



Rescatando sabores del chaco chiquitano





Rescatando sabores del chaco chiquitano

Edición: Javier Coimbra Molina

Diseño y diagramación: Aimara Barrero Chávez

Fotografías:

Arcenio Maldonado / Fundación CODESPA

Este recetario se ha desarrollado en el 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.

Santa Cruz, Bolivia, 2022



Presentación

Este breve recetario pretende compartir algunas recetas tradicionales de comunidades chiquitanas que no son de preparación muy frecuente y tampoco son muy conocidas fuera de las comunidades, pero son un gran aporte para enriquecer la alimentación porque utilizan ingredientes de gran valor nutricional.

El **proyecto Chaco Chiquitano**, ejecutado por la Fundación para la Conservación del Bosque Chiquitano y la Fundación Codespa, con financiamiento de la Junta de Andalucía, ha hecho esfuerzos por rescatar los cultivos tradicionales para fortalecer la seguridad alimentaria de las comunidades, y al mismo tiempo también rescatar las maneras locales de preparar los productos del chaco.

En esta tarea las mujeres tienen un rol muy importante. Su rol en la producción de los alimentos para la familia, y luego en transformarlos en platos apetitosos y nutritivos, es fundamental en la vida chiquitana. Esta pequeña obra es también un homenaje a las manos femeninas que han conservado estas recetas.



Índice

	Maneao	5
	Mote con frejol	6
	Masaco de frejol	7
	Asadito de frejol	8
	Pipián de maní con gallina criolla	9
	Sopa de joco con cogollo de yuca	10
	Sopa de almendra chiquitana	11
	Locro de semilla	12
	Pututo con hueso de res	13
	Saice de plátano verde con arveja camba	14
	Pasoca con charque	15
	Ensalada de papaia verde	16
	Chicha de yuca	17
	Chocolate de maní	18

MANEAO



INGREDIENTES

½ kilo de frejol arbolito
2 tazas de arroz
¼ kg queso criollo rallado
Aceite
2 litros de agua
Sal al gusto



PREPARACIÓN

Llevar el agua a fuego y poner a hervir. Hacer cocer el frejol por aproximadamente 20 minutos. Una vez cocido el frejol, incorporar el arroz echando una cucharada de sal y una cucharada de aceite, nuevamente hacer cocer por alrededor de 20 minutos aumentándole 4 tazas de agua hervida.

Tiempo de preparación:



1 hora

Tiempo de cocción:



30 minutos
el frejol

Nº de porciones:



6
porciones

La textura de arroz con el frejol debe ser aguanosa, cuando adquiera esa textura y esté totalmente cocido, añadir el queso rallado, mezclar toda la preparación, y servir.



MOTE CON FREJOL



INGREDIENTES

- 2 ½ tazas** de maíz blando
- 2 tazas** de frijol arbolito
- 4 litros** de agua aprox.
- 1 diente** de ajo finamente picado
- 1 cabeza** de cebolla picada en cubos pequeños
- Sal** al gusto

Llevar el agua a fuego y poner a hervir en una olla. Lavar el maíz blando e incorporar al agua hirviendo, hacer cocer hasta que el maíz este blando, por 2,5 horas aproximadamente. Incorporar agua según se necesite.

Picar en trozos pequeños la cebolla y el ajo, luego sofreír en la sartén (reservar).

Tiempo de preparación:



3 horas y media

Tiempo de cocción:



20 minutos el frejol

Nº de porciones:



6 porciones

Una vez cocido el maíz, agregar a la olla el frejol y hacer cocer 20 minutos, hasta que esté completamente blando, luego incorporar la cebolla, el ajo frito y la sal al gusto a toda la mezcla.



PREPARACIÓN

La noche anterior hacer remojar el maíz.



MASACO DE FREJOL



INGREDIENTES

1 kg de frejol
¼ kg de carne picada
(Puede sustituir con queso)
Agua
Sal al gusto



PREPARACIÓN

Hacer remojar el frejol la noche anterior. Poner a hervir en una olla y hacer cocer por aproximadamente 30 minutos. Cuando esté blando pero no reventado, sacar del fuego y colar.

Paralelamente, freír la carne con sal al gusto.

Tiempo de preparación:



45 minutos

Tiempo de cocción:



30 minutos el frejol

Nº de porciones:



6 porciones

Moler ambas preparaciones en tacú o en molino manual.

Opcionalmente, puede sustituir la carne con queso, que se mezcla al final, antes de moler.

ASADITO DE FREJOL



Nota

El asadito de frejol se puede acompañar con arroz o yuca. También la carne puede ser remplazada por el queso, charque o chicharrón de cerdo.



INGREDIENTES

1 kg de frejol
1/2 kg de carne picada
1 huevo
3 cucharadas de harina de trigo
Aceite
1 Cebolla
2 dientes de ajo, condimento al gusto y perejil si hay disponible
Sal al gusto



PREPARACIÓN

Poner a hervir el agua en una olla. Una vez hirviendo, incorporar el frejol y hacer cocer por aproximadamente 20 minutos. Cuando este blando sacar del fuego y colar el agua. Moler el frejol en tacú o molino manual.

