The background of the entire page is a collage of agricultural products. At the top, there are baskets of potatoes, a bowl of cooked beans, and more potatoes. Below this, there are bamboo stalks and two more baskets: one containing various root vegetables and another containing yellow beans. A large brown gourd is visible on the right side.

Catálogo

de productos de la agrobiodiversidad

Territorio Indígena Leco de Apolo

Fortaleciendo capacidades de adaptación a los efectos del cambio climático

CHACANHÉ PONTE
"LUGAR DE ABUNDANCIA"

Catálogo

de productos de la agrobiodiversidad

Territorio Indígena Leco de Apolo

Fortaleciendo capacidades de adaptación a los efectos del cambio climático

CHACANHÉ PONTE

"LUGAR DE ABUNDANCIA"

Titulo

Catálogo de productos de la biodiversidad. Territorio Indígena Leco de Apolo.
Fortaleciendo capacidades de adaptación a los efectos del cambio climático

Autores

Central Indígena del Pueblo Leco de Apolo –CIPLA
Wildlife Conservation Society, Programa Bolivia
Slow Food Bolivia

Editor

Wildlife Conservation Society

Equipo coordinador

Ovidio Durán- Capitán Grande CIPLA
Dionicio Gutiérrez – Técnico responsable de huertos
María Julia Jiménez- Coordinadora Slow Food
Francisco Molina- Coordinador Proyecto SIV CIPLA-Apolo

Revisión y edición de contenido

Cristina Pabón

Diseño y diagramación

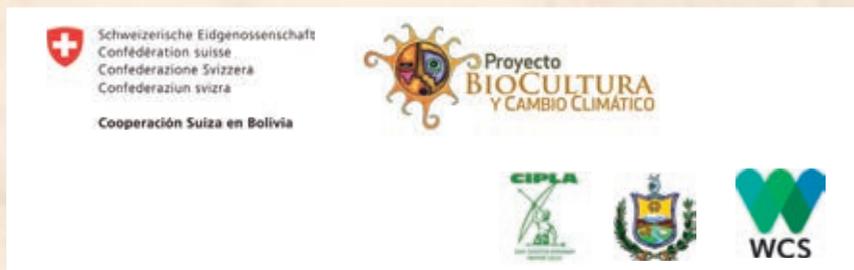
Natalia Ramírez

Fotografías

Omar Torrico/WCS-Bolivia
Slow Food

Experiencia implementada como parte del sub-proyecto de fortalecimiento de la resiliencia socio-ecológica frente a los efectos adversos del cambio climático en el Sistema de Vida del Territorio Indígena del Pueblo Leco de Apolo, en el marco del proyecto Biocultura y Cambio Climático financiado por la Cooperación Suiza en Bolivia.

Impresión
Abril 2019



PRESENTACIÓN

En el marco del Plan de Vida del Pueblo Indígena Leco de Apolo -Wesra Leco Chajlasin “levantamiento del pueblo Leco” donde se plasma el fundamento filosófico y armónico de vida “conviviente y cuidante” con la Madre Tierra, se ejecuta el presente proyecto “Mi Patio Familiar” con el fin de fortalecer la resiliencia de las familias indígenas frente a los efectos del cambio climático.

A partir de los avances en el manejo integral del patio familiar se ha contribuido a mejorar los niveles de nutrición familiar en 15 comunidades del Territorio Indígena Leco de Apolo. Esto fue posible mediante la diversificación de la producción y el consumo de alimentos sanos que, junto a este primer esfuerzo participativo de relevamiento de la agrobiodiversidad local, fortalecen las capacidades de resiliencia de las familias frente a los efectos del cambio climático.

El presente catálogo identifica, rescata y registra parte de esa riqueza de recursos naturales que a su vez constituye, sin lugar a duda, un patrimonio natural del Pueblo Leco de Apolo, que ha sabido mantenerla a través de una visión filosófica de equilibrio armónico y conexión ancestral respetuosa con el bosque, la tierra y el agua. El resultado de este primer ejercicio es la identificación de 122 productos y la priorización de 35, utilizados en la alimentación de las familias lecas.

Los productos registrados se tenían a disposición en el territorio, en la época agrícola en que se realizó el relevamiento, y fueron clasificados en tres categorías principales: productos de rescate, productos de revalorización y productos de consumo habitual.

Los productos de rescate se refieren a aquellos que pertenecen a la cultura y tradiciones locales y que están en peligro de desaparición por la no utilización o por que la influencia de áreas urbanas cercanas hace que sean sustituidas por productos procesados.

Los productos de revalorización son aquellos que se consumen regularmente y que su preparación o consumo no ha tenido variaciones en el tiempo, y que tienen un valor nutricional.

Los productos de consumo habitual destacan por la forma particular en que las comunidades los utilizan y la frecuencia de uso. Son alimentos muy arraigados a la tradición de toda la región.

Todos estos productos están vinculado al territorio Leco como espacio físico, climático y ambiental, pero además en lo cultural e histórico, como parte de su identidad comunitaria y su experiencia tradicional local.

Este documento es producto del trabajo conjunto desarrollado entre el Movimiento Slow Food-Comida Sana y las mujeres del Pueblo Leco de Apolo, en el marco del Proyecto Biocultura y Cambio Climático, ejecutado entre la CIPLA, GAM Apolo y el acompañamiento técnico de Wildlife Conservation Society, Programa Bolivia.

