente y dejar reposar.
2. Levadura: en una taza agregar agua tibia hasta la mitad y poner cucharilla de levadura seca, una cucharada de harina, media cucharada de azúcar. Mezclar bien y llevar a una ventana donde le llegue el sol.
3. Cuando salga espuma encima de la preparación poner la levadura al volcán de ingredientes secos (la harina, la sal y el azúcar, mezclados, en el bañador).
4. Agregar poco a poco el agua de anís mientras mezclamos y amasar hasta que se despegue del bañador. Dejar reposar al sol, tapado con un repasador hasta que crezca el doble de su tamaño.
5. En una cacerola calentar el aceite con la manteca.
6. A parte poner aceite las manos y formar bolitas del mismo tamaño y estirarlas dando forma al buñuelo.
7. Poner los buñuelos en el aceite caliente y dar la vuelta cuando este dorado. Sacar de la cacerola y reservar. Repetir el proceso hasta terminar la masa.
8. Servir caliente.

Decoración: Derramar miel de caña sobre los buñuelos calientes.

Manzana con miel de chancaca y salvia

Tiempo de preparación 15 minutos

Porciones 8

Materiales Cuchillo-cuchara

Ingredientes

5 manzanas rojas
1 chorro de miel de caña
1 cucharadita de avena
6 cucharadas de yogurt
1 puñado de salvia

Preparación

1. Lavar y cortar la manzana en gajos.
2. Repartir en 8 platitos pequeños agregar el yogurt.
3. Espolvorear una cucharadita de avena y dejar chorrear un poco de miel de caña encima.

Decoración: Miel de caña.

Miski silpancho de cebada (panqueque)

Tiempo de preparación 15 minutos
Tiempo de cocción 30 minutos

Porciones 8

Materiales Sartén de teflón
jarra-batidor manual o tenedor
espátula de plástico

Ingredientes
2 cucharadas de harina de cebada
2 huevos
3 cucharadas de leche
1 pizca de esencia de vainilla
2 cucharadas de harina blanca

Preparación

1. Cascar los huevos en la jarra, añadir la esencia de vainilla y batir.
2. Agregar la leche diluida en media taza de agua y por último la harina blanca y de cebada.
3. Mezclar bien hasta que quede sin grumos.
4. Calentar una sartén y agregar un poco de la masa líquida cubriendo la superficie con una delgada capa de la misma. Dejar cocer hasta que los bordes de la masa se desprendan.
5. Dar la vuelta y repetir la operación con el resto de masa.

Observaciones: Podemos poner mermelada de isaño o de oca como relleno.

Miski silpancho de maíz (panqueque)

Tiempo de preparación 10 minutos
Tiempo de cocción 25 minutos

Porciones 8

Materiales Jarra de plástico
tenedor-cucharón-espátula de plástico-sartén

Ingredientes
2 cucharadas de harina de maíz
2 huevos
3 cucharadas de leche
1 pizca de esencia vainilla
2 cucharadas de harina blanca
Miel de caña al gusto

Preparación

1. Cascar los huevos en la jarra, añadir la esencia de vainilla y batir.
2. Agregar la leche diluida en media taza de agua y por último la harina blanca y de maiz.
3. Mezclar bien hasta que quede sin grumos.
4. Calentar una sartén y agregar un poco de la masa líquida cubriendo la superficie con una delgada capa de la misma. Dejar cocer hasta que los bordes de la masa se desprendan.
5. Dar la vuelta y repetir la operación con el resto de masa.
6. Se puede rellenar con mermelada de oca o de isaño.
7. Solo en una cuarta parte del crepe se puede rellenar ya que se presenta doblado en cuatro.

Decoración: Hacer líneas con miel de caña sobre el crepe.
Observaciones: Usar solo espátula de plástico para cuidar el teflón del sartén.

