

Cocina con Valores y Sabores Chiquitanos



EDICIÓN 2021
SANTA CRUZ - BOLIVIA



JUNTA DE ANDALUCÍA

PROGRAMA DE COOPERACIÓN INTERNACIONAL



FCBC

FUNDACIÓN PARA LA CONSERVACIÓN
DEL BOSQUE CHIQUITANO

fundación
CODESPA

Conviértete en
oportunidad






**Cocina con Valores y Sabores
Chiquitanos**



Cocina con Valores y Sabores Chiquitanos

FUNDACIÓN CODESPA

Dirección

Miguel Villarroel Campero
Delegado País - Bolivia

Equipo Técnico

Andrea Lucia Ríos Cortez
Jaime Ballivian Capriles
Arcenio Maldonado Candia

FCBC

Dirección

Roberto Vides Almonacid
Director Ejecutivo

Equipo Técnico

Diego Javier Coímbra Molina
Carla Patricia Pinto Herrera
Tito Arana Alvis
Roberto Soliz Lino

Fundación CODESPA

Zona Sopocachi
Calle Rosendo Gutiérrez N° 538
Teléfono: + 591 – 2251139
La Paz - Bolivia

FCBC

Barrio Las Palmas, Av Ibérica.
Calle 6 Oeste #95 esq. Puerto Busch
Teléfono: +591 - 3572441
Santa Cruz – Bolivia



El presente trabajo se realizó desde las comunidades chiquitanas y sus municipios, rescatando y dando a conocer sus productos locales y su gastronomía tradicional:

MUNICIPIO DE SAN IGNACIO:

- Comunidad Candelaria de Noza
- Comunidad Santa Martha

MUNICIPIO DE SAN MIGUEL:

- Comunidad Villa Cruz

MUNICIPIO DE SAN RAFAEL:

- Comunidad San Pablo

Este recetario se ha desarrollado dentro del marco del proyecto "Promoción de la seguridad y soberanía alimentaria en 4 comunidades chiquitanas de Bolivia, a través de un modelo de producción y consumo de alimentos, resiliente al cambio climático, basado en conocimientos ancestrales y el empoderamiento de la mujer" financiado por la Junta de Andalucía y ejecutado por la Fundación CODESPA y la Fundación para la Conservación de Bosque Chiquitano (FCBC).

FOTOGRAFÍAS

Arcenio Maldonado / Fundación CODESPA
Javier coimbra / FCBC

Santa Cruz - Bolivia, junio de 2021
© Fundación CODESPA 2021
© FCBC 2021
Todos los derechos reservados



**Conviértete en
oportunidad**

Fundación CODESPA es una organización sin fines de lucro que cuenta con más de 35 años de experiencia en el ámbito de la Cooperación Internacional para el Desarrollo. CODESPA gestiona diversos proyectos en 17 países de América Latina, Asia y África a través de 11 delegaciones internacionales. Su presidente de Honor es S.M. el Rey Don Felipe VI. CODESPA apuesta por el desarrollo económico y social como motor para lograr un desarrollo humano, trabajando en varias líneas: microfinanzas para el desarrollo, creación de tejido empresarial, desarrollo rural agropecuario, gestión del turismo comunitario, medio ambiente, formación profesional e inserción laboral, migración y desarrollo, educación financiera, y alianzas con el sector privado para el desarrollo.

La Fundación para la Conservación del Bosque Chiquitano (FCBC) es una organización boliviana sin fines de lucro establecida en el año 1999 con la misión de promover la convivencia armónica entre la sociedad y la naturaleza del Bosque Chiquitano, a través del conocimiento, valoración y conservación de su patrimonio natural y cultural. En sus más de 21 años de trabajo, la FCBC ha promovido el diseño e implementación de más de 500 proyectos e iniciativas a diferentes escalas en estrecha colaboración con los actores locales, autoridades de la región y con diferentes organizaciones nacionales e internacionales. Actualmente, la FCBC trabaja en 3 líneas estratégicas: conservación, sustentabilidad y recuperación.



FUNDACIÓN PARA LA CONSERVACIÓN
DEL BOSQUE CHIQUITANO



JUNTA DE ANDALUCÍA

PROGRAMA DE COOPERACIÓN INTERNACIONAL

La Agencia Andaluza de Cooperación Internacional para el Desarrollo (AACID) es el órgano encargado de coordinar y fomentar las políticas de solidaridad internacional de la Junta de Andalucía. Configurada como un ente de Derecho Público con personalidad jurídica propia, su misión es "contribuir a la erradicación de la pobreza y a la consolidación de los procesos encaminados a asegurar un desarrollo humano sostenible (Ley 14/2003, de 22 de diciembre, de Cooperación Internacional para el Desarrollo)".

Esta cooperación se articula mediante la financiación de proyectos de cooperación para el desarrollo propiamente dichos, proyectos de sensibilización y educación para el desarrollo, y la acción humanitaria y de emergencia.



CONTENIDO

	1 PRESENTACIÓN	8
	2 EL PUEBLO CHIQUITANO	10
	Reseña Histórica	11
	Área de intervención	12
	Características	13
	3 PRODUCTOS AGRÍCOLAS	14
	4 RECETAS DE PLATOS TRADICIONALES	20
	Asadito de Frejol	22
	Carbonada	24
	Cerdo al Horno	26
	Locro de Gallina	28
	Locro de Semilla	30
	Majadito de Charque	32
	Majadito de Carne Molida o Picada	34
	Majadito de Pato	36
	Maneo	38
	Mote con Frejol	40
	Patasca	42
	Picado de Yuca con Pescado	44
	Picado de Yuca con Costilla de Res	46
	Pipián de Maní	48
	Pututo de Harina de Maíz Blando	50
	Pututo con Hueso de Res	52
	Saice de Plátano	54
	Sopa de Albóndigas	56
	Sopa de Almendra Chiquitana	58
	Sopa de Joco	60
	Sopa de Mote con Yuca	62
	Sopa de Plátano	64
	Sopa de Semilla	66



RECETAS DE HORNEADOS Y DULCES TRADICIONALES 68

Confitte de Almendra Chiquitana	70
Cuñapé	72
Galleta de Almendra Chiquitana	74
Masaco de Frejol	76
Masaco de Plátano	78
Masaco de Yuca con Charque	80
Masaco de Yuca con Queso	82
Mermelada de Guayaba	84
Mermelada de Papaya Verde	86
Pan de Arroz	88
Roscas de Maíz Blando	90



RECETAS DE BEBIDAS TRADICIONALES 92

Chicha de Maíz	94
Chicha de Maní	96
Chocolate de Almendra Chiquitana	98
Chocolate de Maní	100
Jugo de Acerola	102
Somó	104
Vino de Guapurú	106

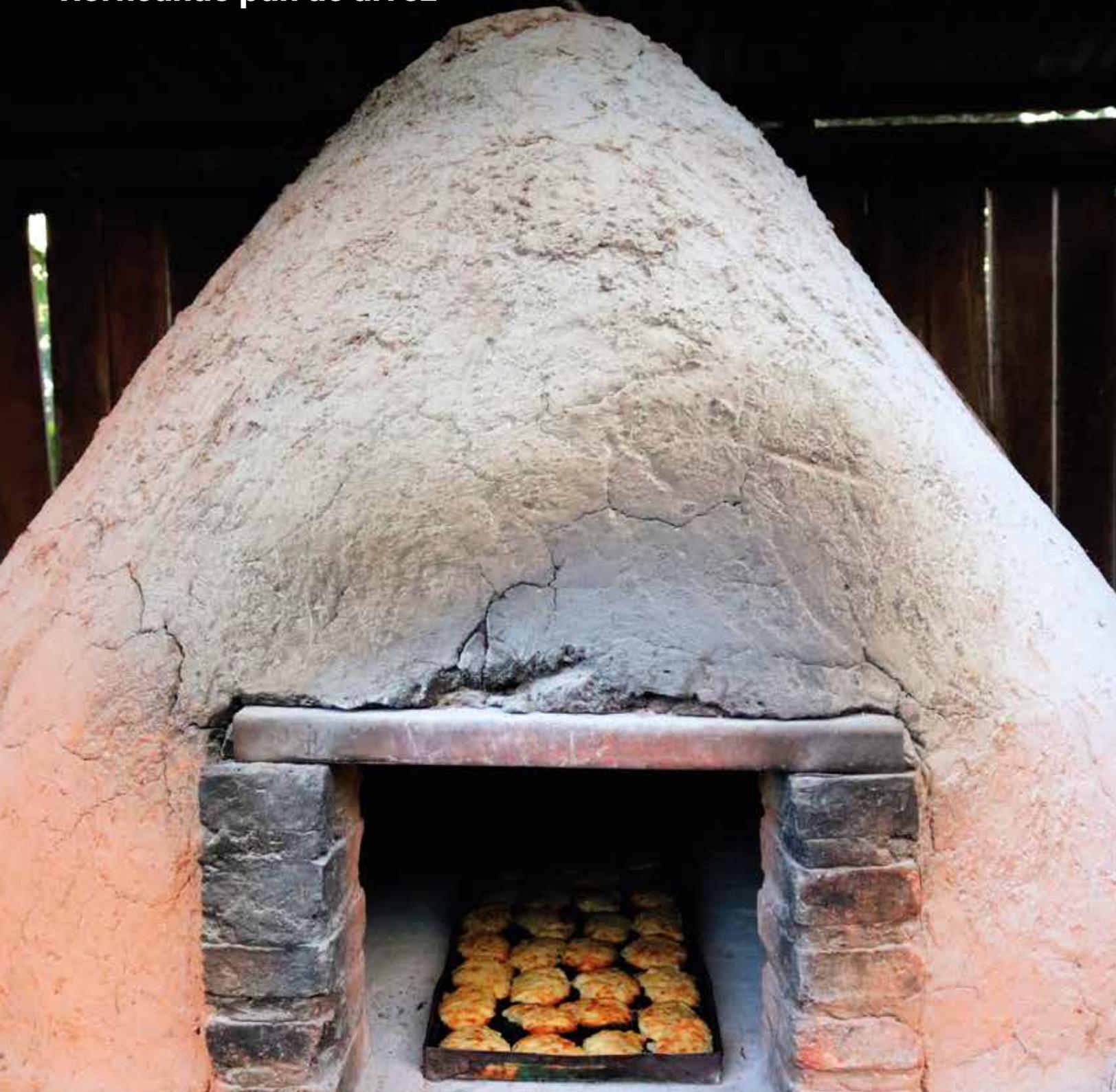


FRUTOS SILVESTRES COMESTIBLES 108



GLOSARIO DE TÉRMINOS 116





PRESENTACIÓN



PRESENTACIÓN

Cocina con valores y sabores chiquitanos, es un recetario dirigido a las familias con el fin de conocer y degustar propuestas de menús nutritivos y saludables rescatando los valores sociales, culturales y sobre todo gastronómicos de donde se ejecuta el proyecto: “Promoción de la seguridad y soberanía alimentaria en 4 comunidades chiquitanas de Bolivia, a través de un modelo de producción y consumo de alimentos resilientes al cambio climático, basado en conocimientos ancestrales y el empoderamiento de la mujer” implementado por la Fundación para la Conservación del Bosque Chiquitano (FCBC) en alianza con Fundación CODESPA y financiado por la Agencia Andaluza de Cooperación Internacional para el Desarrollo (AACID).

En contexto, el proyecto pretende entre otras metas el de mejorar el acceso y la disponibilidad de alimentos como consecuencia de la diversificación productiva agrícola y su resiliencia a los efectos de cambio climático, en esa línea, el presente recetario rescata esos insumos que son resilientes y que son parte intrínseca de los platos chiquitanos y del consumo permanente de sus pobladores.

Esa sazón pura que las mujeres chiquitanas nos invitan a degustar, con la herencia de los sabores

culinarios de sus madres y abuelas, elaborados en sus patios, en hornos de barro y la fiesta diaria en que hombres y mujeres cocinan el encanto y el deleite bajo el abrazo del sol inclemente, nos transportan a un lugar de magia y tradición chiquitana.

Nuestro consejo es una buena sopa de joco o ese riquísimo saice de plátano, pero si lo que busca es destacar entre sus comensales permítanos aconsejar un buen cerdo al horno con ensalada de frejol y una ensalada de papaya, o para esa tarde en compañía de una buena amistad o ese familiar querido sírvase un rico café acompañado de pan de arroz y de un delicioso masaco de yuca con charque.

A lo largo de este recetario podrá encontrar platos tan deliciosos que lo transportarán inmediatamente a compartir ese cariño, que el pueblo chiquitano ofrece y disfrutar de la variedad de paisajes entre bosques, afloramientos rocosos y vistas hermosísimas que existen en la región.

Le invitamos a sentir, saborear y vivir nuestra gastronomía, nuestros sabores y aromas...

¡Buen provecho!



Machucando plátano en tacú

EL PUEBLO CHIQUITANO

RESEÑA HISTÓRICA

La Chiquitanía es una vasta región en el oriente de Bolivia, con un clima cálido todo el año y un territorio verde, con gran riqueza natural y cultural.

Antes de la colonización española, muchos grupos étnicos con diversas lenguas poblaban la región. Los chiquitanos tal como se conocen hoy se originaron a raíz de las misiones jesuíticas de Chiquitos (1691-1767), en las cuales los grupos étnicos originarios, congregados en los pueblos misionales, experimentaron un proceso de homogeneización lingüística y sociocultural.

Los jesuitas fundaron la primera Misión Chiquitana, San Francisco Javier (hoy San Javier), con grupos piñocas y penoquís. En los años siguientes se fundaron las misiones de San Rafael en 1696; San José de Chiquitos en 1698; San Juan Bautista en 1699; Concepción en 1709; San Miguel en 1721 y San Ignacio de Chiquitos en 1748”.

En 1767 los jesuitas fueron expulsados, pero el sistema misional continuó a cargo de sacerdotes seculares y administradores civiles, hasta mediados del siglo XIX.



Después de la expulsión de los jesuitas, a lo largo del período colonial y después de la independencia los habitantes de Santa Cruz fueron ocupando las provincias de Chiquitos y de Moxos, estableciendo haciendas con los indígenas chiquitanos bajo sistemas de patronazgo.