Picar finamente la cebolla y el ajo.

En un envase vaciar el frejol molido, el huevo, las 3 cucharadas de harina, la cebolla, el ajo y la sal. Mezclar y dar forma de asaditos.

Freír los asaditos de frejol en un poco de aceite y pasar a servir.

Tiempo de preparación:



45
minutos

Tiempo de cocción:



30 minutos
el frejol

Nº de porciones:



6
porciones

PIPIAN DE MANÍ CON GALLINA



INGREDIENTES

- 1 gallina criolla en presas
- ¼ kilo de harina de arroz
- ¼ kg de maní tostado y molido
- 2 litros de agua
- Sal al gusto
- 6 papas medianas y cocidas
- 3 huevos cocidos
- 1 cebolla grande
- Aceite



PREPARACIÓN

Lavar la gallina, luego freír las presas en un poco de aceite con la cebolla cortada finamente en cubos pequeños. Una vez que las presas estén doradas, agregar el agua e incorporar la sal al gusto.

Por separado, tostar en una sartén la harina de arroz y el maní, cuando esté tostado, diluir en un poco de agua fría y verter en la olla donde está cocinando la gallina. Remover la mezcla con una cuchara de madera para que no se pegue en la base.

Una vez finalizada la cocción servir con los huevos y papas cocidas cortadas por la mitad.

Tiempo de preparación:



1 hora y media

Tiempo de cocción:



1 hora para la gallina

Nº de porciones:



6 porciones



SOPA DE JOCO CON COGOLLO DE YUCA



INGREDIENTES

- 1 kg hueso** de costilla o cola
- ½ kg** de joco o calabaza
- 2 tazas** de cogollos de yuca picados
- 1** cebolla
- 2 dientes** de ajo
- Urucú**
- 2 litros** de agua
- Sal** al gusto



PREPARACIÓN

Poner a hervir el hueso y dejar cocer por 30 minutos.

Picar la cebolla y el ajo y sofreír.

Pelar y cortar el joco en trozos pequeños, luego incorporar a la olla junto el cogollo de yuca, la cebolla, los ajos fritos y el urucú, cocer por 10 minutos a fuego bajo.

Tiempo de preparación:



45 minutos

Tiempo de cocción:



15 minutos para el joco

Nº de porciones:



6 porciones

SOPA DE ALMENDRA CHIQUITANA



INGREDIENTES

- 1 kg hueso** de costilla o cola
- 1 taza** de almendras crudas
- 1** gallina criolla en presas
- 1 taza** de arroz
- 1** cebolla picada en cubos pequeños
- 1** pimentón picado en cubos pequeños
- 3 dientes** de ajo
- Perejil** picado
- 3 litros** de agua
- Sal** y pimienta al gusto



PREPARACIÓN

Sofreír la cebolla, el pimentón y el ajo con las presas en la olla y luego añadir el agua, la sal y hacer hervir. Si la gallina es criolla debe hervir durante una hora. Si es de granja hervir durante media hora.

Remojar las almendras crudas en agua caliente durante una media hora para que afloje la cascarilla. Pelar las almendras y molerlas o licuarlas, y agregar a la olla principal.

Finalmente, lavar el arroz y echar a la olla, si desea puede añadir pimienta y comino, dejando cocer por 20 minutos más. Pasar a servir con perejil picado.

Tiempo de preparación:



1 hora y media

Tiempo de cocción:



1 hora

Nº de porciones:



6 porciones



LOCRO DE SEMILLA



INGREDIENTES

½ kilo de frangollo de maíz blanco
1 hueso de cola sarasa o seca
2 cabezas de cebolla roja
2 dientes de ajo
Urucú
5 litros de agua
Sal al gusto



PREPARACIÓN

Poner a remojar el frangollo desde la noche anterior.

Poner a hervir el agua en una olla. Una vez hirviendo incorporar la semilla de maíz y cocer por aproximadamente 2 horas, añadir agua si hace falta. Una vez que la semilla esta blanda, agregar el hueso a la olla y hacer cocer por 2 horas más.

Paralelamente, extraer el colorante del urucú con unas dos cucharadas de aceite, quitar las semillas de urucú y sofreír la cebolla y el ajo en ese aceite.

Finalmente, vaciar el sofrito a la olla de cocción junto con el hueso. Cuando esté todo bien cocido, añadir la sal que sea necesaria.

Tiempo de preparación:



1 hora y media

Tiempo de cocción:



1 hora

Nº de porciones:



6 porciones



PUTUTO CON HUESO DE RES



INGREDIENTES

2 tazas de harina de maíz
blando
2 kilo de hueso de costilla o de
cola
2 cebollas finamente picada
3 dientes de ajo
3 litros de agua
Urucú
Aceite
Sal al gusto
Queso (opcional)



PREPARACIÓN

Poner a hervir el agua y hacer
cocer el hueso durante 2 horas.

Extraer el colorante del urucú
con dos cucharadas de aceite,
retirar las semillas y sofreír en
ese aceite la cebolla y el ajo
picados. Añadir a la olla en que
cuece el hueso.