Miski silpancho de quinua (panqueque)

Tiempo de preparación 10 minutos
Tiempo de cocción 20 minutos

Porciones 8

Materiales Sartén-jarra-batidor manual o tenedor-espátula de plástico

Ingredientes
2 cucharadas de pito de quinua
2 huevos
3 cucharadas de leche
2 cucharadas de harina blanca
Miel de caña al gusto

Preparación

1. Cascar los huevos en la jarra, añadir la esencia de vainilla y batir.
2. Agregar la leche diluida en media taza de agua y por último la harina blanca y el pito.
3. Mezclar bien hasta que quede sin grumos.
4. Calentar una sartén y agregar un poco de la masa líquida cubriendo la superficie con una delgada capa de la misma. Dejar cocer hasta que los bordes de la masa se desprendan.
5. Dar la vuelta y repetir la operación con el resto de masa.

Decoración: Rellenar con mermelada de isaño o de oca y decorar con miel de caña.
Observaciones: Servir junto con la receta de chocolate caliente.

Miski silpancho de trigo (panqueque)

Tiempo de preparación 10 minutos
Tiempo de cocción 20 minutos

Porciones 8

Materiales Sartén-jarra-batidor manual o tenedor

Ingredientes
4 cucharadas de harina de trigo
2 huevos
3 cucharadas de leche
1 pizca de esencia de vainilla
Miel de caña al gusto

Preparación

1. Cascar los huevos en la jarra, agregar la esencia de vainilla y batir.
2. Agregar la leche diluida en media taza de agua, luego la harina de trigo y mezclar bien hasta que no queden grumos.
3. Calentar una sartén de teflón, poner una fina capa de masa en la superficie de la sartén y dejar cocer hasta que los bordes de la masa se despeguen.
4. Dar la vuelta y repetir el procedimiento con el resto de la masa.

Observaciones: Servir doblado en cuatro con relleno de mermelada de isaño o de oca.

Ensalada de piña y yacón

Tiempo de preparación 15 minutos

Porciones 8

Materiales Cuchillo-plato

Ingredientes
1/2 piña
4 yacones
Miel de caña al gusto

Preparación

1. Pelar la piña y cortar en trozos desechando el centro.
2. Pelar el yacón y cortar en trozos.
3. Mezclar los ingredientes y bañar con un chorrito de miel de caña.
4. Servir frío.

Decoración: Miel de caña.