A consecuencia de la reforma agraria de 1953, el sistema de patronazgo se fue abandonando, y en la década de los 60 y 70 los chiquitanos fundaron numerosas comunidades libres en terrenos que fueron parte de las haciendas.

En la actualidad el pueblo chiquitano mantiene vivas las características heredadas de las misiones jesuíticas. Su sistema de gobernanza es el Cabildo, la propiedad es comunal, la fe cristiana es un elemento central. Los chiquitanos son muy alegres y festivos y acogen cálidamente a los visitantes. Sus comunidades son tranquilas y organizadas y mantienen una relación equilibrada con la naturaleza.

FUENTE:

Portal Amazonía - Wigberto Rivero Pinto <http://www.amazonia.bo>
APCOB (Apoyo para el campesino - indígena del oriente boliviano)
<http://apcob.org.bo/>



ÁREA DE INTERVENCIÓN Y COMUNIDADES

PROVINCIA JOSÉ MIGUEL DE VELASCO

En Bolivia existen 36 naciones indígenas reconocidas por el Estado Plurinacional de Bolivia, entre estas está la nación Chiquitana la cual se encuentra situada principalmente en el departamento de Santa Cruz.

Las comunidades chiquitanas que participan en el proyecto se encuentran localizadas en la provincia José Miguel de Velasco ubicada en el oeste del país, en el departamento de Santa Cruz (Bolivia), en sus municipios de San Ignacio de Velasco, San Miguel de Velasco y San Rafael de Velasco, posee una superficie de 65.425 km² y una población de 69.828 habitantes (según el Censo INE 2012), estas comunidades son:



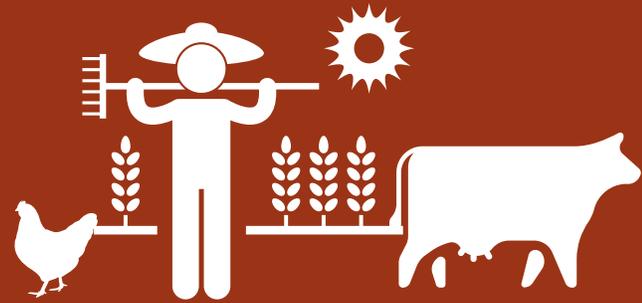


CARACTERÍSTICAS



Estas comunidades se caracterizan por tener un acervo cultural a los usos y costumbres de la cultura chiquitana, pese a que en los últimos años el fenómeno de aculturación y la pérdida de generaciones conservadoras de esta cultura está ocasionando una susceptible pérdida de actividades tradicionales, razón por la cual el presente documento está enfocado a resguardar los conocimientos ancestrales y tradicionales de la gastronomía local de las poblaciones para el bienestar en la seguridad y soberanía alimentaria.

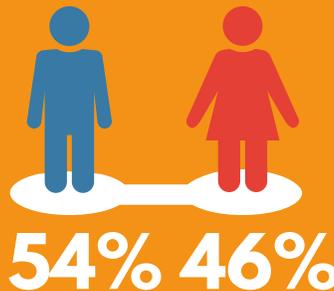
Las principales **actividades económicas** son la producción agrícola, crianza de ganado bovino y porcino, crianza de aves de corral (gallinas y patos) y oficios de construcción en zonas cercanas.



En lo **agrícola**, sus principales productos son: el maíz, arroz, maní, yuca, frejol, joco, camote, plátano, papaya verde, caña y sésamo, así mismo el aprovechamiento de frutos silvestres como el totaí, almendra, sucá, guayabilla, turere, manicillo, paquió, bi, pitón, chirimoya, sinini, conservilla, cusí y guapurú, entre otros.

En estas 4 comunidades se estima que la **población** es de alrededor de 1552 habitantes distribuidas en 277 familias.

Fuente: FCBC 2021



Su población es por lo general de **creencia** cristiana con fuerte presencia de la iglesia católica y evangélica en todas las comunidades, muchas de estas aún mantienen tradiciones que expresan el sincretismo cristiano así como edificaciones religiosas en sus comunidades.



Una preocupación es que el legado del idioma chiquitano (chiquito o bésiro), es conservado por solo el 5% de la población aproximada. Este es una lengua oficial del estado, originaria de los Llanos de Chiquitos y el Chaco boliviano.



Mujer chiquitana con mate
(recipiente para el manejo de granos)

PRODUCTOS AGRÍCOLAS DEL CHACO CHIQUITANO

PRODUCTOS AGRÍCOLAS

DEL CHACO CHIQUITANO

El chaco es un elemento central en la vida de los chiquitanos. Representa la base de la seguridad alimentaria de las familias y es donde se produce la mayor parte de los alimentos que se consumirán a lo largo del año. Siempre es una actividad familiar y normalmente no tiene una finalidad comercial.

En el chaco se conservan las variedades criollas que integran la dieta tradicional chiquitana. La mayoría de las semillas de las plantas que cultivan no se encuentran en las tiendas de productos agropecuarios, por lo que tiene gran importancia en la conservación de la agrobiodiversidad.

Los productos principales del chaco son: el maíz, entre los que se destacan el maíz blando, el maíz colorado duro, y el maíz perla, las diferentes variedades de yuca, el plátano, los jocos, el frejol arbolito y el maní.



El maní

El maní es otra planta nativa de gran valor nutricional, que se cultiva como complemento en los chacos. Como todas las leguminosas, tiene alto contenido de proteína. Entre las variedades locales se destaca el maní colorado, con grano pequeño pero muy aromático y sabroso, que hace las delicias en sopas, tostado o preparado en bebidas como el chocolate o la chicha de maní.



El maíz colorado duro

Se destina principalmente para alimentación de aves de corral, pero al mismo tiempo para la elaboración de la chicha de maíz, la bebida más importante de los chiquitanos. Esta es consumida a diario, tanto para la sed como para mitigar el hambre cuando se hacen trabajos de campo.



El maíz blando

Es el maíz por excelencia para hacer los horneados de harina de maíz, como las roscas, los biscochos, las chimas, que son elementos muy apreciados en la alimentación de los chiquitanos. Se utiliza también para hacer sopas, arepas, harina tostada para ración seca, maíz tostado, cocido como mote, etc.



El maíz perla

Es un maíz blanco duro, con el cual se elabora la “semilla”, como llaman al grano partido con el que se hacen preparaciones emblemáticas como la patasca, el tujuré y el somó.



La yuca

La yuca es probablemente el cultivo de mayor importancia para la seguridad alimentaria de los chiquitanos, debido al alto valor energético de la raíz y la rusticidad de la planta. Es poco vulnerable ante lluvias irregulares o escasas, y puede producir en suelos pobres y arenosos. El alimento se mantiene vivo bajo tierra, no tiene riesgos de deterioro por almacenamiento. La yuca asegura la ración diaria de carbohidratos de la familia, y se la consume tanto cocida de manera simple, como en preparaciones como el masaco, sopas, o integrando horneados. Un capítulo especial merece la harina de yuca. Existen muchas variedades, cada una con sus características propias.



El frejol arbolito

Es el tipo de frejol favorito entre los chiquitanos, y de gran valor por su aporte en proteínas. Son plantas rastreras o trepadoras de las que hay diferentes variedades: bayo, blanco, pintadito, colorado.

Se caracterizan por sus vainas largas y delgadas, y por su prolongada floración escalonada, lo que permite una producción continua durante un par de meses. Muchas personas lo prefieren cuando está tierno, y se lo suele consumir como ensalada.



El joco chiquitano

Los jocos son plantas de la familia del zapallo, y son de gran valor para la seguridad alimentaria de las poblaciones rurales en la Chiquitanía, pues se pueden conservar durante varios meses sin estropearse si se almacenan adecuadamente.

Son plantas rústicas que con la humedad residual de la época de lluvias producen abundantes frutos. Existe una gran diversidad de formas, pero todos tienen la pulpa cremosa y con intenso color anaranjado, con alto contenido de vitamina A. Los sabores varían del neutro a muy dulce. A los chiquitanos les deleita comer los jocos dulces con leche, y los de sabor más neutro se utilizan en sopas y guisos como la carbonada.

El plátano

El plátano es otro de los elementos infaltables en el chaco chiquitano porque provee sus frutos de manera permanente a lo largo de varios años. Es una importantísima fuente de carbohidratos y minerales. Se lo consume tanto verde como maduro en diversas preparaciones.

Simplemente cocido como acompañamiento de comidas, o en masaco de plátano verde o maduro, o frito en verde o maduro, su presencia en la mesa es constante.





RECETAS DE PLATOS TRADICIONALES



 Venteando arroz



ASADITO DE FREJOL



ASADITO DE FREJOL



Cantidad



6 personas

Preparación



1 hora y media

Cocción



1 hora el frejol

Importante



Limpieza

PREPARACIÓN

- 1** Poner a hervir el agua en una olla, una vez hervida, incorporar el frejol y hacer cocer por aproximadamente 1 hora. Cuando esté blando sacar del fuego y colar el agua de la olla. Moler el frejol en máquina de molino manual o un pasapuré.
- 2** En un envase vaciar el frejol molido, el huevo, la carne, las 3 cucharadas de harina y la sal. Amasar y amoldarlo en forma de asado.
- 3** Freír los asados de frejol en un poco de aceite a fuego lento y pasar a servir.

INGREDIENTES

- ½ kilo** de frejol arbolito
- ½ kilo** de carne picada o molida
- 3 cucharadas** de harina de trigo
- 1 huevo**
- Aceite**
- Sal** de sal



Nota. El asadito de frejol se acompaña con arroz o yuca sancochada. Por otro lado, la carne puede ser remplazada por queso, charque o chicharrón de cerdo.



CARBONADA



CARBONADA

Cantidad

6 personas

Preparación

45 min.

Cocción

30 min. Joco

Importante

Limpieza



PREPARACIÓN

- 1** En una olla de agua hirviendo hacer cocer el joco con la cáscara por aproximadamente 30 minutos (por la cáscara, el joco tiene una textura dura). Esperar a que el joco enfríe, luego pelar y sacar las semillas. Finalmente deshacer el joco con un tenedor o pasapuré.
- 2** Por separado freír la carne con la sal al gusto. Una vez frita mezclar con el puré de joco en la misma sartén e incorporar el queso en trozos pequeños, fusionar bien todos los ingredientes, hasta que se hayan integrado por completo. Servir y degustar.



Nota. Si desea puede acompañar la carbonada con arroz y remplazar la carne molida o picada por charque, huevo o pollo.

INGREDIENTES

- 2 kilos** de joco o calabaza
- 1 kilo** de carne molida o picada
- ½ kilo** de queso criollo
- 3 litros** de agua
- 1 pizca** de aceite
- Sal** al gusto



CERDO AL HORNO

CON ENSALADA DE FREJOL Y ENSALADA DE PAPAYA

Cantidad



6 personas

Preparación



2 horas y 40 min.

Cocción



2 horas. Cerdo

Importante



Limpieza

PREPARACIÓN DEL CERDO



- 1 Licuar el ajo, la cebolla, el pimentón junto con el comino, el vinagre, la salsa soya, la sal y el limón realizando una pequeña salsa. Posteriormente, sazonar las presas de cerdo y meter al refrigerador por 4 horas aproximadamente.
- 2 Una vez condimentado, precalentar el horno a temperatura media por unos 30 minutos, meter las presas al horno por alrededor de 2 horas.

PREPARACIÓN DE LA ENSALADA DE FREJOL

- 1 Mientras el cerdo está en el horno, cocer el frejol arbolito en agua hervida, hasta que esté totalmente blando (alrededor de 1 hora). Una vez cocido hacer enfriar y picar en trozos pequeños las demás verduras. Por último, incorporar la sal y mezclar junto con la mayonesa todos los ingredientes.

PREPARACIÓN DE LA ENSALADA DE PAPAYA VERDE

- 1 En otra olla hacer hervir la pechuga de pollo con un poco de sal y dejarla cocer, una vez cocida hacer enfriar y desmenuzar.
- 2 Hacer hervir el agua e incorporar la papaya verde pelada y picada en trozos medianos, dejar cocer por unos 15 minutos hasta que ablande, cuando esté cocida dejar enfriar, y picar nuevamente en cubos pequeños. Paralelamente hacer cocer el huevo y picar en cubos junto con la cebolla y el tomate.
- 3 Finalmente, mezclar todos los ingredientes con la mayonesa y comenzar a emplatar con el cerdo y la ensalada de frejol, servir y degustar.



INGREDIENTES PARA EL CERDO



- 3 kilos** de carne de cerdo
- 3 dientes** de ajo
- 2 cabezas** de cebolla roja
- 1 cucharadita** de comino
- 1 pimentón** mediano
- 3 cucharadas** de salsa soya
- 1 limón**
- 1 pizca** de vinagre
- Sal** al gusto

INGREDIENTES PARA LA ENSALADA DE FREJOL

- ½ kilo** de frejol arbolito
- 1 cebolla** verde finamente picada
- 3 tomates** picado en cubos pequeños
- 1 cucharada** de mayonesa
- Sal** al gusto

INGREDIENTES PARA LA ENSALADA DE PAPAYA VERDE

- 2 papayas** verdes
- 1 pechuga** de pollo
- 1 cebolla** verde finamente picada
- 1 cucharada** de mayonesa
- 1 huevo**
- Sal** al gusto



Nota. Si desea puede dejar en salmuera la carne de cerdo noche anterior a la preparación, para que el platillo final esté más suave e hidratado.





 **LOCRO DE GALLINA**

LOCRO DE GALLINA

Cantidad

6 personas

Preparación

1 hora

Cocción

40 min. Pollo

Importante

Limpieza

PREPARACIÓN

- 1** En una olla de agua hirviendo incorporar la gallina en presas, la verdura picada, el sazónador de pollo y dejar cocer por 40 minutos aproximadamente.
- 2** Una vez que la gallina esté más cocida, añadir el arroz y condimentar con sal a gusto, mezclar el caldo de vez en cuando para que no se asiente y lograr mayor espesor.
- 3** Para darle más color al locro incorporar el urucú o colorante rojo y hacer cocer a fuego bajo toda la mezcla (5 minutos) hasta que esté listo.
- 4** Después de 15 minutos el arroz ya estará cocido. Servir caliente y degustar.

