




HEIFER[®]
INTERNATIONAL







ENTRE LA CHACRA Y EL FOGÓN

nutrir, criar, hacer crecer




HEIFER®
INTERNATIONAL



Fundación Heifer
Ecuador



Entre la chacra y el fogón: nutrir, criar, hacer crecer

Una publicación de Heifer Ecuador

Directora: Rosa Rodríguez

Esta publicación se produjo en el marco del proyecto "Saberes y Sabores: mejoramiento de productividad y nutrición de familias campesinas/indígenas de las provincias de la Sierra centro del Ecuador" EC5102HIEC00.

Coordinación:

Fernanda Vallejo

Investigación culinaria:

René Terreros

Comunidades Parroquia Palmira, Balcashí, Pungal El Quinche, Chismaute e Iltus (Chimborazo)

Investigación complementaria:

Leonela Cucurella

Carlos Vallejo

Edición:

Silvana González Tamayo

Fotografías:

Carlos Vallejo / Equipo Heifer Ecuador

Diseño y diagramación:

Carlos Vallejo

ISBN:

978-9942-8551-3-8

Quito - Ecuador, 2015

Se autoriza su reproducción citando la fuente
e informando a Fundación Heifer Ecuador.

Fundación Heifer Ecuador

José Luis Tamayo N24-587 y Salazar

(593 2) 250 1427 / 290 8985

fundacionheifer@heifer-ecuador.org

Web: www.heifer-ecuador.org

Fb: HeiferEcuador

Tw: @HeiferEcuador



ÍNDICE

Agradecimientos	11
Sobre Heifer Ecuador	13
Introducción	15
Ficha técnica del proyecto en que se inscribe esta publicación	19
La nutrición: mejorar el ánimo, aumentar la fortaleza, alcanzar la salud	22
Recetario	27
Platos preparados con quinua	28
Sopa de quinua con carne de cerdo	29
Arroz relleno con quinua y pollo	30
<i>Chop suey</i> de cerdo con quinua y chocho	31
Bebida de quinua fría (chicha)	33
Colada de quinua con leche	34
Historias de saberes y sabores: el maíz, rey de los alimentos y origen de todos los seres	36

Platos preparados con maíz	39
Sopa Lluspa	39
Sopa de bolas con harina de maíz y mapahuirá	40
Chicha de Jora	41
Tortilla de maíz en tiesto con chochos y queso	42
Mote pillo	44
Mote sucio	45
Historias de saberes y sabores: el valor nutricional y simbólico del chocho en los Andes	47
Platos preparados con chocho	49
Empanadas de chocho con queso	49
Ensalada silvestre con chocho	51
Cebiche de chochos con pollo	53
Tamales de chocho con pollo	55
Historias de saberes y sabores: el misterio del sabor del ají contado por una piedra	57
Platos sazonados con ají	59
Ají de piedra con tomate de árbol, o ají de Espíritu	59
Ají de cuy	60
Cariucho con colada de cebada, ensalada de cebolla y ají	63

Historias de saberes y sabores: los ciclos de producción y el tiempo agrario	64
Platos preparados con tubérculos andinos	72
Tortillas de mashua	72
Puré de mashua, ensalada de lechuga y rábanos	73
Batido de mashua, oca y melloco	74
Colada de mashua	76
Colada de camote con mashua	77
Tortillas de melloco y oca	78
Colada de oca con dulce	79
Bizcochos de oca	80
Puré de mellocos y papa con ensalada de lechuga y rábanos	81
Historias de saberes y sabores: la achira, vajilla biodegradable y portátil de nuestros ancestros	83
Platos envueltos con la hoja de achira	85
Quimbolitos de zapallo	
con queso en hoja de achira o arepa patateña	85

Platos elaborados con cebada	86
Horchata de máchica	86
Chapo	87
Platos elaborados con sambo	88
Sambo de dulce	88
Salsa de sambo	89
Historias de saberes y sabores: la sabiduría agraria campesina	91
Mermeladas, manjares y dulces	95
Mermelada de mora	97
Mermelada de fresa	97
Mermelada de guayaba	98
Manjar de leche	98
Manjar de coco	99
Mix de mermeladas y manjares	99
Mermelada de oca y de mashua	100
Dulce de mashua	101
Dulce de oca tropical	102
Miel de ocas y mashua	103
La yapa	105
Caldo de gallina criolla	105
Habas Tashna	106
Bibliografía	110

AGRADECIMIENTOS



Despacito, poco a poco, hombres y mujeres que poblaron la tierra fueron guardando, acopiando, recolectando. Una vez que fueron habladores, también guardaron la palabra. Una vez que fueron sembradores, miraron, escucharon. Tejieron palabra y semilla, abrazaron el fuego. Para mantener vivo el fuego descubrieron qué es alimentar. Y entonces se miraron guardianes y guardianas. Así, cuidando, cuidando, se transformaron en alimento, porque para alimentarse hay que alimentar y para ser guardián hay que saber criar. Hombres y mujeres, chacra y fogón son hermana mayor y hermano menor, se cuidan, se conversan, se ponen de acuerdo... y se cierra el churo, porque como se guarda el fuego se guarda la chacra y como se guarda la chacra se guarda la vida.

En este esfuerzo por cuidar el fuego, el alimento, el territorio del saber, es que retomamos un recorrido de revitalización y renovación perpetua, cuyo horizonte es la vida misma de los seres humanos.

El recetario *Entre la Chacra y el Fogón: nutrir, criar, hacer crecer* es una publicación de Heifer Ecuador que recoge aprendizajes del proyecto: "Saberes y sabores: mejoramiento de productividad y nutrición de familias campesinas/indígenas en las provincias de la Sierra centro del Ecuador".



Este pucherito colectivo debe sus ingredientes a muchas personas cuyos saberes, trabajos y cuidados condimentaron su preparación. Por ello agradecemos de manera particular a René Terreros, técnico de Heifer para el proyecto, quien animó directamente el fuego de las estufas en comunidades y casas. A *Mundo Cooperante* nuestro socio mayor, particularmente a Maite Catalá por su admirable trabajo con centros infantiles, maestras cuidadoras, juntas parroquiales y proveedores y proveedoras de alimentos; en definitiva, terreno fértil donde compartir recetas saludables y deliciosas, hablar del alimento, la nutrición y la cultura.

Agradecemos al Gobierno Provincial de Chimborazo, particularmente al equipo técnico del programa *Nuestros Wawas*, por compartir sus espacios, conocimientos y voluntad para erradicar la desnutrición en la provincia. Y también a Michelle O. Fried y sus valiosos aportes metodológicos y pedagógicos, en la formación de agentes multiplicadores en nutrición sustentable.

De manera especial agradecemos a las comunidades de la Parroquia Palmira, Cantón Guamote; a las comunidades de Balcashí, Pungal El Quinche, Chismaute e Iltus, pertenecientes a la provincia de Chimborazo. A los técnicos de Heifer, Fausto Sanaguano y Marco Marcillo, por su tiempo y su sabiduría para llevar adelante este proyecto.

SOBRE HEIFER ECUADOR

Heifer Ecuador es una organización no gubernamental ecuatoriana de desarrollo rural, vinculada a Heifer Internacional. Heifer Internacional trabaja en Ecuador desde 1954 apoyando a organizaciones indígenas y campesinas en programas e iniciativas encaminadas a fortalecer sistemas alimentarios sostenibles con enfoque integral y participativo.

La misión de Heifer Internacional es trabajar en comunidad para contribuir a disminuir el hambre y la pobreza, cuidando de la Tierra. Heifer Ecuador asume la misión de Heifer Internacional, articulándose a los objetivos de la soberanía alimentaria.

La visión de Heifer Internacional es un mundo de comunidades que viven juntas, en paz y que comparten equitativamente los recursos de un planeta saludable.

Heifer trabaja para contribuir significativamente a erradicar el hambre y asegurar medios de vida sostenibles mediante la mejora de la capacidad de los pequeños agricultores, en particular las mujeres y acompañados de un fuerte capital social.

Si bien, ponemos énfasis en el ámbito de la producción, también apoyamos expe-



riencias de consumo, alimentación sana y alianzas campo-ciudad en proyectos tales como:

- Fortalecimiento de las actividades productivas y de comercialización de las mujeres del sector nororiental de la parroquia Ayora. 2006-2008.
- Propuesta productiva y seguridad alimentaria con familias campesinas de Paján. 2006-2009.
- Semillas de mi tierra. Recuperación de cultura agroalimentaria de los campesinos costeños. 2009-2014.
- Produciendo sano para el autoconsumo y la comercialización en Loja. 2010-2013.
- Consolidación y dinamización de la red nacional de economía popular solidaria enlazando agricultores ecológicos y sistemas de canasta comunitaria. 2006-2009.

- Canasta Comunitaria. Una alianza fraterna entre el campo y la ciudad. 2010-2012.

Actualmente trabajamos en cinco programas:

- Ganasol: ganadería y agricultura sostenible en las laderas.
- Pacha: Puna, páramos, camélidos e hilos andinos.
- Promesa: mejoramiento económico de seguridad alimentaria en café, cacao y otros productos básicos.
- Procosta: manejo sostenible de manglares y ecosistemas costeros.
- San Seco: seguridad nutricional y alimentaria en el corredor sur y centroamericano.



- Manejo de hatos alpaqueros a través del mejoramiento genético y aplicación del calendario alpaquero en cuatro provincias de la Sierra del Ecuador. 2013-2017.
- Comercio Justo y Emprendedores Rurales. Apoyo a la comercialización asociativa de cacao fino de aroma y café para la exportación. 2014-2016.
- Fortalecimiento de la economía propia de los pueblos del manglar. 2013-2015
- Cambio climático y generación de ingresos: emprendimientos productivos con familias campesinas del Bosque Seco Sur. 2014-2016.
- Comercialización de productos no maderables del bosque seco norte: el vínculo sostenible entre producción y conservación. 2013-2016.

Adicionalmente del proyecto en el que se inscribe esta publicación, apoyamos y acompañamos los procesos organizativos de las comunidades a través de los siguientes proyectos:

- Incorporación del uso y conservación de la agrobiodiversidad en tres provincias alto andinas. 2014-2016.
- Cadenas de valor inclusivas de lácteos para el desarrollo de comunidades campesinas de la región Sierra. 2013-2016.

Hemos rescatado a través de nuestras publicaciones los saberes de la familias campesinas en temas como la crianza de semillas, sobre los alimentos, el trabajo comunitario y sobre el calendario agrofestivo y su relación con las semillas.

Además hemos desarrollado una línea de publicaciones sobre incidencia en políticas públicas en temas como la soberanía alimentaria, los transgénicos, el impacto de un tratado comercial en las comunidades campesinas, entre otros.

INTRODUCCIÓN



El recetario de saberes y sabores de nuestra tierra nace en el marco del proyecto "Saberes y Sabores: mejoramiento de productividad y nutrición de familias campesinas/indígenas de las provincias de la Sierra centro del Ecuador" cuyo fin es enfrentar la malnutrición de los sectores campesinos y urbano marginales.

Paradójicamente, quienes producen los alimentos también padecen hambre. Esto debido a factores como la adopción de monocultivos, mercados que benefician a las grandes empresas agroindus-

triales; la pérdida de la cultura alimenticia local que es reemplazada por un sistema alimentario industrial y pocos recursos productivos campesinos.

El objetivo del proyecto es: "Mejorar la alimentación local, mediante la gestión sostenible de los sistemas de producción agropecuario y la sensibilización y capacitación en comunidades de pequeñas familias campesinas indígenas en la región Sierra centro". Su implementación se realizó en las provincias andinas de Tungurahua y Chimborazo.

Los componentes del proyecto se orientan a incrementar el consumo de alimentos ricos en micronutrientes, con la recuperación de prácticas alimenticias tradicionales, ya que, desde el mundo andino, la nutrición, además de expresar conocimientos sobre la importancia de alimentarse, enseña los beneficios medicinales de lo que se come.

El componente 1: *Producir más y mejor*, apunta a incrementar la disponibilidad de alimentos variados y nutritivos a lo largo de todo el año en la dieta de las familias campesinas. El componente 2: *Alimentarse bien*, busca mejorar la seguridad alimentaria y nutrición de las familias. El componente 3: *Vender más y mejor*, se orienta a mejorar los ingresos familiares a través de la venta de los excedentes de sus chacras en ferias y mercados agroecológicos.

