

DIVERSIDAD DE SABORES Y COLORES



Recetario Andino

DIVERSIDAD DE SABORES Y COLORES

Recetario Andino



Diversidad de colores y sabores - Recetario Andino

© Programa “Promoción del Desarrollo Rural Andino – RURANDES”

Jr. San Ignacio de Loyola 247, Miraflores

Teléfono: 51-1-446650

Lima – Perú

Responsables de la edición:

Jeannette Weller, Directora Regional Welthungerhilfe

Gabriel Mejía Duclós, Coordinador RURANDES

Responsables Zonales:

Marcela Machaca Mendieta , ABA – Ayacucho

Francisco Cueva García, Arariwa – Cusco

Gonzalo Pajares Tapia, Cuenca – Cajamarca

Andrés Fernández Maldonado, IDMA – Huánuco

Daniel Carrión Vásquez – ANPE

Revisión Nutricional:

Amelia Díaz Tarazona

Hecho el depósito legal en la Biblioteca Nacional del Perú Nº 2009-08411

Diagramación e impresión: Roble Rojo Grupo de Negocios S.A.C

Américo Vespucio 110 COVIMA, La Molina Telf: 348 5571

Info@roblerojo.com / www.roblerojo.com

Primera edición - 1000 ejemplares

Impreso en Perú

Lima, julio del 2009

Índice

| | |
|------------------------------------|----|
| Presentación | 4 |
| Introducción | 5 |
| Papa | 7 |
| Papa Rellena | 8 |
| Watya | 9 |
| Panecillos de papa | 10 |
| Maíz | 11 |
| Sara Api (mazamorra de maíz) | 12 |
| Panecillos de maíz | 13 |
| Humitas | 14 |
| Quinua | 15 |
| Causa de quinua con cuy | 16 |
| Puñuchi (Sopa de quinua) | 17 |
| Dulce de quinua | 18 |
| Revuelto de quinua con chuño | 19 |
| Haba | 20 |
| Tiqti de haba tierna | 21 |
| Ají de habas secas y quinua | 22 |
| Oca | 23 |
| Mermelada de oca | 24 |
| Chocho (tarwi) | 25 |
| Crema de Chochos | 26 |
| Ensalada de tarwi a la cochapatina | 27 |
| Arracacha | 28 |
| Tortilla de arracacha y zanahoria | 30 |
| Arracacha rellena | 31 |

| | |
|--|----|
| Cuy | 31 |
| Calabaza | 31 |
| Maca | 32 |
| Yuyo | 32 |
| Pachamanca de cuy | 33 |
| Ensalada de ocoruro (berros) | 34 |
| Segundo de calabaza | 35 |
| Sankhu mejorado | 36 |
| Bebida de maca, quinua y manzana verde | 37 |
| Caldo verde | 38 |
| Yuyo picante | 39 |
| Trucha al barro | 40 |
| Detalle de recetas | 41 |
| Agradecimiento | 42 |

Presentación

Generalmente asociamos a los andes del Perú con los mayores índices de pobreza y atraso; sin embargo un recorrido desde las potencialidades, pone en evidencia la extraordinaria riqueza a nivel de costumbres, tradiciones, folklore, artesanía, cultura alimentaria, agrobiodiversidad, ecosistemas, emprendimientos que corresponden a los hombres y mujeres de los andes.

La ejecución del programa “Promoción del Desarrollo Rural Andino – RURANDES”, en cuatro regiones peruanas Ayacucho, Cajamarca, Cusco y Huánuco; nos permite seguir acompañando a las comunidades campesinas en su proceso de avance en el manejo adecuado de los cultivos y crianzas con tecnologías limpias que mejoran sus niveles de producción y productividad, contribuyendo a la conservación del medio ambiente. Asimismo el programa viene contribuyendo a mejorar los niveles de nutrición de las familias recuperando y fortaleciendo sus patrones culturales alimenticios en base a la producción local y regional.

En ese contexto el presente recetario andino "Diversidad de colores y sabores", es un testimonio del extraordinario aporte de las familias campesinas, especialmente de las mujeres, a la gastronomía peruana; cuyos ingredientes obtenidos de las chacras multicolores y diversas son armoniosamente combinados para obtener exquisitos y nutritivos potajes.

Como podremos apreciar en las páginas del recetario, cada uno de los platos provenientes de las comunidades de Ayacucho, Cajamarca, Cusco y Huánuco, tienen sus propios ingredientes y singulares formas de prepararlos; cada uno guarda estrecha relación con el calendario agrícola, con las estaciones, festividades y costumbres familiares y comunales propias del rico y variado mundo andino.

Que disfruten la lectura y que se sientan inspirados de probar algunas de las recetas.

Jeannette Weller

Directora Regional de Welthungerhilfe



Introducción

DIVERSIDAD DE CULTURAS, SABORES Y COLORES

En pleno proceso de cambio climático, a nivel local, nacional y global; cada día existe mayor consenso, que en un país megadiverso de las características del Perú, la diversidad de culturas, pisos ecológicos y cultivos, significan una extraordinaria reserva y potencial, que requieren ser debidamente valorados y difundidos.

El Perú es un país poseedor de la más alta diversidad genética por ser uno de los centros mundiales de origen de la agricultura y ganadería. Especialmente en los andes peruanos donde se ha desarrollado y existe la mayor diversidad de cultivos –agrobiodiversidad– como tubérculos, raíces, granos y frutos; entre los que destacan las papas, mashuas, ocas, ollucos, arracachas, camotes, yucas, quinuas, kiwichas, cañiwas, tarwis, frejoles, tomates de árbol, aguaymantos, granadillas, chirimoyas, lúcumas entre otros; constituyendo la más cuantiosa reserva de agrobiodiversidad y contribución para la seguridad y soberanía alimentaria de la humanidad.

No nos olvidemos que *agri-cultura*, es el arte de cultivar la tierra; la cultura que mantiene la unidad indisoluble del ser humano con la tierra. En esencia *agri-cultura*, es la cultura de criar y producir alimentos que permiten la vida de los seres humanos. En ese contexto que duda cabe, que la cultura andina, rica y diversa, es también la generadora de tan variados potajes que combinan armoniosamente los diferentes grupos de alimentos.

