

Recetario

Saberes y sabores en la ruta del Pacha Trek

COMUNIDAD CHARI

Municipio de Charazani



PACHA TREK

CAMINANDO CON LOS KALLAWAYAS

Recetario

Saberes y sabores en la ruta del Pacha Trek

COMUNIDAD CHARI



Título

Recetario saberes y sabores en la ruta del Pacha Trek.
Emprendimiento Turístico Comunitario Biocultural Pacha Trek.
Fortaleciendo capacidades de adaptación a los efectos del cambio climático.

Autores

Gobierno Autónomo Municipal de Charazani
Comunidad Qutapampa
Comunidad Caluyo
Comunidad Chacarapi
Comunidad Chari
Wildlife Conservation Society, Programa Bolivia
Slow Food Bolivia

Editor

Wildlife Conservation Society, Programa Bolivia

Equipo coordinador

Alipio Culla – GAM Charazani
Natalio Ojeda - Directorio Local Qutapampa
Eldífonso Quispe – Directorio Local Caluyo
Irma Quispe – Directorio Local Chacarapi
René Llaves – Directorio Local Chari
Jesús Calamani – Administrador Pacha Trek
Martha Ajururo – Técnico Responsable de Turismo

María Julia Jiménez - Coordinadora Slow Food Bolivia
Francisco Molina - Coordinador Proyecto SIV Charazani

Revisión y edición de contenido

Cristina Pabón

Diseño y diagramación

Natalia Ramírez

Fotografías

Omar Torrico/WCS-Bolivia
Slow Food Bolivia
Andrés Claros/ Tupiza Tours

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 Charazani, en el marco del proyecto Biocultura y Cambio Climático financiado por la Cooperación Suiza en Bolivia.

Impresión
abril 2019

PRESENTACIÓN

El conocimiento y la memoria gastronómica de las comunidades de Qutapampa, Caluyo, Chacarapi y Chari, son resultado de actividades y prácticas ancestrales de consumo de alimentos con alto valor nutritivo, sobre todo de especies con una elevada capacidad de adaptación a los efectos del cambio climático.

La diversidad de ingredientes y las distintas preparaciones de alimentos mantienen vivo este conocimiento que se transmite de generación en generación, a tiempo de garantizar la seguridad y soberanía alimentaria de las familias, así como su identidad, desde la práctica gastronómica.

Además del rescate de preparaciones tradicionales, la elaboración de este recetario ha permitido innovar al crear nuevos platos que combinan productos locales, frescos y de temporada, disminuyendo el uso de alimentos procesados.

Este recetario es producto del trabajo conjunto entre el Movimiento Slow Food Bolivia y las mujeres del emprendimiento turístico Pacha Trek, en el marco del Proyecto Biocultura y Cambio Climático, ejecutado entre las comunidades de Qutapampa, Caluyo, Chacarapi, Chari, el Gobierno Autónomo Municipal Charazani y el acompañamiento técnico de Wildlife Conservation Society, Programa Bolivia.





CONTENIDO

Bebidas calientes

Mate de lima y rosas
Mate de clavel y naranja
Mate de manzana
Mate de menta y romero
Mate de salvia

Bebidas frías

Jugo de hierbabuena y naranja
Jugo de tumbo
Jugo de aricoma y manzana

Desayunos

Ensalada de frutas de Chari
Panqueques de plátano
Mermelada de lacayote
Mermelada de oca

Merienda

Choclo asado con hierbabuena

Entradas

Ceviche Charimayu
Ceviche de aricoma

Sopas

Crema de zanahoria

Plato principal

Crocante de conejo
Tortillas de racacha
Trucha de Chari
Pastel de choclo



Bebidas





Mate de lima y rosas



Tiempo de preparación 10 minutos
Tiempo de cocción 20 minutos



Porciones 8



Materiales Olla-cuchillo



Ingredientes

2 limas
1 ramo de pétalos de rosa
3 cucharadas de azúcar



Preparación

1. Cortar de forma delgada la cascara de la lima, sacando toda la parte blanca.
2. Llevar la cascara a hervir con la azúcar.
3. En las tazas colocar nueve pétalos de rosa.
4. Una vez hervida la cascara de lima servir a cada taza.

Observaciones: Para servir en las tazas el agua de lima debe estar hirviendo.



Mate de clavel y naranja



 **Tiempo de preparación** 10 minutos
Tiempo de cocción 20 minutos

 **Porciones** 8

 **Materiales** Caldera-rallador
cuchara

 **Ingredientes**
2 naranjas
1 ramo de pétalos de clavel
silvestre
3 cucharadas de azúcar

Preparación

1. Rallar la cáscara de naranja.
2. En las tazas colocar media cucharilla de ralladura de naranja y los pétalos de clavel.
3. Hervir el agua y luego servir a cada taza.