INGREDIENTES

- 1 gallina** criolla despresada
- ½ kilo** de arroz
- 1 cabeza** de cebolla roja finamente picada
- ¼ kilo** de joco o calabaza picada en pequeños cubos
- ½ repollo** picado finamente
- Urucú (achiote)** /1 cdta. de colorante rojo
- 1 sazónador** de pollo
- 4 litros** de agua
- Sal** al gusto



 Nota. Puede acompañar la receta con yuca sancochada.



LOCRO DE SEMILLA

LOCRO DE SEMILLA



Cantidad



6 personas

Preparación



4 horas y media

Cocción



1 hora el frejol

Importante



Limpieza

PREPARACIÓN

- 1** En una olla de agua hirviendo incorporar el maíz y hacer cocer por aproximadamente 4 horas, utilizar más agua en caso de necesitar mayor cocción y a medida en que esta se evapore. A las 3 horas de cocción del maíz agregar el hueso y el frejol a la olla, dejar cocinando por 1 hora más la preparación.
- 2** Paralelamente, picar y sofreír la cebolla, el ajo, el sazonzador de carne y el urucú o colorante rojo.
- 3** Finalmente, vaciar el sofrito a la olla de cocción principal. Hacer cocer hasta que el frejol quede completamente blando, agregar sal al gusto, servir caliente y degustar.

INGREDIENTES

- ½ kilo** maíz duro o frangollo
- ½ kilo** de frejol arbolito
- 1 kilo** de hueso de costilla
- 2 cabezas** de cebolla roja
- 2 dientes** de ajo finamente picados
- Urucú (achiote)** / 1 cda. de colorante rojo
- 1 sazonzador** de carne
- 7 litros** de agua
- Sal** al gusto



Nota. Se puede acompañar la sopa con yuca sancochada.



MAJADITO DE CHARQUE



MAJADITO DE CHARQUE

Cantidad

6 personas

Preparación

1 hora

Cocción

20 min. Arroz

Importante

Limpieza

PREPARACIÓN

- 1** Lavar bien el charque y cocer en una olla con agua hirviendo. Una vez cocido dejar enfriar y desmenuzar, reservar el agua para la cocción del arroz.
- 2** Sofreír en un poco de aceite el charque reservado junto con la cebolla, el pimentón, el tomate y el ajo picados, incorporar también el sazónador y el urucú (si desea mayor sazón incorporar media cucharadita de comino a la mezcla).
- 3** Hacer cocer el arroz con el agua reservada por aproximadamente 20 minutos y paralelamente vaciar todo el sofrito. Mezclar toda la preparación y hacer cocer a fuego medio, la receta debe tener una consistencia aguanosa.
- 4** Finalmente, freír el plátano y los 6 huevos, emplatando con los tomates en rodajas, servir y disfrutar.

INGREDIENTES

- ½ kilo** de arroz
- ½ kilo** de charque
- 1 pimentón** rallado o picado en cubos
- 1 cabeza** de cebolla roja rallada
- 1 tomate** picado en cubos pequeños
- 2 dientes** de ajo finamente picados
- 1 sazónador** de carne

INGREDIENTES

- 3 plátanos** pintones
- 6 huevos**
- 3 tomates** picados en rodajas para emplatar
- Urucú (achiote)** /1 cda. de colorante rojo
- 1 litro** de agua
- Sal** al gusto



Nota. Para decorar el plato puede utilizar perejil picado de forma opcional.



MAJADITO DE CARNE MOLIDA O PICADA



MAJADITO

DE CARNE MOLIDA O PICADA

Cantidad



6 personas

Preparación



30 min.

Cocción



15 min. Arroz

Importante



Limpieza



PREPARACIÓN

- 1 Poner a hervir agua en una olla, una vez hervida, incorporar el arroz pilado con la carne condimentada a gusto, conforme va cocinando incorporar el sazón de carne.

La consistencia de la receta es aguanosa, como se ve en la fotografía, una vez que cueza por completo, pasar a servir y disfrutar.

INGREDIENTES

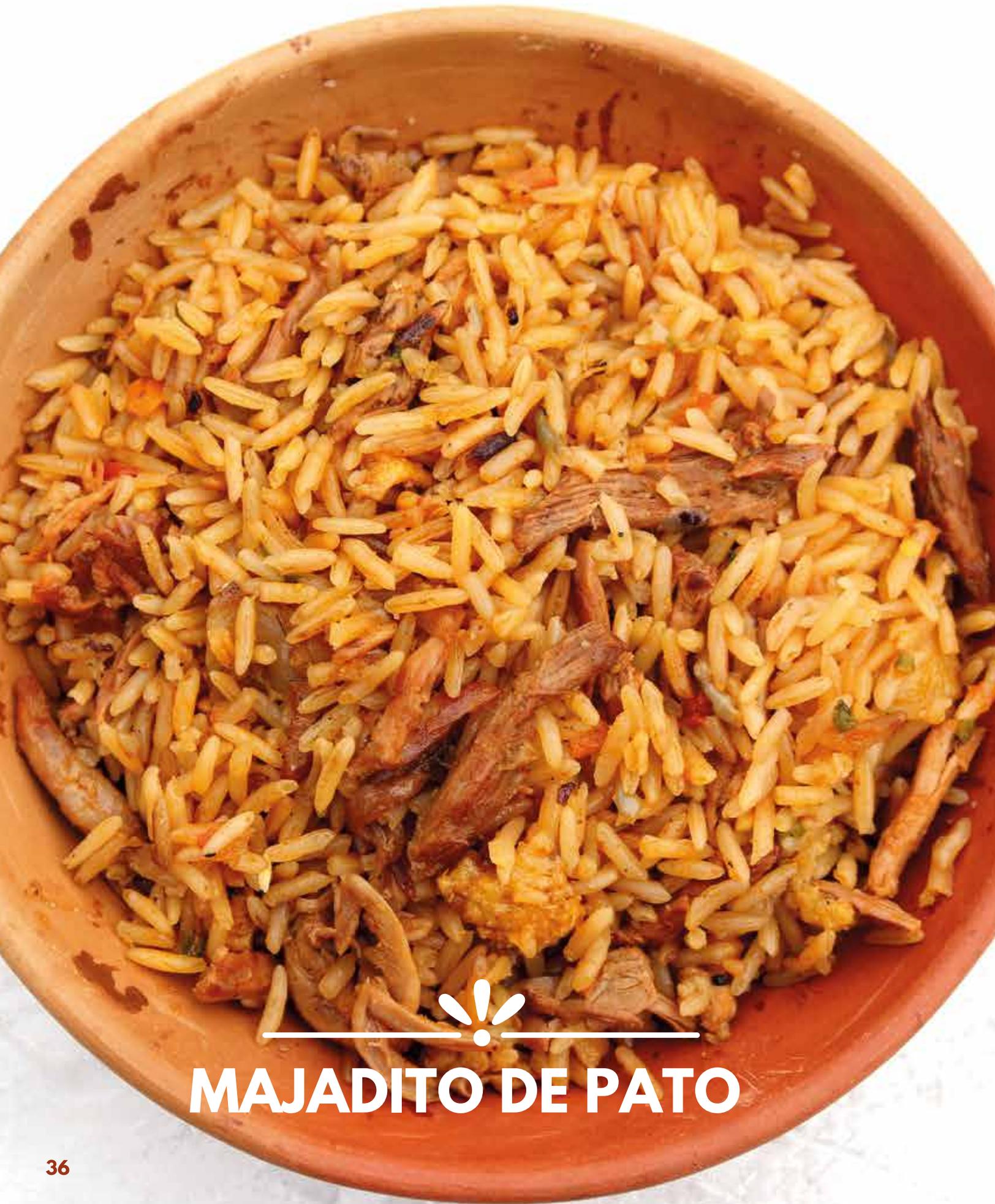
1/2 kilo de arroz

1/2 kilo de carne molida o picada

1 sazón de carne

1 litro de agua

Sal y pimienta al gusto



MAJADITO DE PATO

MAJADITO DE PATO



INGREDIENTES

- ½ kilo** de carne de pato
- ½ kilo** de arroz
- 1 cabeza** de cebolla roja finamente picada
- 1 pimentón** picado finamente
- 1 tomate** picado en cubos pequeños
- 3 dientes** de ajo picados finamente
- 1 cucharadita** de comino
- 1 sazonador** de pollo
- 3 plátanos** maduros
- 3 tomates** picados en rodajas para emplatar
- 6 huevos**
- Urucú (achiote)** /1 cdta. de colorante rojo
- 1 litro** de agua
- Sal** al gusto

PREPARACIÓN

- 1** En una olla de agua hirviendo hacer cocer el pato despresado con una pizca de sal por 30 minutos aproximadamente, hasta que la carne quede totalmente blanda. Una vez cocido dejar enfriar y comenzar a desmenuzar (separar el agua donde hirvió la carne del pato y reservar).

- 2** En otra olla, incorporar una pizca de aceite y tostar el arroz, una vez dorado, agregar la cebolla, el pimentón, el comino y el tomate picado en cubos pequeños sofrriendo toda la mezcla. Por último, añadir el pato desmenuzado a la mezcla y agregar el agua del pato cocido que se reservó previamente (considerar aproximadamente 4 tazas de agua en total). Hacer cocer a fuego lento con una pizca más de sal al gusto, el sazonador de pollo y el urucú o colorante.
- 3** Finalmente, freír el plátano y los 6 huevos, emplatando y decorando con los tomates en rodajas.



Nota. La carne de pato puede ser remplazada por charque o carne picada.



MANEAO

Cantidad

6 personas

Preparación

1 hora y media

Cocción

1 hora el frejol

Importante

Limpieza



PREPARACIÓN

- 1** En una olla de agua hirviendo hacer cocer el frejol por aproximadamente 1 hora. Una vez cocido el frejol, incorporar el arroz echando una cucharada de sal y una pizca de aceite, nuevamente hacer cocer por alrededor de 20 minutos, si gusta puede aumentar opcionalmente una taza de leche cuando ya haya cocido el arroz.
- 2** La textura de arroz con el frejol debe ser aguanosa, cuando adquiera esa textura y esté totalmente cocido, añadir el queso rallado y mezclar toda la preparación, emplatar y degustar.

INGREDIENTES

- ½ kilo** de frejol arbolito
- ½ kilo** de arroz
- ½ kilo** de queso criollo rallado
- 5 litros** de agua
- 1 pizca** de aceite
- 1 cucharada** de sal
- 1 taza** de leche (opcional)



Nota. Si desea puede incorporar charque o carne molida o picada a la receta.



 MOTE CON FREJOL

MOTE CON FREJOL



PREPARACIÓN

- 1** En una olla poner el agua a hervir. Lavar el maíz blando e incorporar al agua hirviendo, hacer cocer por aproximadamente 6 horas, hasta obtener una textura blanda. Incorporar más agua, a medida que esta se vaya evaporando.
- 2** Picar en trozos pequeños la cebolla y el ajo, luego sofreír en la sartén (reservar).
- 3** A las 5 horas de cocción del maíz agregar a la olla el frejol arbolito y hacer cocer por aproximadamente 1 hora, hasta que esté completamente blando, luego incorporar la cebolla y el ajo reservados, finalmente agregar sal al gusto a toda la mezcla.
- 4** Servir en un plato hondo, ya que tiene una consistencia aguanosa, si desea la receta puede ser acompañada con una carne asada, chicharrón de cerdo o queso.

INGREDIENTES

- 2 ½ tazas** de maíz blando
- 2 tazas** de frejol arbolito
- 10 litros** de agua aproximadamente
- 1 diente** de ajo picado finamente
- 1 cabeza** de cebolla picada en cubos pequeños
- Sal** al gusto



Nota. Si lo desea, se puede picar un poco de perejil fresco y espolvorearlo encima del mote con frejol.


PATASCA



PATASCA

Cantidad

6 personas

Preparación

6 horas

Cocción

5 horas el maíz

Importante

Limpieza



PREPARACIÓN

- 1** En una olla poner el agua a hervir y hacer cocer el maíz por aproximadamente 5 horas.
- 2** Después de unas 3 horas de cocción del maíz, incorporar el cerdo y las cebollas picadas en 4 a la olla, dejar cocer por aproximadamente 1 hora toda la mezcla.
- 3** Cuando el cerdo haya cocido completamente, sacar de la olla, dejar enfriar y desmenuzar.
- 4** Una vez desmenuzado volver a vaciar el cerdo a la olla de cocción junto con el comino, la sal al gusto y el urucú o colorante rojo, dejar cocer hasta que el maíz esté completamente blando.

5 Tradicionalmente la patasca viene acompañada de yuca cocida; en una olla con agua hirviendo dejar cocer la yuca hasta que la misma ablande por completo.

6 Una vez que todo esté listo, servir la patasca bien caliente adhiriendo la cebolla verde finamente picada. Servir caliente y disfrutar.

INGREDIENTES

- ½ kilo** de maíz blando
- 2 kilos** de carne de cerdo
- 3 cebollas** rojas
- 1 cucharadita** de comino
- Urucú (achiote)**/1 cdt. de colorante rojo
- 2 yucas** medianas
- 5 ramitos** de cebolla verde
- 8 litros** de agua
- Sal** al gusto



Notas. Si usted gusta del picante, puede picar en rodajas el aribibí o el locoto. Para reducir el tiempo de cocción del maíz, dejar remojar en agua por 24 horas.



 **PICADO DE YUCA CON PESCADO**

PICADO DE YUCA

CON PESCADO FRESCO

Cantidad

6 personas

Preparación

45 min.

Cocción

15 min. Pescado

Importante

Limpieza

PREPARACIÓN

- 1** En una olla poner el agua a hervir, paralelamente lavar, pelar y picar la yuca en trozos pequeños. Una vez picada incorporar al agua hirviendo con sal por aproximadamente 15 minutos, hasta que la yuca comience a ablandar.
- 2** Agregar el o los pescados enteros a la olla de cocción por aproximadamente 15 minutos. junto con la sal, el urucú o colorante rojo y una pizca de aceite.
- 3** Servir la sopa caliente y disfrutar. Si gusta puede incorporar cebolla verde finamente picada a cada emplatado.

INGREDIENTES

½ kilo de pescado fresco (pacú, ventón u otro de su preferencia)

4 yucas medianas

4 litros de agua

Urucú (achiote) / 1 cdta. de colorante rojo

Sal al gusto



Nota. El pescado puede ser remplazado por un hueso de costilla o de cola.