La cultura andina, a través de generaciones, ha ido construyendo, creando y recreando la cultura alimentaria andina, la cultura del buen comer: “allin mikuy” – comer bien, “mana pisikuy” – que exista comida suficiente para todos y “tupaninpi mikuy” – comer como debe ser–. Para ello las familias campesinas de los andes han ido desarrollando tecnologías y buenas costumbres para garantizar la disponibilidad de alimentos suficientes.



A nivel productivo conservan los suelos, el agua, los bosques y diversifican los cultivos, logrando verdaderas chacras integrales que permiten tener alimentos variados para las diferentes épocas del año. Las cosechas se destinan principalmente para el consumo familiar y los excedentes para el intercambio de productos y venta en las ferias comunales y mercados locales. Asimismo existen tecnologías tradicionales y adaptadas al medio campesino para la conservación y transformación de productos alimenticios, proporcionando mayores alternativas que amplían la diversidad de usos de los alimentos andinos.

La cultura alimentaria andina es basta y diversa, es la cultura de los sabores, olores y colores. La comida andina ha logrado sintetizar en la infinidad de potajes, las combinaciones apropiadas de los diversos productos; potajes que al mismo tiempo corresponden a cada uno de los momentos y actividades del quehacer andino: trabajo en la chacra, siembra, cosecha, faenas comunales, festividades, rituales. Asimismo existen potajes para los diversos momentos de la vida como edad tierna, niñez, juventud, edad adulta, ancianos, mujeres gestantes y lactantes, personas enfermas y en recuperación.

Una muestra de esta extraordinaria diversidad de comidas, representa esta selección de recetas recogidas de las comunidades participantes en el programa “Promoción del Desarrollo Rural Andino – RURANDES”, de las regiones de

Ayacucho, Cajamarca, Cusco y Huánuco; donde se juntan el arte de producir alimentos sanos sin uso de agroquímicos en chacras agroecológicas integrales con la creatividad y buen gusto de las mujeres campesinas, quienes conservan las recetas heredadas por generaciones o dan nacimiento a nuevas recetas propias de la cultura alimentaria del variado y colorido mundo andino.

Gabriel Mejía Duclós

Coordinador Programa RURANDES



PAPA

7



La papa es una planta de tipo herbácea cuyo tamaño varía de 0.30 a 1.00 m. de alto, según las variedades, con un crecimiento erecto o semierecto. Los tubérculos son tallos modificados que constituyen la reserva de la planta.

La región andina y especialmente el Perú, son el principal centro de domesticación de las diferentes especies de papas; que constituyen el alimento básico, no solo para cientos de miles de familias campesinas andinas; sino también para millones de personas en el mundo.

La papa es una planta alimenticia que procede de las culturas pre-incas, en realidad, lo que hoy se conoce como "papa" contiene apenas un fragmento de la diversidad genética de las nueve especies reconocidas y las 5,000 variedades que se siguen cultivando en los Andes; de los cuales 3,500 tienen su origen en el Perú.



Los tubérculos andinos como la papa, son cultivos ancestrales de gran arraigo social y cultural; son la principal fuente de alimentación de las familias campesinas. Estos cultivos presentan gran diversidad y variabilidad, además sus distintas formas y colores tanto en la cáscara como de la pulpa; son junto con la textura y sabor, las características esenciales para definir las preferencias culinarias y nutricionales en las comunidades andinas.



1) PAPA RELLENA



Ingredientes (para 4 personas)

4 papas huayro grandes

Relleno

60 gr. cebolla china

Pimienta al gusto

Comino al gusto

2 dientes de ajos

3 cucharas de aceite

2 ají amarillo

120 gr. cascarón de chancho

Preparación

Preparación del relleno: Se hace el aderezo con el ají, ajos, cebolla china, pimienta, comino, se agrega el cascarón de chancho y se deja cocinar

Aparte se cocina la papa grande. Luego se saca la parte central de la papa (pulpa) y se la rellena.

Aporte nutricional

Una ración nos proporciona 285.84 Kcal, 4.69 gr. de proteínas, 8.62 gr de grasa, 53.73 gr. de carbohidratos y 2.11 mg. de hierro.



2) WATYA



Ingredientes (para 05 personas)

- 5 Kg. de papa
- 4 Kg. de haba verde
- 4 kg. de oca
- 3 kg. de mashua
- 1 kg. de carne
- 4 kg. de choclo o humitas
- Condimentos, como la muña
- Preparados adicionales: ají, queso, etc.

Preparación

En una olla de barro se colocan los productos por capas, primero las papas, luego la oca, mashua y el haba verde; a continuación las carnes y las humitas o choclos en pequeñas cantidades. Para dar sabor se agrega manojos de hojas de muña u otras plantas aromáticas.

Se tapa con bastante ichu o pasto verde principalmente en el orificio de entrada a fin de evitar que la tierra se mezcle con la watya y se ensucie. Finalmente se entierra la olla con bastante bosta, ichu o paja a fin de proporcionar más calor.

La cocción dura aproximadamente una hora o más, dependiendo de la cantidad y diversidad de los productos. El plato se sirve acompañado con preparados adicionales, pudiendo ser queso y ají, además de chicha de jora.

Aporte nutricional

Una ración nos proporciona 4,120 Kcal, 188.8 gr. de proteínas, 59.5 gr. de grasa, 817.8 gr de carbo-hidratos y 41.6 mg. de hierro.

3) PANECILLOS DE PAPA



Ingredientes

- 2 Kg. de papa blanca, sancochada y pelada
- ½ Kg. de arvejas cocinadas
- ¾ tasa de leche fresca
- ¼ de Kg. de zanahoria cocinada y picada en cuadritos
- 4 huevos
- ¼ Kg. de queso (puede ser rallado o cortado en tiras)

Preparación

Las papas sancochadas deberán aplastarse agregando levadura. Añadir los huevos clara y yema, y la leche. Mezclar y amasar hasta que tenga una consistencia suave y la masa se desprenda de las manos, aproximadamente 15 a 20 minutos. Dejar reposar de 10 a 15 minutos cubierta con un secador limpio.

