

Recetario

Saberes y sabores en la ruta del Pacha Trek

COMUNIDAD QUTAPAMPA

Municipio de Charazani



PACHA TREK

CAMINANDO CON LOS KALLAWAYAS

Recetario

Saberes y sabores en la ruta del Pacha Trek

COMUNIDAD QUTAPAMPA



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 Autónomo Municipal Charazani y el acompañamiento técnico de Wildlife Conservation Society, Programa Bolivia.



CONTENIDO

Bebidas calientes

Mate de muña
Mate de cedrón y muña
Mate de hierba luisa
Mate de hinojo
Mate de wira wira

Bebidas frías

Fresco de Isaño
Fresco de cañahua

Desayunos

Panqueques de quinua
Galletas de cañahua
Mermelada de Isaño

Meriendas

Torreas de muña
Tortillas de maíz con charque

Sopas

Crema de verduras

Plato principal

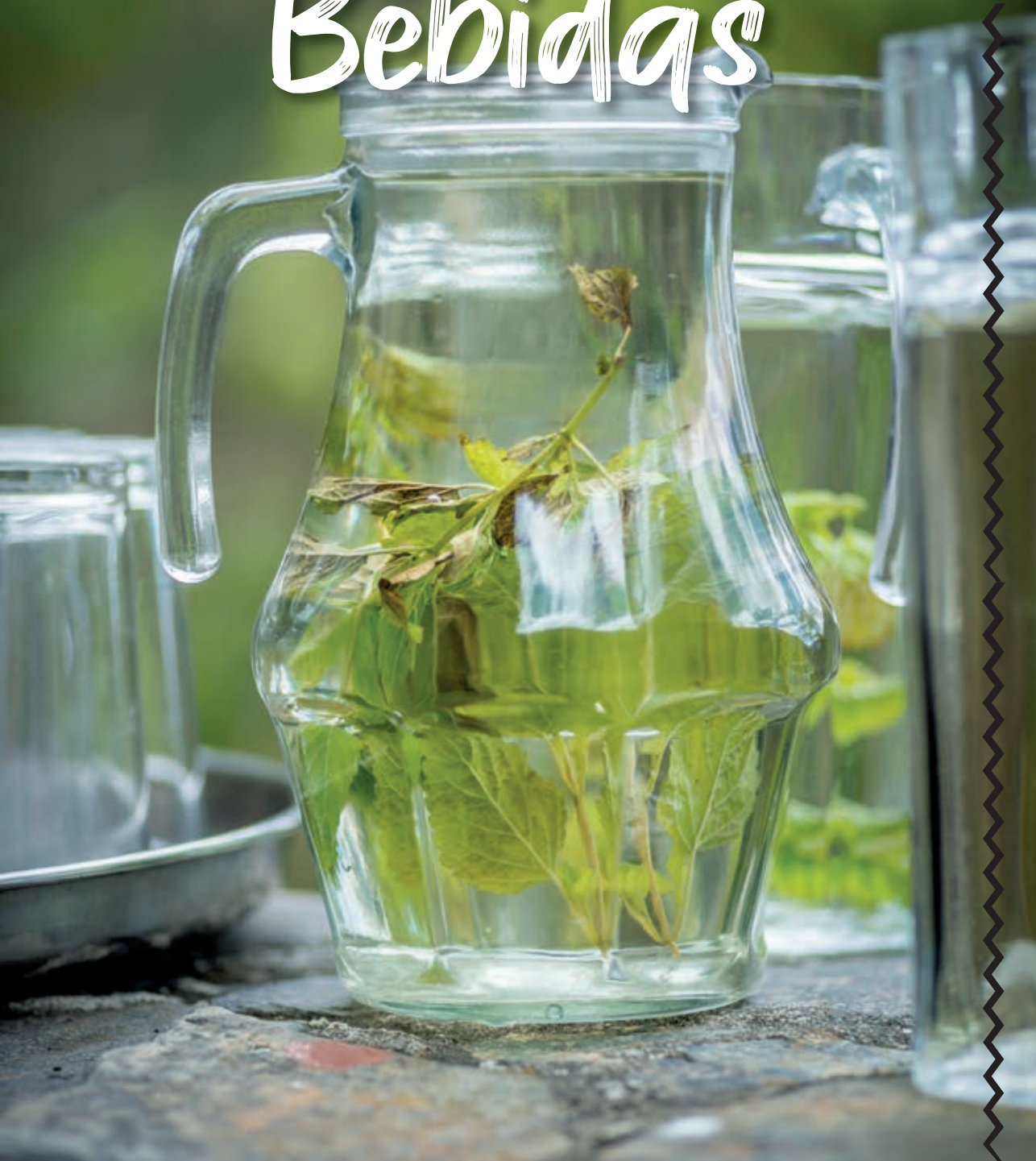
Brochetas de Murukarka
Guiso Qullpani

Cena

Tortilla de papa



Bebidas



Mate de muña



Tiempo de preparación 10 minutos
Tiempo de cocción 20 minutos



Porciones 8



Materiales Olla-caldera
cuchara-cuchillo



Ingredientes

- 1 manzana verde
- 1 ramo de manzanilla
- 1 ramo de muña
- 2 clavo de olor
- 2 cucharas de azúcar
- 1 litro de agua

Preparación

1. Cortar de forma delgada la manzana.
2. Hervir la manzana con azúcar y canela.
3. En las tazas colocar una rama pequeña de muña y manzanilla.
4. Una vez hervida la manzana se sirve en cada taza.

Decoración: Colocar solo las flores de la manzanilla.