! PICADO DE YUCA

PICADO DE YUCA

CON COSTILLA DE RES

Cantidad

6 personas

Preparación

1 hora

Cocción

15 min. Yuca

Importante

Limpieza



PREPARACIÓN

- 1** En una olla sofreír la cebolla y el ajo. Incorporar el agua hervida y añadir el hueso carnudo, la cebolla blanca entera y la sal. Dejar cocinar por 40 minutos.
- 2** Lavar, pelar y picar la yuca en trozos pequeños. Una vez picada agregar a la olla del hueso hirviendo, dejar hervir por 15 minutos más, hasta que la yuca comience a ablandar.
- 3** Si lo desea, puede echar al plato urucú o colorante rojo. Sirva la sopa caliente e incorpore cebolla verde finamente picada al momento de emplatar.

INGREDIENTES

- 1 ½ kilo** de hueso
- 4 yucas** medianas
- 2 dientes** de ajo finamente picados
- 2 cabezas** de cebolla roja finamente picadas
- 1 cabeza** de cebolla blanca
- 4 litros** de agua
- Sal** al gusto



Nota. Si desea puede incorporar más verduras a la receta, como el brócoli, el repollo, la zanahoria y el tomate.



PIPIÁN DE MANÍ



PIPIÁN DE MANÍ

CON GALLINA CRIOLLA

Cantidad

6 personas

Preparación

1 hora

Cocción

20 min. Maní

Importante

Limpieza



INGREDIENTES

- 1 gallina** criolla en presas
- ¼ kilo** de maní tostado
- ¼ taza** de ají amarillo
- 1 cabeza** mediana de cebolla roja
- 1 diente** de ajo

- 2 ramas** de perejil
- 1 cucharadita** de comino
- 1 sazonador** de pollo
- 2 litros** de agua
- 6 papas** medianas
- 3 huevos**
- 1 lechuga**
- 3 tomates** picados en el corte de su preferencia
- Sal** al gusto

PREPARACIÓN

- 1** Lavar bien la gallina y hacer cocer por aproximadamente 1 hora en una olla de agua hirviendo.
- 2** Paralelamente, licuar agregando una taza de agua junto con la cebolla, el ajo, el perejil, el ají amarillo y el maní.
- 3** Vaciar el licuado a la olla principal de cocción e incorporar el comino y el sazonador de pollo, esperar a que la mezcla espese a fuego lento.
- 4** Por separado, hacer cocer el huevo y las papas. Cuando todo esté listo decorar el plato con la lechuga y el tomate; servir con los huevos y papas cocidas cortadas por la mitad, agregando la presa de su preferencia y el maní.



PUTUTO CON GALLINA CRIOLLA





PUTUTO

DE HARINA DE MAÍZ BLANDO CON GALLINA CRIOLLA

Cantidad



6 personas

Preparación



1 hora

Cocción



30 min. Maíz

Importante



Limpieza



PREPARACIÓN

- 1** Cocer la gallina o el pollo en agua hirviendo con sal hasta obtener una textura tierna. Paralelamente, sofreír en un poco de aceite la cebolla picada junto al urucú y vaciar a la misma olla de cocción.
- 2** Sacar la gallina o el pollo cocido, hacer enfriar y desmenuzar.
- 3** Disolver la harina de maíz en un poco de agua e incorporar a la misma olla de cocción, junto con la gallina desmenuzada. Cocer toda la preparación por 30 minutos aproximadamente, hasta tener una sopa espesa. Servir caliente y degustar.

INGREDIENTES

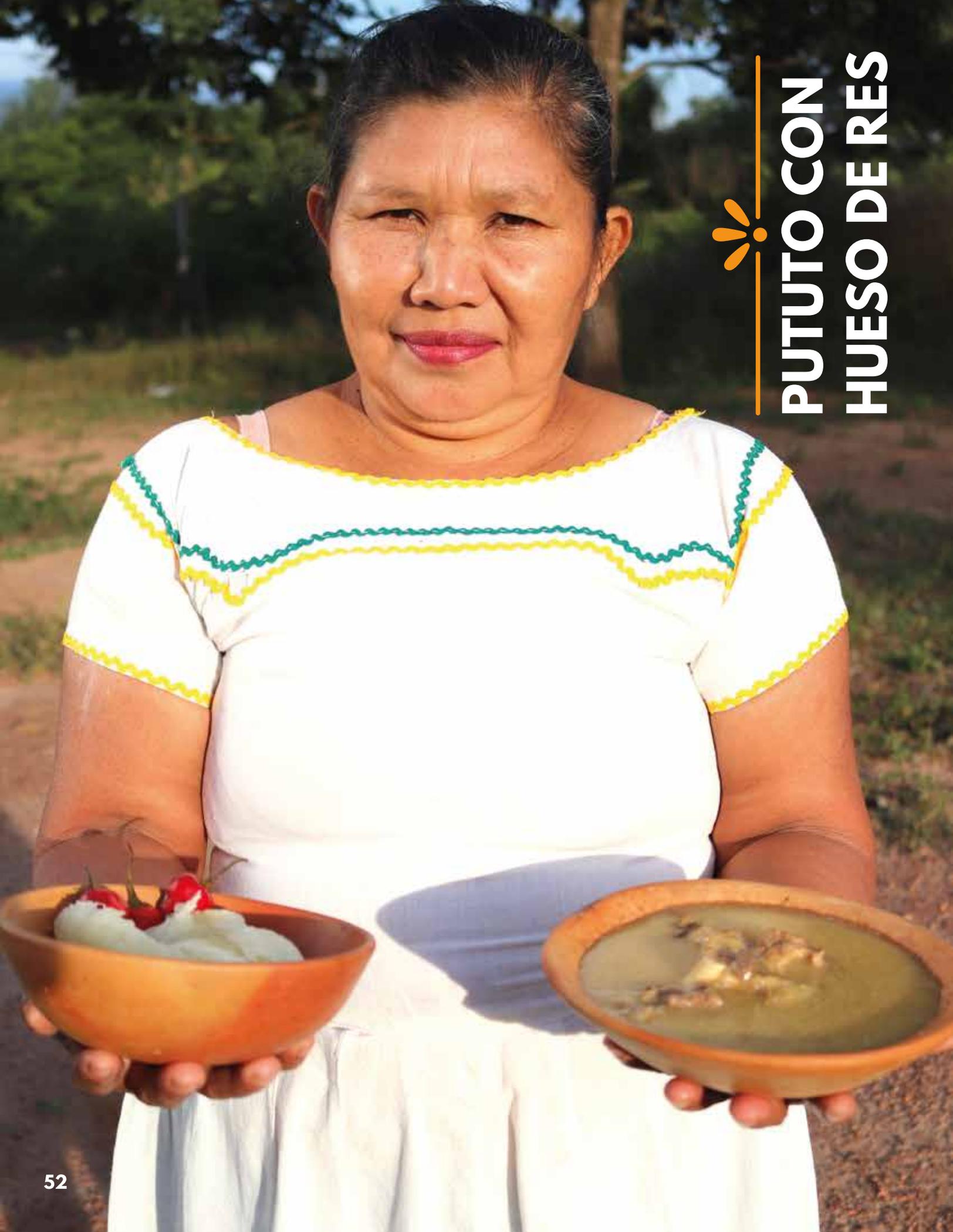
- 2 tazas** de maíz blando
- 1 gallina** criolla o un pollo despresado
- 1 cabeza** de cebolla finamente picada
- 4 litros** de agua
- Urucú (achiote)** / 1 cdt. de colorante rojo
- Sal** al gusto



Nota. La sopa puede ser acompañada con yuca o plátano sancochado.



**PUTUTO CON
HUESO DE RES**



PUTUTO

CON HUESO DE RES

Cantidad

6 personas

Preparación

1 hora y media

Cocción

30 min. Maíz

Importante

Limpieza



PREPARACIÓN

- 1** En una olla poner a hervir el agua, una vez hervida incorporar el hueso de res y dejar cocer por 1 hora aproximadamente.
- 2** Sofreír en un poco de aceite la cebolla y el pimentón picados finamente y vaciar a la misma olla de cocción, incorporando el urucú o colorante rojo.
- 3** Una vez que el hueso de res haya cocido junto con los demás ingredientes agregar la harina de maíz y la sal al gusto, cocinar por 30 minutos más, hasta lograr una sopa espesa. Servir caliente y degustar.

INGREDIENTES

- ½ kilo** de harina de maíz
- 1 kilo** de hueso de res
- 1 cabeza** de cebolla finamente picada
- 1 pimentón** picado en cubos pequeños
- 3 litros** de agua
- Urucú (achiote)** /1 cda. de colorante rojo
- Una pizca** de aceite
- Sal** al gusto



Nota. El pututo puede ser acompañado con yuca o plátano sancochado.



—  —
SAICE DE PLÁTANO

SAICE DE PLÁTANO



Cantidad



6 personas

Preparación



40 min.

Cocción



20 min. Plátano

Importante



Limpieza

PREPARACIÓN

1 Pelar y picar el plátano verde en cubos pequeños y reservar en una tabla. Paralelamente, picar la cebolla y el ajo en trozos pequeños, una vez picados, freír en una sartén con el urucú y la carne molida condimentada a gusto con sal y pimienta.

2 Finalmente, lleve el agua a fuego y deje hervir, una vez hervida vaciamos toda la mezcla previa más el plátano reservado y dejamos cocer por unos 20 minutos hasta que el plátano esté totalmente cocido, batir y revolver toda la mezcla en la olla para que no se asiente e incorporar sal al gusto en caso de que sea necesario. Servir caliente y degustar.

INGREDIENTES

5 plátanos verdes

½ kilo de carne molida

1 cabeza de cebolla

2 dientes de ajo

Urucú (achiote) / 1 cdta. de colorante rojo

2 litros de agua

1 pizca de aceite

Sal y pimienta al gusto



Nota. El saice de plátano puede ser acompañado con una porción de arroz



SOPA DE ALBÓNDIGAS DE MAÍZ



SOPA DE ALBÓNDIGAS DE MAÍZ

Cantidad

6 personas

Preparación

2 horas

Cocción

20 min. Maíz

Importante

Limpieza

PREPARACIÓN

- 1** En una olla con agua hirviendo hacer cocer el hueso de costilla, el medio kilo de carne y la verdura picada.
- 2** A los 15 minutos de hervor retirar la carne cocida de la olla y empezar a machucar con el tacú o el batán hasta llegar a desmenuzar (el hueso y la verdura deben seguir cociendo).
- 3** En una sartén sofreír la carne desmenuzada junto con el ajo, la cebolla, el comino, el sazón de carne, el urucú y la sal al gusto.
- 4** Una vez sofrita la preparación llevar al tacú o batán junto con la media taza de harina de maíz, machucar y mezclar todos los ingredientes hasta que se hayan fusionado por completo.
- 5** Para amoldar en forma de albóndiga sacar 4 cucharadas de agua de la olla principal de cocción, el agua hirviendo permitirá amoldar de manera adecuada la harina con la carne y los demás condimentos, sin que los mismos se deshagan. Repetir el procedimiento con el resto de la carne.
- 6** Una vez que ya están listas las albóndigas vaciar a la olla principal de cocción. Paralelamente disolver la otra media taza de harina de maíz en 1 taza de agua hervida fría, una vez disuelta vaciar a la olla principal y hacer cocer por 20 minutos más, hasta que la sopa llegue a espesar, finalmente agregar sal al gusto, servir caliente y degustar.

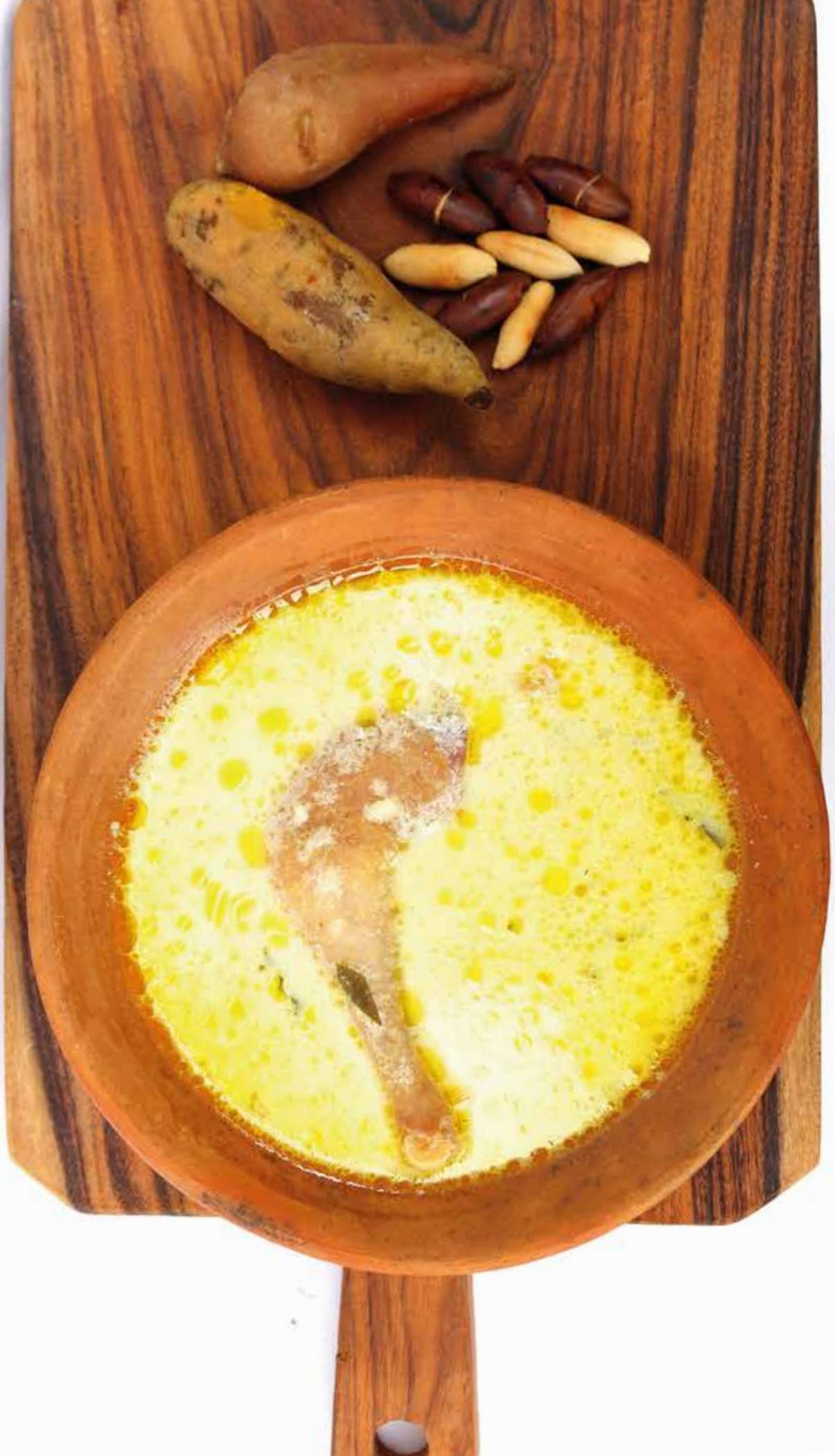
INGREDIENTES

- ½ taza** de harina de maíz para las albóndigas
- ½ taza** de harina de maíz para la sopa
- ½ kilo** de carne
- ½ kilo** de hueso de costilla
- ¼ kilo** de verdura picada (repollo, joco o calabaza tomate y cebolla)
- 1 cabeza** de cebolla roja picada finamente
- 2 dientes** de ajos picados finamente
- ½ cucharadita** de comino
- 1 Sazonador** de carne
- Urucú (Achiote)** / cda. de colorante rojo
- 4 litros** de agua
- Sal** al gusto





SOPA DE ALMENDRA CHIQUITANA



SOPA DE ALMENDRA CHIQUITANA

Cantidad

6 personas

Preparación

1 hora

Cocción

45 min. Gallina

Importante

Limpieza



Nota. En una sartén a fuego medio tostar las almendras crudas removiendo por alrededor de 10 minutos, hasta pelar la cascarilla. Hacer remojar la almendra en agua hervida una noche antes de preparar la sopa.