Observaciones: Para servir en las tazas el agua debe estar hirviendo.

Mate de manzana



Tiempo de preparación 10 minutos
Tiempo de cocción 20 minutos



Porciones 8



Materiales Olla-cuchara-cuchillo



Ingredientes

2 manzanas
2 ramos de toronjil
2 ramos de cedrón
2 limones
4 cucharadas de azúcar



Preparación

1. En una olla llevar a cocer la manzana cortada de pedazos y el azúcar.
2. Cortar en rodajas el limón.
3. En las tazas colocar 4 hojas de pimpinela, 4 hojas de cedrón, una rodaja de limón y el agua hervido con manzana.

Observaciones: Para servir en las tazas el agua de manzana debe estar hirviendo.



Mate de menta y romero



Tiempo de preparación 10 minutos
Tiempo de cocción 20 minutos



Porciones 8



Materiales Caldera



Ingredientes

4 ramas de romero
2 ramas de menta
3 ramas de cedrón

Preparación

1. Hervir el agua con la canela y el azúcar.
2. A cada taza colocar 3 hojas de menta, 5 hojas de cedrón y una pequeña rama de romero.
3. Luego servir a cada taza el agua hervida.

Observaciones: Para servir el agua debe estar hirviendo.

Mate de salvia



Tiempo de preparación 10 minutos
Tiempo de cocción 20 minutos



Porciones 8



Materiales Caldera



Ingredientes

2 ramas de salvia
2 ramas de hierbabuena
2 ramas de manzanilla
Azúcar al gusto



Preparación

1. Hervir el agua con la canela y el azúcar.
2. A cada taza colocar 3 hojas de salvia, 5 hojas de hierba buena y una pequeña rama de manzanilla.
3. Luego servir a cada taza el agua hervida.

Decoración: Una hoja de hierba buena.

Observaciones: Para servir en las tazas el agua debe estar hirviendo.



Jugo de hierbabuena y naranja



 **Tiempo de preparación** 10 minutos

 **Porciones** 8

 **Materiales** Exprimidora-cuchara
olla

 **Ingredientes**
16 naranjas
3 tallos de hierbabuena
Azúcar al gusto

Preparación

1. Preparar un mate de hierba buena y dejar enfriar.
2. Partir por la mitad las naranjas y exprimir.
3. En una jarra colocar la naranja exprimida, el mate de hierba buena, agregar azúcar.
4. Servir en vasos.

Decoración: Con hojas de hierba buena.

Observaciones: La fruta puede variar según su temporada.



Jugo de tumbo

 **Tiempo de preparación** 10 minutos

 **Porciones** 8

 **Materiales** Licuadora-cuchillo
olla-cuchara

 **Ingredientes**
5 tumbos
Cantidad necesaria de pelos de
choclo
Azúcar al gusto
2 litros de agua



Preparación

1. Llevar a cocer los pelos de choclo con agua y después dejarlo enfriar.
2. Partir por la mitad los tumbos y sacar toda la pulpa.
3. Llevar la pulpa del tumbo a la licuadora.
4. Luego pasar por un colador todo lo licuado y el mate de los pelos de choclo.
5. En una jarra colocar el tumbo ya colado, y el mate de los pelos de choclo, agregar azúcar y servir en vasos.

Observaciones: La fruta puede variar según su temporada.



