

FUNDACIÓN



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Agencia Suiza para el Desarrollo
y la Cooperación COSUDE



Gobierno Municipal de Presto

MANEJO Y APLICACIÓN DE LA EDUCACIÓN
ALIMENTARIA NUTRICIONAL (EAN)

RECETARIO



Arco de la Alimentación

*"Consumiendo Lo Nuestro
Para Vivir Bien"*

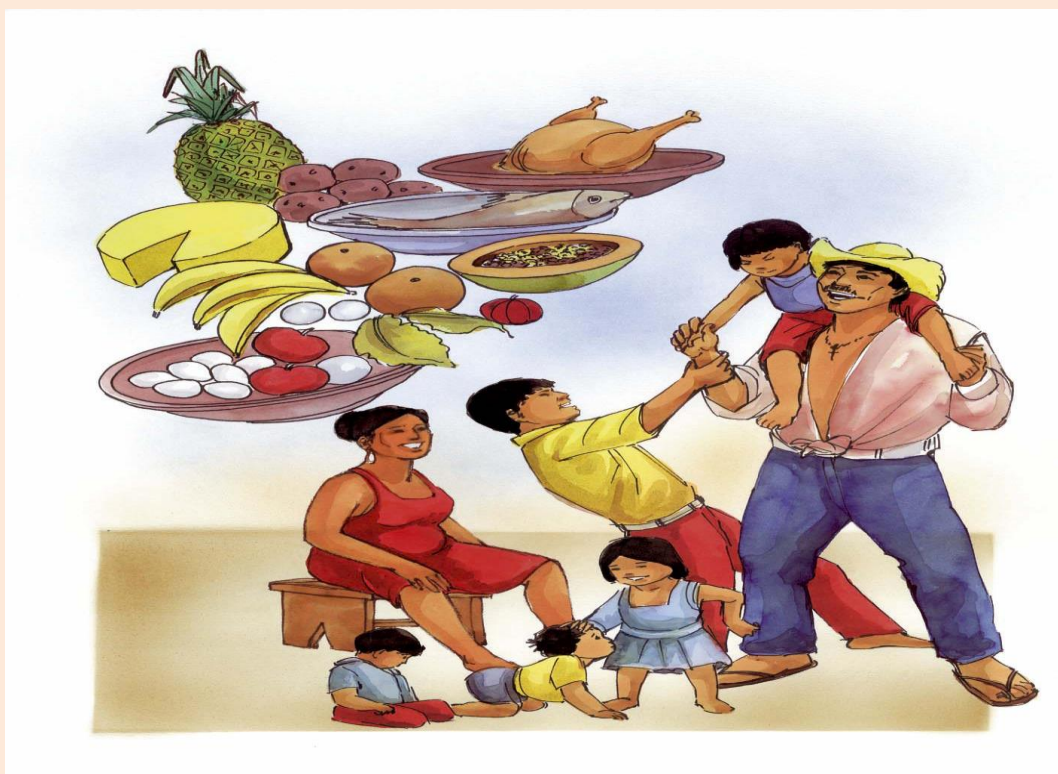
PRESENTACIÓN

La gastronomía boliviana es el resultado de la mezcla de ingredientes indígenas tradicionales con otros propios de la cocina española. Posteriormente se sumaron influencias de otros grupos de migrantes (árabes, argentinos, etc.). Muchos de los nuevos ingredientes introducidos por los migrantes como el trigo o la carne de pollo, fueron apropiados y transformados por los indígenas, dando origen a la cocina criolla típica del país.

Esta gastronomía criolla es conocida por contar con una gran diversidad de platos, los cuales varían de acuerdo a las zonas geográficas, ya que cada zona tiene productos característicos que dan sabor a sus platillos. Es así que en las zonas altiplánicas predomina el consumo de cereales, papas y sus derivados, mientras que en los valles se producen frutas, hortalizas, son los elementos esenciales de la cocina.