CONTENIDO

Productos de rescate

Lancoma
Mokolo
Jamaspeque
Papa del aire
Motosiu
Chuquioca
Achira

Productos de revalorización

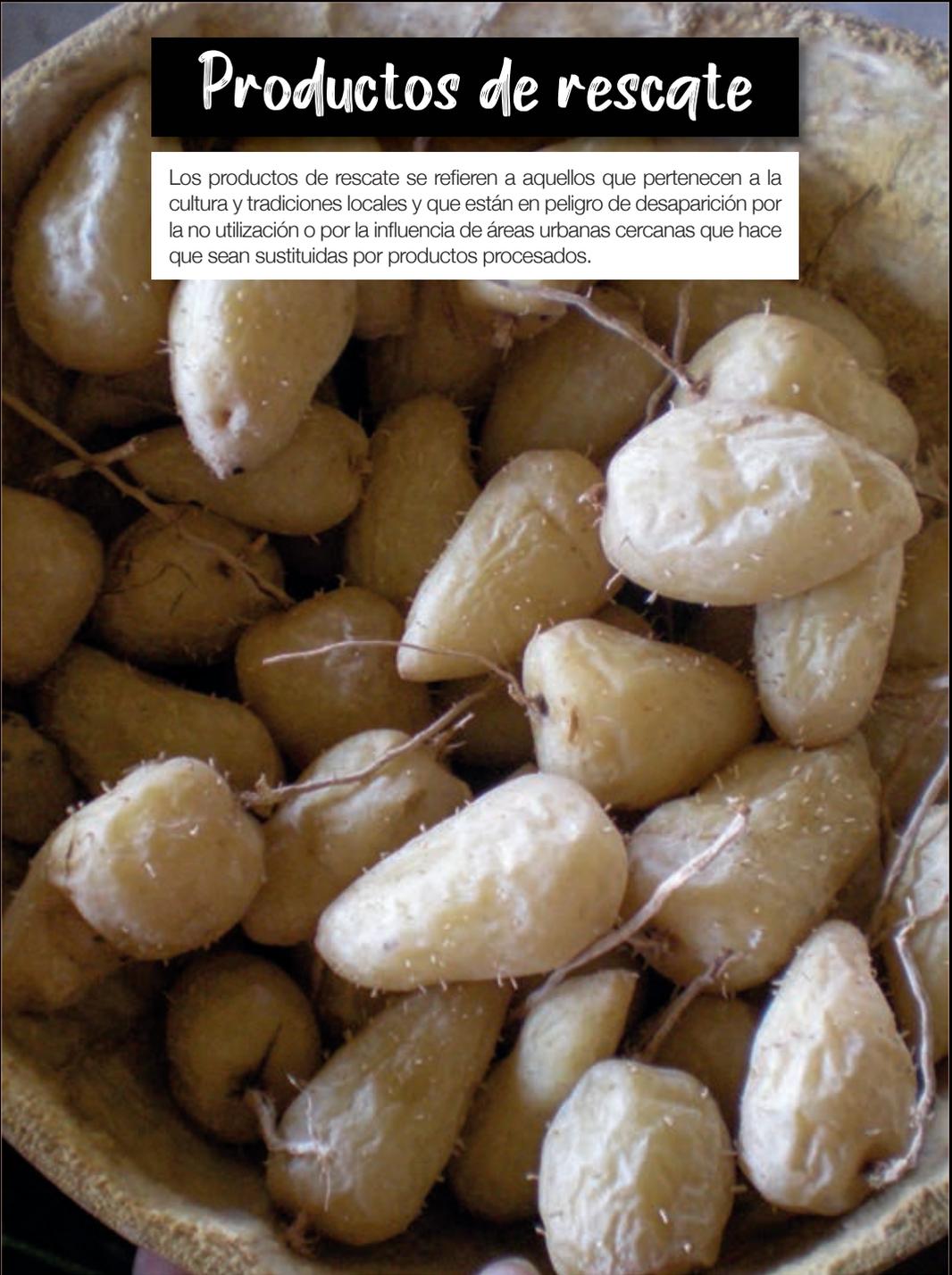
Plátano verde
Amaranto
Chía
Walusa
Paico
Culantro
Ajo cebolla
Achiote
Tuyo Tuyo
Suchi
Iwili

Productos de consumo habitual

Limón Real
Majo
Maíz
Poroto
Maní
Racacha
Yuca
Camote
Toronjil
Hierba Buena
Quirquiña
Wakataya
Conejo Cui

Productos de rescate

Los productos de rescate se refieren a aquellos que pertenecen a la cultura y tradiciones locales y que están en peligro de desaparición por la no utilización o por la influencia de áreas urbanas cercanas que hace que sean sustituidas por productos procesados.



Lancoma

Nombre científico: *Smallanthus sonchifolius*



Categoría: Tubérculos y raíces	Ecoregión: Bosques amazónicos subandinos Comunidad: Atén, Apolo	Pueblo indígena: Leco
Estacionalidad siembra: Primavera	Estacionalidad cosecha: Invierno	Otro nombre: Yacón, Aricoma

Análisis sensorial

Visual: Tubérculos grandes, de forma alargada	Sabor: Dulce	Consistencia: Pulpa dura y jugosa
---	------------------------	---

Breve descripción: Es una raíz andina que se cultiva hasta los 3300 m.s.n.m., en zonas templadas sin heladas, en los valles interandinos de Bolivia y Perú. Se produce para el autoconsumo y el trueque, y se encuentra en pequeñas cantidades en los mercados. Su popularidad está en aumento por ser un alimento apto para tratar la diabetes.

Modalidad de consumo: Directamente, pelando su cáscara, no necesita cocción. Se acostumbra a exponer al sol para aumentar el sabor dulce.

Mokolo

Nombre científico: *Dioscorea trifida*



Categoría:
Tubérculos y raíces

Ecoregión:
Bosques amazónicos
subandinos

Pueblo indígena:
Leco

Comunidad:
Todas, Apolo

Estacionalidad siembra: Silvestre

Estacionalidad cosecha:
Invierno/primavera

Análisis sensorial

Visual:
Tubérculos de formas variables y superficie rugosa. Según la variedad por dentro puede ser de color morado o blanco. Cuando no están cocinados son flemosos.