PREPARACIÓN

- 1** Poner a hervir agua en una olla, una vez hervida incorporar la gallina en trozos con una pizca de sal, cocer por 45 minutos aproximadamente, hasta que la carne quede totalmente blanda.
- 2** Por separado, en una sartén sofreír la cebolla y el pimentón picado y agregar a la olla de cocción principal.
- 3** Licuar la almendra vaciando la leche, una vez licuado agregar también a la olla
- 4** Finalmente, lavar el arroz y echar a la olla, sazonar con sal, pimienta y comino, dejando cocer por 20 minutos más. Una vez que la sopa esté espesa, pasar a servir con una pizca del perejil picado y si lo desea puede incorporar de manera opcional papas fritas al hilo.

INGREDIENTES

- ¼ kilo** de almendra chiquitana cruda
- 1 gallina** criolla en presas
- 1 taza** de leche
- 1 cabeza** de cebolla picada en cubos
- 1 pimentón** picado en cubos pequeños
- 1 cucharadita** de comino
- Perejil picado**
- ¼ kilo** de arroz
- 1 bolsa** de papas al hilo (opcional)
- 3 litros** de agua
- Sal y pimienta** al gusto



SOPA DE JOCO

SOPA DE JOCO



Cantidad



6 personas

Preparación



45 min.

Cocción



10 min. Joco

Importante



Limpieza

PREPARACIÓN



- 1** En una olla de agua hirviendo hacer cocer el hueso y la verdura picada por 30 minutos.
- 2** Pelar y cortar el joco en trozos pequeños, agregar a la olla de cocción principal y cocer por 10 minutos más.
- 3** Finalmente, agregar a la olla el urucú o colorante rojo, cocer a fuego lento toda la mezcla (10 minutos) hasta que toda la preparación esté completamente cocida. Servir y disfrutar.

INGREDIENTES



1 kilo de hueso de costilla o cola

1 kilo de joco o calabaza

Urucú (achiote) /1 cdt. de colorante rojo

4 litros de agua

1 ½ taza de verdura picada (repollo, brócoli, zanahoria y cebolla)

Sal al gusto



Nota. La sopa de joco puede ir acompañada de yuca sancochada o frita.



SOPA DE MOTE CON YUCA





SOPA DE MOTE CON YUCA

Cantidad



6 personas

Preparación



6 horas y media

Cocción



15 min. Yuca

Importante



Limpieza



PREPARACIÓN

- 1** En una olla poner el agua a hervir y hacer cocer el maíz por aproximadamente 5 horas.
- 2** A la par, picar la cebolla y el ajo en cubos pequeños, sofreír en una sartén agregando el urucú y la carne con una pizca de sal. Vaciar la mezcla a la olla de cocción y hacer cocer por 1 hora más, hasta que la carne esté totalmente blanda.
- 3** Pelar, lavar y picar la yuca en cubos medianos e incorporar a la olla de cocción con la carne. Finalmente, añadir el sazónador a toda la sopa e incorporar sal al gusto. Servir la sopa caliente.

INGREDIENTES

- 1 kilo** de carne con hueso
- 1 kilo** de maíz blando
- 2 yucas** medianas
- 1 cabeza** de cebolla roja
- 2 dientes** de ajo picado finamente
- 1 sazónador** de carne de res
- Urucú (achiote)** /1 cdta. de colorante rojo
- 7 litros** de agua
- Sal** al gusto




SOPA DE PLÁTANO

SOPA DE PLÁTANO

Cantidad

6 personas

Preparación

1 hora

Cocción

20 min. Plátano

Importante

Limpieza

INGREDIENTES

6 plátanos verdes

1 kilo de hueso de res

2 cabezas de cebolla roja

1 sazónador de carne

1 pizca de aceite

Urucú (achiote) / 1 cda. de colorante rojo

3 litros de agua

Sal al gusto

PREPARACIÓN

1 Picar la cebolla y sofreír en un poco de aceite junto con el hueso de res, una vez sofrito se incorpora la preparación a una olla con agua hirviendo. Echar el sazónador, el urucú y la sal a gusto. Cocer por aproximadamente 30 minutos.

2 Paralelamente, pelar el plátano, cortar en rebanadas de aproximadamente un 1 cm de grosor y llevarlo a cocción con toda la preparación. Cocer a fuego medio hasta que el plátano haya cocido completamente (aproximadamente por 20 minutos), servir caliente y degustar con rodajas de pan.






SOPA DE SEMILLA

SOPA DE SEMILLA

Cantidad

6 personas

Preparación

4 horas

Cocción

1 hora el frejol

Importante

Limpieza



PREPARACIÓN

- 1** Picar el hueso, la cebolla, el ajo y poner al aceite en una olla para freír con un poco de sal.
- 2** Mientras se fríe, en otra olla hacer hervir el agua. Una vez hervida vaciar a la olla de la carne e incorporar el maíz duro. Hacer cocer la mezcla por 4 horas aproximadamente a fuego fuerte, incorporando más agua a medida que esta se vaya evaporando.
- 3** Cuando el maíz haya hervido por 3 horas, incorporar el frejol y la sal al gusto, hacer cocer todo el preparado 1 hora más, hasta que todo esté completamente blando.
- 4** Servir en un plato hondo, ya que tiene una consistencia aguanosa. La receta puede ser acompañada con yuca sancochada.

INGREDIENTES

- 1 kilo** de frangollo de tamaño pequeño
- ½ kilo** de frejol arbolito
- 1 kilo** de hueso de res
- 2 cebollas** rojas picadas finamente
- 2 dientes** de ajo picados finamente
- Urucú (achiote)** / cdta. de colorante rojo
- 3 cucharadas** de aceite
- 7 litros** de agua
- Sal** al gusto



RECETAS DE HORNEADOS



Y DULCES TRADICIONALES






**CONFITE DE
ALMENDRA**

CONFITE DE ALMENDRA

CHIQUITANA CON EMPANIZADO

Cantidad



6 personas

Preparación



30 min

Cocción



5 min Chancaca

Importante



Limpieza



PREPARACIÓN

- 1** En una sartén a fuego medio tostar las almendras crudas removiendo por alrededor de 10 minutos, hasta pelar la cascarilla, una vez pelada, reservar.
- 2** Paralelamente, en una olla derretir el empanizado a fuego lento e ir batiendo con una cuchara de madera para que no llegue a pegarse a la base de la olla.
- 3** Cuando el empanizado está derretido agregar la almendra y mezclar bien.
- 4** En una mesa húmeda, vaciar el confite.
- 5** Batir con una cuchara de madera, hasta que el confite este frío para que exista una soltura.

INGREDIENTES

- ½ kilo** de almendra chiquitana cruda
- 1 barra** de chancaca



CUÑAPÉ



CUÑAPÉ

Cantidad

6 personas

Preparación

45 min

Cocción

20 min.
Horneado

Importante

Limpieza

INGREDIENTES

- ½ kilo** de almidón de yuca
- ½ cucharada** de azúcar
- ½ kilo** de queso rallado
- ½ litro** de aceite
- 9 cucharadas** de leche
- 1 yema** de huevo
- 2 cucharadas** de mantequilla



Nota. Si desea un cuñapé abizcochado, dejar enfriar completamente el cuñapé previamente horneado, una vez frío vuelva a calentar el horno a fuego bien lento y ponga nuevamente el cuñapé por 60 minutos más.

PREPARACIÓN

- 1** Mezclar el almidón de yuca con el queso, la mantequilla o manteca, azúcar, sal y la yema de huevo, una vez mezclado, añadir la leche poco a poco (tomar en cuenta que el almidón absorbe el líquido muy rápido, si la masa está seca, agregar un poco más de leche).
- 2** Cuando la masa muestre una textura homogénea de media consistencia (no seca, ni húmeda), empezar a amasar para que el almidón y el queso se integren completamente.
- 3** Dividir la masa en porciones iguales dando forma de una bolita o argolla. Tapar la masa con una tela para que termine de madurar por unos 20 minutos.
- 4** Precalentar el horno, enmantecar las latas para vaciar la masa, tomando una buena distancia para que no se pegue, hornear a fuego medio por 20 minutos hasta obtener un tono dorado.






**GALLETAS DE ALMENDRA
CHIQUITANA**

GALLETA DE ALMENDRA CHIQUITANA

Cantidad

6 personas

Preparación

1 hora

Cocción

20 min.
Horneado

Importante

Limpieza

INGREDIENTES

1 taza de almendra chiquitana cruda

1 taza de harina

3/4 de taza de mantequilla

3/4 de taza de azúcar

1 cucharadita de sal

1 cucharadita de royal

5 cucharadas de leche

1 huevo

2 cucharadas de miel de abeja

2 Agregar el huevo y seguir mezclando hasta que se incorpore. Luego añadir a la mezcla la leche, la miel y la almendra tostada y molida previamente en batán, tacú o licuadora.

3 Cernir sobre el preparado la harina y finalmente añadir la sal y el royal. Seguir batiendo hasta que todos los ingredientes se hayan fusionado completamente.

4 Precalentar el horno y enmantecar las latas para vaciar la masa de las galletas. Una vez que la masa está lista, con una cuchara colocar pequeñas porciones sobre la lata, tomando en cuenta una buena distancia para que no se pegue y meter al horno a fuego medio por 20 minutos.

PREPARACIÓN

1 Batir la mantequilla con el azúcar, hasta obtener una consistencia cremosa de color amarillo claro.



Nota. En una sartén a fuego medio tostar las almendras crudas removiendo por alrededor de 10 minutos, hasta pelar la cascarilla. Hacer remojar la almendra en agua hervida una noche antes de molerla.



**MASACO DE
FREJOL**



MASACO DE FREJOL

Cantidad

6 personas

Preparación

2 horas

Cocción

60 min. Frejol

Importante

Limpieza

INGREDIENTES

1 kilo de frejol

½ kilo de carne picada o molida

3 litros de agua

Sal al gusto

PREPARACIÓN

- 1** Llevar el agua a fuego y poner a hervir en una olla. Una vez hervida, incorporar el frejol y hacer cocer por 1 hora aproximadamente. Cuando el frejol esté blando sacar del fuego y colar el agua de la olla.
- 2** Paralelamente, freír la carne con sal al gusto.
- 3** Moler ambas preparaciones en tacú, batán o máquina de molino manual.
- 4** Emplatar y pasar a servir. Acompañar con café, chocolate o infusiones como la paja de cedrón.



Nota. Puede incorporar a la mezcla queso rallado.





MASACO DE PLÁTANO



MASACO DE PLÁTANO

PLÁTANO VERDE CON CARNE



Cantidad



6 personas

Preparación



45 min

Cocción



20 mi. Plátano

Importante



Limpieza

INGREDIENTES

1 docena de plátanos verdes o pintones

1/2 kilo de carne picada o molida

1 pizca de aceite

Sal al gusto

PREPARACIÓN

- 1** Pelar el plátano, cortar en rebanadas de aproximadamente un 1 cm de grosor y freír en aceite bien caliente.
- 2** En otra sartén freír la carne con un poco de aceite y sal.
- 3** Llevar ambas preparaciones mientras estén calientes a un tacú y empezar a aplastar hasta que ambas se hayan fusionado, puede remplazar el tacú con un batán de piedra en caso de ser necesario.
- 4** Una vez aplastado emplatar y acompañar con café, chocolate o infusiones como la paja de cedrón.



Nota. Puede incorporar a la mezcla queso rallado.

MASACO DE YUCA CON CHARQUE



MASACO DE YUCA CON CHARQUE

Cantidad

6 personas

Preparación

45 min

Cocción

15 min. Yuca

Importante

Limpieza



PREPARACIÓN

- 1** Pelar, lavar y picar la yuca en trozos medianos.
- 2** Agregar la yuca a una olla con agua hirviendo y hacer cocer por 15 minutos aproximadamente. Cuando la yuca haya ablandado, escurrir el agua y en caliente deshacer la yuca con un tenedor o pasapuré, asegurarse de sacar las fibras centrales antes de aplastar para que no quede ningún grumo en el puré.
- 3** Lavar por separado y hacer cocer el charque por aproximadamente 20 minutos, una vez cocido hacer enfriar y desmenuzar.
- 4** En una sartén echar un poco de aceite y sofreír la cebolla picada en pequeños cubos junto con la carne desmenuzada. Finalmente, condimentar a gusto y mezclar con el puré de yuca.