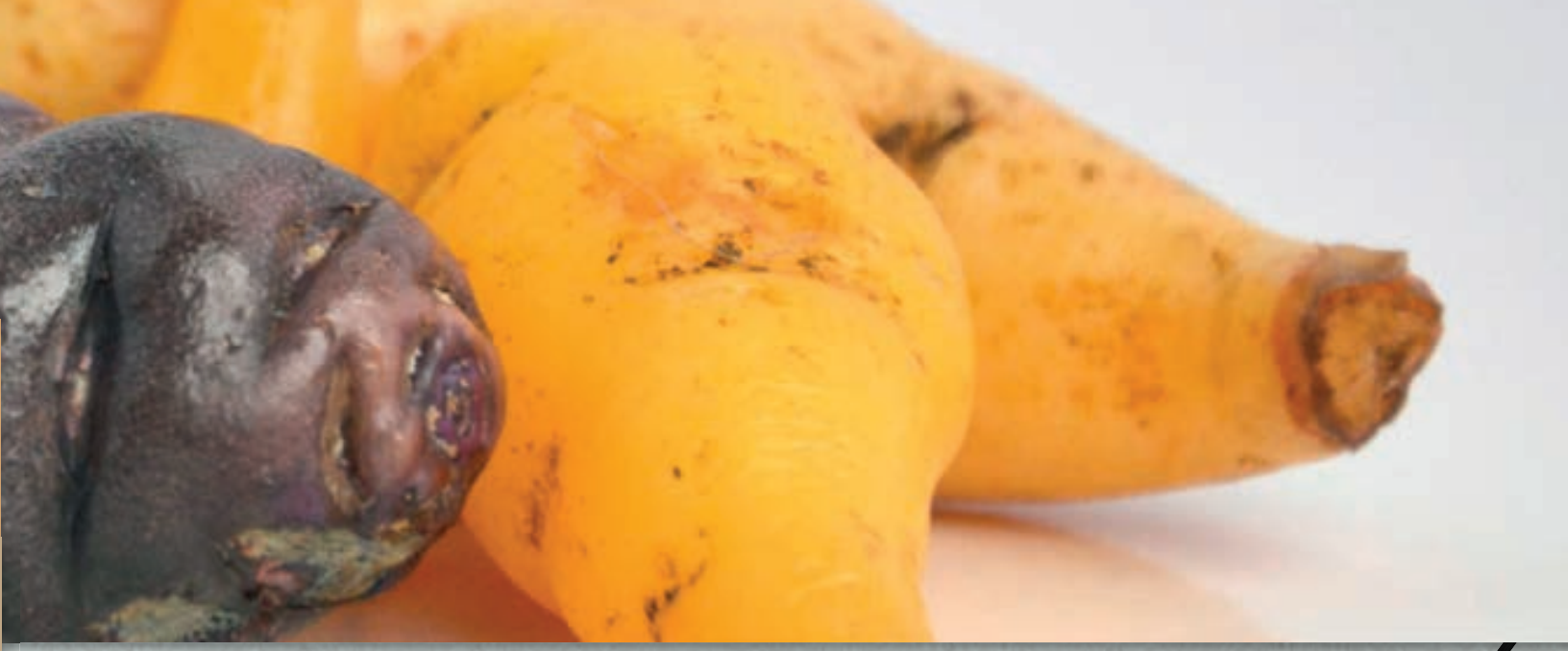
Mermelada de isaño

Tiempo de preparación 15 minutos
Tiempo de cocción 35 minutos

Porciones 8

Materiales Olla-cuchara de madera-cuchillo-tenedor

Ingredientes
1 libra de isaño amarillo
2 limones
1 pizca de esencia de vainilla
3 ramitas de canela
1 taza de azúcar



Preparación

1. Lavar y quitar las partes fibrosas y duras del isaño.
2. Poner a hervir en una olla con canela y clavo de olor.
3. Una vez cocido y suave, retirar el isaño del líquido y aplastar con un tenedor.
4. Agregar canela en polvo y azúcar, poner el puré en una olla y remover hasta que el azúcar se disuelva.
5. Retirar del fuego, enfriar y agregar el jugo de un limón.
6. Servir frío.

Observaciones: Se puede preparar con isaño morado pero con amarillo queda de un color rosado. Repetir el proceso para hacer mermelada de oca reemplazando la cantidad de isaño por oca.

Para conservarla: Hervimos envases de vidrio para esterilizarlos y ponemos dentro la mermelada. Llenamos el envase hasta el límite de la rosca, lo cerramos bien y lo ponemos boca abajo. Dejamos en esta posición por 24 horas y luego guardamos en lugar fresco, seco y sin mucha luz.

Sopas

Chairo

Tiempo de preparación 30 minutos
Tiempo de cocción 45 minutos

Porciones 8

Materiales Ollas-cuchillo
recipientes hondos-sartén

Ingredientes
1/2 libra de mote de maíz
1/2 libra de mote de trigo
1/2 libra de chuño
1 zanahoria
1 cabeza de cebolla
2 ramas de apio
2 nabos pequeños
1 montón de arvejas
3 ramas de hierbabuena
1/4 kilo de charque o carne de llama
4 papas
Sal al gusto
Comino al gusto

Preparación

1. Remojar el trigo, el chuño y el maíz una o dos noches antes en diferentes recipientes.
2. Hervir un litro y medio de agua.
3. Rehogar en el sartén la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes. Agregar las demás verduras y poner todo en la olla con agua hirviendo. Poner sal y comino al gusto.
4. Cocinar en otra olla el maíz remojado hasta que reviente.
5. Agregar la papa pelada y cortada en bastones a la sopa y cuando esté a punto
6. de cocer agregar el trigo, maíz, arveja y habas peladas.
7. Dejar hervir unos minutos y añadir el chuño y la hierbabuena.
8. Probar la sazón y aumentar sal si es necesario.
9. Servir caliente.

Decoración: Perejil picado.