Esta experiencia de Heifer profundizó el reconocimiento de los saberes y costumbres, al incorporar conocimientos modernos sobre nutrición que aprovechan la producción local que ha sido recuperada.

Además, ha abierto espacios al involucramiento de jóvenes y mujeres, para cambiar hábitos alimentarios impuestos y nocivos, al restablecer el placer de comer bien, devolviendo la centralidad del alimento en la tradición campesina e indígena, para el for-



talecimiento de la autoestima, la identidad cultural y el tejido comunitario.

El proyecto se planteó como estrategia la capacitación práctica y vivencial en preparación de alimentos, con énfasis en recuperar la creatividad y el placer de preparar, comer y compartir platillos.

En los talleres de cocina se capacitó a 800 personas: 600 mujeres en edad adulta y 200 hombres y mujeres jóvenes, de diferentes comunidades de las provincias de Tungurahua y Chimborazo.

Las familias participantes proceden de una milenaria herencia de saberes articulados a la producción, conservación y preparación de alimentos nutritivos, con una rica cultura agraria y festiva donde el alimento es el centro de la ritualidad y la cohesión social y son ellos los cocineros de este libro.

La generosidad en el mundo andino es una cualidad que imprime su sello particular a la hora de hablar sobre temas gastronómicos.

Sus pobladores se deben mayoritariamente a una fuerte organización social basada en un espíritu colectivo de interacción.

De hecho, la mayoría de las recetas mencionadas en esta publicación se preparan en oportunidades colectivas como mingas, siembras, cosechas, fiestas agrarias, en las trillas y en reuniones familiares. Es

por estas razones que al ojo ciudadano sorprenderán las porciones que se mencionan en cada una de estas recetas.

Con frecuencia, a la gastronomía se la confunde con el arte culinario. Pero, siendo rigurosos, no siempre un cocinero es un gastrónomo. La gastronomía es el estudio de la relación del ser humano, su alimentación y su entorno.

En este sentido, esta publicación pretende juntar el mayor número de relaciones posibles entre las recetas, usadas como eje central, y los elementos culturales que se van enlazando, tomando los conocimientos agrarios, los ciclos productivos y los mitos rurales como principales aportes de sabiduría, en miras de garantizar un recetario que suscite mucha novedad.

La aproximación entre las comunidades y los técnicos de Heifer se destacó por el intercambio organizado de saberes que se vivió a lo largo de cada una de



las preparaciones, lo que garantizó recuperar conocimientos ancestrales en cada localidad y, a su vez, ofrecerles un sentido renovado; es decir, adaptado a las condiciones locales y encaminado en los principios de alimentación rica, sana y soberana.

Ancianas y ancianos, niñas y niños, jóvenes, hombres y mujeres, pobladores iguales y diversos, sumaron sus experiencias alre-

dedor del fogón logrando que cada miembro de la cocina tuviera su espacio para la innovación, la travesura, la curiosidad, la ternura, dándole a la ancestral sabiduría de madres y abuelas un toque personal, renovado y único en cada plato.

Eso fue lo maravilloso de esta modalidad de investigación que aquí presentamos: el poder entablar un diálogo de saberes desprejuiciado, a fin de lograr recetas prácticas, ricas, saludables, al alcance de todas y todos, y compartidas como un acto natural de gran voluntad y solidaridad.

En cada uno de estos encuentros, ya sea en la modalidad de taller, de entrevista, de reportaje o de sencilla conversación, las comunidades siempre estuvieron dispuestas a compartir sus mitos, costumbres, historias y anécdotas alrededor del fogón, lo que le dio un toque humano y de cotidianidad a estas recetas.

Además, a través de la comida, se pudieron constatar las particularidades de la producción local y, más aún, se pudo conocer de primera mano, cómo los campesinos y campesinas, a lo largo de los tiempos, han interpretado los ciclos de la naturaleza y han generado tecnologías amigables para lograr mejores oportunidades productivas frente a sus demandas nutricionales.

Fiestas y mitos agrarios también estuvieron detrás de la elaboración de muchas recetas. Son saberes y valores que se esconden por entre las chacras y los climas hasta llegar al fogón, a la olla, al plato y a la degustación de los sabores tradicionales de nuestra serranía ecuatoriana.

"Tal vez la única salida que nos queda es rescatar el fuego civilizador y convertirlo nuevamente en el centro de nuestro hogar. Reunámonos junto a él para reflexionar sobre nuestra relación íntima con la vida. Recuperemos el culto a la cocina, para que dentro de ese espacio de libertad y democracia, podamos recordar cuál es el significado de nuestra existencia", ha escrito Laura Esquivel.

Y al abrigo de la cocina y sus aromas se logró un encuentro de emociones, de ideas e historias, que dio como resultado una diversidad de platos, bebidas y manjares elaborados con productos originarios y potenciados gracias a novedosas formas de preparación.

No faltaron los consejos para la cura de los males espirituales y las dolencias físicas. No faltó la probadita, la risa, la foto, el abrazo, la tristeza de las despedidas y las manos de todas y todos colaborando de infinitas maneras para lograr este recetario de saberes y sabores de nuestra tierra.

FICHA TÉCNICA DEL PROYECTO EN QUE SE INSCRIBE ESTA PUBLICACIÓN

Proyecto:

Saberes y Sabores: mejoramiento de productividad y nutrición de familias campesinas/ indígenas en las provincias de la Sierra centro del Ecuador.

Programa Regional	Ganasol: Ganadería y agricultura sostenible en las laderas
Ubicación	Tungurahua, Chimborazo
Aliados	Gobierno Autónomo Descentralizado Provincial de Chimborazo, ONG española Mundo Cooperante
N. de familias planificadas	2300
N. de familias actuales	2568
N. de personas capacitadas	919
Duración	Julio 2013 - junio 2015

Objetivos del proyecto*:

- Incrementar, diversificar y garantizar la disponibilidad de la producción alimentaria teniendo en cuenta las condiciones locales de familias campesinas.
- Aumentar el consumo de alimentos nutritivos y balanceados con especial énfasis en alimentos ricos en micronutrientes entre las familias campesinas, a través de la formación de capacidades en agroecología, planificación productiva y buenas prácticas alimentarias.

* Los dos componentes se desarrollan bajo un enfoque de género.

Algunos impactos alcanzados hasta ahora:

Seguridad alimentaria y nutrición	800 personas (600 mujeres y 200 jóvenes) capacitadas en alimentación adecuada, valores nutritivos de los alimentos y recetas deliciosas. Recuperación de formas tradicionales e incorporación de nuevas formas de preparación de alimentos 4S: soberanos, seguros, sabrosos y saludables. Mejora nutricional directa de 1950 niños y niñas de 1 a 6 años, con suplementos elaborados con producto campesino, en centros de cuidado infantil de 4 parroquias (Cebadas, Palmira, Calpi y Pungalá) en coordinación con Gobiernos Parroquiales. Formación nutricional para 290 mujeres y hombres agentes multiplicadores, tanto del Gobierno Provincial como de los centros de cuidado infantil y madres cuidadoras. Funciones de teatro en 4 comunidades y capacitación en técnicas teatrales a 40 jóvenes y docentes.
Medio ambiente	Mejoradas y/o implementadas 225 parcelas agroecológicas de las familias. Recuperadas 7 especies de semillas y cultivos tradicionales en promedio por familia. Recuperados saberes y técnicas tradicionales y apropiadas de conservación y manejo de semillas.



LA NUTRICIÓN: MEJORAR EL ÁNIMO, AUMENTAR LA FORTALEZA, ALCANZAR LA SALUD

A pesar de que los campesinos de los Andes proceden de una herencia milenaria de saberes articulados a la producción, conservación y alimentación nutritiva, actualmente son las poblaciones más golpeadas por la desnutrición. Paradójicamente, los productores de hortalizas, cereales, frutas, para el campo y la ciudad, han dejado de consumir lo que siembran para comercializar sus productos a costa de su propio beneficio nutricional.

La cultura alimenticia local ha sido reemplazada por un sistema alimentario industrial incentivado desde los medios de comunicación que venden su ideología como sinónimo de progreso y de "gente que sabe vivir", lo cual produce aparentes impactos positivos en la economía familiar, pero a costa de una canasta alimenticia con escasos valores nutritivos.

La nutrición contempla el consumo de alimentos ricos en micronutrientes; tal como

se lo considera en el marco de este proyecto, el cual también recupera las prácticas alimenticias y de producción tradicionales e incorpora nuevas formas de preparación de alimentos a fin de generar cambios de hábitos y valores. Además, desarrolla nuevas habilidades a través de una capacitación práctica, con énfasis en el fomento de la creatividad y del placer de preparar, comer y compartir platillos.



Para enriquecer y equilibrar la dieta es importante que las personas conozcan la relación entre salud y nutrición, es decir, el aporte de los diferentes grupos de alimentos y encuentren formas prácticas de consumir en su cotidianidad una variedad

de productos de fácil acceso y con recetas tanto nuevas como tradicionales.

Al valorar lo que pasa en la cocina se aprende y se reconocen costumbres y saberes, a los que no solo se incorporó los conocimientos modernos sobre nutrición, sino que se



abrieron espacios para el involucramiento de jóvenes y mujeres quienes también participaron de la recuperación y aprovechamiento de la producción local.

Y así, colectivamente, entre papas, cebollas y mil anécdotas e ingredientes, se va reconociendo que estar bien nutridos incluye recuperar el valor de sembrar con manos propias y el disfrute de tener en nuestra mesa la comida que sale de nuestra tierra.

En las cocinas de estas familias se están condimentando mejores hábitos alimenticios con abundantes vivencias e intercambios de experiencias gratas y saludables, que recuperan y dignifican la producción y el consumo sanos, renovando los saberes y las costumbres tradicionales, mejorando el ánimo personal y colectivo, aumentando fortaleza individual y alcanzando uno de los bienes más preciados: la salud de todas y todos.









PLATOS PREPARADOS CON QUINUA

La quinua es un regalo de la naturaleza. Contiene aminoácidos esenciales, proteína de hidratos de carbono y tiene gran cantidad de potasio que ayuda a controlar la presión arterial.

La quinua o quinoa (del quechua kínua o kinuwa), *Chenopodium quinoa*, es un pseudocereal perteneciente a la subfamilia Chenopodioideae de las amarantáceas.

Actualmente se cultiva en Ecuador, Colombia, Argentina, Bolivia, Perú y Chile, así como en Estados Unidos. Sin duda, los mayores productores son Bolivia y Perú, siendo Bolivia el primer productor mundial.

La quinua se cultiva en los Andes bolivianos, peruanos, ecuatorianos, chilenos y colombianos desde hace unos 5000 años. Al igual que la papa, fue uno de los principales alimentos de los pueblos andinos preincaicos e incaicos. Se piensa que en el pasado también se empleó para usos cosméticos en la zona del altiplano peruano-boliviano-argentino.

Crece desde el nivel del mar en Perú y hasta los 4000 m de altitud en los Andes, aunque su altura más común es a partir de los 2500 metros.



Sopa de quinua con carne de cerdo

Este plato invita a sentarse en una silla de rey gracias a su aroma, su presentación sustanciosa y debido a que su valor nutritivo es propicio para levantar el ánimo de cualquiera. La quinua contiene un alto valor proteínico y una gran cantidad de aminoácidos esenciales.

Ingredientes

- 1 libra de quinua
- 3 libras papas
- 1 libra de carne cerdo o puede ser costilla
- 3 zanahorias medianas
- 2 cebollas blancas
- 2 manojos de hojas de quinua (opcional)
- Ajo al gusto
- Sal al gusto
- Pimienta negra

Preparación

Hervir 2 litros de agua e incorporar la carne cortada. Picar cebolla, zanahoria y otras verduras. Agregar la quinua y dejar hervir unos 15 minutos. Echar papas picadas y dejar cocer. En breve la sopa estará lista para servirse.



Cocción: 30 min.



Preparación: 20 min.