Sabor:
Suave, neutral

Consistencia:
Uniforme, harinosa y compacta

Breve descripción: Es originario del Caribe, Centroamérica tropical y América del Sur. Son plantas trepadoras. Su consumo no ha llegado a ser de importancia y está desapareciendo paulatinamente. Tiene un 38% de almidón blanquecino (ceroso) que carece de amilosa y tiene usos potenciales como aglutinante y espesante en la elaboración de alimentos.

Modalidad de consumo: Por la zona lo consumen como puti, es decir, hervido con cáscara para acompañar sus comidas.

Jamaspeque

Nombre científico: *Myrosma cannifolia*



Categoría: Tubérculos y raíces	Ecoregión: Bosques amazónicos subandinos Comunidad: Tupili, Apolo	Pueblo indígena: Leco
Estacionalidad siembra:	Estacionalidad cosecha: Invierno	Otro nombre: Jamachipeke

Análisis sensorial

Visual: Raíces de 2 a 5 cm de longitud de color blanco amarillento	Sabor: Neutro	Consistencia: Como una manzana más compacta, pero no jugosa
--	-------------------------	--

Breve descripción: Es una especie originaria de las zonas tropicales de América. Se encuentra prácticamente en toda la región amazónica, su consumo no ha llegado a ser de importancia y está desapareciendo paulatinamente. Es una planta que llega a medir hasta 1 metro de altura y forma brotes originados en la base de un mismo pie. Las raíces tuberosas secas contienen 13 a 15 % de almidón y 6,6 % de proteínas.

Modalidad de consumo: Las raíces se comen cocinadas, deben ser hervidas como las papas y se pelan para el consumo acompañando el desayuno, almuerzo o cena.

Papa del aire

Nombre científico: *Dioscorea bulbifera*



Categoría:

Tubérculos y raíces

Ecoregión:

Bosques amazónicos
subandinos

Pueblo indígena:

Leco

Comunidad:

Pata Salinas y Tupili, Apolo

Análisis sensorial

Visual:

De diversos tamaños
color café claro

Sabor:

Neutro

Consistencia:

Harinoso compacto

Breve descripción: Es una planta trepadora que presenta dos tipos de órganos de almacenamiento: bulbillos, que nacen en las axilas de los tallos dobles semejantes a las papas, y tubérculos, que crecen debajo de la tierra.

Modalidad de consumo: Necesita cocción, se acostumbra a pelar una vez cocido.

Motosiu

Nombre científico: *Calathea allouia*



Categoría:
Tubérculos y raíces

Ecoregión:
Bosques amazónicos
subandinos

Pueblo indígena:
Leco

Comunidad:

Estacionalidad siembra:
Silvestre

Estacionalidad cosecha:
Invierno

Análisis sensorial

Visual:
Tiene forma parecida al fruto del Motacú. Es de color blanquecino y presenta vellosidades en su cáscara

Sabor:
Tiene un sabor parecido al maíz verde cocido, con un toque más dulzón

Consistencia:
Textura es crujiente, harinosa

Breve descripción: Es una planta trepadora que presenta dos tipos de órganos de almacenamiento: bulbillos, que nacen en las axilas de los tallos dobles semejantes a las papas, y tubérculos, que crecen debajo de la tierra.

Modalidad de consumo: Necesita cocción, se acostumbra a pelar una vez cocido.

Chuquioca

Nombre científico: Pertenece a la familia Marantaceae



Categoría:
Tubérculos y raíces

Ecoregión:
Bosques amazónicos
subandinos

Pueblo indígena:
Leco

Comunidad:

Estacionalidad siembra:
Silvestre

Estacionalidad cosecha:
Invierno/primavera

Análisis sensorial

Visual:

Tiene forma de oca larga,
de color morado claro.
Su superficie tiene una
membrana laminada seca
que la recubre

Sabor:

Es dulce, parecido
a la oca

Consistencia:

Tiene una textura harinosa,
parecida a la oca

Breve descripción: No se pudo identificar la especie.

Modalidad de consumo: Las raíces protuberantes de la Chuquioca deben ser puestas al sol para que se vuelvan dulces. Es necesario quitarles las láminas que las envuelven y se consumen cocinadas. Estas son hervidas como las papas y se consumen acompañando el desayuno, almuerzo o la cena.

Achira

Nombre científico: *Canna indica*



Categoría:
Tubérculos y raíces

Ecoregión:
Bosques amazónicos
subandinos

Comunidad:
Todas (excepto Cuba),
Apolo

Pueblo indígena:
Leco

Estacionalidad siembra:
Silvestre

Estacionalidad cosecha:
Invierno/primavera

Análisis sensorial

Visual:
Tiene forma de jengibre
de color blanco con
morado, su superficie tiene
una membrana delgada
laminada que la recubre