Crema de verduras

Tiempo de preparación 15 minutos
Tiempo de cocción 30 minutos

Porciones 8

Materiales Ollas-cucharón
cuchara-sartén-cuchillo

Ingredientes
1 zanahoria
3 dientes de ajo
1 cabeza de cebolla
2 nabos
2 ramas de apio
4 papas
Sal y comino al gusto

Preparación

1. Hervir un litro y medio de agua aproximadamente.
2. Pelar y cortar la cebolla, el ajo y las verduras.
3. Rehogar el ajo con la cebolla en el sartén con un poco de aceite y agregar las demás verduras. Remover por 5 minutos más y añadirlos al agua de la olla.
4. Agregar la sal y el comino.
5. Dejar hervir, agregar las papas peladas y dejar cocer.
6. Una vez cocidos todos los ingredientes, probar y corregir si es necesario.
7. Licuar y poner la crema en otra olla para calentarla.

Decoración: Perejil.

Observaciones: En la crema que se hizo en la comunidad se agregó arvejas, también podemos agregar habas y otras verduras y hortalizas.

Crema de oca

Tiempo de preparación 20 minutos
Tiempo de cocción 30 minutos

Porciones 8

Materiales Ollas-cuchillo
recipientes hondos-sartén
cucharón

Ingredientes
4 papas
1 libra de oca
1 cabeza de cebolla
1 pizca de comino
3 dientes de ajo
1 zanahoria
2 nabos pequeños
Sal al gusto

Preparación

1. Hervir un litro y medio de agua.
2. En un sartén rehogar la cebolla y el ajo picados, agregar las demás verduras y poner todo a la olla.
3. Pelar las papas, quitar las fibras de la oca y ponerlas a la olla. Poner sal y comino al gusto y cocer hasta que la papa y la oca estén listas.
4. Licuar todo, agregar agua hervida si es necesario y poner la crema licuada en otra olla para calentar. Servir caliente.

Decoración: Perejil.
Observaciones: Si la licuadora se tranca agregar agua hervida.

Crema de remolacha

Tiempo de preparación 30 minutos
Tiempo de cocción 40 minutos

Porciones 8

Materiales Ollas-cuchillo
sartén-cucharón-licuadora

Ingredientes
4 papas
3 remolachas cocidas
1 cabeza de cebolla
3 dientes de ajo
1 zanahoria
2 nabos pequeños
1/2 cucharilla de perejil
Perejil al gusto
Sal al gusto

Preparación

1. Pelar y cortar en cuadraditos la cebolla y el ajo y rehogar en un sartén con un poco de aceite.
2. Agregar las demás verduras lavadas y cortadas en trozos.
3. Hervir un litro y medio de agua en una olla, agregar las verduras con sal y comino.
4. Pelar la papa y cortar en pedazos medianos. Agregar a la sopa.
5. A parte cortar la remolacha y dejar cocer.
6. Cuando todos los ingredientes estén cocidos licuarlos.
7. Poner la crema en otra olla y calentarla de nuevo.
8. Servir caliente.

Decoración: Perejil picado.
Observaciones: No desechar el agua donde cocieron las remolachas para hacer un fresco.

Sopa de avena

Tiempo de preparación 15 minutos
Tiempo de cocción 30 minutos

Porciones 8

Materiales Olla-sartén-cucharón
cuchara-cuchillo

Ingredientes
1/4 kilo de carne de alpaca
1 zanahoria
2 nabos pequeños
1 montón de habas
1 cabeza de cebolla
3 dientes de ajo
Pimienta al gusto
1 rama de orégano
8 cucharadas de avena
2 litros de agua
4 papas
1 montón de arveja
1 rama de perejil
Sal al gusto

Preparación

1. Poner a hervir un litro y medio de agua en la olla.
2. Dividir en 8 la carne de alpaca y sellarla en un sartén con un poco de aceite.
3. Poner la carne a la olla con agua hirviendo.
4. Lavar y pelar la zanahoria, cebolla, haba, arvejas y el ajo.
5. En el sartén de la carne rehogar la cebolla con el ajo picado en cuadraditos, la zanahoria y el nabo en bastones pequeños y agregarlos a la olla con sal y comino al gusto.
6. Pelar, lavar y cortar la papa en bastones y agregara a la sopa. Dejar cocer 15 minutos y poner las habas y arvejas peladas.
7. En una sartén sin aceite tostar la avena para que la sopa tenga más sabor.
8. Ponerla a la sopa y dejar hervir por aproximadamente 8 minutos más.
9. Una vez listo agregar orégano molido escogiendo los palitos.
10. Mezclar y servir caliente.