Porciones: 8 a 10 platos

Arroz relleno con quinua y pollo

Ahora el 'segundo' (como tradicionalmente se llama al plato fuerte que viene después de la sopa) tiene una receta tan fácil como nutritiva. Para sorpresa de quienes no lo sabían, ofrece un aroma y un sabor mucho mejor que el arroz solo y, obviamente, un valor nutritivo mucho más elevado. La quinua se caracteriza por ser un grano muy digestivo que además aporta con una buena cantidad de estrógeno, proteínas, vitaminas y minerales. Es por eso que se considera con fundada razón que previene enfermedades como la osteoporosis y alteraciones femeninas ocasionadas por la menopausia.

Ingredientes

- 2 pechugas de pollo
- ½ kilo de quinua
- 1 kilo de arroz cocido (arroz blanco)
- 1 taza de arvejas o guisantes
- 1 taza de zanahoria picada en cuadros muy pequeños
- 2 pimientos, uno rojo y uno verde, picados en cuadros pequeños
- 1 cebolla cortada en pluma
- 3 cucharas de aceite vegetal
- Achiote
- Comino
- Sal al gusto

Preparación

En una olla cocinar el arroz junto con la quinua, las arvejas y la zanahoria. Cuando el arroz esté listo escurrir, secar y echar un chorro de aceite. En otra olla cocinar las pechugas de pollo con sal. Cuando estén listas se las retira y las desmenuza.

Preparar en una sartén un sofrito con el aceite, los pimientos y la cebolla; echar el comino, el achiote y un poco de sal. De manera opcional, se puede agregar un poco de salsa china en el pollo desmenuzado; mover bien para que todos los ingredientes se mezclen. Por último, mezclar el arroz con el sofrito, ¡y listo!



Cocción: 30 min.



Preparación: 30 min.



Porciones: 10 a 12 platos

Chop suey de cerdo con quinua y chocho

El *chop suey* es un plato proveniente de Asia, pero se lo puede comer en nuestro país. Los chinos residentes en el Ecuador realizan este plato y se lo puede degustar en chifas o salones chinos. Es un producto muy rico que contiene muchas verduras y variedad de carnes sean de pollo, cerdo, res o mariscos.

En este caso se ha modificado la receta con productos locales provenientes de la chacra, como el chocho y la quinua. Para doña Rocío Yupangui, participante de nuestros talleres, fue novedoso realizar este plato y que le saliera más rico que el del chifa de Riobamba. Doña Rocío ha constatado que es una receta fácil, divertida y novedosa para preparar en casa y disfrutarla en familia.

Ingredientes

- 250 gramos de pierna de cerdo
- 2 tazas de quinua cocida
- 2 tazas de chochos pelados
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 125 gramos de vainitas cortadas en forma diagonal
- 2 ramas de apio rebanadas en forma diagonal
- 4 hojas de col o a su vez 4 tallos de nabo chino
- 2 cebollas troceadas
- 1 zanahoria grande troceada
- 1 pimiento verde troceado
- 1 pimiento rojo troceado
- 1 taza de caldo base de carne
- 2 cucharaditas de maicena
- 1 cucharada de salsa de soya
- 1 pechuga de pollo cocida y cortada en cubos
- Pimienta recién molida al gusto
- Sal al gusto

Preparación

En una sartén colocar el aceite y freír la carne de cerdo trozadas, sin dejar de mover por 5 minutos o hasta que estén doradas. Añadir la col, las vainitas, los pimientos, el apio, las cebollas, la zanahoria y saltear de 4 a 5 minutos. Mezclar en el caldo de carne la maicena y la salsa de soya. Incorporar esta preparación a la carne y dejar cocer por 5 minutos más o hasta que la mezcla suelte el hervor y espese. Sazonar con sal y pimienta y dejar cocer todo por 5 minutos más. Servir inmediatamente.



Cocción: 30 min.



Preparación: 40 min.



Porciones: 6 a 8 platos



Bebida de quinua fría (chicha)

Esta bebida puede sustituir a las gaseosas como la Coca Cola. Cuando se fermenta posee un gas natural producido por sus microorganismos. Es rica en proteínas, vitaminas, minerales y es un energizante natural, bajo en colorantes y preservantes.

Ingredientes

- 1 libra de quinua pelada y lavada
- 1 taza de harina de quinua
- 1 panela
- 5 litros de agua
- Canela
- Hojas de limón o naranja



Preparación

Poner a hervir en una olla espaciosa el agua con la canela, los clavos de olor, la pimienta y la nuez moscada. Añadir la quinua lavada cuando rompa el hervor, y dejarla hervir hasta que esté bien cocida. Colar con un paño y agregar el azúcar a gusto. Colocar la chicha en un recipiente de barro. Dejarla fermentar por dos semanas, removiéndola cada tanto. No olvide de taparla con un repasador fino.



Cocción: 45 min.



Preparación: 20 min.



Porciones: 5 litros

Colada de quinua con leche

La colada de quinua con leche es una bebida de fácil preparación, ideal para la lonchera escolar o para consumirla a media tarde.

Ingredientes

- ½ libra de quinua pelada y lavada
- ½ libra de harina de quinua
- 1 panela
- 5 litros de leche
- 2 litros de agua
- Canela, clavo de olor

Preparación

En un recipiente, ponga a hervir la leche (con canela si prefiere). Agregue la quinua y déjela hervir por 5 minutos. Coloque la harina de quinua. Cuando haya hervido, sirva y acompañe con tostadas o galletas.



Cocción: 30 min.



Preparación: 20 min.



Porciones: 2 litros



HISTORIAS DE SABERES Y SABORES: EL MAÍZ, REY DE LOS ALIMENTOS Y ORIGEN DE TODOS LOS SERES



Originario de Mesoamérica, el maíz es uno de los principales alimentos consumidos en América. Sus propiedades, su diversidad de preparaciones y su sabor hicieron de este grano el alimento más importante de gran parte del planeta.

La historia, desde tiempos precolombinos, antes de que los españoles llevaran nuestras semillas a Europa, cuenta que el maíz y el cacao eran parte de la economía de pueblos como los mayas y los aztecas. Este comercio evolucionó de manera diferente en cada zona y de forma paralela al desarrollo de las civilizaciones indígenas, dando lugar a especies y cultivares propios de cada lugar y cultura. Por ejemplo, los maíces dentados de América central están asociados a la cultura maya, mientras que los maíces cónicos se relacionan con la civilización azteca.

De igual forma, aunque más tardíamente, los maíces *flint* y los catetos amarillos, anaranjados o colorados se asocian a lo que hoy es Brasil y Argentina.



En América del Sur, hay estudios que revelan que los habitantes de lo que hoy es el norte de Perú cultivaban, procesaban y consumían el maíz desde hace cinco mil años, siendo un ingrediente básico de su alimentación.

Debido a la importancia que este alimento tuvo para la vida y el comercio del entonces Tahuantinsuyo, los incas lo utilizaron para realizar ofrendas en las ceremonias religiosas.

También se acostumbraba a poner mazorcas de maíz junto a los objetos valiosos en las tumbas.

En el Ecuador se cultiva maíz en todas las zonas geográficas, especialmente en la Sierra, donde se lo asocia con leguminosas, como estrategia de cultivo que tradicionalmente se ha venido transmitiendo de generación en generación. El maíz, al igual que la papa y la quinua, formó parte fundamental de la alimentación de los

pobladores andinoamazónicos, quienes, al igual que muchos otros, utilizan técnicas milenarias para el aprovechamiento de este cereal.

Entre los abundantes saberes sobre el maíz se cuenta que, para que el grano se mantenga en perfecto estado hasta la próxima cosecha, se lo guarda en su propia hoja, en el altillo de las casas o en los soberados.

Esta forma de almacenamiento permite que el grano no quede expuesto al sol, a la humedad, a roedores o a bacterias, microorganismos y demás que puedan ocasionar la pérdida de su forma, su valor nutricional y su germinación.

En los páramos de Chimborazo y, en general, en la Sierra del Ecuador, las *wuar-mis*, con ayuda de sus guaguas y su marido, preparan los granos; esa tarea consiste en deshojar, desgranar y clasificar los granos, unos, para el consumo del hogar y, otros, para alimentar a las aves y otros animales domésticos.

El campesino de la Sierra centro ecuatoriana acostumbra preparar el maíz principalmente como harina tostada, maíz tostado, maíz cocinado; como mote con cáscara y sin cáscara; en bebidas como la chica de jora, rubia y morada; maíz tostado con panela y la preparación conocida popularmente como "caca de perro".

En su libro *Memoria del fuego*, Eduardo Galeano escribe:

Los dioses hicieron de barro a los primeros mayas-quichés. Poco duraron. Eran blandos, sin fuerza; se desmoronaron antes de caminar.

Luego probaron con la madera. Los muñecos de palo hablaron y anduvieron, pero eran secos: no tenían sangre ni sustancia, memoria ni rumbo. No sabían hablar con los dioses, o no encontraban nada que decirles.

Entonces los dioses hicieron de maíz a las madres y a los padres. Con maíz amarillo y maíz blanco amasaron su carne.

Las mujeres y los hombres de maíz veían tanto como los dioses. Su mirada se extendía sobre el mundo entero.

Los dioses echaron un vaho y les dejaron los ojos nublados para siempre, porque no querían que las personas vieran más allá del horizonte.



PLATOS PREPARADOS CON MAÍZ

Sopa Lluspa

Para obtener la harina de este cereal, el maíz se siembra, luego se cosecha y hay que dejarlo un tiempo a secar. Se siembra en el mes de octubre, a los seis meses se cosecha. Una vez seco se lo desgrana y muele en molino o en piedra. La sopa Lluspa también se puede preparar con harina de morocho o de máchica. En los meses del año que no hay papas siempre hay lluspa.

Ingredientes

- 2 libras de papas
- ½ libra de manteca de chanco
- 2 libras de harina de maíz
- 2 huevos
- ½ queso
- 2 zanahorias
- 4 hojas de col
- 1 cebolla colorada o paiteña
- 1 ramita de paico



Preparación

Mezclar la harina, los huevos y la manteca de chanco hasta obtener una masa dura para hacer las bolas. Rellenarlas con queso. Mientras se preparan las bolas, hervir 4 litros de agua con las papas. Añadir 2 zanahorias picadas, 4 hojitas de col picada, 1 ramita de paico y 1 cebolla colorada o paiteña picada. Para dar espesor a la sopa poner un puñado de harina.



Cocción: 40 min.



Preparación: 30 min.



Porciones: 5

Sopa de bolas con harina de maíz y mapahuirá

Es una sopa altamente nutritiva que contiene proteínas, carbohidratos, fibra y minerales gracias a todos sus ingredientes. La mapahuirá es la manteca del cerdo que se asienta en el fondo de la olla o paila cuando se prepara la fritada o el chicharrón.

Ingredientes

- 2 libras de harina de maíz
- 1 libra de costilla de carne de cerdo
- ½ queso grande
- ½ libra de mapahuirá
- 1 col mediana
- 2 huevos
- 2 libras de papas
- 2 zanahorias medianas
- ½ taza de leche
- Cebolla blanca y ajo
- Sal, pimienta y comino al gusto



Preparación

Hacer un caldo de fondo con las costillas de cerdo y poner las papas, la col y la zanahoria. En un bol colocar la harina, 1 taza de fondo o caldo, mezclar y añadir el huevo y la sal; con esta masa hacer las bolas del tamaño de una pelota de ping pong. Poner, en el centro de cada una, un pedazo de queso mezclado con la mapahuirá y soltarlas en la sopa cuando las papas estén en la mitad de su cocción. Mantener en el fuego sin tapar la olla, hasta que las papas y las bolas estén cocidas. Agregar la leche y servir.



Cocción: 30 min.



Preparación: 30 min.



Porciones: 6 a 8 platos

Chicha de Jora

Para obtener la harina de maíz primero debe ser secado al sol por dos y tres días. Luego se muele en piedra o en molino. La chicha de Jora se la prepara para las siembras.

Ingredientes

- 5 litros de agua
- 4 libras de harina de maíz
- Azúcar o panela al gusto



Preparación

En una olla grande hervir 2 litros de agua y agregar la harina de Jora. Es necesario mover constantemente para que no espese, agregar 3 litros de agua adicionales y dejar hervir por una hora y media más.



Cocción: 120 min.



Preparación: 30 min.



Porciones: 10 personas

Tortilla de maíz en tiesto con chochos y queso

Es una variación de la típica tortilla de maíz ya que en la misma masa se puede incluir chochos, quinua, zapallo, entre otros ingredientes.