Sabor:
Dulce, parecido
al nabo y oca

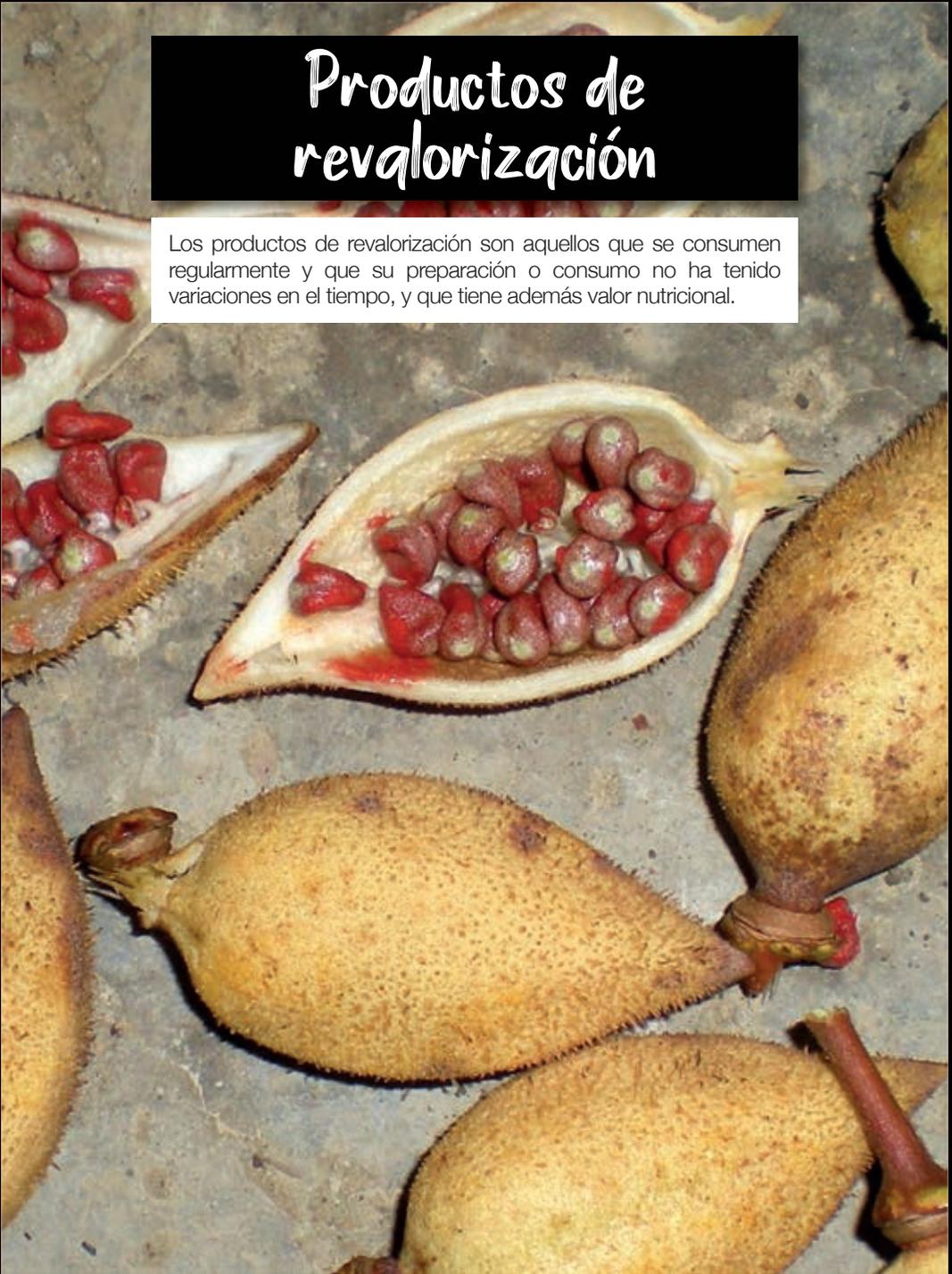
Consistencia:
Textura harinosa, fibrosa
parecido al nabo cocido,
pero más compacto

Breve descripción: Especie originaria de Sudamérica y Centroamérica que se cultiva desde la época prehispánica. Es una herbácea de hasta 1 m de alto con tubérculo (rizoma) corto y tuberoso.

Modalidad de consumo: Las raíces de la achira deben ser puestas al sol para que estas se vuelvan dulces. Se consumen hervidas como las papas quitando primero las láminas que las envuelven. Acompañan el desayuno, almuerzo o cena.

Productos de revalorización

Los productos de revalorización son aquellos que se consumen regularmente y que su preparación o consumo no ha tenido variaciones en el tiempo, y que tiene además valor nutricional.



Plátano verde

Nombre científico: *Musa paradisiaca*



Categoría:
Fruta Fresca

Ecoregión:
Bosques amazónicos
subandinos

Pueblo indígena:
Leco

Comunidad:
Todas, Apolo

Estacionalidad siembra:
Todo el año

Estacionalidad cosecha:
Todo el año

Análisis sensorial

Visual:
Fruto alargado de piel
gruesa y verdusca

Sabor:
Astringente

Consistencia:
Pastosa

Breve descripción: Son una fuente muy alta de fibra, vitaminas y minerales. Contiene un tipo de almidón que no se absorbe, lo cual ayuda a controlar el azúcar en la sangre (glucemia), favoreciendo al control de peso y disminuyendo los niveles de colesterol en sangre.

Modalidad de consumo: Requiere cocción. Se consume como puti, es decir que se pela y hierva. También se consume frito.

Amaranto

Nombre científico: *Amaranthus caudatus*



Categoría: Cereales, granos y harinas	Ecoregión: Bosques amazónicos subandinos Comunidad: Trinidad, Apolo	Pueblo indígena: Leco
Estacionalidad siembra: Primavera	Estacionalidad cosecha: Invierno	

Análisis sensorial

Visual: Semillas de color rojo-naranja de aprox. 1 mm de diámetro	Sabor: Parecido a pito de cebada y quinua	Consistencia: Suave, textura de trozos de miga. Cuando está molido es seco
---	---	--

Breve descripción: Es un arbusto que puede alcanzar entre 2 y 2,5 m de altura. Tiene hojas, tallos y flores morados, rojos y dorados, y las semillas contienen entre 13 y 18% de proteínas, además de un alto nivel de leucina, aminoácido esencial para la nutrición. Tiene además un importante contenido de calcio, fósforo, hierro, potasio, zinc, vitamina E y complejo de vitamina B.

Modalidad de consumo: Por la zona se consume como pito (que es harina de amaranto tostado). Se consume como cereal para el desayuno o en refrescos.