Formar pequeños bollos y hacer un hoyito para rellenar con las hortalizas cocinadas y picadas al gusto, nuevamente formar el bollo y aplastar dando la forma de un pan, cubrir con una tajada o ralladura de queso.

Llevar al horno solamente para que dore o simplemente freír en una sartén untada con dos a tres gotas de aceite y dorar por ambas caras. Antes de sacar de la sartén aún caliente los panecillos, echar queso rallado o cubrir con tajadas delgadas de queso según el gusto.

Relleno

Utilizar la variedad de hortalizas y verduras cocinadas y picadas. *Disfrutarla en el desayuno o como refrigerio para los niños menores de 5 años y escolares.*

Aporte nutricional

Una ración nos proporciona 823.6 Kcal., 34.32 gr. de proteínas, 23.5 gr de grasa, 121.21 gr. de carbohidratos y 4.35 mg. de hierro.



El maíz, es una gramínea de crecimiento rápido, alcanza hasta los 2.5 m. de altura, con un tallo erguido, rígido y sólido, las hojas tienen forma alargada íntimamente arrolladas al tallo, su inflorescencia masculina y femenina se encuentra en la misma planta; del mismo tallo nacen las mazorcas, cada mazorca es un tronco cubierto por filas de granos.

Es ampliamente aceptado que su origen se ubica en mesoamérica (México, Guatemala); sin embargo en los andes centrales y especialmente en el Perú se ha domesticado y cultivado desde la época pre-inca.



En la vida campesina, el maíz tiene un alto valor alimenticio y cultural, pudiéndose encontrar en amplia gama de manifestaciones de la gastronomía andina. El maíz es consumido de múltiples formas: el tallo en wiru (caña), el fruto verde o choclo en humitas y motes; el grano seco tostado (cancha), sancochado (mote), pelado, molidos, conservados o transformados en harina (mazamoras y sopas); finalmente la chicha de jora y morada elaborada del maíz es aún infaltable en ceremonias comunales de gran arraigo social.



4) SARA API (mazamorra de maíz)



Ingredientes (para 5 personas)

1.5 Kg. de maíz qarway molido

2 litros de leche fresca

Miel de abeja o chancaca de cabuya al gusto.

Preparación

Tostar y moler el maíz hasta obtener una buena textura. En una olla de barro se hace hervir agua, endulzar con miel de abeja o con chancaca de cabuya; luego en otro recipiente se mezcla la harina de maíz con un poco de agua fría a fin de evitar la formación de grumos en el proceso de cocción, una vez hecha la mezcla se agrega poco a poco agua hirviendo, al igual que leche.

Se debe mover constantemente con un cucharón de madera hasta que esté bien cocinada; finalmente se deja reposar aproximadamente por un espacio de media hora a fin de que espese bien. Se sirve agregando un poco de leche.

Aporte nutricional

Una ración nos proporciona 755 Kcal., 3.7 gr. de proteínas, 3.1 gr. de grasa, 89.1 gr. de carbohidratos y 1.7 mg. de hierro.

5) PANECILLOS DE MAÍZ



Ingredientes

1 Kg. de maíz pelado, molido
5 huevos
120 gr. de mantequilla
200 gr. de queso rallado

Preparación

Pelar el maíz con ceniza o cal; lavar bien y hacer secar los granos.

Moler el maíz pelado.

En un pocillo poner la mantequilla derretida y echar el harina poco a poco, mezclar, luego agregar los huevos y frotar hasta obtener una mezcla suave.

Agregar el queso rallado y formar el bollo y aplastar dando la forma de un pan.

Llevar al horno o hacer cocinar en una tostadera de barro.

Disfrutar en el desayuno o en el refrigerio.

Aporte nutricional

Una ración nos proporciona 1,099.5 Kcal., 30.93 gr. de proteínas, 43.9 gr. de grasa, 144.2 gr. de carbohidratos y 5.35 mg. de hierro.



6) HUMITAS



Ingredientes (para 15 raciones)

2 kg. choclos tiernos desgranados

½ kg. de queso

15 unidades de panca de choclos

Sal al gusto

½ litro aceite

6 dientes de ajos molidos

Preparación

Se utiliza el maíz tierno (choclo) que se muele en el batán o molino hasta que tenga la consistencia de una pasta, a parte se prepara un aderezo con aceite y ajos, el cual se agrega a la masa anterior, añadiendo además sal al gusto; posteriormente se lo remueve bien hasta formar una masa uniforme, después se coloca sobre cada panca una porción de masa, se la extiende y en el centro se coloca una cucharada de queso en cuadritos, se cierra la masa y se la envuelve completamente con la panca, además se las amarra con tiritas de la misma hoja.

En una olla grande se coloca al fondo pancas, encima de las cuales se acomodan las humitas tratando de dejar en el centro de la olla un espacio, en el cual se incorporará el agua bien caliente, se la tapa y se deja cocinar por espacio de aproximadamente 25 minutos. Dejar enfriar un poco antes de servir las.

Aporte nutricional

Una ración nos proporciona 818.1 Kcal., 14.63 gr. de proteínas, 60.42 gr. de grasa, 57.4gr. de carbohidratos y 2.59 mg. de hierro.

QUINUA

15



Es un cereal originario de los Andes Peruanos y de otros países de Sudamérica. Constituía una de las comidas básicas para los antiguos habitantes de los andes, tanto como el maíz y la papa. Era conocido como el "cereal madre" por su importancia. Cada año, el Inca, en una ceremonia especial, plantaba las primeras semillas de la temporada y durante el solsticio, los sacerdotes llevando vasijas de oro llenas de quinua se las ofrecían al Inti, el Dios Sol.

Alcanza los 2 m. de alto, su tallo posee hojas de diversas formas y color verde, rojo o morado; su inflorescencia terminal es en punta, con gran variedad de tipos y colores, las semillas miden hasta 2.5 mm.

Esta planta fue domesticada y cultivada desde hace 5,800 años en los andes, la palabra quinua o quinoa es de origen quechua. Tiene diferentes centros de domesticación en Perú, Bolivia y Ecuador.