Con el paso de los años, de la gastronomía boliviana ha sido cambiado por el uso de nuevos ingredientes, lo cual tiene implicaciones negativas en algunos casos. En el área rural del Altiplano y las cabeceras de valle, por ejemplo, se han introducido el arroz y los fideos y se han dejado de lado a otros productos como el tarhury, la quinua y el cuimi que son importantes fuentes de proteína vegetal. De igual manera, el desayuno en estas áreas rurales consistía en una lagua o algún otro tipo de comida consistente que aportaba la energía necesaria para empezar el día, hábito que en la actualidad está siendo reemplazado por el consumo de un desayuno más sencillo y de poco aporte nutritivo típico de los centros urbanos: té con pan.

En este contexto, presentamos este recetario cuyo propósito es fomentar la preparación y consumo de recetas ancestrales para lograr una alimentación saludable, nutritiva y balanceada para beneficio de los pobladores de la región.



LA RIQUEZA DE LA GASTRONOMÍA INDÍGENA

A continuación les presentamos un breve resumen de los platos típicos de la zona del Altiplano y los Valles como una muestra de la variedad y riqueza de recursos de la región.

Platos Andinos

- Api: Mazamorra de maíz amarillo y maíz morado (producido en los valles), con canela, clavo de olor y cáscara de naranja
- Huatía o Pampaco: Carne de puerco, cordero, res o llama, acompañadas de tubérculos cocidos bajo tierra.
- Phiri: Quinua graneada con queso derretido y papa.
- Queso humacha: queso derretido en ají amarillo, huevos duros picados, choclo desgranado y papa blanca (Departamento de La Paz).
- Wilaphari: Guiso de sangre de pavo o res con tripa picada de oveja y papa.

Platos de los Valles

- Ch'aqi de quinua: Caldo espeso de quinua con papa.
- Ch'aqi de trigo: Caldo espeso de trigo cocido con papa.
- Chupe de papalisa: Caldo de papalisa picada.
- Fidius uchu: Ají de tallarines con caldo espeso, colitas de vaca, chuño y papa.
- Habas pejtu: Habas tiernas, charque en filamentos, rehogado de cebolla y ají y papa blanca.
- Humintas: elaboradas con choclo, sal, queso de cabra y albahaca propia de los valles de Tupiza, Tarija y Chuquisaca.
- Tamales: elaborados con maíz pelado, y relleno de un jigote de charque (carne deshidratada) y cebollas, tradicionales de la ciudad de Tupiza, Tarija, Chuquisaca.
- Jank'alawa: Caldo espeso de choclo molido con cueritos de cerdo y papa.
- Jank'akipa: Caldo espeso de maíz tostado y molido con carnes y papa.
- Jauri uchu: Caldo de salvado y ají con carne de conejo, vaca y cordero, papa y fritos de huevo, harina y cebolla verde. Es comida de velatorio.
- Llusp'ichi: Variedad de lawa de trigo.
- Papawayk'u: Papa cocida con cáscara.
- Misk'iq'eta (Arrope): Postre elaborado con harina de maíz, azúcar o chancaca, es uno de los ingredientes para la elaboración de la chicha.

Bebidas

- Chicha: Bebida derivada de la fermentación del maíz propia de los valles de Tupiza, Tarija, Chuquisaca, Cochabamba, etc.
- Tojorí: Mazamorra de maíz willkaparu molido en trozos grandes.



ANTECEDENTES

En el marco del Programa Nacional Biocultura, el proyecto Sistema Endógeno Biocultural del Municipio de Presto, ejecutado por la Fundación PASOS, ha realizado un trabajo de investigación sobre la producción y consumo de alimentos en las comunidades de Presto para poder rescatar la cultura culinaria ancestral de la región. Para lograr este objetivo, se revisó información secundaria, además de visitas y consultas a personas mayores quienes proporcionaron una vasta gama de experiencias y saberes locales referidos a la producción y consumo de alimentos de producción local.