Tostar suavemente la harina. De
que enfríe, diluir en agua natural
para que no forme grumos.
Una vez que el hueso de res
haya cocido, agregar la harina
de maíz diluida y cocer por
30 minutos más, removiendo
continuamente para que no se
pegue en el fondo, hasta lograr
un caldo espeso.

Cuando se baja la olla se puede
añadir queso en cubitos.

Tiempo de
preparación:



45
minutos

Tiempo de
cocción:



30
minutos

Nº de
porciones:



6
porciones



SAICE DE PLÁTANO VERDE Y ARVEJA CAMBA



Nota

La receta puede ser acompañada con una porción de arroz o yuca como jacuú.



INGREDIENTES

5 plátanos verdes
½ kilo de carne finamente picada
1 taza de arveja camba tierna (Guandú)
1 cabeza de cebolla
2 dientes de ajo
Urucú, comino en polvo
1,5 Litro de agua
Sal al gusto



PREPARACIÓN

Pelar y picar el plátano verde en cubos pequeños y reservar en una tabla. Paralelamente, picar la cebolla y el ajo en trozos pequeños, freír con aceite de urucú junto con la carne y la arveja tierna.

Después de unos minutos de sofreír, incorporar los cubitos de plátano verde, hasta que estén un poco dorados.

Tiempo de preparación:



40
minutos

Tiempo de cocción:



20 minutos
para el
plátano

Nº de porciones:



6
porciones

Poner el agua a hervir y vaciar toda la mezcla previa y hacemos cocer por unos 30 min, batir y revolver toda la mezcla en la olla para que no se pegue e incorporar la sal que sea necesaria.



PASOCA CON CHARQUE



INGREDIENTES

- ½ kg de charque
- 2 cebollas
- ½ kg de harina de yuca
- ½ taza de aceite



PREPARACIÓN

Cubrir con agua el charque y poner a hervir durante media hora, sacar el charque y majar en tacú o deshilachar.

Se pica la cebolla según su gusto, se pone a sofreír y se le añade el charque deshilachado hasta que quede tostado.

Agregar la harina de yuca, mezclar y rebatir durante un minuto al fuego.

Tiempo de preparación:



45
minutos

Tiempo de cocción:



45
minutos

Nº de porciones:



6
porciones



ENSALADA DE PAPAYA VERDE



Nota

También se puede preparar salpicón sustituyendo la papa con papaya verde.



INGREDIENTES

- 1 papaya verde grande
- 1 **amarro** de cebollita verde
- 3 tomates
- Vinagre** o jugo de limón,
- Aceite**
- Sal** a gusto



PREPARACIÓN

El día anterior cosechar la papaya verde, y rayar la cáscara para que salga la resina.

Pelar la papaya y cortar en cubitos. Poner a hervir en agua con sal durante 15 minutos. Escurrir y dejar enfriar.

Picar muy finamente la cebollita como para patasca. Picar el tomate en cuadraditos.

Mezclar todo, añadir sal, el vinagre o limón y aceite a gusto.

Tiempo de preparación:



30
minutos

Tiempo de cocción:



15 minutos
para la papaya

Nº de porciones:



6
porciones



CHICHA DE HARINA DE YUCA

Es una bebida que puede tomarse caliente como desayuno, o dejar enfriar y tomarse como bebida refrescante y energética.

Debe beberse rápido porque fermenta en pocos días.



INGREDIENTES

- 1 taza** de harina de yuca
- 1 ramita** de canela
- 2 clavos** de olor
- 3 litros** de agua



PREPARACIÓN

Tostar la harina de yuca hasta que esté doradita. Poner a hervir el agua. Diluir la harina de yuca en agua fría y añadir a la olla cuando comience a hervir.

Agregue la canela y el clavo.

Tiempo de preparación:



1 hora

Tiempo de cocción:



45 minutos

Nº de porciones:



12 vasos

Deje hervir durante media hora, endulzar a gusto y listo.

CHOCOLATE DE MANÍ



Esta es una bebida altamente energética y proteínica, apropiada para tomar en días fríos.



INGREDIENTES

- 2 tazas** de maní tostado y pelado
- 2 litros** de agua
- 1 ramita** de canela



PREPARACIÓN

Moler el maní o licuarlo añadiendo agua. Poner a hervir el agua en una olla con la canela y agregar el maní molido, dejando hervir alrededor de 15 minutos. Si tapa la olla debe cuidar que no se rebalse el líquido al hervir.

Endulzar a gusto.

Para servir, agite bien el contenido que se asienta.

Tiempo de preparación:



45
minutos

Tiempo de cocción:



15
minutos

Nº de porciones:



6
tazas



Escribe tu receta

Handwriting practice lines consisting of 12 horizontal dotted lines.



Escribe tu receta

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Escribe tu receta

A series of ten horizontal dotted lines spaced evenly down the page, intended for writing a recipe.



Escribe tu receta

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Escribe tu receta

A series of ten horizontal dotted lines spaced evenly down the page, intended for writing a recipe.

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”