Chía

Nombre científico: *Salvia hispanica*



Categoría:
Cereales, granos
y harinas

Ecoregión:
Bosques amazónicos
subandinos

Pueblo indígena:
Leco

Comunidad:
Trinidad, Apolo

Estacionalidad siembra:
Invierno

Estacionalidad cosecha:
Primavera/invierno

Análisis sensorial

Visual:
Semillas planas y ovaladas
de 2mm de diámetro
(aprox.). Son de color
gris oscuro y presentan
manchas irregulares
en su superficie

Sabor:
Cuando se tritura es
un poco amargo.
La semilla entera no
tiene sabor ni olor

Consistencia:
Semilla algo dura. Cuando está
remojada presenta una goma
(mucílago) que la hace viscosa

Breve descripción: Es una planta herbácea anual que llega a medir hasta 1 m de altura. Esta semilla es una excelente fuente de fibra y antioxidantes, calcio, proteínas y ácidos grasos omega 3 (ácido alfa-linolénico).

Modalidad de consumo: Lo consumen en desayunos o refrescos.

Wajusa

Nombre científico: *Xanthosoma sagittifolium*



Categoría:
Tubérculos y raíces

Ecoregión:
Bosques amazónicos
subandinos

Pueblo indígena:
Leco

Comunidad:
Ilipana, Apolo

Análisis sensorial

Visual:
De diversos tamaños
color café oscuro de
textura rugosa y peluda

Sabor:
Neutro con undejo dulzón

Consistencia:
Arenoso compacto

Breve descripción: Es una especie originaria de América Central cultivada extensamente en las regiones tropicales. Produce raíces ricas en nutrientes. Contiene vitaminas C, B, E, y su consumo aporta fósforo, potasio, magnesio.

Modalidad de consumo: Primero se debe pelar, lavar y luego hervir. Por la zona se lo consume cocido, solo como *puti*. También es un ingrediente para el sancocho criollo y se puede hacer puré. Es una opción tanto para el desayuno como para la cena.

Paico

Nombre científico: *Dysphania ambrosioides*



Categoría: Yerbas aromáticas, especies y condimentos	Ecoregión: Bosques amazónicos subandinos Comunidad: Todas, Apolo	Pueblo indígena: Leco
Estacionalidad siembra: Todo el año	Estacionalidad cosecha: Todo el año	

Análisis sensorial

Visual: Hojas de color verde oscuro con perfil dentado	Sabor: Amargo mentolado	Consistencia: Áspera
---	-----------------------------------	--------------------------------

Breve descripción: El Paico es originario de América. Es una planta aromática que crece en climas tropicales y templados. Crece de forma espontánea y es de recolección. La siembran en sus huertos ya que contiene sustancias que actúan como insecticida natural para protección de sus cosechas.

Modalidad de consumo: La usan para las sopas de pescado de río. Medicinalmente la utilizan por sus propiedades antiparasitarias.

Culantro

Nombre científico: *Eryngium foetidum*



Categoría: Yerbas aromáticas, especias y condimentos	Ecoregión: Bosques amazónicos subandinos Comunidad: Todas, Apolo	Pueblo indígena: Leco
Estacionalidad siembra: Todo el año	Estacionalidad cosecha: Todo el año	

Análisis sensorial

Visual: Hojas alargadas y punteagudas pegadas a la raíz, con borde espinoso serrado	Sabor: Intenso parecido al cilantro	Consistencia: Áspera
--	--	--------------------------------

Breve descripción: Es una especie nativa de la parte tropical de América, crece en estado silvestre en diferentes sectores de la región, la recolección es manual seleccionando las hojas más grandes. Entre sus propiedades medicinales está su capacidad de fungir como potente digestivo.

Modalidad de consumo: Se utiliza la hoja entera para sazonar sopa de pescado de río, retirándola al momento de servir.

Ajo cebolla

Nombre científico: *Tulbaghia violacea*



Categoría: Yerbas aromáticas, especias y condimentos	Ecoregión: Bosques amazónicos subandinos Comunidad: Chirimayo, Apolo	Pueblo indígena: Leco
Estacionalidad siembra: Todo el año	Estacionalidad cosecha: Todo el año	

Análisis sensorial

Visual: Hojas lineales de 17-50 cm de largo, parecidas a las del cebollín	Sabor: Toda la planta despren de un fuerte aroma y sabor a ajo	Consistencia: Textura parecida a la de cebollín, algo más esponjoso
---	--	--

Breve descripción: Usada localmente como planta medicinal. Es una planta herbácea que alcanza los 70 cm de alto. Tiene propiedades androgénicas y contra el cáncer, exhibieron actividades antitrombóticas, que fueron superiores a los encontrados en el ajo, también la consumen en la medicina tradicional como antibacteriano.

Modalidad de consumo: Por la zona lo utilizan en vez del ajo, en sopas y ajís.

Achiote

Nombre científico: *Bixa orellana*



Categoría:
Yerbas aromáticas,
especies y condimentos

Ecoregión:
Bosques amazónicos
subandinos

Pueblo indígena:
Leco

Comunidad:
Todas, Apolo

Estacionalidad siembra:
Silvestre

Estacionalidad cosecha:
Primavera/invierno

Análisis sensorial

Visual:
Fruto una cápsula con
espinas, semillas con
pulpa de color rojo

Sabor:
Tiene un toque de
sabor a ají y páprika,
pero más suave

Consistencia:
Pulpa seca dura, un poco
harinosa cuando se le pone agua

Breve descripción: El Achiote es originario de América tropical, posiblemente del suroeste de la Amazonía. Actualmente se distribuye en los países tropicales del nuevo y viejo mundo. Es un arbusto o árbol pequeño, de 2 hasta 6 m de altura. Es una planta medicinal muy útil para varios tratamientos, sirve como: Astringente, antiséptico, emoliente, antibacterial, antioxidante, expectorante, cicatrizante, febrífugo, Antiinflamatorio, etc.