Mate de cedrón y muña



Tiempo de preparación 10 minutos
Tiempo de cocción 20 minutos



Porciones 8



Materiales Caldera-cuchara



Ingredientes

3 ramas de cedrón
1 rama de muña
Azucar la cantidad necesaria
1 litro de agua

Preparación

1. Hervir el agua.
2. En las tazas colocar una rama pequeña de muña y cinco hojas de cedrón.
3. Cuando hierva el agua servir en cada taza.

Mate de hierba luisa



Tiempo de preparación 10 minutos

Tiempo de cocción 20 minutos



Porciones 8



Materiales Caldera-cuchara-rallador



Ingredientes

1 ramo de hierba luisa

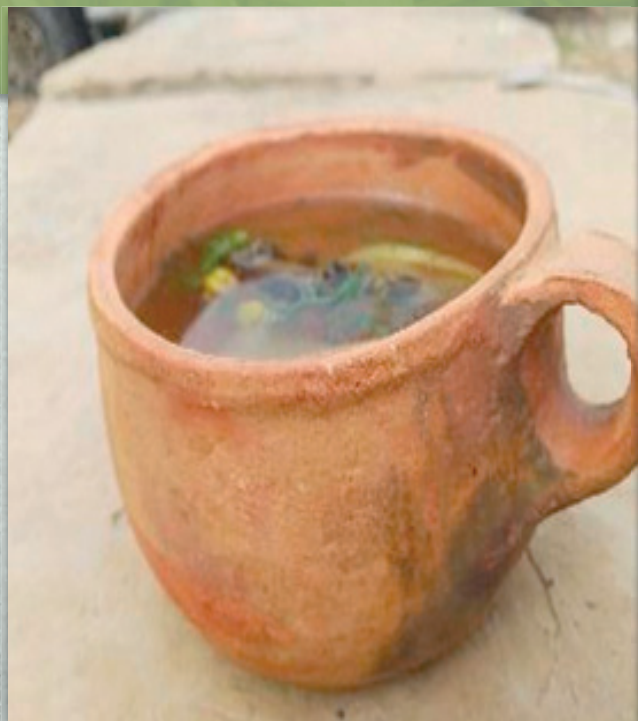
1 ramo de wira wira

2 naranjas

2 ramos de canela

3 cucharadas de azúcar

1 litro de agua



Preparación

1. Hervir el agua con canela y azúcar.
2. Rallar la cáscara de naranja.
3. En las tazas colocar una rama de hierba luisa, wira wira y la ralladura de naranja.
4. Luego servir en cada taza el agua de canela



Mate de hinojo



Tiempo de preparación 10 minutos
Tiempo de cocción 20 minutos



Porciones 8



Materiales Caldera-olla-cuchara



Ingredientes

1 hinojo
2 limónes
4 unidades de clavo de olor
2 ramos de toronjil
1 litro de agua

Preparación

1. Hervir el agua con el clavo de olor y el azúcar.
2. Cortar en rodajas el limón.
3. Poner en las tazas una pequeña rama de hinojo, cinco hojas de toronjil y una rodaja de limón.
4. Servir en cada taza el agua de clavo de olor.