Utilizando el mismo proceso de amasado y de cocción, usaremos el tiesto de barro, que resulta el utensilio de cocina más adecuado para la elaboración de las tortillas porque les da mejor sabor y textura, mejora su presentación y termina siendo un plato más sano porque no se utiliza grasa sea animal o vegetal. Su cocción se da a base del calor que atraviesa por el tiesto, que transforma a la masa, siendo ésta una de las preparaciones más antiguas y tradicionales en toda América.

Ingredientes

- 2 libras de harina de maíz
- 1 libra de chochos pelados y licuados
- ½ libra de manteca de cerdo o mantequilla
- 4 huevos
- 1 litro de leche
- 1 queso grande
- Achiote
- Sal y azúcar al gusto



Preparación

Moler o licuar el chocho cocinado sin cáscara. Mezclarlo con la harina y con los otros ingredientes. Amasar hasta obtener una mezcla suave y manejable. Formar bolitas y extenderlas con un bolillo; se recomienda trabajar sobre un plástico para moldear las empanadas. Rellenarlas con queso y tostar en el tiesto.



Cocción: 10 min.



Preparación: 20 min.



Porciones: 30 tortillas



Mote pillo

El mote es una variedad de maíz. El mote pillo y el mote sucio son platos que se preparan especialmente en el Sur del país y que poseen una buena cantidad de carbohidratos y proteínas, además de un sabor agradable para el paladar, siendo sustitutos del arroz.

Ingredientes

- 2 libras de mote pelado
- 6 huevos
- 2 cebollas blancas
- 1 litro de leche
- Hierbas picadas
- Achiote
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

Picar la cebolla y freírla en la manteca caliente junto al achiote. Agregar el mote al refrito y seguir mezclando. Agregar la leche y seguir batiendo hasta que esta haya sido absorbida casi por completo por el mote. Añadir los huevos uno por uno, sin dejar de revolver bien para que el mote se cubra con el huevo. Colocar la sal al gusto y el cilantro.

Sugerencia: Servir solo o acompañado de carne de res o cerdo y aguacate.



Cocción: 10 min.



Preparación: 20 min.



Porciones: 6

Mote sucio

Este plato que recibe su nombre por la apariencia que tiene, la cual se logra al mezclar el mote con la mapahuirá (la manteca del cerdo que se asienta en el fondo de la olla o paila cuando se prepara la fritada o el chicharrón). Esta grasa es la que le da el sabor al mote, ya que en ella se concentran los sabores de los condimentos que se emplean para preparar la fritada o el chicharrón. Esta es una receta fácil y económica de preparar.

Ingredientes

- 1 cucharadita de pimienta
- 1 cucharadita de comino
- 1 cucharadita de ajo molido o machacado
- 2 libras de chicharrón
- 1 libra de mote cocinado
- 1 cucharada de manteca de chanco
- Sal al gusto
- 1 ramita de cebolla blanca
- Cilantro
- 1 cuchara de mapahuirá

Preparación

Un día antes de cocinar el mote, póngalo a remojar en agua y cocinar solo, sin sal u otro condimento, hasta que esté suave y se haya abierto bien. Una vez que esté listo, escurrir y guardar para después.

Preparar el chicharrón con la lonja o la grasa del cerdo, mientras se cocina el mote. Para esto, en una olla, poner agua, la grasa de cerdo cortada en cuadraditos, ajo molido, sal, comino y una ramita de cebolla blanca.

Dejar que se cocine la grasa en el agua y que esta se seque. Cocinar el chicharrón hasta que se dore bien y suelte toda la grasa. Escurrir el chicharrón, separando la manteca de cerdo líquida de la mapahuirá que queda en el fondo de la olla.

En una olla poner la mapahuirá, agregar la pimienta, el ajo molido, el comino y el chicharrón. Hacer un refrito. Luego agregar el mote cocinado y escurrido y mezclar bien.

Para servirlo póngalo en un plato. Puede picar finamente un poco de cilantro y una ramita de cebolla blanca para colocar este picadillo encima.



Cocción: 10 min.



Preparación: 20 min.



Porciones: 6



HISTORIAS DE SABERES Y SABORES: EL VALOR NUTRICIONAL Y SIMBÓLICO DEL CHOCHO EN LOS ANDES

Cuenta la leyenda que cuando San José, la Virgen y el niño Jesús huían a Egipto, unos soldados averiguaban hacia dónde se había ido esa emblemática familia, y que unas plantas con flores moradas, los chochos, se inclinaron con el viento y señalaron su camino. Desde entonces, los chochos fueron condenados a ser amargos.

Actualmente se sabe que el “lupinus”, es esa sustancia alcaloide que le da al chocho su característico sabor amargo. Para consumirlos hay que retirar este lupinus de un modo ya tradicional: se los desagua en acequia o río por cuatro a cinco días, como mínimo.

La planta de chochos diariamente va girando con el sol e indica a los campesinos las horas del día, aunque el cielo estuviera nublado.

En el campo se sabe que el chocho fertiliza los suelos y hace que las tierras sean productivas. En muchas zonas, la agricultura convencional desplazó esta práctica con la introducción de agroquímicos a partir de los años sesenta.

Los chochos no tienen necesidad de sembrarse muy profundo y brotan sin recibir mayor cuidado. En nuestro país el chocho

se cultiva más en las provincias de Cotopaxi, Chimborazo, Pichincha, Bolívar, Tungurahua, Carchi e Imbabura. Según el Instituto Nacional Autónomo de Investigaciones Agropecuarias (INIAP) el chocho es una leguminosa de alto valor nutritivo que se distingue por su contenido de proteína y por sus características agronómicas como su capacidad de fijar nitrógeno atmosférico en el suelo y su adaptabilidad a zonas agroecológicas altas y secas (Magap, 2013).

Debido a su alto contenido de proteína y grasas, el chocho (también llamado altramuza) es conocido como la soya andina. En relación con otras leguminosas, el chocho contiene mayor porcentaje de proteína y es particularmente rico en lisina.

Su mineral predominante es el calcio, que se halla en la cáscara del grano, por eso es recomendable su consumo sin pelar. Ayuda a fortalecer dientes y huesos, asegurando su crecimiento y su solidez.

El chocho además tiene fósforo, que con el calcio ayuda a mantener saludable el sistema óseo y el corazón. Tiene también hierro, para producir hemoglobina, transportar oxígeno e incrementar la resistencia a las enfermedades.



PLATOS PREPARADOS CON CHOCHO

Empanadas de chocho con queso

Esta preparación es rica, suave y delicada ya que su textura contiene muchas calorías. Es una receta baja en grasas y rica en calcio porque su base es el chocho. Las empanadas se pueden preparar fritas o al horno. Para compartirlas se sugiere acompañarlas con una rica taza de café pasado.

Ingredientes

- 2 libras de harina flor
- 1 libra de chochos pelados y licuados
- ½ libra de margarina o manteca de chanco
- 2 huevos
- 2 cucharadas de polvo de hornear (Royal)
- 1 queso grande
- Sal y azúcar al gusto
- 1 litro de aceite
- 2 tazas leche o agua

Preparación

Mezclar el chocho molido con la harina. Agregar mantequilla derretida, la sal y el azúcar disueltas en la leche y en el agua. Amasar hasta obtener una mezcla suave y manejable. Formar bolitas, extender con un bolillo sobre un plástico y moldear las empanadas. Rellenar con queso o pollo con pasas. Freír en aceite bien caliente. También se puede hornear a 180°C por 15 minutos.



Cocción: 30 min.



Preparación: 20 min.



Porciones: 30 empanadas



Ensalada silvestre con chocho

Para esta preparación se mezclan todos los productos verdes provenientes de la chacra, especialmente las hojas que son muy ricas en vitaminas, minerales, tales como la lechuga, el berro, la espinaca, la lengua de vaca. Una fiesta en la que se juntan proteínas y aminoácidos provenientes de los cereales y las leguminosas. Se añade también con un poco de sal, pimienta, gotas de limón o aceite de oliva. Resulta una deliciosa ensalada que refresca nuestro organismo y oxigena nuestra sangre.

Ingredientes

- 1 lechuga de cualquier tipo
- 1 puñado de berro
- 2 zanahorias medianas
- 4 tomates riñón medianos
- ½ libra de chochos
- Limón y sal al gusto
- 1 queso o quesillo desmenuzado

Preparación

En un recipiente colocar todos los ingredientes, las lechugas troceadas, el berro, las zanahorias ralladas o cortadas, los tomates cortados en cuartos y los chochos pelados. Rallar el queso o desmenuzarlo. Sazonar con limón, sal y un chorrito de aceite de cocina.



Cocción: 30 min.



Preparación: 60 min.



Porciones: 30



Cebiche de chochos con pollo

Como si el mar tuviera permiso para anclar en las montañas de la serranía, viene este plato originario de las costas del Pacífico. Se trata de 'marinar' con cítricos la carne, en este caso, la carne de pollo y también los chochos.

El seviche, sebiche, cebiche o ceviche (ya que el diccionario acepta cualquier forma) ha llegado a los páramos: ya son varios años que por las urbes de altura se ha hecho muy común ver los cochecitos de 'cebichocho'; plato que generalmente es acompañado de trocitos de cuero cocido de cerdo.

Este 'cebiche de altura' se caracteriza porque tanto el pollo como el chocho se curten perfectamente: el pollo por ser una carne blanca y el chocho, porque al haberlo desaguado, como de costumbre, logra una capacidad de permeabilización alta, lo que hace que los cítricos como el limón o la naranja ingresen fácilmente y se hagan parte constitutiva de su sustancia. El resultado es un sabor único, muy agradable para un grano de apariencia compacta. Hemos tomado esta deliciosa preparación agregándole la carne de pollo para darle aún más concentración, hacerlo más saludable, añadiéndole un mejor sabor y un más alto valor nutritivo.

Ingredientes

- 2 libras de chochos
- Cilantro y perejil
- Sal y pimienta al gusto
- 2 libras de tomate riñón
- 3 cebollas medianas coloradas
- 1 naranja en zumo
- 10 limones en zumo
- 1 pechuga de pollo

Preparación

Lavar y hervir los chochos. Opcionalmente se los puede pelar. Dejarlos en agua fría hasta preparar el resto. Cocinar previamente los tomates y licuarlos, picar la cebolla como para curtido, agregar sal, el jugo de los limones y la pimienta. Posteriormente agregar el licuado del tomate y los chochos. Si desea se puede agregar un poquito de salsa de tomate. Se sugiere acompañarlos con tostado y chifles.



Cocción: 10 min.



Preparación: 20 min.



Porciones: 6 a 8 platos



BIENVENIDOS
al Restaurant-Paradero
Sabor
Palmireño

PARAD

HEIFER
Coca y Salena

HEIFER
Coca y Salena

Tamales de chocho con pollo

Es una variación de los tamales que se preparan en la serranía de nuestro Ecuador. Se fusiona un cereal como el maíz con una leguminosa como el chocho, para elaborar una preparación de iguales proporciones con cada uno de estos dos granos. El resultado es un alimento altamente nutritivo por su alto nivel de carbohidratos, proteínas y calcio. Este plato se puede incorporar en la dieta diaria de nuestros hogares para alternar con el consumo de pan.

Ingredientes para la masa

- 1 a 2 libras de harina de maíz
- 1 libra de chochos licuados
- ½ libra de manteca de chanco
- ¼ de libra de mantequilla
- 5 huevos medianos
- 5 claras de huevo batidas
- 2 cucharadas de sal
- ¼ de cucharadita de pimienta molida
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- ½ taza de jugo espeso de pollo del condumio
- 30 hojas de achira

Ingredientes para el condumio

- 1 libra de carne de pollo
- 1½ cucharadas de manteca de color
- 1 cebolla blanca finamente picada
- ½ cucharadita de ajo molido
- ¼ de cucharadita de comino
- ½ cucharadita de orégano
- 1½ tazas de agua
- ¼ de cucharadita de sal
- ¼ de cucharadita de pimienta



Ingredientes para la decoración

- 4 pimientos colorados sin venas ni semillas, picados en tiras finas y luego desaguados
- Pasas
- 4 huevos duros, cortados en tajadas

Preparación

Para la masa, batir la manteca junto con la mantequilla en un tazón hondo hasta que se haga una espuma. Añadir las yemas, sal, pimienta y la harina de maíz; al chocho licuado agregar el polvo de hornear y el jugo espeso del caldo del condumio hasta obtener una masa ligeramente aguada, similar a la de los quimbolitos. Poner al final las claras de huevo batidas y mezclar la masa suavemente, colocándola en una bandeja.