Modalidad de consumo: Para la cocina se utiliza la porción carnosa (rojo-naranja) que envuelve a la semilla, se extrae un colorante poniendo las semillas en agua o aceite caliente.

Tuyo tuyo

Nombre científico: *Rhynchophorus palmarum*



Categoría: Insectos	Ecoregión: Bosques amazónicos subandinos	Pueblo indígena: Leco
	Comunidad: Atén, Apolo	Otro nombre: Bulco
Estacionalidad recolección: Casi todo el año		

Análisis sensorial

Visual: Larva de color café claro, con la cabeza más oscura, de 3 a 4 cm de longitud	Sabor: Parecido al o camaroncillo	Consistencia: Crujiente en el exterior y mantecosa al interior
--	---	--

Breve descripción: Se consume en el área desde tiempos remotos. De alto contenido proteico. Este insecto pone sus huevos en la palma de Motacú (*Attalea pinceps*) o majo (*Oenocarpus bataua*). Las larvas hacen su propia casa y en dos o tres meses alcanzan la dimensión adecuada para ser recogidos y consumidos.

Modalidad de consumo: Usualmente son fritos en aceite caliente y se comen como chicharrón acompañado de yuca hervida. También se usan por sus propiedades curativas, elaboran un aceite con el que se friccionan para sanar afecciones de tos, garganta y pulmones.

Suchi

Nombre científico: *Trichomycterus rivulatus*



Categoría:
Peces, mariscos

Ecoregión:
Bosques amazónicos
subandinos

Pueblo indígena:
Leco

Comunidad:
Mulihwara, Apolo

Análisis sensorial

Visual:
Pez alargado, sin
escamas, con piel
negruzca con manchas
blancas y amarillentas.
Tiene bigotes

Sabor:
No fuerte, algo
parecido al Mauri

Consistencia:
Textura muy suave

Modalidad de consumo: Por la zona lo preparan en sopa, acompañado de una hierba - El Paico. También se consume frito.

Iwili

Nombre científico: *Trichomycterus dispar*



Categoría:
Peces, mariscos

Ecoregión:
Bosques amazónicos
subandinos

Pueblo indígena:
Leco

Comunidad:
Mulihuara, Apolo

Análisis sensorial

Visual:
Pez alargado y delgado,
sin escamas, con piel de
color café con manchas
pardas. Tiene bigotes

Sabor:
Suave

Consistencia:
La textura de la carne
es muy suave

Breve descripción: Esta especie se encuentra en los Andes del Perú y Bolivia. Pertenece a la Familia Trichomycteridae.

Modalidad de consumo: Por la zona lo preparan en sopa, acompañado de una hierba - El Paico. También se consume frito.

Productos de consumo habitual

Los productos de consumo habitual destacan por la forma particular en que las comunidades los utilizan y la frecuencia de consumo. Son alimentos muy arraigados a la tradición en toda la región.



Limón real

Nombre científico: *Citrus jambhiri exuberantes*



Categoría:
Fruta fresca

Ecoregión:
Bosques amazónicos
subandinos

Pueblo indígena:
Leco

Comunidad:
Todas, Apolo

Estacionalidad siembra:
Septiembre-octubre

Estacionalidad cosecha:
Febrero-abril

Análisis sensorial

Visual:
Color amarillo verdoso,
grandes y de textura
rugosa y áspera

Sabor:
Amargo

Consistencia:
Pulpa jugosa

Breve descripción: El verdadero origen del limón es desconocido. Es una fruta con un significativo aporte de vitamina C y agua.

Modalidad de consumo: Se consume fresco. Se exprime y se agrega el jugo a bebidas y comidas. Hay muchas recetas donde se usan rodajas, o bien ralladuras de la cáscara, tanto en la confección de platos salados, como en repostería y postres.

Majo

Nombre científico: *Oenocarpus bataua*



Categoría: Frutas frescas y frutas secas	Ecoregión: Bosque montano y bosques amazónicos subandinos Comunidad: Todas, Apolo	Pueblo indígena: Leco
Estacionalidad siembra: Silvestre	Estacionalidad cosecha: Invierno/primavera	

Análisis sensorial

Visual: Los frutos son ovoides, de color negro violáceo, de 4 cm de largo (aprox.). La parte carnosa es de color blanco, rojizo o violeta claro	Sabor: La parte carnosa del fruto es de sabor lechoso a maní, motacú y aceite de oliva	Consistencia: Textura carnosa, lechosa y oleaginosa
---	--	---

Breve descripción: El majo es originaria de la zona neotropical; se distribuye en toda la cuenca amazónica y en el bosque montano húmedo. Es una palmera de tronco solitario y recto, que alcanza los 25 a 30 metros de altura. Su aceite se utiliza en la medicina tradicional para aliviar la tos y bronquitis. El aceite es bueno para muchos problemas de salud y actúa como un laxante, remedio para la tuberculosis, asma y otros problemas respiratorios. También se utiliza en la producción de cosméticos, ya que puede ser utilizado como un tónico para suavizar el cabello.

Modalidad de consumo: Por la zona lo consumen en forma de leche de majo.

Maíz

Nombre científico: *Zea mays*



Categoría: Cereales y harinas	Ecoregión: Bosques amazónicos subandinos Comunidad: Todas, Apolo	Pueblo indígena: Leco
Estacionalidad siembra: Primavera	Estacionalidad cosecha: Invierno	Otro nombre: En fresco Choclo, en Aymara Tonko, en quechua Zara

Análisis sensorial

Visual: Mazorcas medianas de color blanco, amarillo y blanco con jaspes rojizos. Granos redondeados, carnosos y tiernos	Sabor: Dulce	Consistencia: suave y lechoso en fresco. En seco, granos duros y harinosos
---	------------------------	---

Breve descripción: Por miles de años el maíz ha sido el cultivo más importante para los pueblos originarios del continente americano. Por los años 1.000 a.C su cultivo es adaptado a las tierras altas por sobre los 3.000 m.s.n.m., y probablemente hacia el 500 a.C se habrían comenzado a producir variedades en las orillas de la Cuenca del lago Titicaca y en los valles interandinos.