Mate de wira wira



Tiempo de preparación 10 minutos
Tiempo de cocción 20 minutos



Porciones 8



Materiales Olla-caldera
cuchillo-cuchara



Ingredientes

1 manzana verde
1 ramo de manzanilla
1 ramo de wira - wira
2 palos de canela
2 cucharadas de azúcar
1 litro de agua



Preparación

1. Cortar en forma de cuadrados la manzana.
2. Hervir la manzana el azúcar y la canela.
3. En las tazas colocar una rama pequeña de wira wira y manzanilla.
4. Una vez hervida la manzana servir en cada taza.

Decoración: Colocar solo las flores de la manzanilla.



Fresco de isaño



Tiempo de preparación 5 minutos

Tiempo de cocción 30 minutos



Materiales Olla-cuchara-licuadora



Ingredientes

8 unidades de isaño

3 ramas de canela

Azúcar al gusto

1 piña pequeña

1 litro de agua

Preparación

1. Lavar y cortar los extremos del isaño y hervirlos con agua, canela y un poco de azúcar.
2. Pelar la piña, hacer cocer en una olla la cáscara y dejar enfriar.
3. Cortar la piña en pedazos quitando la parte del centro.
4. Cuando esté cocido el isaño se retira el agua y se licúa con el fresco de la cáscara de piña y con la piña.
5. Licuar todo y colocar en una jarra aumentando azúcar al gusto.



Fresco de cañahua



Tiempo de preparación 10 minutos



Materiales Olla-jarra-cucharas



Ingredientes

4 cucharas de cañahua en polvo

1/2 tazas de azúcar

2 unidades de clavo de olor

2 litros de agua



Preparación

1. En una olla colocar dos litros de agua, la canela, el clavo de olor, el azúcar y hervirlo para luego dejar enfriar.
2. Mezclar lo hervido con la cañahua en polvo y probar si está bien de azúcar.
3. Servir en vasos.

Desayunos



Panqueques de quinua



Tiempo de preparación 15 minutos

Tiempo de cocción 1 minutos



Porciones 8



Materiales Recipiente-cuchara-sartén



Ingredientes

1 taza de arina de quinua

1/2 taza de harina de trigo

1/4 taza de maizena

2 huevos

4 cucharas de azúcar

1/2 táza de leche

2 manzanas

Aceite cantidad necesaria



Preparación

1. En un recipiente colocar los dos huevos y batirlos con un tenedor.
2. Luego colocar la leche, la harina de quinua, la harina de trigo, la maicena y el azúcar.
3. Freirlas con muy poco aceite.
4. Picar la manzana en cuadrados pequeños.
5. En un plato servir 5 pancakes medianos.
6. Colocar la mermelada de isaño y las manzanas picadas.

Decoración: Si se tiene disponible poner crema batida.



Galletas de cañahua



Tiempo de preparación 30 minutos
Tiempo de cocción 20 minutos



Porciones 8



Materiales Recipiente-molde de galletas



Ingredientes

1 taza de harina de trigo
1/2 taza de leche
7 cucharas de mantequilla sin sal
1/2 taza de maicena
2 cucharas de azúcar
2 huevos
1 taza de cañahua en polvo

Preparación

1. En un recipiente colocar la harina, la cañahua en polvo, la maicena, la mantequilla y mezclar hasta que la mantequilla desaparezca.
2. A esta mezcla colocar el azúcar, los huevos y poco a poco la leche hasta que la masa empiece a unirse.
3. Amasar un poco y hacer una bola, luego aplanarla.
4. Con un molde de galletas o vaso pequeño darle forma a las galletas.
5. Sobre cada galleta poner un poco de azúcar y canela molida.
6. Llevar las galletas al horno entre 20 a 25 minutos.
7. Servir cinco galletas en un plato.

Mermelada de isaño



Tiempo de preparación 10 minutos



Tiempo de cocción 35 minutos



Materiales Olla-licuadora- cuchara



Ingredientes

1 libra de isaño
3 ramas de canela
1 taza de azúcar
2 clavos de olor



Preparación

1. Lavar y cortar los extremos del isaño para cocinarlos con agua, canela, clavo de olor y una cuarta parte del azúcar.
2. Cuando estén cocidos retirar el agua y licuar.
3. Colocar en una olla el licuado y cocinarlo con el azúcar restante.
4. Dejar cocer hasta que el azúcar se derrita y se mezcle con el isaño licuado.
5. Dejar enfriar.