Para preparar el condumio y el tamal, hacer un refrito con manteca, cebolla, ajo, comino y orégano; agregar el pollo y dorarlo. Verter agua, sal, pimienta y cocinarlo hasta que la carne se ponga suave y el jugo se vuelva espeso.

Dejar entibiar y desmenuzar el pollo en trozos pequeños. Guardar el jugo para usarlo en la masa del tamal. Limpiar y aplanar bien las hojas de achira, colocar en el centro tres cucharadas colmadas de la masa y darle la forma de tamal, finalmente añadir a la masa una cucharada de condumio.

Para decorar el tamal colocar tiras de ají, en los extremos una pasa y en el centro, una tajada de huevo duro. Doblar la hoja, envolviendo al tamal. Preparar una olla tamalera con su parrilla, cuando el agua este hirviendo y produciendo algo de vapor distribuir en la parrilla los tamales uniformemente sin que se mojen en el agua, cocinarlos al vapor por aproximadamente media hora. Servir calientes.



Cocción: 30 min.



Preparación: 60 min.



Porciones: 30 unidades

HISTORIAS DE SABERES Y SABORES: EL MISTERIO DEL SABOR DEL AJÍ CONTADO POR UNA PIEDRA

Con mi fuerte boca puedo convertir en harina o en pasta hasta los granos más duros. Incluso los diamantes deben guardarme respeto porque soy piedra de cantera y canto con la secreta voz de los espíritus de la tierra cada vez que me utilizan.

Los incas me conocieron en mi estado de espíritu: me llamaron el *Ayar Uchu*, ají picante, y soy nada menos que uno de los ocho hijos que tuvo Viracocha: el mismísimo dios. Cuenta la leyenda que cuando estuve fundando el mundo me transformé en piedra *Pacarina*, porque marqué el lugar de donde surgieron los primeros habitantes del mundo, lugar de nacimiento de todos los seres.

Desde entonces y para siempre, cuando la gente muele ají en piedra, sabiéndolo o no, vuelve a despertar mi canto: 'El Ayar Uchu soy, / hijo de Viracocha dios, soy; / espíritu de ají convertido en piedra, soy / boca de moler, sabor de la tierra'.

Soy piedra testimonial de la creación metida en el lugar más importante de tu casa: tu cocina. Llegué a ti porque a tus padres fui regalada por sus padres, y así, de generación en generación voy rodando de casa en casa, como su íntima compañera para dar sabor a las comidas.

Por eso es que el ají, cuando es molido en piedra, absorbe la alegría de los minerales, que es mi misma alegría. Ahuyento a las plagas de las chacras de quienes sepan usarme, porque donde hay un ají molido en piedra, sépanlo todos, está *Ayar Uchu*, el mismísimo hijo de Viracocha, dios de todas las cosas.

Y cuando el ají de piedra entra en la gente, como cuando lo come con papas o con el cariucho, yo, *Ayar Uchu* espanto a las plagas del cuerpo, soy la secreta alegría que recibe el cuerpo para aumentar las defensas y evito que las enfermedades ataquen.

Y como toda la gente es nacida de la tierra, dile al que no sepa: "anda a comer con har- to ají de piedra en la chacra y echa por ahí unos zumos de ají para que, en nombre de Viracocha, tus siembras queden protegidas de plaga y enfermedad"; así tienes que decir, y así se hará.

Ahora me he dado cuenta que ya no hacen el ají conmigo, piedra de moler, por eso el ají de hoy llora. Es fácil saber cuándo el ají es molido en piedra, si es en piedra, el ají dice: ¡qué felicidad!; pero cuando el ají no siente la caricia de la piedra, ese mismo rato, sobre la comida, ¡juuy!, se pone a llorar.



PLATOS SAZONADOS CON AJÍ

Ají de piedra con tomate de árbol, o ají de Espíritu

Es muy curioso, pero el ají molido en piedra tiene mejor sabor y dura unos 10 días sin necesidad de preservantes. Uno de los ingredientes más comunes que se le agrega en Ecuador es el tomate de árbol, fruta ligeramente cítrica y de color anaranjado, que combinado con el ají produce un espesor consistente y un color muy alegre. Su sabor se complementa muy bien debido a la buena relación que hacen los sabores de origen cítrico con los sabores picantes.

Además, el tomate de árbol tonifica el poder del ají, haciéndolo más tenue, temperado, a fin de que agregue sabor picante a los alimentos, sin que dañe los paladares más delicados.

Ingredientes

- 10 ajíes medianos rojos
- 3 tomates de árbol cocinados
- 2 cebollas blancas
- Aceite
- Sal y limón al gusto
- Hierbas al gusto

Preparación

Cortar los ajíes. Si desea puede despepar cada uno de ellos. En un mortero de piedra, machacar, conjuntamente con el tomate de árbol con un chorrito de aceite, sal y limón. Servir con cebollas picadas y hierbas para decorar al gusto.



Cocción: 10 min.



Preparación: 10 min.



Porciones: 5 platos de ají

Ají de cuy

Es una variación del ají de piedra, en la que fusionamos el ají y las vísceras del cuy. Es una preparación muy antigua que se consume en los páramos del Ecuador; su sabor es delicioso y combina con distintas preparaciones.

Ingredientes

- Vísceras de cuy
- Cebolla blanca
- Ajo
- Sal y pimienta
- Ají hecho en piedra
- Perejil
- Aceite

Preparación

En un recipiente colocar las vísceras del cuy cortadas en cuadritos y sofreírlos en aceite. Incorporar la cebolla finamente picada, el perejil y el ajo. Poner la sal, la pimienta y finalmente incorporar el ají hecho en piedra. Se sugiere disfrutarlo con tortillas hechas en tiesto.



Cocción: 30 min.



Preparación: 15 min.



Porciones: 6





Cariucho con colada de cebada, ensalada de cebolla y ají

El cariucho es un plato especial que debe su nombre a su simpleza. Se lo elabora comúnmente en actividades comunitarias como mingas, encuentros familiares y, en general, para alimentar a mucha gente, en las siembras, las cosechas y las trillas. Cariucho por un lado significa ají macho, pero también se dice que el término cariucho viene de la palabra 'carishina'.

Es muy común ver a los niños ayudando en la preparación del cariucho. Juan Guznay Yuquilema, participante de nuestros talleres de cocina, dice que en su comunidad siempre están los niños "ayudando a lavar las papas, los mellocos, pasando la agüita, desgranando las habas, trayendo la leñita...".

Ingredientes

- 4 libras de papas
- 2 libras de oca
- 2 libras de mashua
- 2 libras de melloco
- 1 libra de habas
- Curtido de cebolla
- Taja de queso
- Ají hecho en piedra

Preparación

Lavar bien los tubérculos y ponerlos a cocinar. Por media hora se cocinan los mellocos y las ocas, juntos. Aparte, preparar la mashua por media hora. Cuando todo esté listo y mezclado, agregar sal al gusto. Después agregar la papa, dependiendo el tipo de papa dependerá en tiempo de cocción. Se deja hervir durante media hora. Cuando la papa ya esté partida, el cariucho está listo y todo quedará cocinado.

Se sirve en una batea y se acompaña con una ensaladita de cebolla, una tajita de queso y el ají de piedra.



Cocción: 30 min.



Preparación: 20 min.



Porciones: 10

An aerial photograph of a rural landscape. In the foreground, there are dark, dense trees on the left. The middle ground features a large, terraced hillside with rows of dry, brownish vegetation. To the left of the terraces is a small, dark pond. In the background, a small village with several buildings, including a prominent white house with a dark roof, is visible on a hill. The sky is not visible.

HISTORIAS DE SABERES Y SABORES: LOS CICLOS DE PRODUCCIÓN Y EL TIEMPO AGRARIO



Las comunidades andinas, desde sus chacras, desarrollan un sinnúmero de vivencias que giran en torno a la reproducción de la vida.

Para la gente del campo, la chacra es el centro de su universo. Es una gran cobija en cuyo manto se encuentran todos los secretos que dan paso al origen de los alimentos.

Las familias que nos permitieron entrar en sus cocinas describen, en primera perso-

na, cómo producen sus cultivos, tomando en cuenta las señales de la naturaleza, siguiendo cada uno de los rituales, mitos y festividades.

Los cultivos están relacionados con festividades y anécdotas que aparecen alegremente a lo largo del año. Los secretos de abuelas y abuelos siguen susurrando en su memoria: cómo guardar la papa o la cebada antes de la trilla, o por qué preparar la tierra en forma de terrazas.



Los pueblos andinos son grandes observadores de los ciclos de la naturaleza. Los pronósticos del tiempo tienen relación con la interpretación de señales, arte que se ha transmitido desde épocas muy remotas.

Así, a lo largo de los años y de muchas maneras, se ha comprendido qué sembrar y qué cosechar en tiempos de lluvia o de sequías. Estos saberes antiguos, aliados per-

manentes de la diversidad agraria, y contrarios al monocultivo, han permitido que las familias campesinas roten sus cultivos y que, a su vez, se sumen a valiosas dinámicas solidarias como el trueque, el randi randi, las jochas y los priostasgos en las festividades, y que a través de diversos métodos de intercambio puedan alimentarse saludablemente todo el año.



Calendario agrofestivo

Los tiempos también se evidencian y se 'domesticán' gracias al calendario agrofestivo y a las señales de la naturaleza, llenas de poesía, que se deben saber interpretar. Gladis Yupanqui, de la Comunidad de Balcashí, en Chimborazo, nos revela: "En octubre llega el cuviví, que con sus silbidos nos dice que llegó el tiempo de sembrar las habas y salen lindas. Si uno siembra antes de escuchar su silbido no sale tan linda la cosecha".

La rica sabiduría rural indica que entre mayo y junio el pájaro *guirag churu* llega silbando y mientras prueba el grano va anunciando a los campesinos que el tiempo de choclos ha llegado, que es la señal del inicio de las cosechas.

Los campesinos que conocen su entorno saben que entre mayo y octubre es el tiempo de las lluvias, bueno para las siembras, sobre todo de papas, mashua, oca, habas y otras delicias. Saben también que entre junio y agosto el tiempo es seco y hay fuertes vientos. Dicen que cuando el huaira sopla fuerte anuncia la llegada del tiempo de trillas y que hay que guardar los granos y tener separadas y listas las semillas. Los campesinos sentencian: el viento llega primero, luego las lluvias, hay que prepararse para arar, hay que tener listas las herramientas.

De la comunidad de Sablog, María Buñay nos cuenta: "En diciembre llega el tiempo de las heladas, como la de *El Niño*. En febrero la del *Viernes de tuerto gallo*, En el mes de diciem-

bre se realiza el rascadillo, para que abrigue la planta de maíz y se vigorice porque aún es niña; en febrero comienzan a brotar las flores de maíz, para marzo ya está señorita". (Guilcamaigua y Chancusig, 2008).

La gente del agro sabe de estos ciclos y mucho más. Debe saberlo porque del manejo de su chacra depende su vida misma y la de los suyos. Sabe que marzo es tiempo de aporques, de usar la técnica de arrumar la tierra alrededor de la planta. Plantas como el maíz, todavía tiernas y en formación, necesitan abrigo, soporte y mucho cuidado. La gente del campo sabe de memoria, como una triunfal recitación, que entre julio y agosto llega el tiempo de la cosecha de papas, de la cebada, de la arveja y del maíz 'seco'.

Killa

En el mundo agrario, killa, la luna, la hermosa luna, es otra compañera fundamental en la observación del tiempo. En el campo saben, por ejemplo, que el tiempo de luna llena es el mejor para criar la chacra, para sembrar los granos y hasta para hacer los hijos.

En la comunidad de Sablog nos advierten que cuando killa está tierna todo se suspende, que en luna creciente se puede trabajar la tierra normalmente, y que la luna menguante sirve para sembrar los productos que se extraen de la tierra como las papas, la zanahoria, o la cebolla.