En la alimentación humana es usada en una diversidad de potajes tradicionales –entradas, sopas, guisos platos de fondo y dulces varios–. Las hojas tiernas y las inflorescencias frescas tienen mayor valor nutritivo que las hortalizas tradicionales.



7) CAUSA DE QUINUA CON CUY



Ingredientes (para 6 personas)

2 cuyes
 2 Kg. de quinua
 1 lechuga
 6 ramas de cilantro
 2 ají escabeche molido
 ½ taza de aceite
 Sal yodada al gusto
 Comino al gusto
 3 cebollas de cabeza medianas
 2 huevos
 ¾ taza de arveja fresca sin vaina
 1 zanahoria

Preparación

Lavar y sancochar la quinua con sal, después de cocida se amasa con aceite, jugo de limón, comino, ají escabeche (condicional), endurecer los huevos por 8 minutos.

Relleno: Lavar el cuy, cocinar en agua con sal, deshuesar y separar sólo la carne.

Picar la cebolla en cuadraditos, sancochar las arvejas y zanahoria picada (de preferencia al vapor). Mezclar la carne de cuy desmenuzada o cortada en trozos pequeños con la cebolla y zanahoria cocinada, picada y las arvejititas sancochadas, sazonar con jugo de limón y sal.

Estrujar la quinua en dos moldes (recipientes), luego extender la masa del primer molde sobre una fuente. Colocar sobre la masa el relleno, el huevo cortado en rodajas delgadas y el cilantro picado, finalmente cubrir el relleno con la masa del segundo molde. Se sirve adornando con ramitas de cilantro y lechuga.

Aporte nutricional

Una ración nos proporciona 1,759 Kcal., 110.13gr. de proteínas, 26.98 gr. de grasa, 267.94 gr. de carbohidratos y 33.39 mg. de hierro.

8) PUÑUCHI (sopa de quinua)



Ingredientes (para 5 personas)

2 Kg. de quinua lavada
5 manojos de cebolla china
3 zanahorias
10 dientes de ajo
1 cuchara de aceite
Sal al gusto

Preparación

La quinua se remoja y luego se lava varias veces con abundante agua para quitar la saponina, el lavado debe prolongarse hasta que el agua de la quinua quede completamente clara y no tenga amargor alguno. Una vez lavadas se cocina en agua, junto con las verduras cortadas en trozos muy pequeños, aparte se prepara el aderezo con la cebolla picada y los dientes de ajo partido

Luego se agrega más tazas de agua y se deja hervir a fuego lento, remover suave y constante para evitar quemaduras en la base de la olla, finalmente se agrega sal al gusto y se retira del fuego, hacer “puñuchi”, que es envolver la olla en pellejo y frazada hasta que termine de cocinarse por completo. Puñuchi significa comida dormida y su nombre alude a la cocción que termina fuera del fuego.

Aporte nutricional

Una ración nos proporciona 1,266.9 Kcal., 55.54 gr. de proteínas, 41.35 gr. de grasa, 277.78 gr. de carbohidratos y 17.97 mg. de hierro.

9) DULCE DE QUINUA



Ingredientes (para 5 raciones)

1 Kg. de harina de quinua tostada molida
1 taza de mate de hinojo, o anís azucarado
1 taza de leche
1 taza de azúcar
100 gr. de cocoa
100 gr. de mantequilla

Preparación

Lavar la quinua, en una y otra agua, hacer secar.
Tostar la quinua y moler (no usar aceite y hacerlo en fuego bajo). Cernir antes de usar.

En un recipiente echar la harina de quinua, luego agregar el mate de hinojo y/o anís previamente endulzado con azúcar, poco a poco humedecer toda la mezcla. Formar bolitas con la mezcla.

Preparar el baño de chocolate : en una olla pequeña echar la mantequilla y derretir a fuego lento, agregar la leche, la taza de azúcar, y la cocoa disuelta en agua, hervir la mezcla a fuego lento removiendo constantemente con un cucharón de palo hasta que tome el punto (hacer caer unas gotas de la mezcla en un plato con agua, no debe disolverse fácilmente).

Bañar con el chocolate, las bolitas de quinua y poner en un recipiente, dejar enfriar y servir.

Aporte nutricional

Una ración nos proporciona 1,175.4 Kcal., 281.82gr. de proteínas, 29.2 gr. de grasa, 209.06 gr. de carbohidratos y 11.15 mg. de hierro.

10) REVUELTO DE QUINUA CON CHUÑO



Ingredientes (para 4 personas)

200 gr. de quinoa
½ kg. de chuño remojado
½ kg. de queso
4 papas medianas
Aceite, sal al gusto
½ litro de leche

Preparacion

Cocinar la quinoa en una olla con agua hasta que reviente o se granece.

Aparte cocinar el chuño en trozos y luego agregar la papa pelada en trozos, dejar cocinar.

Cuando todo este cocido agregar la quinoa graneada y el queso picado, antes de servir agregar leche evaporada y servir caliente.

Aporte nutricional

Una ración nos proporciona 1,039.2 Kcal, 34.74 gr. de proteínas, 29.7 gr. de grasa, 161 gr. de carbohidratos y 10.8 mg. de hierro.

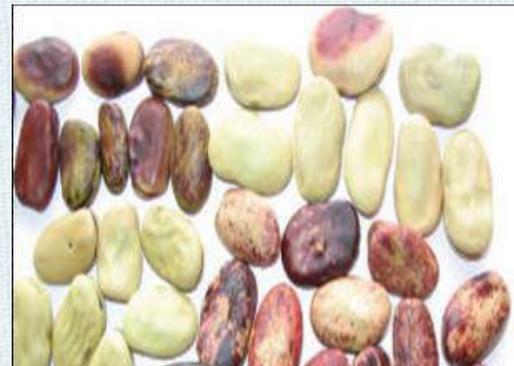




El haba pertenece a la familia de las *Leguminosae* y su nombre científico es el de *Vicia faba*. Se trata de una planta anual de porte recto con un sistema radicular muy desarrollado; sus tallos de color verde, son ramificados, llegando hasta alturas de metro y medio. Su fruto -parte comestible de la planta- es una legumbre de longitud variable, pudiendo alcanzar hasta 35 cm. En su interior, el número de granos oscila entre 2, y 9, siendo su color normalmente verde amarillento; aún cuando existe una gran diversidad de colores y formas.