Decoración: Perejil fresco picado.
Observaciones: Si no tostamos la avena la textura de la sopa será viscosa.

Sopa de quinua

Tiempo de preparación 15 minutos
Tiempo de cocción 30 minutos

Porciones 8

Materiales Ollas-cuchillo recipientes hondos-sartén cucharas

Ingredientes
1/2 libra de quinua
1 cabeza de cebolla
3 dientes de ajo
4 papas
1 zanahoria
2 nabos pequeños
1 rama de hierbabuena
1/4 kilo de carne de alpaca
1 montón de arvejas
1 montón de habas

Preparación

1. Hervir un litro y medio de agua en una olla y en la otra poner a cocinar la quinua con agua sin sal.
2. Partir en 8 porciones la carne y sellarlas en el sartén con un poco de aceite.
3. Lavar las hortalizas y pelarlas, cortar la cebolla y el ajo en cuadraditos, el nabo y la zanahoria en bastones delgados, pelar la arveja y las habas.
4. Agregar la carne sellada en la olla con agua caliente, rehogar o retostar la cebolla junto con el ajo hasta que la cebolla se vuelva transparente en el mismo sartén que usamos para la carne, agregar la zanahoria y el nabo, rehogar unos minutos más.
5. Agregar las verduras al caldo y luego añadir sal y media cucharilla de comino dejar hervir, mientras pelar papa, lavar y cortar en bastones, agregarlas al caldo, después de 15 minutos de cocción agregar la hierbabuena, la haba y las arvejas, dejar cocer por 5 minutos más, agregar la quinua cocida mezclar y servir caliente.

Decoración: Perejil.

Observaciones: Se cocina la quinua en una olla aparte y sin sal para que los granos de la misma, revienten y sean más grandes.

Plato principal

Alpaca al horno

Tiempo de preparación 30 minutos
Tiempo de cocción 40 minutos

Porciones 8

Materiales Fuente para horno
recipiente hondo para ensalada
cuchillo-papel aluminio

Ingredientes
1/2 kilo de carne de alpaca
2 ramas de romero
4 papas
1 cabeza de lechuga
1/4 piña
1 cabeza de cebolla
2 tomates
Cantidad necesaria de papaya

Preparación

1. Adobar la carne con la papaya rallada finamente, dejar reposar.
2. Pelar las papas y cortar en trozos, lavar el romero.
3. Sazonar la carne de alpaca con sal y pimienta, hacer incisiones para que tenga una mejor cocción, poner en una fuente para el horno junto con las papas y esparcir el romero tanto por la carne como por las papas, cubrir la fuente con el papel aluminio y meter al horno a 180°C por 30 minutos, después destapar el papel y dejar dorar por 15 a 20 minutos a 220°C.
4. Mientras, lavar bien la lechuga y romper en trozos con las manos, cortar la piña en trozos medianos y agregar sobre la lechuga, picar la cebolla en cuadraditos pequeños y el tomate en cubos medianos.
5. Para finalizar agregar sal, aceite y mezclar.
6. Cortar la carne horneada en ocho porciones, servir una en cada plato con papas y ensalada de piña.