Mitos, leyendas: sabiduría

La riqueza de saberes de las comunidades ha sido, a través de los tiempos, explicada gracias a los mitos y las leyendas. Así se ha articulado el saber para ser transmitido de boca en boca, de corazón a corazón, y de chacra en chacra.

Por ello es que a cada instante, alrededor del fogón, hubo oportunidad de escuchar varias joyas del saber campesino, como la que cuenta Juan Guñay, de la Parroquia de Palmira:

Mis abuelitos me contaban que una pareja de campesinos había comprado una parcela muy barata. Y que cuando empezaron a preparar la tierra, de repente asomó un hombre gigantón y cabelludo pidiendo a gritos que se vayan de su tierra.

La mujer tuvo una idea y le propuso hacer un pacto: hagamos los trabajos a medias, usted recibe la planta, y nosotros nos queda-

mos con la raíz; y el gigantón aceptó. Cuando llegó la época de cosecha se quedó con las hojas y los campesinos con las raíces: las papas.

Cuando al siguiente año llegó nuevamente el tiempo de siembras, el gigantón, creyendo ser astuto, pidió esta vez la raíz para que los campesinos se queden con la parte de arriba. Los campesinos accedieron, pero sembraron habas. Otra vez el gigantón no se quedó con nada. Finalmente los campesinos, decidieron hacer descansar la chacra y el gigantón, al ver la tierra vacía, se fue para siempre de esas tierras.

Las familias campesinas deben saber cómo rotar sus cultivos, y son precisamente historias como esta, contada por los abuelos de Juan, las que demuestran cómo, a través de los mitos, es posible explicar la diversidad agraria indispensable para garantizar, en este caso, la subsistencia de la chacra campesina.







PLATOS PREPARADOS CON TUBÉRCULOS ANDINOS

Tortillas de mashua

La mashua es un tubérculo propio de los Andes de Perú, Bolivia y Ecuador. Su consumo se evidencia desde la época prehispánica retratado en cerámicas. Es un producto andino por excelencia. Las cosechas son fructíferas y rinde más del doble que cualquier tubérculo. Se han reconocido más de 100 variedades de mashua. En Ecuador se producen principalmente en Imbabura, Cotopaxi, Tungurahua, Chimborazo y Cañar.

La mashua se adapta a las elevadas altitudes andinas de terrenos escarpados, fuertes vientos, suelos poco profundos y superficies de roca. Es un cultivo valioso, resistente a muchos insectos y hongos.

Ingredientes

- 2 libras de mashua
- 1 libra de harina de trigo
- ¼ de libra de panela molida
- 4 huevos
- ½ litro de leche
- Polvo de hornear

Preparación

Lavar la mashua, cocinar durante 30 minutos y escurrir el agua, poner la panela molida. Al momento de realizar la masa con la harina de trigo colocar los huevos uno por uno, realizar las tortillas y freír en aceite caliente. Se puede acompañar con una agüita aromática de cedrón o manzanilla que calma el frío en el invierno.



Cocción: 30 min.



Preparación: 20 min.



Porciones: 25 min.

Puré de mashua, ensalada de lechuga y rábanos

Mediante las experiencias y la creatividad en la fusión de alimentos, lo fundamental es utilizar productos netamente andinos. Para mejorar el consumo de este tubérculo elaboramos un puré altamente nutritivo, sin perder la consistencia, el sabor y su forma. Utilizamos 70% de mashua y 30% de papa (chaucha) para que su sabor no se pierda en el paladar. Esta preparación innovadora para el consumo en nuestros hogares, podemos acompañar con verduras y hortalizas provenientes de nuestra chacra.

Ingredientes del puré

- 3 libras de mashua
- 1 libra de papa
- ½ litro de leche entera
- ¼ de queso en cuadritos
- Cebolla blanca
- 1 litro de leche
- Sal y pimienta al gusto
- 3 cucharadas de mantequilla

Ingredientes de la guarnición

- 1 lechuga
- 2 cebollas perla o colorada
- 2 tomates riñón cortados en octavos
- 3 rábanos
- 1 limón
- 1 chorrito de aceite

Preparación

Lavar bien todos los ingredientes para el puré y la guarnición. Primero cocinar la mashua y las papas. Licuar e incorporar la leche con la mantequilla. Cocinar hasta que esté a punto el puré, salpimentar al gusto, decorar con cuadritos pequeños de queso y cebolla blanca.

Deshojar la lechuga, cortar el rábano en aros, la cebolla en aros, y el tomate riñón en octavos. Colocar sal y pimienta al gusto y un chorrito de jugo de limón y aceite.



Cocción: 40 min.



Preparación: 20 min.



Porciones: 10

Batido de mashua, oca y melloco

La mashua, además de ser un tradicional alimento de la serranía, es un tubérculo que nuestros antepasados utilizaban para las inflamaciones del tracto urinario masculino porque sus poderes medicinales inciden principalmente en el estado de la próstata.

El batido de mashua es un postre muy sencillo de preparar además de resultar una potente medicina natural.

Ingredientes

- 2 libras de oca
- 2 libras de mashua
- 2 libras de melloco
- 1 libra de azúcar o ½ bloque de panela
- 1 naranjilla
- 1 guayaba
- Clavo de olor, canela, anís estrellado
- 1 litro de leche



Preparación

Lavar muy bien la mashua, la oca y el melloco. Picar estos ingredientes y ponerlos en una olla con agua. Una vez cocinados deben ser licuados con la leche, la naranjilla y la guayaba. Cierna y nuevamente cocine la mezcla en una olla a fuego lento, con la panela, hasta que se derrita. Servir con unos ricos bizcochos de oca.



Cocción: 30 min.



Preparación: 20 min.



Porciones: 5 litros



Colada de mashua

En los Andes ecuatorianos los indígenas y campesinos consumen la mashua cocida, sancochada, frita, con verduras y en guisos. Actualmente, muchos especialistas en gastronomía en Chimborazo la utilizan en sopas, purés, mermeladas y coladas para la alimentación de niños de 6 meses a 5 años de edad que los ayuda en su crecimiento.

En la comunidad de San José de Tipín nos dijeron que la fórmula mágica para una buena colada de mashua es ponerla en un sitio soleado antes de ser cocinada. "Nosotros dejamos encima de nuestros techos, así se endulza solita".

Ingredientes

- 2 libras de mashua
- 2 libras de oca
- 2 libras de melloco
- 2 litros de leche
- 1 panela
- Hojas de limón o naranja
- Canela y clavo de olor

Preparación

Poner a hervir la oca, la mashua el melloco con la panela por 30 a 45 minutos. Después, colocar la leche y espesar con harina. Aromatizar con el clavo de olor y la canela.



Cocción: 30 min.



Preparación: 30 min.



Porciones: 15

Colada de camote con mashua

Esta receta es la combinación de dos tubérculos dulces cuyos sabores se complementan muy bien en esta preparación innovadora.

Ingredientes

- 2 libras de camote
- 2 libras de mashua
- 1 libra de naranjilla
- 4 maracuyás
- ½ litro de leche
- ½ bloque de panela
- Hierbas aromáticas de dulce
- Canela y clavo de olor

Preparación

Cocinar el camote y la mashua por 30 minutos. Posteriormente, los tubérculos se deben licuar con la naranjilla y el maracuyá. Agregar la panela, la leche, las hierbas aromáticas y continuar con su cocción por 20 minutos más. Se la puede servir con tortillas o empanadas de chocho.



Cocción: 50 min.



Preparación: 30 min.



Porciones: 15

Tortillas de melloco y oca

Es muy frecuente que al pensar en tortillas, la imaginación nos lleve a pensar en el infaltable tiesto, un utensilio de barro, similar a una sartén sin mango, que sirve para poner al fuego productos harinosos. Así se cocinaron estas ricas tortillas.

Mientras preparábamos esta receta, doña María, de la comunidad de Tipín, nos contó que la baba del melloco untada en la pancita y cubierta con un trapo limpio, sirve para refrescar a las niñas y a los niños, que con ella curan la disentería de los guaguas y que el agua de los mellocos es muy refrescante.

Ingredientes

- 2 libras de harina flor
- 2 libras de melloco
- ½ libra de mantequilla
- 3 huevos
- 1 queso entero
- 2 cucharaditas de polvo de hornear
- Sal, pimienta y azúcar al gusto
- 1 litro de aceite
- 2 cebollas blancas

Preparación

Lavar bien el melloco y la oca para luego cocinarlos. Picar finamente estos dos tubérculos, majarlos o aplastarlos hasta que tengan la consistencia del puré. Después de cocinar, mezclar con la harina flor incorporando la mantequilla, la leche y los huevos. Hacer una masa uniforme y dejarla reposar por algunos minutos. Finalmente, estirar la masa y hacer las tortillas con el queso majado. Se las puede freír o cocer en el tiesto.



Cocción: 30 min.



Preparación: 30 min.



Porciones: 40

Colada de oca con dulce

La oca es un valioso tubérculo de la región andina, que cuenta con una buena cantidad de carbohidratos, calcio, fósforo y hierro. Además, su alto contenido de almidón y minerales la convierte en un ingrediente nutritivo para la elaboración de panes y pasteles. Con la oca se preparan diversos platos; puede comerse hervida, cocida al horno, en puré, manjar blanco, entre otros; o cruda, rallada en ensaladas, en zumo y otras preparaciones.

Algunas son ligeramente dulces, especialmente luego de haber sido expuestas al sol por días. Por su variedad de colores es un producto que atrae y, por su sabor, constituye una alternativa para variar el menú tradicional. Los usos medicinales de la oca son múltiples, entre los más reconocidos está su efecto astringente, que produce una acción cicatrizante, antiinflamatoria y antihemorrágica. Por ejemplo, el zumo de las hojas sirve para calmar el dolor de los oídos y el emplasto es utilizado como antiinflamatorio sobre la piel. Se recomienda consumir la oca con regularidad.

Ingredientes

- 1 libra de oca
- ½ litro de leche
- ½ bloque de panela
- 2 guineos
- 2 guayabas
- Canela y clavo de olor
- ¼ de libra de harina de maíz

Preparación

Lavar la oca y hervirla en dos litros de agua. Agregar la leche y las especias. Por último, para espesar colocamos la harina de maíz.



Cocción: 30 min.



Preparación: 10 min.



Porciones: 20

Bizcochos de oca

Utilizando el sabor, la frescura y la dulzura de la oca se innovó esta preparación para obtener una nueva presentación y consumo de este tubérculo.

Ingredientes

- 2 libras de harina
- 2 libras de oca
- 1 libra de mantequilla
- 5 huevos
- Hojas de limón
- 1 libra de azúcar
- 1 litro de leche
- Esencia de vainilla
- Ralladura de naranja
- Polvo de hornear



Preparación

El azúcar y la mantequilla se baten muy bien hasta lograr el punto de crema. Incorporar los huevos, la esencia de vainilla, el polvo de hornear y la ralladura de naranja y seguir batiendo. Licuar la oca con la leche, luego, poco a poco, añadir la harina y finalmente las claras de huevo a punto de nieve. En un molde de horno engrasado y enharinado, colocar la masa en forma de bastones y hornear a 180°C por 15 a 20 minutos.



Cocción: 45 min.



Preparación: 10 min.



Porciones: 30

Puré de mellocos y papa con ensalada de lechuga y rábanos

Gracias a las experiencias y la creatividad puestas en la fusión de alimentos, donde lo fundamental es utilizar productos netamente andinos y producidos en la chacra campesina, elaboramos un puré altamente nutritivo. Sin perder la consistencia, el sabor y su forma utilizamos 70% de melloco y 30% de papa de preferencia de la variedad chaucha. Podemos acompañar esta receta con verduras y hortalizas.

Ingredientes

- 2 libras de melloco
- 1 libra de papas
- ½ libra de mantequilla
- Cebolla blanca
- Sal, pimienta al gusto
- ½ queso rallado



Preparación

Lavar bien todos los ingredientes. Cocinar las papas y el melloco picados y licuar con la leche. En una olla, colocar la cebolla y la mantequilla. Añadir lo que se licuó y cocinar por 30 minutos a fuego lento. Cuando la preparación tome la consistencia del puré añadir sal y pimienta. Finalmente, colocar el queso rallado.

Para completar este delicioso plato deshojar la lechuga, picar el rábano y poner sal y pimienta al gusto con un chorrito de vinagre.



Cocción: 30 min.