Con la información obtenida se pudo generar el presente recetario que busca recuperar la cultura culinaria local, pero a la vez, complementar las recetas con ingredientes nutritivos y de esta manera permite mejorar la calidad de vida de los pobladores a través de su alimentación.



AJI DELACAYOTE (LACAYUUCHÚ)

Comunidad de consumo: Todas las Comunidades

Fechas de consumo: Frecuentemente en Viernes Santo y en la época de trilla

Receta actual

Ingredientes

1 lacayote mediano
2 cucharas de aji colorado
5 ajos picados
5 papas peladas
1 choclo
Leche
1 manojo de habas
200 gramos de queso
5 dientes de ajo
Comino, palillo y huacatay a gusto

Receta tradicional de antaño

Ingredientes

Lacayote
Aji
Papa
Patatas de vaca
Ajo
Grasa animal
Poroto
Muña



Preparación.-

Pelar el lacayote, partir por la mitad y cortar en láminas delgadas. Cuando el lacayote es muy maduro se sacan las pepas, si es verde resulta mejor dejarlas.

Hervir las láminas de lacayote con un choclo desgranado durante media hora aproximadamente.

En una olla freír las dos cucharadas de aji colorado, el ajo picado, comino, una pizca de palillo y una rama de huacatay (de preferencia florido).

Agregar, 5 papas peladas previamente sancochadas, choclo desgranado y las habas.

Remojar tres panes en leche evaporada, licuarlos y agregar a la salsa para que espese.

Añadir el lacayote ya hervido y exprimido. Poco antes de servir se mezcla todo con 200 gramos de queso criollo picado (puede usarse cuajada).

Notas:

- La calabaza es gorda y medio amarillenta. El lacayote es verde oscuro y de forma alargada.
- Esta receta es consumida por lo general en la Semana Santa o en épocas del trillado del trigo. Anteriormente se utilizaba la grasa animal y el poroto y tenía poca presencia de verduras.


AJÍ DE ARVEJAS (ALVERJAS UCHU)

Comunidad de consumo: Todas las Comunidades

Fechas de consumo: Principalmente en Viernes Santo y en la época de trilla

Receta actual

Receta tradicional de antaño

<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">1 Libra de arvejas peladas1 Pedazo de charque o chalona cocida4 Cucharas de ají colorado6 Papas peladas y cocidas1 Cebolla picada finamente1 Tomate grande, pelado y picadoSal, pimienta y comino al gusto	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">ArvejaAjí rojoPapaPatas de vacaAjoGrasa animalPorotoMuña 
---	--

Preparación.-

Tostar las arvejas y poner a cocer en abundante agua sin sal. Escurrir cuando estén cocidas.

Preparar un ahogado con el ají, cebolla, tomate y bastante aceite, agregar el charque desmenuzado y dejar dorar.

A continuación, vaciar las arvejas a una olla, agregar el ahogado, las papas cortadas en cuadritos y un poco de agua, sazonar al gusto y mezclar. Servir acompañado de tunta.

Nota:

- Si se desea hacer este plato para Semana Santa, lo único que hay que hacer es suprimir el charque y/o chalona.

PHIRI DE QUINUA (QUIUNA PHIRI)

Comunidad de consumo: Todas las Comunidades

Fechas de consumo: Frecuentemente en fechas de fiesta y mink'as

Receta actual

Ingredientes

(Para 8 porciones)

INGREDIENTES

- 1 plato de quinua
- 2 platos de agua
- Sal
- 1 cebolla verde (cebolleta) picada menudita
- 2 cucharaditas de aceite
- 1/2 kg. de carne de res o queso

Receta tradicional de antaño

Ingredientes

- Quinua
- Manteca
- Queso



Preparación.-

Tostar y lavar la quinua. Poner un litro y medio de agua a cocer, y cuando esté hirviendo añadir todos los otros ingredientes. Dejar cocer 25 minutos y servir.