- 5** Si desea obtener una textura más abizcochada en la misma sartén, incorporar una pizca de aceite, agregar el masaco y dorar de un lado, sacar en un plato, dar la vuelta y finalmente dorar la masa del otro lado, pasar a servir y degustar.

INGREDIENTES

- ½ kilo** de charque
- 4 yucas** medianas
- 1 cabeza** de cebolla blanca
- 3 litros** de agua
- ¼ taza** de aceite
- Sal** al gusto



Nota. El masaco puede acompañarse con café, chocolate, leche o infusiones.



MASACO DE YUCA CON QUESO



MASACO DE YUCA

CON QUESO

Cantidad

6 personas

Preparación

1 hora y media

Cocción

15 min. Yuca

Importante

Limpieza

PREPARACIÓN

- 1** Pelar, lavar y picar la yuca en trozos medianos.
- 2** Agregar la yuca a una olla con agua hirviendo y hacer cocer por 15 minutos aproximadamente. Cuando la yuca haya ablandado, escurrir el agua; y en caliente deshacer la yuca con un tenedor o pasapuré, asegurarse de sacar las fibras centrales antes de aplastar para que no quede ningún grumo en el puré.
- 3** Cuando el puré esté listo, incorporar la sal y mezclar bien. Paralelamente, rallar el queso.
- 4** Tomar un poco de la masa con las manos y con un uslero aplastarla e incorporar el queso como si fuera una empanada. Cerrar la masa para que el queso se mantenga adentro y repetir el mismo procedimiento con el resto de la masa.
- 5** Poner a calentar el aceite y empezar a freír todos los masacos. Opcionalmente puede freír cubriendo totalmente el masaco en aceite o solamente dorarlos con la cantidad necesaria de aceite.

INGREDIENTES

- 2 kilos** de yuca
- ½ kilo** queso criollo
- ½ litro** de aceite
- 1 cucharada** de sal



Nota. Si gusta puede mezclar el queso con el puré hasta que se hayan fusionado completamente y después pasar a freír la mezcla



MERMELADA DE GUAYABA





MERMELADA DE GUAYABA

Cantidad



1 frasco de 200
gramos

Preparación



45 min.

Cocción



30 min.
Guayaba

Importante



Limpieza

INGREDIENTES

1 kilo de guayaba

1 kilo de azúcar

½ litro de agua

PREPARACIÓN

- 1** Lavar, pelar y picar las guayabas, una vez picadas licuar junto con el agua.
- 2** Cuando la mezcla esté licuada, colar y hacer hervir junto con el azúcar a fuego lento por aproximadamente 30 minutos, ir removiendo con una cuchara la mezcla para que no se pegue en la base de la olla.
- 3** Cuando la mezcla haya espesado sacar del fuego, esperar a que enfríe y poner en un frasco de vidrio hermético.





MERMELADA DE PAPAYA VERDE

MERMELADA DE PAPAYA VERDE



Cantidad



1 frasco de 200
gramos

Preparación



5 horas

Cocción



2 horas la
papaya

Importante



Limpieza

INGREDIENTES

1 ½ kilo de papaya verde

1 kilo de azúcar

½ litro de agua

1 cucharadita de sal

Clavo de olor y canela al gusto (opcional)

PREPARACIÓN

- 1** Pelar, sacar la semilla y rallar la papaya, una vez rallada remojar en agua fría por 1 hora, incorporando una cdta. de sal. Cuando la papaya haya remojado, colar el agua restante y lavar bien.
- 2** Llevar a cocción la papaya verde junto con el medio litro de agua y el azúcar por aproximadamente 20 minutos (mezclar bien todos los ingredientes con una cuchara de madera).
- 3** Cuando la mezcla empiece a hervir, puede incorporar de manera opcional el clavo de olor y la canela, dejar hervir, hasta que la preparación vaya espesando.
- 4** Finalmente, cuando todo haya cocido por completo, dejar enfriar, vaciar en un frasco hermético y poner al refrigerador.



Nota. A medida en que la papaya verde vaya cociendo, su tonalidad cambiará a un marrón claro.



PAN DE ARROZ



PAN DE ARROZ

Cantidad

6 personas

Preparación

5 horas y media

Cocción

20 min.
Horneado

Importante

Limpieza



PREPARACIÓN

- 1** Pelar, lavar y hacer cocer la yuca en agua hirviendo por 15 minutos aproximadamente. Una vez cocida, escurrir el agua y en caliente deshacer la yuca con un tenedor o pasapuré, asegurarse de sacar las fibras centrales antes de aplastar para que no quede ningún grumo en el puré.
- 2** Con la harina de arroz amasar el puré, mientras se incorpora la leche, la mantequilla, la manteca, la sal y el azúcar. Finalmente, agregar el queso rallado y mezclar completamente todos los ingredientes hasta formar una masa de media consistencia. Dejar reposar la masa por 4 horas hasta que madure.
- 3** Precalentar el horno, enmantecar las latas para vaciar la masa en varias cucharadas, colocando cada cucharada de masa bien separada una de la otra, hornear a fuego alto por 20 minutos hasta que tenga un todo dorado. Servir acompañado de un café caliente.

INGREDIENTES

- 1 kilo** de yuca
- ½ kilo** de harina de arroz
- ¼ kilo** de manteca
- ¼ kilo** de mantequilla
- ½ litro** de leche
- ½ kilo** queso criollo
- 1 cucharada** de sal



ROSCAS DE MAÍZ BLANDO



ROSCAS DE MAÍZ BLANDO

Cantidad

6 personas

Preparación

1 hora

Cocción

20 min.
horneado

Importante

Limpieza

PREPARACIÓN

- 1** En una fuente mezclar la harina de maíz con el queso rallado, incorporar la manteca derretida, la sal y la leche, formando una masa.
- 2** Amasar hasta que tenga una textura homogénea.
- 3** Una vez que la masa esté lista, tomar con las manos un poco y hacer una bolita, finalmente con un molde sacar la forma deseada.
- 4** Precalentar el horno, enmantecar las latas para vaciar las roscas, tomando en cuenta la distancia entre roscas para que no se lleguen a pegar, hornear a fuego medio por 20 minutos hasta obtener un tono dorado.

INGREDIENTES

½ kilo de queso criollo

750 gramos de manteca de cerdo

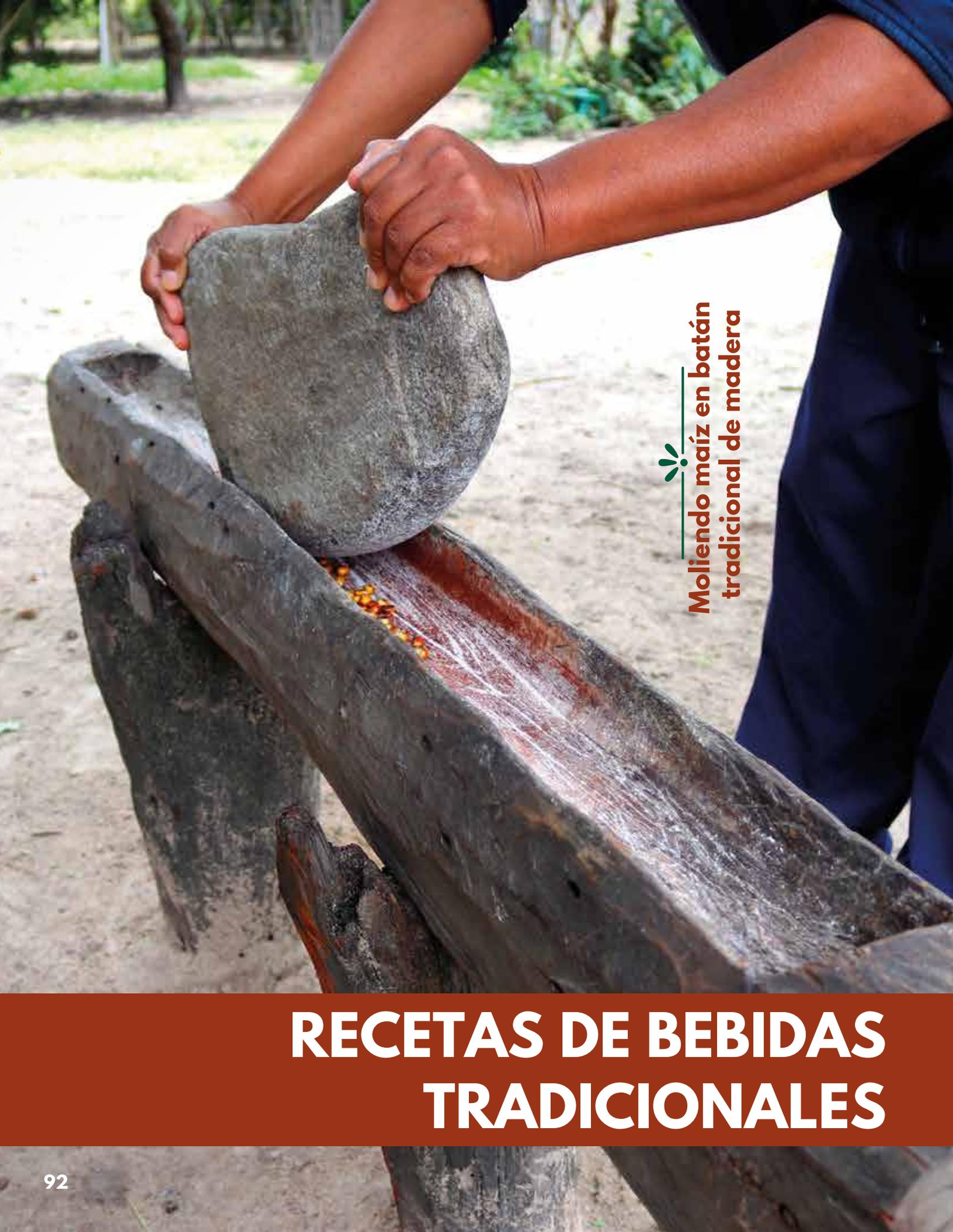
½ litro de leche

1 cucharada de sal

1 kilo de harina de maíz blando



Nota. Si desea unas roscas abizcochadas, debe dejar enfriar cuando salieron del horno y nuevamente meter las roscas a fuego bien lento por 4 horas.



 Moliendo maíz en batán
tradicional de madera

RECETAS DE BEBIDAS TRADICIONALES



Mujer con tinaja en la cabeza



RECETAS DE BEBIDAS TRADICIONALES

A woman with dark hair pulled back, wearing a white blouse with colorful embroidery and a beaded necklace, holds a large, rounded, light-brown clay pot with both hands. The background shows a rustic interior with a doorway and a framed picture.

CHICHA DE
MAÍZ

CHICHA DE MAÍZ

Cantidad



10 litros

Preparación



6 horas

Cocción



3 horas

Importante



Limpieza

PREPARACIÓN

- 1** Disolver la harina de maíz en agua fría y hacer remojar por unos 15 minutos. Una vez remojado hacer cocer en una olla de agua hirviendo por alrededor de 3 horas a fuego lento, incorporando la canela y el azúcar (a medida que los días pasan la chicha adquiere su propio dulzor, se recomienda $\frac{1}{2}$ taza de azúcar).
- 2** Cuando la chicha esté cocida, dejar enfriar y colar en una vasija. Servir y degustar.
- 3** Si desea preparar el proceso de fermentación, repetir el mismo procedimiento hasta llegar a la cantidad deseada y dejar reposar por aproximadamente una semana.

Después de tres días, la chicha de maíz va a adquirir un sabor picoso, esto indica que ya existe un porcentaje de grado alcohólico.

INGREDIENTES

- 1 kilo** de harina de maíz
- 15 litros** de agua
- 2 palitos** de canela
- Azúcar** al gusto



Nota. Antes de servir, siempre remover la mezcla, ya que el "jachi" (residuo de la chicha) se queda en la base del recipiente.





CHICHA DE
MANI



CHICHA DE MANÍ



PREPARACIÓN

- 1** Licuar o moler el maní tostado en máquina de molino manual o batán, hasta obtener una consistencia harinosa, si está muy seco, echar un poco de agua a la mezcla.
- 2** Mientras tanto, hacer hervir agua en una olla; una vez hervida, agregar poco a poco el maní molido batiendo muy bien a fuego lento para que no queden grumos. Paralelamente incorporar la canela y el azúcar; dejar hervir por 3 horas aproximadamente.
- 3** Cuando la chicha esté cocida, dejar enfriar y colar en una vasija de preferencia de barro. Servir y degustar.
- 4** Si desea preparar con un proceso de fermentación, repetir el mismo procedimiento hasta llegar a la cantidad deseada y dejar reposar por aproximadamente una semana.

Después de tres días, la chicha de maní va adquirir un sabor "picante", esto indica que ya existe un porcentaje de grado alcohólico.

INGREDIENTES

- 1 kilo** de maní pelado y tostado
- ½ taza** de azúcar
- 2 palitos** de canela
- 15 litros** de agua



Nota. Antes de colar la chicha, asegurarse que el recipiente esté completamente seco, puede también utilizar una vasija de barro.




**CHOCOLATE DE
ALMENDRA CHIQUITANA**



CHOCOLATE DE ALMENDRA

CHIQUITANA

Cantidad



6 personas

Preparación



40 min.

Cocción



15 min.
Almendra

Importante



Limpieza

INGREDIENTES



1 taza de almendra chiquitana pelada y tostada

1 litro de leche o agua

2 palitos de canela

Azúcar al gusto

Clavo de olor al gusto

PREPARACIÓN



- 1** Licuar o moler la almendra y diluir con la leche o el agua. Luego en olla poner a hervir la mezcla por 5 minutos.
- 2** Paralelamente, echar la canela, el clavo de olor.
- 3** Finalmente, vaciar poco a poco el azúcar e ir mezclando bien para que no se quede en la base de la olla. Pasar a servir y disfrutar.



Notas. En caso de no encontrar almendra tostada y pelada, en una sartén a fuego medio tostar almendras crudas removiendo por alrededor de 10 minutos, hasta pelar la cascarilla.

El chocolate de almendra puede ser acompañado por un horneado de maíz blando, cuñapé, entre otros.