Observaciones 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.

Meriendas



Tortillas de maiz con charque



Tiempo de preparación 30 minutos
Tiempo de cocción 20 minutos



Porciones 8



Materiales Olla-sartén-cuchillo
cuchara



Ingredientes

1 1/2 tazas de harina de maíz
1 1/2 tazas de harina de trigo
1 cuchara de azucar
1/2 cucharilla de sal
Agua cantidad necesaria
1/2 kilo de charque
3 tomates
1 cebolla
3 tallos de perejil
2 limones
1 morrón
1/2 piña





Preparación

1. Hacer cocer el charque, deshilarlo y tostarlo.
2. En una olla colocar la harina de maíz, la harina de trigo, la sal, el azúcar.
3. Agregar poco a poco el agua y mezclar.
4. Amasar hasta que se desprenda por sí solo de las manos y formar bolas pequeñas.
5. Aplanar de forma circular y tostarlo con un poco de aceite.
6. Colocar las tortillas tostadas entre dos secadores para que no se enduren.
7. Cortar la piña en cuadrados y llevarla al sartén con un poco de aceite y azúcar.

Sarsa

1. Cortar el tomate y la cebolla en cuadrados.
2. Picar el perejil de forma delgada y exprimir el limón.
3. Mezclar todo y agregarle un poco de sal.
4. Servir dentro la tortilla el charque la piña y la cebolla picada con el tomate.

Decoración: perejil picado.

Observaciones: Servir dos tortillas por persona.

Torrejas de muña (vegetariana)



Tiempo de preparación 15 minutos

Tiempo de cocción 1 minuto



Porciones 8



Materiales Olla-cuchillo-sartén
cuchara



Ingredientes

1 zanahoria mediana

2 tallos de acelga

1/2 morrón

2 huevos

2 tallos de muña

1/2 queso

2 tallos de perejil

Sal a gusto

2 tallos de perejil

1/2 taza de harina de maiz

1/2 taza de harina de trigo

Cantidad necesaria de lliqui

Cantidad necesaria de llampu

1 cebolla

1 tomate

Cantidad necesaria de agua o leche





Preparación

1. Cortar la acelga finamente y el morrón en cuadrados.
2. En un pocillo colocar la zanahoria rallada, el queso rallado, la acelga, el morrón, el apio, la harina de trigo y maíz, los huevos y mezclar.
3. Agregar a esa mezcla, poco a poco, el agua o la leche hasta tener una consistencia espesa.
4. Agregar sal, la muña desmenuzada y llevarlos a freír con el Illiqui.
5. Picar la cebolla y el tomate en cuadrados (que será la ensalada).
6. Servir las torrijas y encima de estas colocar la ensalada con perejil encima.

Observaciones: Las torrijas serán parte del aptaphi.



Sopas





Crema de verduras (cena vegetariana)