Preparación: 30 min.



Porciones: 10



HISTORIAS DE SABERES Y SABORES: LA ACHIRA, VAJILLA BIODEGRADABLE Y PORTÁTIL DE NUESTROS ANCESTROS



Son más de 6000 años que la achira nos acompaña como alimento. Javier Carrera (2011) se refiere a ella diciendo que durante la invasión estadounidense a Vietnam, en los años sesenta, los habitantes, privados de arroz por la destrucción de los canales de riego, recurrieron a la humilde achira como medio alternativo de sustento.

De tal modo que esta planta andina salvó muchas vidas en tierras tan lejanas como las de Asia.

Es tan generosa la achira que se puede cocinar sus raíces, hacer puré, cortarla en cuadritos y añadirla a la sopa, hacer pastelitos, apanarla, asarla, hornearla. Además es muy

famoso su almidón extraído de la raíz, principalmente en Patate, por ser el de mejor calidad en todo el reino vegetal.

La achira, atzera o guaña se la encuentra, principalmente, en las zonas templadas de las estribaciones de la Sierra ecuatoriana.

El mayor uso que se le da a esta planta es a sus hojas, para envolver tamales, humitas, quimbolitos, para otros preparados similares hechos con masas harinosas y para el sabroso queso de hoja. Para este efecto, hay una variedad de achira que se adaptó mucho mejor al clima y la geografía de altura, la achira ne-

gra, llamada así porque, justamente, su hoja es de un verde algo más oscuro.

La mayor virtud descubierta por nuestros antepasados, es que su hoja tiene una gran capacidad para resistir altas temperaturas, por lo que se la utiliza en varios procesos de cocción. Incluso hay utensilios como la tamalera que es una olla grande que sirve para cocinar algunas variedades de masa envuelta con esta hoja, que transfiere a las comidas un ligero aroma y un agradable sabor que se parece, y hasta supera, al de los preparados hechos al vapor.



PLATOS ENVUELTOS CON LA HOJA DE ACHIRA

Quimbolitos de zapallo con queso en hoja de achira o arepa patateña

En la comunidad de Pungal El Quinche, un pequeño valle de Chimborazo, quienes prepararon el quimbolito aseguraron que es muy fácil de hacer en casa. ¡Qué ricos que salieron los quimbolitos! dice en coro la familia, cuando se sienta a degustar esta sencilla pero sabrosa receta.

Ingredientes

- 2 libras de harina de flor
- 1 zapallo mediano cortado y licuado
- 6 huevos
- 1 sobre de polvo de hornear
- 2 tazas de azúcar o panela molida
- ½ litro de leche
- ½ libra de mantequilla
- 1 queso grande
- Esencia de vainilla
- 30 hojas de achira
- Pasas al gusto

Preparación

Para iniciar, mezclar la harina con el polvo de hornear en un recipiente. Luego añadir la mantequilla y el azúcar y batir incorporando las yemas de los huevos, una por una, hasta obtener una masa homogénea. Añadimos el jugo de naranja o la leche con la esencia de vainilla y el licuado del zapallo hasta que los ingredientes estén bien mezclados.

En otro recipiente, batir las claras a punto de nieve. Una vez que estas dos mezclas están listas, unir las hasta formar una masa suave y homogénea.

Finalmente, colocar la masa en el centro de las hojas de achira. Añadir las pasas y el relleno de queso mezclado con un poco de panela y cerrar el quimbolito o arepa patateña. Poner a cocinar al vapor, durante 30 minutos, y quedarán listos para servir. También se los puede llevar al horno a 160°C o 180°C por 30 minutos.



Cocción: 45 min.



Preparación: 45 min.



Porciones: 30 unidades

PLATOS ELABORADOS CON CEBADA

La cebada se siembra en el mes de octubre y después de siete meses se la cosecha. Luego viene el proceso de la trilla con caballos, se pone a secar y luego a tostar. De ahí se muele y sale la máchica que se la guarda en saquitos para tener para todo el año. Agregando azúcar o panela a la máchica se hace el chapo para el desayuno de los niños. Este alimento se acompaña muy bien con una agua aromática.

“La máchica, para nosotros, es vida, nos da más fuerzas que el arroz o las papillas. Yo me levanto todos los días a las 3 o 4 de la mañana, para moler la cebada y tener la máchica. La máchica es para todo, para las mingas, incluso para el perrito, es el alimento de la familia”. Espíritu Daquilema Guaraca, 33 años.

Horchata de máchica

Esta receta es una deliciosa innovación. La máchica, alimento diario de las familias de los Andes, esta vez en forma de deliciosa y nutritiva bebida.

Ingredientes

- 5 litros de agua
- 2 naranjillas
- 2 litros de leche
- 1 libra de máchica
- ½ panela en bloque
- Canela

Preparación

En una olla grande, hervir el agua. Luego añadir la máchica y agregar la panela, la canela y la leche. Finalmente poner la naranjilla. Con todos los ingredientes dejar hervir por una hora.



Cocción: 60 min.



Preparación: 20 min.



Porciones: 10 personas

Chapo

Es una comida muy típica de la región, consistente como una compota de cereal dulce, la máchica es un alimento propicio para niños y ancianos por su alto valor calórico, por la gran cantidad de fibra y el calcio de la leche que contiene esta preparación.

Ingredientes

- 5 cucharadas de máchica
- 1 taza de leche entera hervida

Preparación

En una taza de leche caliente colocar 4 a 5 cucharas de máchica y batir hasta que esté totalmente espesa. Este desayuno tradicional puede acompañarse con una fruta de temporada.



Cocción: 10 min.



Preparación: 5 min.



Porciones: 1

PLATOS ELABORADOS CON SAMBO

Es uno de los alimentos más antiguos de la región Sierra centro del Ecuador. El sambo es una fruta pero puede ser preparada de distintas formas, por ejemplo, usando sus hojas y sus flores para preparaciones distintas. Originaria de América Central y del Sur, esta fruta se adaptó a zonas templadas y cálidas. El fruto maduro presenta una importante concentración de azúcares, por lo que se consume como dulce y se utiliza para elaborar bebidas y coladas. En confitura se emplea para la confección de cabello de ángel, un dulce hecho acaramelando las hebras de la pulpa con jarabe de azúcar. Es una preparación muy rica en vitaminas y minerales apta para el crecimiento de los niños de seis meses hasta los cinco años. Sus semillas, ricas en lípidos y proteínas, son el ingrediente principal de ricas salsas para acompañar las papas y el cuy. Las semillas también se comen saladas y tostadas en diversas regiones del país.

Sambo de dulce

El sambo es un alimento del que se dispone siempre, ya que se lo puede guardar por largas temporadas. Se hace de sal o de dulce. Las pepas del sambo no se botan porque son deliciosas, además tienen propiedades nutricionales y desparasitantes.

Ingredientes

- 1 sambo maduro entero cortado en cuadritos con semillas
- 1 litro de leche
- 3 litros de agua
- Azúcar o panela al gusto
- Canela al gusto

Preparación

Pelar el sambo, cortarlo en cuadritos y ponerlo a cocinar en el agua hirviendo, incluyendo sus semillas, por una hora aproximadamente. Posteriormente agregar la leche y la panela y dejar cocinar por 30 minutos más. Se puede acompañar este dulce con una tortilla hecha en tiesto.



Cocción: 60 min.



Preparación: 30 min.



Porciones: 10 personas

Salsa de Sambo

Las pepas del sambo son sabrosas, secadas al sol reemplazan al maní. Salsas como esta, pueden acompañar otros alimentos como la papa. Se puede preparar en piedra o en la licuadora. La salsa de sambo se la prepara usualmente al sur de la Provincia de Chimborazo. Siempre se encuentra el sambo en las chacras campesinas para el consumo del hogar.

Ingredientes

- 1 kilo de semillas o pepas de sambo secadas al sol
- 1 cebolla blanca
- 1 litro de leche
- Achiote
- Sal al gusto
- Azúcar si se desea

Preparación

Pelar y tostar las pepas de sambo. Preparar un refrito con la cebolla blanca finamente picada y agregar el achiote. Luego, moler en piedra o licuar las semillas, agregando finalmente la leche. Dejar hervir por 15 minutos. Si se desea se puede agregar una cucharita de azúcar al final.



Cocción: 30 min.



Preparación: 30 min.



Porciones: 10 personas



HISTORIAS DE SABERES Y SABORES: LA SABIDURÍA AGRARIA CAMPESINA



Junto con el dominio de los tiempos agrarios y las leyendas también están los saberes ancestrales de preparación del terreno y de almacenamiento de productos: tecnologías incas y preincaicas, imponentes y fantásticas, importantes obras de ingeniería que se elevan para la producción en forma de terrazas o andenes.

Las familias campesinas de los Andes, no solo siembran en terrenos planos o semi inclinados, sino que usan este ingenioso sistema para cultivar en terrenos que antes eran difíciles laderas. Contenidas con mu-

ros de piedra y rellenos de tierra, estos terrenos controlan la erosión, aprovechan la fertilidad de la tierra, facilitan el uso adecuado del agua, evitan heladas y producen diversos cultivos.

Las parvas

Junto a la casa o junto a la chacra, “afuerita no más”, la parva, bella y amarilla, luce su riqueza bañada por el sol. La parva es una antigua tecnología de almacenaje de cereales que sucede antes de la trilla. Una o varias pilas amarillas lucen en medio del

paisaje de la serranía. Así almacenada, dicen los campesinos, la cebada puede pasar un año guardada. Este hermoso cereal, una vez trillado y molido, se transforma en la nutritiva máchica, alimento fundamental en la dieta de las familias de los Andes.

Las putzas

Los antiguos tienen secretos para solucionarlo todo, uno de ellos es la casi perdida tecnología de almacenamiento llamada Putza.

Revestida con paja y en un hoyo en la tierra del páramo, encontramos a la putza: los campesinos colocan pequeñas cantidades de tubérculos como papas, mellocos, ocas o mashua distribuidos por capas, por ejemplo, una capa de paja, otra de papas; más paja, más papas. Así se va llenando el agujero en el que se sujetan las porciones de producto con tiras elaboradas con la misma paja. Finalmente se ajustan las papas con sogas de paja en los extremos para formar y cerrar completamente la putza.

La paja permite una buena ventilación, la papa no se verdea y mantiene su sabor (Cueva, 2010)

Estas reservas son para tener semillas o para conservar lo que la familia necesite consumir cuando no disponga de estos importantes alimentos que se conservan hasta un año en perfecto estado. Una vez en las

putzas nada afecta a las papas. Lastimosamente, no quedan muchas. Como testigos del pasado, las papas se muestran fresquitas para ser consumidas o para ser sembradas y nuevamente empezar así el ciclo de crianza en la chacra.

Estas estrategias de guardado y siembra son complementadas con otras como el trueque o intercambio de productos entre la parte alta de los Andes, con aquellas de las estribaciones, variando así la dieta alimenticia de las familias campesinas. Así lo relata don Juanito Guñay de la parroquia de Palmira:

Cuando es mal año, se hacen trueques. Por ejemplo, vamos a la parte baja de la provincia a pedir maicito y cuando tenemos, compartimos la cosecha. Cuando no tenemos, pedimos que nos presten costales y ofrecemos devolver con sacos de papas. Ellos nos mandan su maíz y cuando podemos cosechar las papas debemos devolver.

Los tiempos agrarios se relacionan con las fiestas de la comunidad. Se celebra la siembra, la cosecha, los matrimonios, los nacimientos, la llegada de solsticios y equinoccios.

Una de las formas de financiar la fiesta es a través de la jocha, que consiste en la entrega de productos como donativos a los organizadores de la fiesta. El compromiso es que, en la próxima fiesta, devuelvan el favor.

Todo trabajo colectivo, reunión o fiesta culmina con la pambamesa: la comunidad celebra compartiendo. En el piso se arma una gran mesa colectiva, sobre telas. Cada familia trae los alimentos ya preparados, previo al inicio de la misma se recuerda el

objetivo de la reunión. En la mesa circulan papas, cuy, mellocos, los sabores se encuentran, cada sazón es diferente porque los productos varían de chacra en chacra y de cocina en cocina. Sabores de barro, ties-to y leña circulan entre los comensales.