El Maíz Andino está inscrito en el Arca del Gusto como producto a ser preservado para la humanidad. Existen distintas variedades y en las comunidades del Pueblos Leco de Apolo algunas son: blanco, amarillo, cubano, morado, conjete (para tostar), maíz palomita y chullpi.

Modalidad de consumo: Puede consumirse entero, hervido o asado. Desgranado tiene muchos usos versátiles. Es tradicional su uso en sopas y la harina para elaborar panes. En época de cosecha se preparan humintas y con los granos, previamente germinados, se prepara la chicha.

Poroto



<p>Categoría: Legumbres</p>	<p>Ecoregión: Bosques amazónicos subandinos</p> <p>Comunidad: Todas, Apolo</p>	<p>Pueblo indígena: Leco</p>
<p>Estacionalidad siembra: Primavera/verano</p>	<p>Estacionalidad cosecha: Otoño/invierno</p>	

Análisis sensorial

<p>Visual: Semillas tienen forma arriñonada de diversos tamaños y colores</p>	<p>Sabor: Ligeramente dulce</p>	<p>Consistencia: Arenoso compacto</p>
--	--	--

Breve descripción: Es nativa de Mesoamérica y tiene muchas variedades, por lo que sus características son ligeramente diferentes entre sí. Son muy nutritivos, ricos en proteínas, hierro, ácido fólico, potasio, selenio, tiamina y vitamina B6. Su alto nivel de proteínas lo convierte en un alimento alternativo a la carne. Son diuréticos y pueden ayudar a reducir el nivel de azúcar en la sangre, así como tratar la presión baja (hipotensión). Existen distintas variedades de porotos por la zona de Apolo: chicharilla, wacaporoto, chili, misillo, amarillo, blanco, pallares, palomañawi, peleporoto.

Modalidad de consumo: Se consumen cocidos y cuando están en su vaina aún verdes se pueden cocer ligeramente y consumir en ensaladas.

Maní

Nombre científico: *Arachis hypogaea*



Categoría:
Legumbres

Ecoregión:
Bosques amazónicos
subandinos

Pueblo indígena:
Leco

Comunidad:
Todas, Apolo

Estacionalidad siembra:
Primavera

Estacionalidad cosecha:
Otoño

Otro nombre:
Cacahuete

Análisis sensorial

Visual:
De desarrollo subterráneo,
oblonga, inflada, de
paredes gruesas

Sabor:
A nuez y almendra

Consistencia:
Cremoso

Breve descripción: Se cultiva desde épocas remotas en los pueblos indígenas y se cree que es originario de Sudamérica. Es una planta fibrosa cuyos frutos crecen bajo el suelo, dentro de una vaina leñosa redondeada. Al ser su fruto una cáscara leñosa sin pulpa se lo considera un tipo de fruto seco. Rico en antioxidantes, fibra, vitaminas y minerales con muchos beneficios para la salud. Existen dos variedades de maní por la zona, estas son: maní latajmani y maní que gatea.

Modalidad de consumo: Es muy versátil, dependiendo de la receta, puede usarse tierno o tostado en múltiples presentaciones y preparaciones dulces o saladas.

Raqacha

Nombre científico: *Arracacia xanthorrhiza*



Categoría:
Tubérculos y raíces

Ecoregión:
Bosques amazónicos
subandinos

Pueblo indígena:
Leco

Comunidad:
Pucasucho, Inca y Atén,
Apolo

Estacionalidad siembra:
Primavera/verano

Estacionalidad cosecha:
Verano/invierno

Análisis sensorial

Visual:
Raíz parecida a la
zanahoria con el interior
amarillo naranja

Sabor:
Dulce, parecido al nabo
combinado con zanahoria

Consistencia:
Suave, sedoso

Breve descripción: Originaria de la región andina. Su cultivo existe desde los 600 a los 3.200 m.s.n.m. Existen tres variedades de acuerdo al color de la raíz: blanca, amarilla o morada. Es muy rica en vitaminas, proteínas y sales minerales.

Modalidad de consumo: Usualmente se pela y se hierve.

Yuca

Nombre científico: *Manihot esculenta*



Categoría:
Tubérculos y raíces

Ecoregión:
Bosques amazónicos
subandinos

Comunidad:
Apolo

Pueblo indígena:
Leco

Estacionalidad cosecha: Verano

Análisis sensorial

Visual:
Raíz tuberosa de forma
alargada y con una
cáscara gruesa de color
café. Interior blanco

Sabor:
Neutro, ligeramente
dulce

Consistencia:
Harinosa, ligeramente
pastosa

Breve descripción: Tiene alto contenido de almidón, es rica en carbohidratos y es una excelente fuente de energía para el organismo convirtiéndose en un alimento fundamental para esta región. Tiene efectos beneficiosos en el organismo, sobre todo, por su acción antioxidante. Se debe consumir como parte de una alimentación variada. Las variedades de yuca de la zona de Apolo son: chasquita, amarillo, ispilma, saywa, blanco, rosado, wapiri, pukañawi, ulili, landron.

Modalidad de consumo: Necesita cocción, se pela y lava antes de cocerla. Usualmente la consumen como puti, simplemente hervida como sustituto para el pan, o frita.