Tiempo de preparación 15 minutos

Tiempo de cocción 45 minutos



Porciones 8



Materiales Ollas-cuchillo-licuadora



Ingredientes

1 zanahoria

2 cebollas

1 morrón

8 papas medianas

2 tallos de apio

2 tallos de acelga

Sal al gusto

1/4 libra de zapallo

2 tallos de perejil

1/2 queso

Cantidad necesaria de aceite

2 dientes de ajo

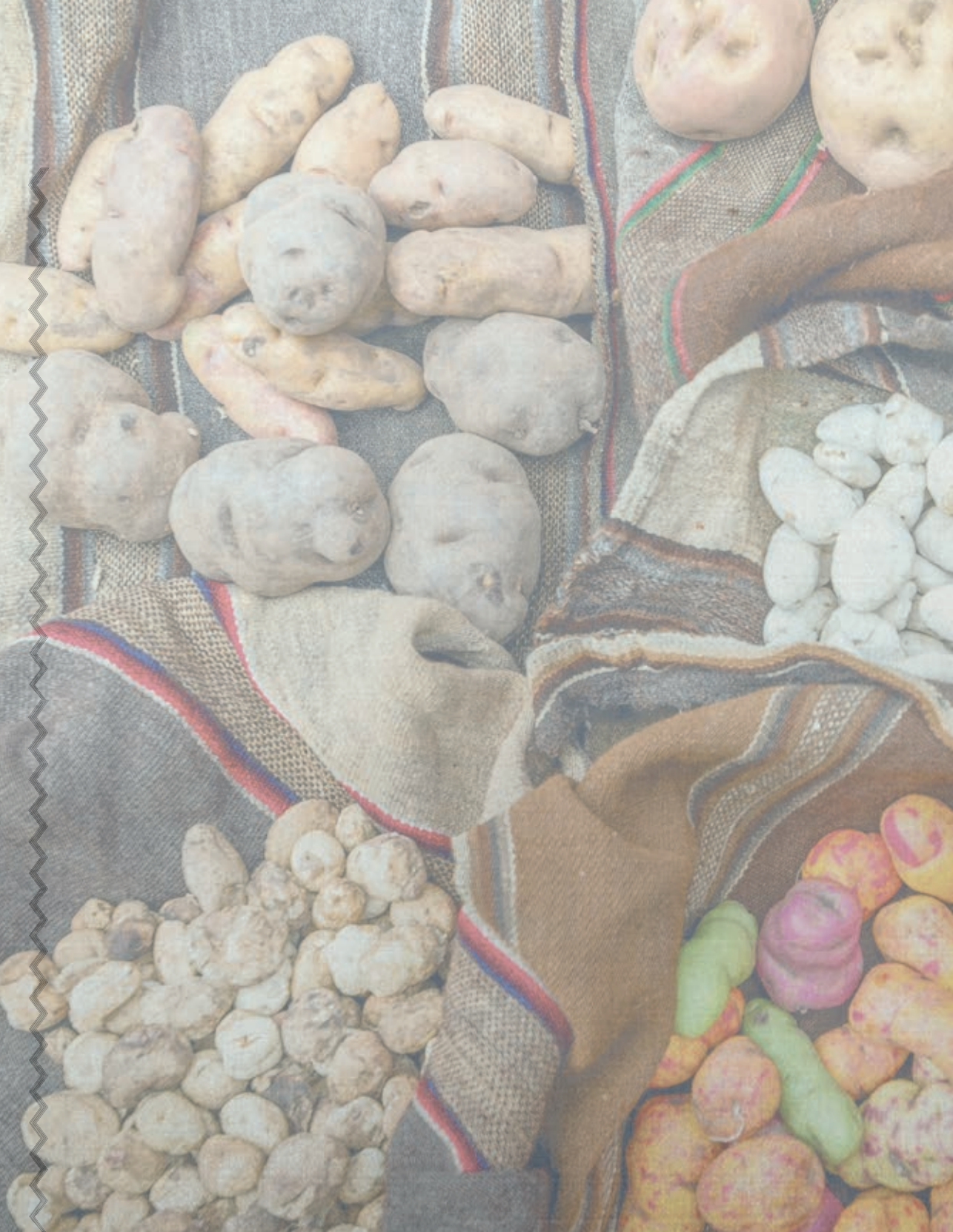




Preparación

1. Picar en tamaños irregulares todas las verduras y cocinarlas con un poco de sal.
2. Cocer la papa.
3. Cortar en cuadrados pequeños el queso.
4. En un sartén colocar la cebolla y el ajo picado y freirlo con poco aceite.
5. Licuar todas las verduras cocidas, la papa, la cebolla y el ajo con un poco del caldo de verduras.
6. Una vez licuado todo llevar a cocer y probar de sal
7. Servir en plato hondo.

Decoración: Colocar el queso picado encima de la crema.