Como cultivo su origen no es autóctono de los andes (se atribuye a medio oriente); sin embargo ha sido incorporada a la chacra andina tan igual que las demás crianzas.

El haba puede emplearse de diferentes formas, tanto en consumo fresco (verde), aprovechándose vainas y granos conjuntamente, así como únicamente los granos (seco), dependiendo del estado de desarrollo en que se encuentren.



11) TIQTI DE HABA TIERNA



Ingredientes (para 10 personas)

3 Kg. de haba verde
8 Kg. de papa tierna
1 atado de cebolla china
10 dientes de ajo
1 cuchara de aceite vegetal
Sal al gusto

Preparacion

Tiqti se prepara entre los meses de febrero a abril, época donde abunda haba verde y al igual que la papa está tierna. La papa se pica en forma cuadrada pero sin pelar el cascarón, a continuación se hace el aderezo con ajo y cebolla, se agrega una taza de agua y en seguida la papa, habas, sal al gusto; dejarla hervir hasta obtener una buena cocción. Finalmente se sirve con mote o cancha

Aporte nutricional

Una ración nos proporciona 1,333.6 Kcal., 51.28 gr. de proteínas, 10.8 gr. de grasa, 272.5 gr. de carbohidratos y 9.47 mg. de hierro.



12) AJÍ DE HABAS SECAS Y QUINUA



Ingredientes (para 4 personas)

1Kg. de habas secas remojadas
 1Kg. de papas
 2 zanahorias de tamaño regular
 1 trozo de queso
 50 gr. de cochayuyo
 1 cebolla mediana
 4 choclos
 6 cucharadas de aceite
 ½ Kg. de quinua
 Ajo, sal, comino y asnapa al gusto

Preparación

Pelar las habas secas remojadas. También las zanahoria y papas.

En una olla preparar el aderezo con aceite, ajo, cebolla, comino y sal.

Agregar al aderezo un poco de agua, dejar hervir. Agregar las habas papas y zanahoria picadas en cuadraditos, dejar cocinar.

Retirar la olla del fuego y agregar el queso picado, el cochayuyo y la asnapa (hierbas aromáticas) picada.

Servir acompañado de choclos cocidos y la quinua graneada.

Aporte nutricional

Una ración nos proporciona 994.71 Kcal, 61.13 gr. de proteínas, 131.55 gr. de grasa, 70.66 gr. de carbohidratos y 28.87 mg. de hierro.





Es una herbácea que mide entre 20 y 30 cm de alto, tiene tallos succulentos, hojas trifoliadas y flores amarillas con 5 pétalos. Posee tubérculos que miden de 5 a 15 cm de largo, los cuales tienen formas y colores muy variados. En los andes es el segundo cultivo en importancia después de la papa.

Es una especie nativa de al menos 8,000 años de antigüedad en la región andina. Se han encontrado restos en tumbas muy antiguas de la costa, lejos de sus lugares de cultivo. En los andes, se cultiva entre los 2,800 y 4,000 msnm.

Las ocas se aselean primero, para hacerlas más dulces, y luego se sancochan, asan o preparan en la *pachamanca*.

El tubérculo congelado y secado se denomina *khaya*; si se lava después de la congelación se obtiene un producto más blanco, considerado de calidad superior, denominado *okhaya*; la harina de esta última se utiliza para preparar mazamoras y dulces. La oca es ante todo una buena fuente de energía; las cantidades de proteínas y grasas son bajas.



13) MERMELADA DE OCAS



Ingredientes (para 6 personas)

2 Kg. de oca
1.3 Kg. de azúcar
2 limones

Preparación

Hacer hervir la oca, bien lavada previamente, posteriormente sacarla y licuarla con su misma agua.

Luego agregarle azúcar, hervir hasta que tome punto.

Finalmente agregarle zumo del limón para que tenga su acidez natural y servir.

Aporte nutricional

Una ración nos proporciona 1,221.6 Kcal., 3.38 gr. de proteínas, 2.02 gr. de grasa, 258.3 gr. de carbohidratos y 9.05 mg. de hierro.



TARWI (CHOCHO)

25



El tarwi, chocho o lupino (*Lupinus mutabilis*) es una leguminosa originaria de los Andes de Bolivia, Ecuador y el Perú. Es una planta herbácea, erecta, de tallos robustos, algo leñoso. Alcanza una altura de 0.8–2.0 m.

Se cultiva principalmente entre 2,000–3,800 m.s.n.m, en clima templado–frío. Los granos vienen dentro de vainas, es muy parecido a la arveja y se le conoce también como chocho o chuchos muti. Contiene alcaloides amargos que impiden su consumo directo

Tiene relevancia en la gastronomía desde la época prehispánica.

Tiene alto contenido de proteínas (41%), mayor que el de la soja, que lo hace una planta de interés para la nutrición humana. En los andes peruanos, el tarwi es un alimento preferido y se usa en infinidad de recetas que van desde las ensaladas, sopas, platos de fondo y postres.



14) CREMA DE CHOCHOS



Ingredientes (para 4 personas)

Crema

- 200 gr. de chocho
- 1 ají amarillo
- ½ taza de leche
- 1 paquete de galleta de soda
- 15 ml. de aceite
- Sal al gusto

Acompañamiento

- 1 Kg. de papa
- 1 lechuga
- 1 huevo
- 4 aceitunas

Preparación

En un batán de piedra se muele los chochos con el ají amarillo cocinado, agregando la galleta, la leche y un chorro de aceite hasta llegar a la consistencia de crema, se sirve con papas sancochadas y se decora con lechuga, huevo, aceituna.

Aporte nutricional

Una ración nos proporciona 1,171 Kcal, 55.28 gr. de proteínas, 58.88 gr. de grasa, 119.5 gr. de carbohidratos y 8.08 mg. de hierro.