Notas:

- Esta receta ha sufrido muy poca alteración. Antes se utilizaba la grasa animal y la receta no contenía carne ni queso, su consumo se ha reducido en los últimos tiempos.
- La quinua tiene un contenido de proteínas mayor que el de los cereales (14% - 22%), destacando además su buena calidad, por la presencia de aminoácidos esenciales, como la lisina, que le confiere calidades nutricionales muy similares a la leche. La quinua es rica en vitaminas (A, B1, B2, E) y minerales (Ca, Fe, Mg, y Zn). Estas características le dan a la quinua un alto valor nutritivo y por lo cual se lo considera como el rey de los cereales.

CHICHA DE MAIZ (ZARA AQHA)

Comunidad de consumo: Todas las Comunidades

Fechas de consumo: consumida en festividades (Carnaval, Todos Santos, Pascua), actos sociales, velorios y otros actos rituales.

INGREDIENTES

Maíz

Harina de maíz

Azúcar



La chicha es sin duda la bebida más refrescante de Bolivia. Se origina en el imperio Incaico y se elabora a base de maíz fermentado.

Es muy popular en Cochabamba, pero también la consumen en gran parte de sus municipios y comunidades de Chuquisaca.

Chicha en quechua significa “licuado”. Y, tradicionalmente, se la obtiene masticando la harina de maíz, puesto que la saliva contiene una enzima que al mezclarse con la harina de maíz se convierte en azúcar y más tarde se fermenta, gracias a la acción de las bacterias. Esta mezcla se almacena durante un mes en botes de barro herméticamente cerrados.

Actualmente, en vez de masticar la harina de maíz, se la mezcla con agua con azúcar para obtener una pasta que se deja secando en el sol. Después, se introduce el producto en botes de barro que se cierran herméticamente.

El grado de alcohol depende del tiempo que la mezcla permanece en el bote y el color de la chicha depende del maíz utilizado.

Q´AJCHI LAGUA

Comunidad de consumo: Todas las Comunidades

Fechas de consumo: Principalmente en días de fiesta

Receta actual

Receta tradicional de antaño

Ingredientes (Para 5 personas)	Ingredientes
3 cebollas medianas 1 tomate 1 zanahoria mediana 1 ½ de harina de trigo 4 papas medianas Perejil picado Ajo molido 2 huevos Sal a gusto	Esta receta ha mantenido sus ingredientes. 

Preparación.-

Pelar y picar finamente la cebolla, el tomate y la zanahoria. Dejar cocer durante una hora.

Mezclar la harina de trigo junto con el huevo y un poco de agua tibia y empezar a refregar o “k´ajchir” hasta que se llegue a una masa homogénea y granulada, luego tostar en un sartén sin aceite hasta que adquiera en color dorado.

Con un poco de aceite mezclar el ají molido y proceder a freír en una sartén a fuego lento.

Agregar la harina tostada, el ají frito y las papas peladas y picadas a la juliana (papa picada en hilera) a la olla de verduras.

Dejar hervir hasta que las papas estén cocidas y por ultimo agregar los condimentos.

Servir con perejil finamente picado encima.

LAGUA DE CHOCLO (P´APILAWA)

Comunidad que consumo: Todas las Comunidades

Fechas de consumo: Consumo frecuente en días de fiesta

Receta actual

Receta tradicional de antaño

Ingredientes (Para 5 personas)	Ingredientes
½ Kg de carne de res	Choclos Muruchi o blanco
4 choclos grandes desgranados y molidos	Grasa
10 papas medianas peladas y partidas en cuatro	Cebolla
½ platillo de arvejas	Papa
½ platillo de habas	Sal
Un poquito de orégano	
½ Taza de queso rallado	
1 cebolla	
1 zanahoria	
1 Nabo	
3 Cucharas de ají colorado	
Sal pimienta y comino al gusto	

Preparación.-

Preparar el caldo poniendo a hervir la carne previamente lavada, con el nabo, cebolla y orégano. Sazonar. Cuando ha cocido lo suficiente, colar y agregar las habas, arvejas y las papas. Cuando éstas estén a medio cocer, añadir el choclo molido, poco a poco sin dejar de mover hasta que espese.