Plato principal





Brochetas de murukarka



Tiempo de preparación 15 minutos

Tiempo de cocción 45 minutos



Porciones 8



Materiales Olla-sartén-cuchullo
cuchara



Ingredientes

1 kilo de alpaca

2 cebollas

2 morrones

16 papas medianas

8 huevos

Cantidad necesaria Achiote en
polvo

Sal a gusto

Comino al gusto

2 tallos de perejil

2 tomates

8 brochetas o palitos

Cantidad necesaria de llampu





Preparación

1. Cocinar la papa.
2. Cortar la carne fileteada en pedazos pequeños y agregarle un poco de sal.
3. Picar la cebolla y el morrón en pedazo, pelar y picar el tomate en cuadrados.
4. En los palitos colocar los pedazos de morrón, cebolla y carne (repetir dos veces).
5. Aceite para frer la brocheta: Freír las brochetas en el aceite preparado (En un plato colocar el llampu, sal, comino, perejil y mezclar.
6. Cortar la papa cocida partir en cuatro pedazos.
7. En un sartén colocar los huevos y revolverlos, luego agregar las papas cortadas, un poco del achiote en polvo y mezclar.
8. En un plato colocar dos brochetas y las papas revueltas.

Decoración: Colocar los tomates picados encima de la papas revueltas.

Observaciones: Para opción vegetariana remplazar la carne de alpaca por zanahoria o zucchini en rodajas.

Guiso qullpani



Tiempo de preparación 20 minutos
Tiempo de cocción 60 minutos



Porciones 8



Materiales Olla-sartén-cuchara
cuchillo



Ingredientes

2 kilos de alpaca o res
2 cebollas
2 zanahorias medianas
5 vainas de aji amarillo
Comino al gusto
Pimienta al gusto
1 cucharilla de orégano
Cantidad necesaria de sal
Cantidad necesaria de aceite
3 tallos de perejil
1/4 libra de arveja
2 dientes de ajo
16 papas medianas
3 libras de caya





Preparación

1. Remojar la caya en agua un día antes.
2. Cocer la caya.
3. Pelar y lavar las papas y cocinarlas con agua y sal (guardar el agua de la papa).
4. Pícar de forma larga y delgada las cebollas y las zanahorias, el ajo cortar de firma menuda.
5. Los ajíes dorarlos en la hornilla de la cocina y luego licuarlos con un poco de agua.
6. En una olla colocar la cebolla y retostar hasta que este medio transparente, luego agregar la zanahoria, la arveja, la sal, la pimienta, el comino, el orégano, el ají licuado y el agua de la papa; agregar agua poco a poco para que no se seque. Y cocinarlo por 45 minutos.
7. La carne de alpaca rallar y condimentar con sal, comino y pimienta, luego fritarlas.
8. Una vez fritas colocarlas a la olla del ají dejarlo cocer por 15 minutos.
9. Servir en un plato plano, colocar las cayas y dos papas, encima de las papas colocar el guiso.

Decoración: Encima del guiso colocar el perejil picado.



Tortilla de papa



Tiempo de preparación 15 minutos
Tiempo de cocción 45 minutos



Porciones 24



Materiales Olla-sartén- mortero
-cucharas-platos



Ingredientes

3 zanahorias
1 queso
1 morrón
20 papas medianas
2 tallos de apio
Cantidad necesaria de pan
Cantidad necesaria de aceite
Cantidad necesaria de sal
Cantidad necesaria de harina
2 huevos
1/2 libra de vainita
2 remolachas
1/2 kilo de charque



Preparación

1. Hacer cocer el charque, deshilar y tostar
2. Cocinar las papas en una olla con agua hirviendo y sal, hasta que empiecen a deshacerse.
3. Escurrir el agua y aplastar las papas hasta formar un puré.
4. Picar en cuadrados pequeños el apio, el morrón, rallar la zanahoria y el queso, colocar todo esto al puré de papa y mezclar.

Tortillas

1. En un plato colocar los huevos y batirlos, en otro plato colocar la harina, y en otro plato el pan molido con un poco de sal.
2. Forma las tortillas de papa, pásalas por harina, luego por el huevo batido y por último por el pan molido.
3. Calentar el aceite en un sartén y freír las tortillas hasta que estén doradas.

Ensalada

1. Hacer cocer la remolacha, las vainitas y las zanahorias y luego picarlas en cuadrados.
2. Servir tres tortillas de papa, el charque y la ensalada al lado de las tortillas.

Decoración: Colocar el charque encima las tortillas de papa.

Observaciones: Para que sea un plato vegetariano reemplazar el charque por cubos pequeños de queso.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Cooperación Suiza en Bolivia



Proyecto
BIOCULTURA
Y CAMBIO CLIMÁTICO



**PACHA
TREK**

CAMINANDO CON LOS KALLAWAYAS



WCS