**CHOCOLATE
DE MANÍ**

CHOCOLATE DE MANÍ



INGREDIENTES

1/2 kilo de maní

1/2 taza de azúcar

2 litros de agua

PREPARACIÓN

- 1** Licuar el maní vertiendo un poco de agua, obteniendo una consistencia espesa.
- 2** En una olla poner el agua hirviendo y vaciar el licuado, cocer por alrededor de 15 minutos.
- 3** Cuando este haya cocido, vaciar el azúcar y mezclar bien.

Nota. Si desea puede hacer cocer el maní con 2 palitos de canela y clavo de olor.

Antes de servir, siempre remover la mezcla, ya que el "jachi" (residuo del maní) se queda en la base del recipiente.





**JUGO DE
ACEROLA**

JUGO DE ACEROLA

Cantidad



1 litro

Preparación



25 min.

Cocción



Importante



Limpieza

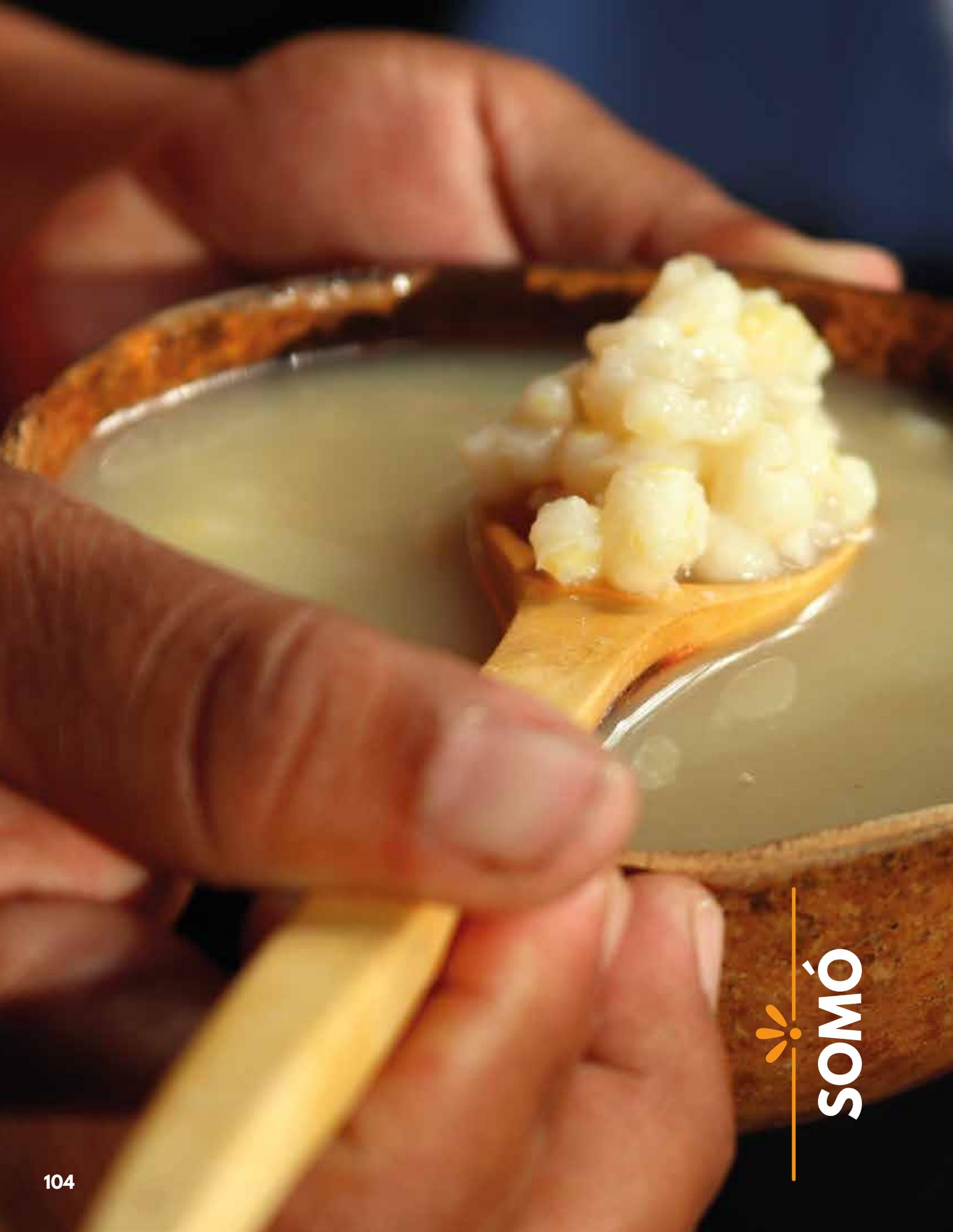


PREPARACIÓN

- 1** Lavar y cortar las acerolas por la mitad, poner en la licuadora junto con el agua hasta que la misma tape toda la fruta y licuar en la velocidad más alta.
- 2** Una vez licuado, pasar el jugo poco a poco por un colador para separar las semillas trituradas.
- 3** Finalmente añadir azúcar al gusto, dejar enfriar en la nevera o servir con hielo.

INGREDIENTES

- 1 kilo** de acerolas rojas y maduras
- 1 litro** de agua
- Azúcar** al gusto



 **SOMÓ**

SOMÓ

Cantidad



5 litros

Preparación



12 horas

Cocción



10 horas

Importante



Limpieza

INGREDIENTES

1 kilo de frangollo

1 kilo de azúcar blanca

6 palitos de canela

20 litros de agua

PREPARACIÓN

- 1** Poner a hervir el agua en una olla, una vez hervida incorporar el frangollo junto con la canela y hacer cocer hasta que esté blando. La cocción debe durar 10 horas aproximadamente a fuego lento hasta que se convierta en una especie de leche, moviendo constantemente para que no se pegue a la base de la olla.
- 2** Una vez que el frangollo esté cocido completamente, agregar azúcar, vaciar a otro recipiente y dejar enfriar.
- 3** Para mayor frescura servir con hielo y disfrutar. Remover siempre la preparación con un cucharón para que el maíz no quede en el fondo del recipiente.



Nota. Incorporar el hielo una vez que la preparación haya enfriado al natural.



A close-up photograph of several clusters of grapes resting on a rough, textured wooden surface. The grapes are in various stages of ripeness, with some being bright green and others being dark purple or black. The lighting is dramatic, highlighting the glossy texture of the grapes and the natural grain of the wood.

**VINO DE
GUAPURÚ**

VINO DE GUAPURÚ

Cantidad



1 litro

Preparación



20 días

Cocción



Importante



Limpieza

INGREDIENTES



1 kilo de guapurú

Azúcar al gusto

PREPARACIÓN



- 1** En un recipiente poner una capa de aproximadamente dos dedos de guapurú maduros, previamente lavados y secados por completo.
- 2** Reventar la cáscara de las frutas, exprimiendo con las manos o realizar un pequeño corte con un cuchillo, exponiendo un poco la pulpa.
- 3** Cubrir el guapurú con una capa suficiente de azúcar, tapando toda la fruta. Repetir el proceso hasta el final, terminando con una camada de azúcar (tiene que sobrar espacio en el recipiente, pues la fermentación con la producción del gas carbónico, aumentará el volumen del líquido).
- 4** Colocar un plástico para alimentos sobre el recipiente, sin ajustar, para no impedir totalmente la entrada de aire. Poner el recipiente sobre un plato base en caso de que el líquido empiece a derramarse. Dejar reposar el vino en un lugar oscuro, por alrededor de 20 días.
- 5** Después de este periodo pase el contenido del recipiente por un colador fino.

6 Aplastar la fruta restante con un pasapuré o cuchara para extraer todo el jugo, desechando toda la cáscara.

7 Finalmente, poner el líquido obtenido en una botella bien limpia y esterilizada y tapar con un tapón de corcho o tapones reutilizables para vino.





Chirimoya guinda
Annona phaeoclados



FRUTOS SILVESTRES COMESTIBLES



FRUTOS SILVESTRES COMESTIBLES

DEL BOSQUE CHIQUITANO

El paisaje que muestra la Chiquitanía es mágico, si pasamos por las comunidades del área de intervención del proyecto, en los municipios de San Ignacio, San Miguel y San Rafael se podrá vislumbrar la grandeza de bosques, la diversidad de plantas y animales, los variados cuerpos de agua. Sin embargo, hay una riqueza muy particular mimetizada ante nuestros ojos: son los frutos silvestres comestibles, que aportan con vitaminas y minerales a la nutrición de los chiquitanos. La mayoría de estos frutos son solamente de autoconsumo, no tienen un aprovechamiento económico por no haberse desarrollado aún cadenas de valor.

Es por eso que en esta sección los invitamos a conocer las características principales de algunos de los frutos silvestres comestibles más comunes entre los chiquitanos, con la finalidad de difundir sus atributos y su valor para la seguridad alimentaria.

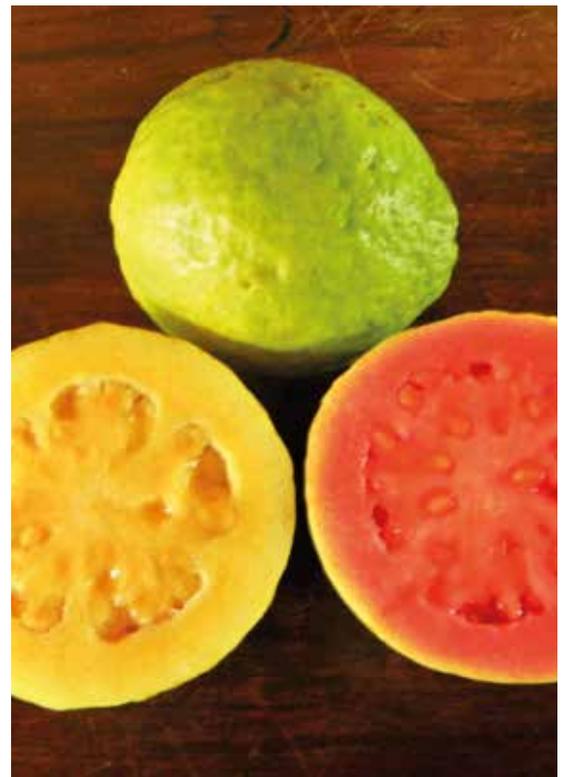
Psidium guajava

La guayaba florece a fines de la época seca y los frutos maduran entre enero y marzo. Crece en campos abiertos, generalmente próximo a cuerpos de agua, en bajíos. Es la fruta nativa que se encuentra con mayor frecuencia creciendo en los patios.

Usos: Consumida al natural por chiquitanos de todas las edades. Frecuente su uso en mermelada, uno de los pocos productos transformados de frutas que tiene algún nivel de comercialización. Tiene gran potencial de aprovechamiento y mejoramiento de su cultivo por la amplia aceptación de los productos elaborados a partir de su pulpa, como refrescos y dulces. Es destacable su alto contenido de vitamina C. Es un cultivo muy desarrollado en otros países. Las hojas se utilizan en infusión para la tos y al igual que la corteza para la diarrea.



GUAYABA



Plinia cauliflora

El guapurú florece con las primeras lluvias y aproximadamente un mes después de la floración, comienzan a madurar los frutos. Puede fructificar más de dos veces por año, dependiendo de la humedad y la fertilidad del suelo.

Usos: Es una de las frutas preferidas por los chiquitanos y una de las pocas que tiene algún nivel mínimo de comercialización. Se la consume extensamente al natural, y se realizan diversos procesos de transformación: es relativamente frecuente la elaboración de “vino de guapurú”, fermentando el jugo previamente hervido. Con las cáscaras secas se prepara un té. La mermelada es muy agradable, así como el refresco.



GUAPURÚ



ACHACHAIRÚ CHIQUITANO



Garcinia brasiliensis - nobokorosh (chiquitano)

El achachairú chiquitano produce gran cantidad de frutos que maduran a partir de noviembre. Frecuentemente produce una cosecha menor fuera de temporada. Florece entre agosto y septiembre, y los frutos maduran entre noviembre y enero. Crece generalmente cerca de cursos de agua permanentes o temporales en toda la Chiquitanía, desde las serranías de San José y Roboré hasta el norte de las provincias Ñuflo de Chávez y Velasco.

Usos: Se consume la fruta principalmente al natural, a veces en refrescos. Es una de las frutas favoritas de los chiquitanos. Aunque no tiene la fragancia del achachairú cultivado (*Garcinia humilis*), es una especie muy promisoría para impulsar su cultivo orientado a la producción de pulpa, por lo abundante de su fructificación, el bajo contenido de taninos de su cáscara y su adaptación al clima de la Chiquitanía.



PITÓN



Talisia esculenta – nobokorosh (chiquitano)

Los frutos tienen una sola semilla, recubierta por una delgada pulpa, de sabor ácido-dulce, con aroma muy propio y agradable. Florece en septiembre y los frutos maduran entre enero y marzo. Es uno de los árboles frutales nativos más frecuentes en patios.

Usos: El principal consumo de los frutos es al natural. Es uno de los pocos frutos nativos con algún nivel de comercialización. Está entre las frutas preferidas por la población, hecho que se respalda en la abundancia de plantas de pitón en los patios de comunidades. Recientemente se están realizando experiencias para extraer e industrializar la pulpa, que conserva a plenitud el aroma y sabor de la fruta, y con la cual se elabora un refresco muy agradable. Se destaca la productividad del árbol, además de la estabilidad de su rendimiento, poco afectado por las variaciones climáticas, por lo que es una especie que debe considerarse para la promoción de su cultivo en mayor escala.

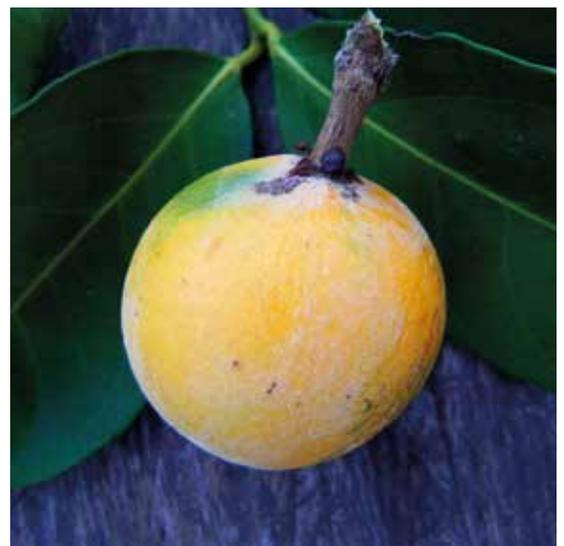


Salacia elliptica - nútachens (chiquitano)

Los frutos del guapomó son globosos, de 5 cm de diámetro, cáscara gruesa, anaranjada en la madurez, a veces verdosa, con una fina capa harinosa. Pulpa algo mucosa y fibrosa, transparente, dulce, con cierto sabor áspero. Florece en septiembre y los frutos maduran entre diciembre y enero. Crece en zonas próximas a cursos de agua permanentes o temporales en una amplia área de distribución, sin llegar a ser abundante.