15) ENSALADA DE TARWI A LA COCHAPATINA



Ingredientes (para 4 personas)

½ Kg. de tarwi enteros cocidos
 3 cebollas
 3 tomates pelados y sin pepas
 Hojas de lechuga bien lavadas
 Cochayuyo al gusto
 3 zanahorias medianas sancochadas picadas
 1 cucharada de aceite
 Sal y pimienta al gusto
 Jugo de ½ limón

Preparación

Lavar el tarwi, una y otra vez, para sacar la cáscara, si se va a cocinar inmediatamente, si no, guardar en agua con cáscara, para facilitar que pierda su sabor amargo, característico (se podrá guardar hasta 15 días).

Cocinar el tarwi cambiando de agua de tres a cuatro veces.

En caso de no contar con tarwi en casa, adquirir 1 Kg. de tarwi, lavar bien y pasar por agua hervida.

En un recipiente mezclar el tarwi con cebolla, zanahoria, el tomate picado en gajos (a la juliana, sin pepas y pelado).

Agregar aceite, sal, pimienta y el jugo de limón. Mezclar con una cuchara de palo. Servir adornado con lechuga y/o cochayuyo, acompañar con papa sancochada o chuño.
Opcional se puede incorporar queso picado en cuadritos

Aporte nutricional

Una ración nos proporciona 471.1 Kcal., 24.6 gr. de proteínas, 24.88 gr. de grasa, 44.2 gr. de carbohidratos y 6.99 mg. de hierro.



Se puede cultivar desde los 600 a 3, 200 m.s.n.m. pero se desarrolla mejor entre los 1 800 a 2,500 m.s.n.m. es propia de climas cálidos a templados, con precipitaciones por encima de 600 mm/año y no tolera las heladas. Produce a los 300 y 400 días, con rendimientos normales de 5 a 10 Tn/ha, pero se han alcanzado algunas veces hasta 40Tn/ha .

La planta tiene un tronco cilíndrico corto con brotes en la parte superior, de donde nacen las hojas, sus raíces tuberosas, tienen forma de zanahoria, su inflorescencia presenta pequeñas flores de color púrpura.



Según el color de la pulpa existen 4 tipos de arracacha: de pulpa blanca, de pulpa amarilla, de pulpa blanca con pigmentación púrpura y de pulpa amarilla con pigmentación púrpura.

Se consume como la papa, (cocida, horneada o frita), y se procesa como chips, galletas y rallado. Las hojas tiernas son usadas como verduras cocidas o crudas, y también como follaje en la alimentación de animales.

En medicina es usada contra afecciones urinarias.



16) TORTILLA DE ARRACACHA Y ZANAHORIA



Ingredientes (para 4 personas)

400 gr. de arracacha
200 gr. de zanahorias
4 huevos
100 gr. de harina de trigo
15 gr. de orégano
Sal al gusto
¼ taza de aceite

Preparación

Rallar las arracachas y zanahorias, incorporar los huevos, espolvorear con harina, agregar sal yodada y orégano, tomar una porción de la mezcla y freír en aceite. Se puede servir con una porción de quinua graneada, una porción de frijoles y media porción de papa sancochada.

Aporte nutricional

Una ración nos proporciona 385.7 Kcal, 10.41 gr. de proteínas, 55.27 gr. de grasa, 47.23 gr. de carbohidratos y 2.4 mg. de hierro.



17) ARRACACHA RELLENA



Ingrediente (para 4 personas)
480 gr. de arracacha

Relleno

1 huevo sancochado
120 gr. de carne de chanco
1 atado de cebolla china
2 dientes de ajos
Pimienta y comino al gusto
4 aceitunas
½ taza de aceite

Guarnición

400 gr. de trigo

Preparación

Se cocina la arracacha, y se aplasta, se hace un aderezo con la carne de chanco picado en trozos muy pequeños, huevo duro, cebolla china, aceituna, pimienta y comino.

Se rellena la masa de arracacha con el preparado y se fríe.

Se sirve acompañado con trigo.

Aporte nutricional

Una ración nos proporciona 215.15 Kcal, 8.02 gr. de proteína, 6.61 gr. de grasa, 29.05 gr. de carbohidratos y 1.91 mg. de hierro.





El Cuy (*cavia porcellus*), es una especie originaria de la zona andina del Perú, Ecuador, Colombia y Bolivia. Es un producto alimenticio nativo, de alto valor nutritivo (fuente de proteínas) y de bajo costo de producción, que contribuye a la seguridad alimentaria de las familias campesinas. También es conocido con los nombres de cobayo, curi, conejillo de indias.

En el Perú su carne es tradicionalmente consumida en platos festivos y especiales por su calidad y exquisitez.

Teniendo en cuenta que el cuy es una especie precoz, prolífica, de ciclos reproductivos cortos y de fácil manejo, su crianza técnica puede representar una importante fuente de alimento para las familias, así como también una excelente alternativa de negocio con buenos ingresos.

A diferencia de la crianza familiar, un manejo tecnificado del cuy puede llegar a triplicar la producción a partir de una mejora en la fertilidad de los reproductores, una mayor supervivencia de las crías y una mejora en la alimentación para un apropiado crecimiento y engorde. La crianza ecológica con pastos asociados es una buena alternativa.

Calabaza, nombre común de las plantas trepadoras de un género de la familia de las cucurbitáceas y de los frutos comestibles que producen, generalmente se siembra asociado con maíz y frejol. Las familias campesinas lo consumen como verdura, en guisos y preparados en dulce o en forma de bebidas.

Es un cultivo nativo que presenta un tallo endeble, hueco y áspero que se extiende por el suelo. Las hojas son grandes, acorazonadas y lobuladas. La calabaza produce un fruto grande, de hasta 30 kg de peso, de 20 a 40 cm de diámetro, que se recoge en otoño cuando está ya maduro y con la cáscara dura y bien formada. Se conocen numerosas variedades, que rinden frutos de formas, tamaños y colores muy variados.





Conocida en quechua como maca, maka, maino, ayak, chichita, etc.. Se cultiva desde la época pre inca hasta la actualidad, crece alrededor de los 4,105 m.s.n.m. en los andes peruanos.

Planta herbácea anual o bianual, de 12 a 20 cm de alto, está compuesta por un forraje en roseta, una raíz engrosada y succulenta, de 2 a 5 cm de tamaño.

