



# 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

A series of horizontal dotted lines 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.



# 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”