Una vez cocido el choclo agregar el ají y mezclar. Servir con queso rallado y perejil finamente picado.

AJI DE TRIGO (TRIGU UCHU)

Comunidades que consumen: Todas las Comunidades

Fechas de consumo: Frecuentemente además de algunas fiestas y en la época de trilla.

Receta actual

Receta tradicional de antaño

Ingredientes (Para 5 personas)	Ingredientes
1/2 kg de trigo pelado 1/4 taza de aceite 1/2 libra de papas 1 cucharadita de ají colorado molido 1 cucharadita de orégano 2 cebollas rojas 1 zanahoria 4 dientes de ajo 1 taza de arvejas	Trigo pelado Papa Ají rojo Cebolla Poroto Grasa Sal



Preparación.-

Lavar y remojar el trigo la noche anterior, luego cocinar y guardar el líquido de cocción.

Pelar y picar la cebolla, apio, zanahoria y ajo. En una cacerola poner el aceite y el ajo picado, dorar e incorporar los vegetales picados (cebolla, zanahoria, apio, ajo). Cocinar por 5 minutos hasta que ablanden y condimentar con sal, ají colorado, orégano. Mezclar bien y cocinar durante 10 minutos aproximadamente.

Incorporar las arvejas y papas peladas y cortadas de 6-8 cubos. Verter el caldo preparado y el líquido de cocción. Cocinar por 15 minutos (que es el tiempo de cocción de las papas). Una vez hecha la preparación del "guiso o ají" rectificar la sazón. Agregar a la olla o cacerola donde se pre-cocinó el trigo.

Dejar cocinar por 5 minutos más hasta que los sabores se amalgamen, espolvorear con perejil picado, apagar el fuego y dejar reposar por 5 minutos antes de servir.

LAGUA DE QUINUA(QUIUNALAWA)

Comunidades que consumen: Todas las Comunidades

Fechas de consumo: Con mucha frecuencia

Receta actual

Receta tradicional de antaño

Ingredientes (Para 5 personas)

200gr. quinua perlada
6 tazas de agua
1 cucharilla de ajo molido
1 cucharilla de comino y pimienta
1 pimienta
1 cebolla picada
1 zanahoria
2 papas medianas cortadas en cuadraditos

Ingredientes

Quinua
Papa
Cebolla
Grasa animal



Preparación.-

Preparar un aderezo con la cebolla, el ajo, la pimienta y el comino.

Una vez que haya dorado, agregar las seis tazas de agua y la quinua lavada.

Añadir las papas y sazonar con sal.

Antes de servir agregar el huevo batido y el pimienta picado.

Nota: La Lagua de Quinoa es una sopa incomparable en nutrición. Proviene de la región altiplánica de Bolivia


CAZUELA DE MANÍ (MANÍ CALDO O BLANCO)

Comunidades que consumen: En todas las comunidades

Fechas de consumo: Principalmente en fechas de fiesta

Receta actual

Receta tradicional de antaño

<p>Ingredientes 4 tazas de maní molido 4 ½ tazas de arroz ½ taza de aceite 3 cabezas de cebollas picadas al hilo 2 tomates 20 papas 6 zanahorias 13 litros de agua Repollo y perejil picado lo necesario</p>	<p>Ingredientes Maní Papa Cebolla Garbanzo Arveja</p> 
---	---

Preparación.-

Lavar bien los recipientes y utensilios que se vayan a utilizar.

Remojar, pelar y moler el maní. Colocar a hervir aproximadamente 25 a 30 vasos de agua. En un recipiente diluir el maní y agregar al agua hirviendo y dejar cocer por aproximadamente una hora.

Picar y saltear las verduras y luego incorporar a la cocción del maní.

Añadir el arroz y por último la papa hasta que todo esté cocido.

Servir con perejil picado finamente.