La raíz se usa en la alimentación en forma directa previa cocción o asado y en la preparación de bebidas; además la raíz se puede secar y triturar formando harina, para repostería, polvos instantáneos tipo café, licores, cápsulas y tónicos concentrados. Sus hojas pueden usarse crudas o cocidas en ensaladas.

Además la maca tiene propiedades medicinales: reconstituyente, afrodisiaco, vigorizante, estimulante y favorece la fecundidad de animales y personas.

El yuyo es abundante en temporada de lluvias y se desarrolla hasta los 4,000 m.s.n.m., en esta temporada las hojas y flores son utilizadas en la preparación de diversas comidas; asimismo para periodos secos se recolectan para deshidratar las hojas y flores bajo sombra y luego se conservan en recipientes adecuados.

Nutricionalmente, la hojas y flores contienen minerales como el hierro (básico para mantener niveles adecuados de hemoglobina en la sangre), la vitamina C y otros nutrientes básicos de importancia para la alimentación de las familias campesinas.



18) PACHAMANCA DE CUY



Ingrediente (para 4 personas)

1 cuy

Aderezo

20 gr. de chincho

2 cucharas de vinagre

2 dientes de ajos

Pimienta, comino y sal al gusto

Guarnición

200 gr. de habas

200 gr. de papa sancochada

200 gr. de choclo

200 gr. arracacha

Preparación

Se adereza el cuy un día antes, se entierra en un horno cavado en tierra revestido de piedras lajas calientes, acompañado de papa y habas, arracachas, y choclo por un periodo de 20 minutos. Se desentierra y se sirve.

Aporte nutricional

Una ración nos proporciona 484.61 Kcal., 56.29 gr. de proteínas, 5.26 gr. de grasa, 50.75 gr. de carbohidratos y 7.00 mg. de hierro.



19) ENSALADA DE OCORURO (berros)



Ingredientes (para 4 personas)

1 atado de ocoruro
 2 zanahorias
 5 tomates
 3 cebollas
 6 papas
 150 grs. de queso de molde
 200 grs. de maní
 Aceite y jugo de limón al gusto

Preparación

Pelar y picar la zanahoria en la forma deseada, luego cocinar en una olla con agua. En otra olla hacer hervir bien el ocoruro con bastante agua deshojar y agregar a la preparación anterior de la zanahoria y cebolla picada, mezclar con el tomate pelado y picado en trozos y el queso picado en trozos.

Aderezar al gusto con aceite, jugo de limón, maní molido, sal y pimienta negra molida. Acompañar con papas sancochadas.

Aporte nutricional

Una ración nos proporciona 327.3 Kcal, 7.17gr. de proteínas, 4.22 gr. de grasa, 61.02 gr. de carbohidratos y 4.38 mg. de hierro.



20) SEGUNDO DE CALABAZA



Ingredientes (para 4 personas)

1 kilo de calabaza
1 kilo de papa
300 grs. de queso
2 cabezas de cebolla
Ajo, comino, sal al gusto

Opcional:

Se puede acompañar con carne y trigo
graneado.

Preparación:

En la olla hacer un aderezo con aceite, ajo y cebolla;
comino, sal al gusto.

Luego poner al aderezo la papa y la calabaza picada, un
poco de agua que cubra al ras, dejar cocinar.

Antes de retirar echar el queso picado. Acompañar con
trigo graneado y carne.

Aporte nutricional

Una ración nos proporciona 505.2 Kcal., 18.66 gr. de
proteínas, 15.03 gr. de grasa, 77.18 gr. de
carbohidratos y 4.45 mg. de hierro.



21) SANKU MEJORADO



Ingredientes (para 5 personas)

- ½ Kg. de trigo tostado molido
- ½Kg. de maíz tostado molido
- ½ Kg. de haba tostada molida
- 1 cucharita de anís ó 1 rama de hinojo
- 3 zanahorias regulares ralladas
- 1 cuchara de aceite
- 3 tazas de agua
- ½ taza de azúcar

Preparación

Tostar el trigo, maíz y habas. Moler el tostado de trigo, maíz y habas sin cáscara.

Hacer hervir agua con anís, azúcar, canela e hinojo y agregar el azúcar. Rallar la zanahoria con la parte fina, agregar el aceite y mezclar.

Agregar la mezcla de harinas, echar poco a poco el agua de anís , remover hasta que se formen bolitas y no debe quedar nada seco.

Acompañar con el desayuno. Se puede guardar en taper no necesita calentar para consumir.

Aporte nutricional

Una ración nos proporciona 1,531.1 Kcal., 43.98 gr. de proteínas, 14.8 gr. de grasa, 296.86 gr. de carbohidratos y 9.7 mg. de hierro.



22) BEBIDA DE MACA, QUINUA Y MANZANA VERDE



Ingredientes (para 6 personas)

1.5 litros de agua
½ Kg. de maca
4 manzanas verdes
1 taza de quinua lavada
120 gr. de azúcar
Canela molida al gusto
½ Litro de leche fresca

Preparación

Hervir en agua, la maca, las manzanas verdes picadas junto con la quinua.

Cuando la quinua ya esté cocinada, retirar del fuego, pasarlo por un colador y agregar azúcar.

Puede adicionarle canela molida y leche fresca al gusto.

Aporte nutricional

Una ración nos proporciona 589.2 Kcal., 18.34 gr. de proteínas, 6.68 gr. de grasa, 118.3 gr de carbohidratos y 17.91 mg. de hierro.



23) CALDO VERDE



Ingredientes (para 6 personas)

- ½ Kg. de papa blanca
- ½ Kg. de papa amarilla
- 2 huevos
- ½ Kg. de quesillo
- 1 atado de paico
- 1 atado de huacatay
- ½ atado de perejil
- ½ atado de hierba buena
- Sal al gusto

Preparación

Hervir las papas peladas y cuando estén cocinadas en el caldo de papa, agregar los huevos batidos, el quesillo en cuadraditos. Licuar o moler en batán las hojas de paico, huacatay, perejil y hierbabuena, esta crema licuada se añade al caldo anterior y se sirve tibio. Se acompaña con pan.

Aporte nutricional

Una ración nos proporciona 391 Kcal., 19.8 gr. de proteínas, 16.46 gr. de grasa, 38.6 gr. de carbohidratos y 4.72 mg. de hierro.