MERMELADAS, MANJARES Y DULCES

Además de estas deliciosas recetas, en la comunidad de Balcashí se organizó una capacitación específica para elaborar, industrializar y comercializar, productos locales innovadores que se puedan incluir en la dieta diaria para la alimentación de los hogares.

Se consideró de fundamental importancia usar productos de la zona, que provengan prioritariamente de las chacras campesinas, que sean productos sanos, frescos, sin químicos, colorantes o saborizantes, que puedan ser introducidos fácilmente en la alimentación de las familias beneficiarias, que ayuden en la buena alimentación y crecimiento de los niños de entre seis meses y cinco años, y de la familia en general. Así nacieron estas mermeladas y dulces: la cereza del pastel de esta publicación.



Recomendaciones generales para la preparación de las mermeladas

- El azúcar debe ser agregada poco a poco, cada 10 o 15 minutos hasta obtener una consistencia de chorro continuo. Para que la mermelada no se solidifique se recomienda incluir zumo de limón que equilibrará la cantidad de pectina, un agente natural de la fruta que hace que la mermelada se ponga dura¹. El limón opera como agente regulador del PH de la fruta, a fin de que la mermelada no se solidifique.
- Para saber si la mermelada está lista se usa un termómetro (220°F /106°C). Si no se dispone de un termómetro vierta una gota de mermelada en un plato y verifique que esta no se extienda. Hay que recordar que la mermelada se espesa más conforme se enfría.
- Mientras se cocina la mermelada, mover la mezcla frecuentemente, para evitar que se pegue y se queme en el fondo de la olla.
- Para el envasado se recomienda lo siguiente:
 - De preferencia utilizar frascos de vidrio de boca ancha, de 250 ml, con una tapa que garantice un buen cierre. Antes de colocar la mermelada limpie el envase de impurezas, desinfectando con agua caliente.
 - Colocar los frascos lavados, boca abajo y sobre una rejilla en una olla para esterilizar. Agregar agua hasta que cubra el cuello de los frascos. Hervir el agua durante 5 minutos. Dejar escurrir boca abajo sobre un lienzo o secador limpio.
 - Los frascos deben estar calientes para verter la mermelada, enseguida tape el frasco a presión y coloque boca abajo el recipiente con la mermelada ya envasada. Finalmente, colocar la etiqueta.



¹ La pectina es el agente que hace que los preparados dulces como la mermelada se solidifiquen. Esta se encuentra en la pulpa, las cáscaras y las semillas de la fruta cuando hierven. Los niveles de pectina y acidez varían de una fruta a otra. Si una fruta no tiene el nivel suficiente de estas sustancias, es necesario agregarle pectina o acidez (jugo de limón) para que no se endurezca, en este caso, la mermelada dentro del frasco.

Mermelada de mora

Ingredientes

- 30 libras de mora
- 5 libras de azúcar
- 25 gramos de pectina
- Zumo de 10 limones

Preparación

Lavar y hervir la mora. En un cedazo colar la mora cocinada. Posteriormente, en una olla o paila, cocinar la mora a fuego lento, hasta obtener una reducción de sus jugos e incluir el azúcar poco a poco. Seguir con las indicaciones generales.

Mermelada de fresa

Ingredientes

- 30 libras de fresa
- 5 libras de azúcar
- 25 gramos de pectina
- Zumo de 10 limones

Preparación

Lavar y hervir la fresa troceada o cortada. Cocinarla en una olla o paila a fuego lento, hasta obtener una reducción de sus jugos. Incluir el azúcar poco a poco y seguir con las indicaciones generales.



Mermelada de guayaba

Ingredientes

- 30 libras de guayaba
- 5 libras de azúcar
- 25 gramos de pectina
- Zumo de 10 limones

Preparación

Lavar y hervir la guayaba, en un cedazo colar la guayaba cocinada en una olla o paila. Después, poner a fuego lento hasta obtener una reducción de sus jugos. Incluir el azúcar poco a poco y seguir con las indicaciones generales.

Manjar de leche

Ingredientes

- 25 litros de leche entera
- 15 libras de azúcar.
- 50 gramos de pectina

Preparación

Cocinar la leche en una olla de boca ancha, después poner a fuego lento hasta obtener una reducción de sus jugos. Incluir el azúcar poco a poco y seguir con las indicaciones generales.



Manjar de coco

Ingredientes

- 25 litros de leche entera
- 4 libras de coco rallado
- 15 libras de azúcar
- 50 gramos de pectina

Preparación

Cocinar la leche con el coco rallado en una olla de boca ancha, después poner a fuego lento hasta obtener una reducción de sus jugos. Incluir el azúcar poco a poco y seguir con las indicaciones generales.



Mix de mermeladas y manjares

Ingredientes

- Mermelada de mora
- Mermelada de fresa
- Mermelada de guayaba
- Manjar de leche
- Manjar de coco

Preparación

En un recipiente de vidrio de 250 ml colocar cada una de las preparaciones anteriormente elaboradas, poniendo una por una las capas de cada sabor, esperando su solidificación parcial o total de cada una de ellas hasta llenar el frasco. El orden de colocación no influye en su presentación.



Mermelada de oca y mashua

Este dulce es más denso que un *culis*, una salsa elaborada con almíbar. En esta receta se utilizan tubérculos como la mashua y la oca.

Ingredientes

- 2 libras de oca
- 2 libras de mashua
- 1 libra de azúcar o ½ bloque de panela
- Canela y clavo de olor
- Hojas de limón

Preparación

Lavar la oca y la mashua y cocinarlas por alrededor de 30 minutos. Licuar por separado ambos productos y cocinarlos colocando el azúcar o la panela, hasta que estén en punto o en caída de hilo. Para aromatizar la mermelada poner especias y hojas de limón o naranja. Seguir las instrucciones generales.



Dulce de mashua

Espíritu Daquilema, de la Comunidad de Palmira, siempre recomienda poner la mashua al sol para que se endulce naturalmente.

Ingredientes

- 2 libras de mashua
- 1 litro de agua
- 1 litro de leche
- ½ panela bloque
- Canela y clavo de olor

Preparación

Lavar y picar la mashua, luego colóquela al fuego con el agua. Una vez cocinada, escúrrala. En otra olla, hierva la leche y coloque la panela. Aromatizar con el clavo de olor y la canela.



Cocción: 45 min.



Preparación: 60 min.



Porciones: 15

Dulce de oca tropical

En esta preparación, la oca se combina con productos de la costa ecuatoriana. Deliciosa y nutritiva, esta es una bebida adecuada para los niños y las niñas.

Ingredientes

- 1 libra de oca
- ½ litro de leche
- ½ bloque de panela
- 2 guineos
- 2 guayabas
- Canela y clavo de olor

Preparación

Poner a hervir la oca con la panela por 30 a 45 minutos. Después de cocinada, colocar la leche, el guineo previamente licuado y la guayaba. Aromatizar con el clavo de olor y la canela.



Cocción: 20 min.



Preparación: 20 min.



Porciones: 15

Miel de ocas y mashua

El *culis* es una salsa elaborada con un almíbar poco denso de alguna fruta o vegetal que se quiera emplear, en este caso, de tubérculos dulces.

Ingredientes

- 2 libras de ocas
- 2 libras de mashua
- 2 libras de azúcar
- Canela
- Clavo de olor

Preparación

Lavar las ocas y la mashua y cortarlas en pedacitos pequeños. Cocinar por 45 minutos, después, licuarlas y cernirlas. Finalmente ponerlas a fuego lento nuevamente, por 45 minutos, agregando el azúcar, la canela y el clavo de olor.



Cocción: 45 min.



Preparación: 10 min.



Porciones: 6 a 8



LA YAPA

En los mercados, cuando la compra ha sido buena, la casera o clienta se va con una especial añadidura: un puñado más, unas frutas más... en un gesto conocido como *yapa*. Estas dos recetas son ese regalo a los lectores de este libro, ¡se les va a hacer agüita la boca! ¡Buen provecho! y ¡que viva nuestra comida!

Caldo de gallina criolla

"La gallina criolla es la mejor, porque vive en el campo. A pesar de ser pequeña es sabrosa, porque se alimenta de la naturaleza y no vive encerrada. Come morochito y el resto ella misma lo encuentra en la chacra. Lo que sale del campo es mejor, como el huevo reproducido de gallo y gallina, porque ellos se enamoran. El caldo de gallina es muy bueno para las mujeres que dan a luz, se consume durante 40 días". Esperanza y Lourdes Pilco. Comunidad Pungal El Quinche.

Ingredientes

- 1 gallina
- 2 libras de papas
- 1 cebolla blanca
- 1 cebolla colorada
- 2 zanahorias
- 1 ramita de apio
- 1 diente de ajo
- 5 litros de agua
- Ajo

Preparación

Mientras el agua hierve, se mata y se pela la gallina que, luego de tres meses de criada, ya está lista para ser cocinada. Mientras tanto se pelan las papas, y cuando el agua está hirviendo, se las cocina. Adicionalmente, picar la cebolla blanca y colorada, la zanahoria y el apio, en cuadraditos. Lista la gallina, métala en la olla cortada en presas. Cocinar hasta que estén listas las papas.



Cocción: 60 min.



Preparación: 60 min.



Porciones: 10 personas

Habas Tashna

“Las habas Tashna es una de las recetas más antiguas de Sierra; se la prepara especialmente en las provincias de Chimborazo y Cotopaxi. Sirve como tonga o cukayo para acompañar largas jornadas de trabajo en el monte o en el páramo. Para tener habas durante todo el año se las seca al sol durante dos o tres días y se guardan en el soberado junto con el maíz y el morocho”. Anita Yupangui, Comunidad de Balcashí.

Ingredientes

- 4 litros de agua
- 2 libras de habas secas
- Sal al gusto

Preparación

Las habas secas deben tostarse en el tiesto por aproximadamente 30 minutos. Una vez que se doran ponerlas a cocinar en el agua hirviendo por una hora, con sal al gusto. Servir cuando estén suaves.



Cocción: 60 min.



Preparación: 30 min.



Porciones: 10







BIBLIOGRAFÍA

- Alcubilla, Julio (2013). *La Enciclopedia Gourmet*. Caracas.
- Carrera, Javier (2011). "Cultivando la Achira". Revista *Allpa* (2), p. 13.
- Cueva, Kelvin y Groten, Ursula (2010). *Saberes y prácticas andinas. Una muestra para revalorizar los sistemas de conocimiento BioCultural local*. Quito: Ecociencia.
- Escobar, Lizeth y Pérez, Pamela (2012). "Gastronomía ecuatoriana". *Monografía*. Guayaquil: Espol.
- Guilcamaigua, Doris y Chancusig, Edwin (2008). *El Calendario Agrofestivo. Una propuesta metodológica para el diálogo de saberes*. Quito: Heifer Ecuador.
- Heifer Ecuador (2014). "Saberes y sabores. Mejora de productividad y nutrición familias campesinas/indígenas en el centro del Ecuador". Recuperado el 25.09.2014 de <http://www.heifer-ecuador.org/nuestros-proyectos/ganasol/saberes-y-sabores-mejora-de-productividad-y-nutricion-familias-campesinasindigenas-en-el-centro-del-ecuador/>
- Magap (2013). "INIAP investigó propiedades nutritivas del chocho, alternativa para una mejor alimentación". Recuperado el 1.10.2014 de <http://www.agricultura.gob.ec/iniap-investigopropiedades-nutritivas-del-chocho-alternativa-para-una-mejor-alimentacion/>
- Naranjo, Plutarco (1985). *Plantas alimenticias del Ecuador precolombino*. Guayaquil: Cromos S.A.
- Wikipedia (2014). "Gastronomía de Ecuador". Recuperado el 25.09.2014 de http://es.wikipedia.org/wiki/Gastronom%C3%ADa_de_Ecuador



Heifer Ecuador

JUNTOS TENEMOS EL PODER DE **SUPERAR** EL HAMBRE Y LA **POBREZA**



Fundación Heifer Ecuador
José Luis Tamayo N24-587 y Salazar
(593 2) 250 1427 / 290 8985
fundacionheifer@heifer-ecuador.org
Web: www.heifer-ecuador.org
Fb: HeiferEcuador
Tw: @HeiferEcuador

ISBN 978-9942-8551-3-8



Heifer International
One Word Avenue
Litte Rock - Arkansas
USA
Phone: 5019072600