Camote

Nombre científico: *Ipomoea batatas*



<p>Categoría: Tubérculos y raíces</p>	<p>Ecoregión: Bosques amazónicos subandinos</p> <p>Comunidad: Todas, Apolo</p>	<p>Pueblo indígena: Leco</p>
<p>Estacionalidad siembra: El año excepto en los meses mucha de lluvia</p>	<p>Estacionalidad cosecha: Todo el año</p>	<p>Otro nombre: Papa dulce</p>

Análisis sensorial

<p>Visual: Tubérculo parecido a la papa y, dependiendo la variedad, pueden ser más largos y presentar diferentes colores</p>	<p>Sabor: Muy dulce. Las variedades de color naranja intenso son más dulces que las de coloración más opaca o blanca</p>	<p>Consistencia: Las variedades con coloración más opaca son más harinosas y fibrosas que las de coloración fuerte</p>
---	---	---

Breve descripción: El camote se originó en la región comprendida entre el sur de México, Guatemala, Honduras, hasta Costa Rica. Son plantas trepadoras perennes/inmortales.

Modalidad de consumo: En la zona lo consumen hervidas o cocinadas en horno.

Toronjil

Nombre científico: *Melissa officinalis*



Categoría: Hierbas medicinales, especies y condimentos	Ecoregión: Bosques amazónicos subandinos Comunidad: Puchahui, Trinidad, Mulihuara - Apolo	Pueblo indígena: Leco
Producto de recolección y de cultivo en pequeños huertos		Otro nombre: -

Análisis sensorial

Visual: Planta pequeña (hasta 25 cm), con hojas redondeadas de color verde intenso	Sabor: Agradable olor y sabor dulce	Consistencia: Se consume como mate
---	--	---

Breve descripción: Planta medicinal muy reconocida, que tiene valor medicinal y es requerida en los mercados urbanos. Es sensible al frío y a las heladas.

Modalidad de consumo: Se hierva en agua tallos y hojas. Se le reconocen propiedades sedantes, colerético y antiespasmódico y para el corazón.

Hierbabuena

Nombre científico: *Mentha spicata*



Categoría: Hierbas medicinales, especias y condimentos	Ecoregión: Bosques amazónicos subandinos Comunidad: Todas, Apolo	Pueblo indígena: Leco
---	--	---------------------------------

Producto de recolección y de cultivo
en pequeños huertos

Análisis sensorial

Visual: Es una hierba perenne de hojas verde oscuro y tallos morados	Sabor: Olor a menta intenso
---	---------------------------------------

Breve descripción: Es nativa de Europa, de la región del mediterráneo. Es de la misma familia de la menta y tiene características similares que generan confusión. Es muy popular en la gastronomía local y por su uso medicinal, ya que tiene propiedades antiespasmódicas, carminativas, antisépticas, analgésicas, antiinflamatorias y estimulantes.

Modalidad de consumo: Se utilizan hojas y tallos, frescos o secos. La hierba buena acompaña platos como los ajíes y el chairo. También se preparan mates para calmar dolores de estómago y para desparasitar a los niños.

Quirquiña

Nombre científico: *Porophyllum ruderale*



Categoría: Yerbas aromáticas, especies y condimentos	Ecoregión: Bosques amazónicos subandinos Comunidad: Chirimayo, Apolo	Pueblo indígena: Leco
Estacionalidad siembra: Todo el año	Estacionalidad cosecha: Todo el año	

Análisis sensorial

Visual: Hojas verdes y lisas con láminas ovadas o semiredondas, de 3 a 5 cm de largo	Sabor: Muy fuerte, entre cilantro y ruda	Consistencia: Textura de una hoja lisa
---	---	---

Breve descripción: La quirquiña es originaria de México. La planta crece de forma común en México, Bolivia, Perú, zonas del norte de Argentina, y otros países de Sudamérica. Es una planta herbácea de tallos y hojas lisas, aromática al estrujarse.

Modalidad de consumo: Por la zona lo utilizan para preparar llajwa, muy rara vez en ensaladas.

Wuakataya

Nombre científico: *Tagetes minuta*



Categoría: Yerbas aromáticas, especies y condimentos	Ecoregión: Bosques amazónicos subandinos Comunidad: Chirimayo, Apolo	Pueblo indígena: Leco
Estacionalidad siembra: Todo el año	Estacionalidad cosecha: Todo el año	

Análisis sensorial

Visual: Sus hojas son verdes, de 1 a 2.5, hasta 5 cm de largo, de forma lanceolados, con borde aserrado	Sabor: Muy fuerte, entre la menta, la albacá y el anís	Consistencia: Textura de una hoja lisa
---	--	--

Breve descripción: Es una planta originaria de Perú y Bolivia, que ha sido introducida en varias partes del mundo. Es una hierba aromática anual de puede alcanzar hasta 50 cm de altura. También puede ser usado como pesticida y se le atribuyen propiedades medicinales como digestivo, carminativo y antiabortivo.

Modalidad de consumo: Por la zona lo utilizan para las sopas generalmente.

Conejo cuis

Nombre científico: *Cavia poecellus*



Categoría:
Razas animales

Ecoregión:
Bosques amazónicos
subandinos

Pueblo indígena:
Leco

Comunidad:
Chirimayo, Apolo

Otro nombre: Cuy, cobayo, conejillo de indias

Análisis sensorial

Visual:
Pequeño conejo
doméstico. Su carne tiene
muy poca grasa

Sabor:
Suave

Consistencia:
Carne muy suave,
nada grasosa

Breve descripción: Especie nativa originaria de Perú, Ecuador, Colombia y Bolivia. Es un alimenticio de alto valor nutritivo y bajo costo de producción, que contribuye a la seguridad alimentaria de la población.

Modalidad de consumo: Se consume toda su carne, posee gran cantidad de colágeno, vitaminas y minerales, además es rico en proteínas y pobre en grasas. Por la zona lo consumen frito, o en ajíes.





Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Cooperación Suiza en Bolivia



Proyecto
BIOCULTURA
Y CAMBIO CLIMÁTICO

CIPLA



WCS