24) YUYO PICANTE



Ingredientes (para 6 personas)

2 kg. de hojas de yuyo
 1 atado de cebolla común
 10 dientes de ajo
 4 kg. de papa blanca
 1 cucharada de aceite vegetal
 1 kilo de maíz
 Sal al gusto

Aporte nutricional

Una ración nos proporciona 836.62 Kcal, 21.92 gr. de proteínas, 4.14 gr. de grasa, 181.5 gr. de carbohidratos y 29.2 mg. de hierro.

Preparación

Una vez recolectada las hojas tiernas se cocina en una olla grande, con abundante agua, y cuando alcanza el primer hervor se agrega un poco de cal o tuqra (ceniza de quinua) para mantener el color natural de las hojas y además favorece una buena cocción. Una vez cocidas se lava con abundante agua y se exprime para quitar su amargor, dejando en forma de masas sólidas y en forma de ovillos.

En otra olla se sancochan las papas, se pelan, se parten en pedazos, apretando con la yema de los dedos, aunque también se puede picar en trozos menuditos con el cuchillo.

En seguida se debe preparar el aderezo con el aceite, ajo y cebolla picada; al aderezo se agrega un poco de agua y luego las papas partidas, yuyo y sal al gusto; remover hasta obtener una buena combinación, se cocina hasta alcanzar un hervor y luego servir acompañado con mote o cancha.

Para el picante de yuyo sisa el procedimiento es similar.

25) TRUCHA AL BARRO



Ingredientes (para 3 personas)

- 4 truchas
- 80 gr. de alverjitas
- 80 gr. de habas
- 1 col
- 1 taza de arcilla

Aderezo

- Pimienta, comino y sal al gusto
- 2 dientes de ajos
- 8 gr. de chincho

Guarnición

- 1 Kg. de papa asada

Preparación

Se adereza la trucha con comino, pimienta, ajos y sal, luego es rellena con alverjas y habas previamente cocinadas; posteriormente se envuelve con hoja de col y se reviste con arcilla húmeda, se deja cocinar directamente a la brasa por 20 minutos. Se acompaña con papa asada y trigo.

Aporte nutricional

Una ración nos proporciona 393.15 Kcal, 12.62 gr. de proteínas, 5.6 gr. de grasa, 35.9 gr. de carbohidratos y 1.7 mg. de hierro.



| Nº Receta | Receta | Institución / Región | Ingrediente principal | Autor – Fotos |
|-----------|--|----------------------|-----------------------|----------------|
| 1 | Papa rellena | IDMA – Huánuco | papa | Equipo IDMA |
| 2 | Watya | ABA – Ayacucho | papa | Equipo ABA |
| 3 | Panecillos de papa | ARARIWA – Cusco | papa | Equipo ARARIWA |
| 4 | Sara Api (mazamorra de maíz) | ABA – Ayacucho | maíz | Equipo ABA |
| 5 | Panecillos de maíz | ARARIWA – Cusco | maíz | Equipo ARARIWA |
| 6 | Humitas | CUENCAS – Cajamarca | maíz | Equipo CUENCAS |
| 7 | Causa de quinua con cuy | CUENCAS – Cajamarca | quinua | Equipo CUENCAS |
| 8 | Puñuchi (sopa de quinua) | ABA – Ayacucho | quinua | Equipo ABA |
| 9 | Dulce de quinua | ARARIWA – Cusco | quinua | Equipo ARARIWA |
| 10 | Revuelto de quinua con chuño | ANPE | quinua | Equipo ANPE |
| 11 | Tiqti de haba tierna | ABA – Ayacucho | haba | Equipo ABA |
| 12 | Ají de habas secas y quinua | ANPE | haba | Equipo ANPE |
| 13 | Mermelada de oca | ANPE | oca | Equipo ANPE |
| 14 | Crema de chochos | IDMA – Huánuco | tarwi (chocho) | Equipo IDMA |
| 15 | Ensalada de tarwi a la cochapatina | ARARIWA – Cusco | tarwi (chocho) | Equipo ARARIWA |
| 16 | Tortilla de arracacha y zanahoria | CUENCAS – Cajamarca | arracha | Equipo CUENCAS |
| 17 | Arracacha rellena | IDMA – Huánuco | arracacha | Equipo IDMA |
| 18 | Pachamanca de cuy | IDMA – Huánuco | cuy | Equipo IDMA |
| 19 | Ensalada de ocoruro (berros) | ANPE | berros | Equipo ANPE |
| 20 | Segundo de calabaza | ANPE | calabaza | Equipo ANPE |
| 21 | Sankhumejorado | ARARIWA – Cusco | trigo | Equipo ARARIWA |
| 22 | Bebida de maca, quinua y manzana verde | CUENCAS – Cajamarca | maca | Equipo CUENCAS |
| 23 | Caldo verde | CUENCAS – Cajamarca | paico, guacatay | Equipo CUENCAS |
| 24 | Yuyo picante | ABA – Ayacucho | yuyo | Equipo ABA |
| 25 | Trucha al barro | IDMA - Huánuco | trucha, col | Equipo IDMA |



Agradecemos a las familias participantes en el Programa RURANDES, especialmente a las mujeres, quienes mantienen viva la cultura alimentaria andina; y al mismo tiempo revaloran, crean y reiventan los más deliciosos potajes con los productos de sus comunidades. Las recetas que se encuentran en la presente publicación fueron proporcionadas por las mujeres participantes en las acciones del programa



ASOCIACIÓN
BARTOLOMÉ
ARIPAYLLA
ABA - AYACUCHO
abaayacuchoo@speedy.com.pe



ASOCIACIÓN NACIONAL
DE PRODUCTORES
ECOLÓGICOS
contacto@anpeperu.org



ASOCIACIÓN
ARARIWA
arariwa_cusco@terra.com.pe



INSTITUTO PARA LA CONSERVACIÓN
Y DESARROLLO SOSTENIBLE
"CUENCAS"
instituto@cuencas.org.pe



INSTITUTO DE
DESARROLLO Y
MEDIO AMBIENTE
idma@idma-peru.org