Usos: Se consumen los frutos al natural. Aunque no tiene un sabor u olor particularmente atractivo es muy apreciado. Es un hermoso árbol ornamental, de sombra densa y permanente, pero de crecimiento muy lento.

GUAPOMÓ



Acrocomia aculeata - Tutáish (chiquitano)

El totaí produce de uno a cuatro racimos con abundantes frutos, que al madurar ofrecen una pulpa dulzona, pastosa y oleosa, y semillas de agradable sabor, con alto contenido de aceite. Florece y fructifica dos veces al año, a finales de la época seca y de la época de lluvias.

Usos: Existe un amplio consumo de frutos al natural, tanto de la pulpa ("jane") como de las semillas ("caluchas"). Se extrae el aceite de las semillas para fines medicinales y para el cabello. Ocasionalmente se consume el palmito. La pulpa del fruto es muy rica en vitamina A y ácido oleico, que es el componente principal del aceite de oliva. La pulpa fresca tiene aplicaciones culinarias o para helados. El aceite de la semilla está entre los de mayor contenido de ácido láurico y tiene aplicaciones para la industria cosmética. Uniendo la producción de aceite de la pulpa y de la semilla obtenida en un cultivo intensivo, el totaí está entre las plantas con mayor rendimiento de aceite por hectárea del planeta.



TOTAÍ



MOCHOCHÓ



Eugenia dysenterica - nómochochosh (chiquitano)

Los frutos son globosos y achatados, con cáscara lisa, delgada y amarilla, pulpa jugosa, ácida, dulce y fraganciosa. Maduran en octubre a noviembre, con las primeras lluvias. La fructificación es abundante y la maduración se produce muy rápidamente tras la floración.

Usos: Se consumen los frutos al natural, en refrescos y mermeladas. Tiene gran potencial para la producción de pulpa. Debido a la fragilidad de los frutos, es recomendable cosecharlos antes del punto de madurez para su transporte, aunque hay referencias que maduran menos dulce. Se reporta cierto efecto laxante en algunas personas, como las ciruelas. Los frutos son muy consumidos tanto por la fauna silvestre como por animales domésticos. Son los primeros frutos que aparecen tras la época seca.



ALMENDRO CHIQUITANO



Dipteryx alata - nokümonish (Chiquitano)

El almendro florece en noviembre y diciembre, aunque en abril los frutos en una única semilla ya han alcanzado su tamaño definitivo, recién maduran entre agosto y octubre, cuando caen al suelo. Crece en campos abiertos, arboledas y serranías. A veces se encuentra en barbechos en áreas boscosas, a causa de la dispersión que realizan los murciélagos. Se distribuye por toda la Chiquitania y las provincias Andrés Báñez, Sara e Ichilo, al oeste de Santa Cruz. Es una especie indicadora de vegetación del Cerrado chiquitano.

Usos: Se consume tanto la pulpa externa como la semilla. La pulpa, con ligero sabor a vainilla, contiene hasta un 20% de azúcar y no se deteriora si es guardada al abrigo de la humedad. La semilla se consume tostada. En algunas localidades después de tostadas se muelen y se prepara una bebida llamada "chocolate de almendra". Es frecuente que se extraiga el aceite por cocción para fines medicinales. Las semillas tostadas contienen hasta un 26 % de proteínas y su calidad proteica está cerca del 70 %. Sus aceites son en un 80 % insaturados y son muy ricas en calcio. Por el alto valor nutricional de las semillas y su placentero aroma y sabor cuando están recién tostadas, es una especie sobresaliente para impulsar su aprovechamiento y fomentar el incremento de las poblaciones. Actualmente la almendra es la fruta silvestre con mayor desarrollo de su aprovechamiento en la Chiquitania, sin embargo, la demanda supera la capacidad de colecta silvestre.

Capsicum sp

Frutos tipo baya, a veces cortos y ovalados, a veces alargados y con punta, con una pulpa carnosa delgada, rojos cuando maduros, con abundantes semillas. Crece espontáneamente en lugares abiertos con suelo fértil, generalmente chacos, barbechos y patios de viviendas.

Usos: Se utiliza como condimento de comidas y estimulante gástrico. Se lo considera el ají con picante más fuerte. Muchas personas lo preparan en vinagre.

ARIBIBI



***Pouteria macrophylla* – nuiyés (chiquitano)**

Los frutos de la lúcuma son variables: achatados, ovalados o con punta, de sabor dulce y fragancioso. Florece a fines de la época seca y los frutos maduran entre enero y marzo.

Usos: Se consumen los frutos de manera directa. Hay quienes tienen más preferencia que otros, debido a su sabor algo empalagoso. Es un árbol muy productivo y la pulpa muy nutritiva. Se presta para la elaboración de helados y horneados dulces como tartas y pasteles. Las semillas son muy elegantes para uso artesanal. Por su alto contenido en almidón, la pulpa se seca en ocasiones para su conservación; rinde una harina no perecedera, muy dulce y nutritiva, que concentra el hierro, betacaroteno y niacina contenidos en la fruta. Puede también congelarse por períodos prolongados.



LÚCUMA



BI



Genipa americana

Los frutos son ovalados o globosos. En maduros tienen color canela o amarillento, consistencia carnosa y blanda y un característico olor avinagrado. Sin embargo, la gruesa pulpa que envuelve las numerosas semillas es dulce. Florece y fructifica de manera continuada durante varios meses, al comenzar las lluvias. Suele crecer al borde de cuerpos de agua, curichis y bajíos. Tolerancia la saturación del suelo por períodos prolongados, pero también es muy frecuente encontrarlo en patios de comunidades. Es una de las frutas nativas con más amplia distribución en la Chiquitanía.

Usos: se consumen los frutos mayormente al natural, muchas personas gustan de preparar un refresco picando los frutos y remojando en agua, o modernamente también licuándolo. Otros lo hierven en forma de té, los frutos verdes producen un tinte azul, utilizado para teñir tejidos, y antiguamente los pueblos originarios lo utilizaban para teñir la piel.



Passiflora cincinnata

Fruto globoso de 4 a 6 cm de diámetro con cáscara ligeramente dura, verde amarillenta cuando comienza a madurar, amarillo-anaranjada cuando está plenamente madura. Semillas abundantes, envueltas por una pulpa gris dulce-ácida hasta completamente dulce en la madurez plena. Florece y fructifica de manera simultánea entre noviembre y marzo. Crece en bordes de monte, arboledas, barbechos y áreas intervenidas por el hombre en toda la Chiquitania.

Usos: Se hacen refrescos, debido a su rusticidad, agradable sabor y durabilidad de los frutos es una especie promisoriosa para su cultivo. Los frutos cosechados se mantienen en buenas condiciones por más de 10 días. Contiene vitaminas A, B2, B3, B6, B9, C, E y K. Y también minerales como calcio, cobre, hierro, magnesio, fósforo, potasio y zinc. El jugo tiene propiedades digestivas y diuréticas. efectos antiespasmódicos y favorece el sueño.



PACHÍO DEL MONTE





GLOSARIO DE TÉRMINOS



GLOSARIO

Abrillantar: Dar brillo con gelatina o grasa a un preparado.

Aderezar: Sazonar.

Agitar: Remover con frecuencia una salsa mediante una espátula o similares para recuperar la homogeneidad.

Amasar: Trabajar una masa con las manos.

Aplastar: Reducir el grosor de un producto a mano o mediante algún utensilio.

Aprovechar: 1. Utilizar restos de comida para otros preparados. 2. Recoger totalmente restos de pastas, cremas, etc.

Arropar: Cubrir con un paño un preparado de levadura para facilitar su estufado o fermentación. Sinónimo: estofar y fermentar.

Asar: Cocinar un alimento a altas temperaturas en un horno, parrilla o similares.

Atemperar: Proceso que se lleva a cabo en algunos alimentos como el chocolate, se funde al baño María y luego se enfría para que se vuelva más estable.

Baño María o baño de María: Es un método para calentar una sustancia líquida o sólida, uniforme y lentamente, sumergiendo el recipiente que la contiene en otro mayor con agua u otro líquido que se lleva a ebullición.

Bolear: Trabajar una masa hasta darle forma redondeada. Obtenemos así panes redondos, albóndigas, trufas de chocolate, entre otros.

Camisar: Untar un molde con mantequilla, glucosa u otros productos para evitar que el producto del interior se pegue en la cocción.

Cocer: 1. Trasformar por la acción de calor, el gusto y propiedades de un género. 2. Ablandar y hacer digeribles los artículos. 3. Hacer entrar en ebullición un líquido. 4. Cocinar o guisar.

Cocer al vapor: Cocinar un alimento mediante vapor de agua. Los alimentos se introducen en un recipiente para que no entren en contacto con el medio líquido.

Colar: filtrar por un colador o estameña un líquido para privarle de impurezas.

Condimentar o sazonar: Añadir condimentos a un género para darle sabor.

Confitar: Cocinar un alimento a baja temperatura (entre 60 y 90°C) sumergiéndolo en un medio graso. De esta manera conseguimos que el alimento quede jugoso en su interior.

Decorar: Embellecer con adornos un género, para su presentación.

Desalar: Sumergir un género salado en agua, fría generalmente, para que pierda la sal.

Dorar: Dar un golpe de calor a un alimento para que adquiera un color dorado en su superficie.

Emplatar: Poner los preparados terminados en la fuente en que han de servirse.

Engrasar: Embadurnar el interior de un molde con aceite u otra grasa.

Enharinar: 1. Espolvorear. 2. Cubrir de harina la superficie de un género.

Espolvorear: Repartir en forma de lluvia por la superficie de un preparado un género en polvo.

Estofar: Cocinar lentamente, con su propio jugo y los elementos de condimentación o guarnición que acompañan al género principal. Esta técnica de cocinado requiere cierre perfecto del recipiente y fuego muy suave.

Filetear: Cortar un género en lonchas delgadas y alargadas.

Frangollo: Maíz partido, en formato grueso, medio o fino.



Freír: Introducir en una sartén con grasa o aceite caliente un género para su cocinado, debiendo formar costra dorada.

Gratinar: Hacer tostar a horno fuerte o gratinadora la capa superior granulosa de un preparado. (dorar)

Hervir: 1. Cocer un alimento por inmersión en un líquido en ebullición. 2. Hacer que un líquido entre en ebullición por la acción del calor.

Majar: Quebrar de forma grosera: machacar de forma imperfecta, generalmente con ayuda del mortero.

Moldear: Poner un preparado dentro de un molde para que tome la forma de este.

Picar: 1. Mechar superficialmente un preparado. 2. Cortar finamente un alimento.

Pututo: Agua o sopa de maíz muy espesa.

Rebozar: Cubrir un alimento con harina o pan rallado y huevo, para freírlo posteriormente.

Reducir: Disminuir el volumen de un preparado líquido por evaporación al hervir, para que resulte más sustancioso o espeso.

Reforzar: Añadir una salsa, sopa o similar, un preparado que intensifique su sabor o color natural.

Rehogar: Cocinar total o parcialmente un género, poniéndolo a fuego lento con poca grasa.

Saltear: Cocinar total o parcialmente, con grasa y a fuego violento para que no pierda su jugo un preparado que debe salir dorado.

Sancochar: Es el método culinario de preparación de alimentos consistente en su cocción parcial de un alimento en agua hirviendo.

Sazonar: 1. Añadir condimentos a un género para darle olor o sabor. 2. Añadir sal a un género.

Sofreír: Rehogar.

Somó: Bebida típica del oriente boliviano, preparado a base de maíz "frangollo". Esta deliciosa bebida se suele encontrar a la venta por vasos en vasijas, en las calles de la región tropical de nuestro país.

Tamizar: 1. Separar mediante el uso del tamiz o cedazo la parte gruesa de una harina o similar. 2. Convertir en puré un género sólido, usando un tamiz.

Triturar: Moler un alimento hasta que sea homogéneo.

Urucú: Bixa orellana, árbol de pequeño tamaño cuyas semillas tienen un tinte rojo vivo, y se usan para condimentar y dar color a los guisos. Preparación del colorante de urucú:

a) Colocar en una sartén pequeña 2 cucharadas de aceite comestible con una cucharada de semillas de urucú.

b) Llevar la sartén a fuego lento durante unos minutos, evitando que se recaliente. Las semillas empezarán a desprender su color.

c) Dejar enfriar, colar y colocarlo en un recipiente de vidrio. Se recomienda consumir antes de dos semanas.



La cultura de un pueblo se expresa, entre otras manifestaciones, en sus platos tradicionales. Platos que han sido concebidos sobre la base de los alimentos que acompañan a ese pueblo.

En un proyecto de seguridad alimentaria, promoviendo el rescate de las variedades criollas adaptadas a las condiciones locales y enraizadas en prácticas que surgieron en incontables generaciones pasadas, llegar a un recetario de platos tradicionales era casi inevitable. Pues la cosecha se transforma siempre en preparaciones culinarias que definen la cultura tanto como el idioma.

Y rescatar y poner en valor las recetas tradicionales con sus ingredientes es también poner en valor los productos de la agrobiodiversidad local y ancestral. Uno y otro son parte del mismo circuito.

Entre los chiquitanos cuidar el chaco, la fuente primaria de los alimentos, es atribución femenina. Y preparar los alimentos, también. Es por eso que el proyecto que patrocina este documento busca también un reconocimiento a las manos de mujeres chiquitanas que combinan el esforzado trabajo de producir los alimentos con el arte y la magia de transformarlos.

Diego Javier Coimbra Medina



JUNTA DE ANDALUCÍA

PROGRAMA DE COOPERACION INTERNACIONAL



FUNDACIÓN PARA LA CONSERVACIÓN
DEL BOSQUE CHIQUITANO



Conviértete en
oportunidad