Enrollado de alpaca

Tiempo de preparación 25 minutos
Tiempo de cocción 40 minutos

Porciones 8

Materiales Bolsa plástica (transparente o blanca) lavada
lana-sartén-olla-cuchillo

Ingredientes
1 kilo de carne de alpaca
1 morrón
1 zanahoria
1 cabeza de cebolla
4 dientes de ajo
2 ramas de orégano
1/2 libra de oca
Caldo de sopa
5 papas
4 remolachas
3 choclos
2 ramas de menta
1/4 queso
3 limones
Papaya al gusto

Preparación

1. Cortar la carne en forma de un rectángulo sin huecos y agregar la papaya rallada finamente.
2. Lavar y cortar el morrón, la zanahoria, la cebolla, el ajo en cuadraditos y rehogar en el sartén con un poco de aceite hasta que estén cocidos.
3. Cocer el choclo cortado en rodajas, la papa pelada y las ocas limpias de partes fibrosas.
4. Limpiar la papaya de la carne, sazonar con sal y pimienta y poner sobre el plástico. Poner encima la carne el relleno junto con el queso rallado.
5. Enrollar con ayuda del plástico y amarrar con la lana para asegurar que el relleno no se salga.
6. Sellar la carne en el sartén, agregar el jugo de dos limones y el caldo de la sopa que tengamos. Dejar cocer unos 15 minutos hasta que se cocine el centro del enrollado.
7. Cortar la remolacha en cubitos, la menta lavada y picada finamente como el perejil y mezclar con un poco de aceite, sal y jugo de limón.
8. Servir la papa, la oca y el choclo como guarnición, la ensalada y encima dos rodajas del enrollado (deberían salir 16 rodajas).
9. Aprovechar el jugo de la carne para derramarla sobre la misma.

Decoración: Hojitas de menta.

Observaciones: También es posible cocinarlo en horno. Se puede poner lechuga a la ensalada.

Sandwich de alpaca

Tiempo de preparación 15 minutos
Tiempo de cocción 20 minutos

Porciones 8

Materiales Sartén-cuchillo licuadora

Ingredientes
1/2 kilo de carne de alpaca
4 panes
2 ramas de hierbabuena
2 tomates
Mayonesa al gusto
Cantidad necesaria de papaya

Preparación

1. Filetear la carne y dejar reposar con un poco de papaya rallada finamente.
2. Después de media hora de reposo, agregar sal y pimienta y asar los trozos de carne en el sartén.
3. Por otro lado, lavar el tomate, pelar y cortar en rodajas.
4. Cortar el pan por la mitad.
5. Licuar la mayonesa con hojas lavadas de hierbabuena.
6. Armar el sándwich poniendo en la base del pan la carne asada, encima las rodajas de tomate, un poco de mayonesa y hojas de hierbabuena encima.

Decoración: Hierbabuena.
Observaciones: Se puede usar mayonesa casera (ver receta de salpicón).

Salpicón vegetariano

Tiempo de preparación 30 minutos
Tiempo de cocción 45 minutos

Porciones 8

Materiales Bañador-cuchillo
ollas-licuadora

Ingredientes
5 papas
1/2 queso
4 huevos duros
1 cabeza de lechuga
2 tomates
1 cabeza de cebolla
2 ramas de orégano
4 choclos
1/4 kilos de charque o carne de alpaca
2 huevos
2 limones
1 cucharada de mostaza
1 cucharilla de sal
1 taza de aceite

Preparación

1. Pelar la papa, el tomate, el choclo y la cebolla y ponerlos en agua.
2. Hacer cocer con sal y agua el choclo desgranado y las papas.
3. En otra olla con agua fría hacer cocer los huevos (12 minutos aproximadamente).
4. Lavar bien la lechuga y escurrir. Cortar con las manos en trozos medianos y el tomate y cebolla en cuadraditos.
5. Mayonesa: cascar dos huevos en la licuadora, agregar la mostaza y licuar hasta que cambie de color. Quitar la tapa pequeña y poner el aceite en forma de hilo desde la botella. Una vez espeso agregar el limón, un poco de agua si es necesario y sal.
6. Cortar las papas cocidas y el huevo duro en cubos, mezclar con todos los ingredientes.
7. Aumentar sal si es necesario.

Decoración: Perejil.

Observaciones: Para que el plato sea vegetariano debemos servirlo sin carne. La mayonesa casera puede durar hasta una semana y media.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Cooperación Suiza en Bolivia

Proyecto
BIOCULTURA
Y CAMBIO CLIMÁTICO

PACHA TREK
CAMINANDO CON LOS KALLAWAYAS

WCS