Jugo de aricoma y manzana



 **Tiempo de preparación** 10 minutos

 **Porciones** 8

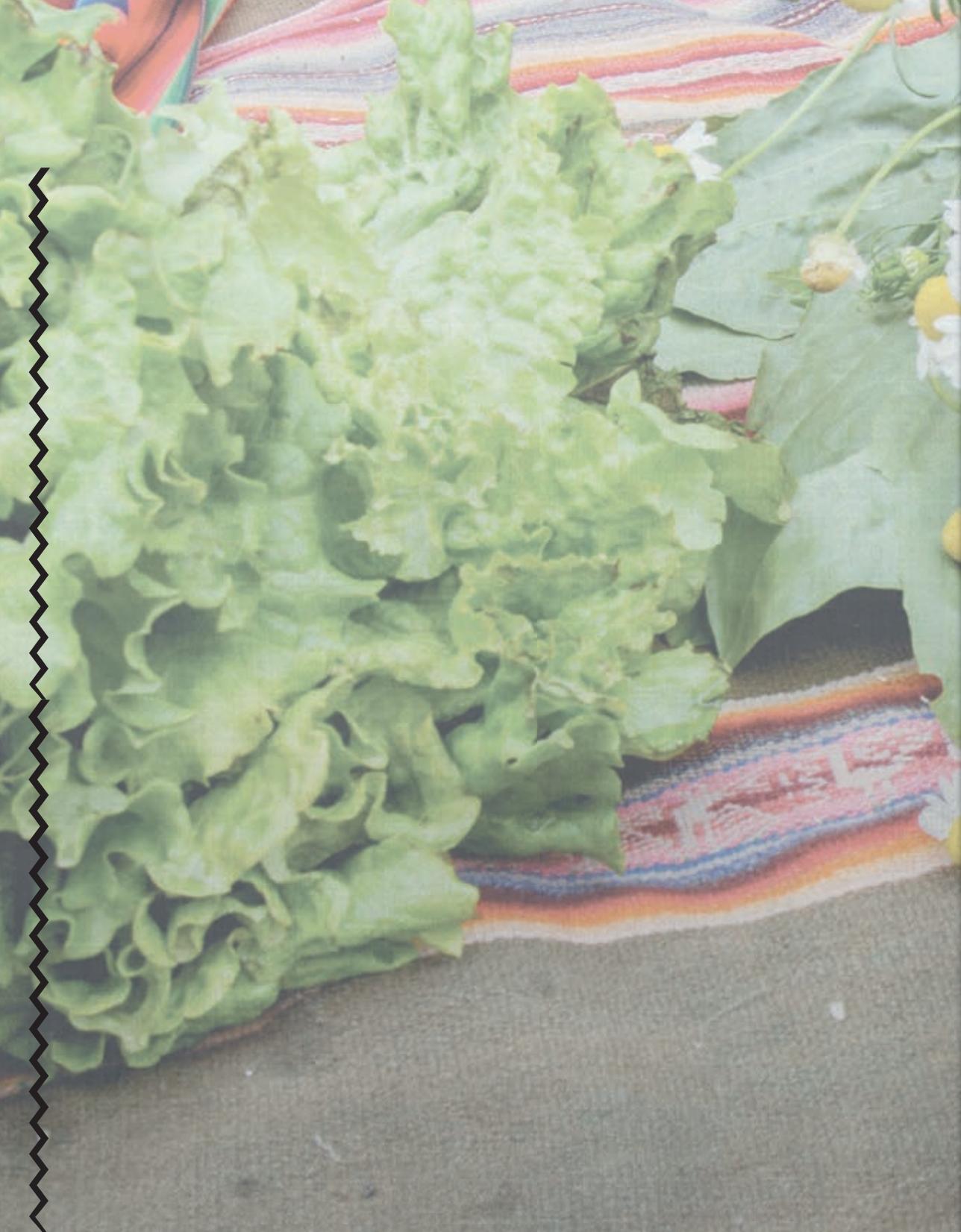
 **Materiales** Licuadora-jarra
cuchara-cuchillo

 **Ingredientes**
4 aricomas medianas
6 manzanas criollas
Azúcar al gusto

Preparación

1. Pelar la aricoma y la manzana.
2. Cortar en pedazos pequeños la aricoma y la manzana, luego licuarlos con agua y un poco de azúcar.
3. Colocar todo lo licuado en una jarra y probar si está bien de azúcar.
4. Servir en vasos.

Observaciones: La fruta puede variar según su temporada.



Desayunos



Ensalada de frutas de Chari

 **Tiempo de preparación** 10 minutos

 **Porciones** 8

 **Materiales** Cuchillo-recipiente

 **Ingredientes**
3 aricomas medianas
1 piña pequeña
10 naranjas



Preparación

1. Pelar la aricoma, la piña y la naranja.
2. La aricoma y la piña cortar en cuadrados.
3. Exprimir 4 naranjas y las otras 6 naranjas cortarlas en pedazos.
4. Servir en cada plato la aricoma, piña, naranja y un poco de jugo de naranja.

Decoración: Con hojas de hierbabuena.



Panqueques de plátano



Tiempo de preparación 15 minutos
Tiempo de cocción 10 minutos



Porciones 8



Materiales Olla-cuchara-sartén
tenedor



Ingredientes

2 tazas de plátano
1 1/2 tazas de harina de trigo
1/2 taza de maicena
3 huevos
4 cucharas de azúcar
1/2 taza de leche

Preparación

1. Con la ayuda de un tenedor aplastar los plátanos.
2. En un recipiente colocar los dos huevos y batirlos con un tenedor.
3. Una vez mezcladas las claras y las yemas, colocar la leche, la harina de trigo, la maicena, el azúcar y los plátanos aplastados.
4. Con muy poco aceite llevarlas a fritar.
5. En un plato servir 5 panqueques medianos.

Decoración: Colocar encima de cada panqueque la mermelada de lacayote u oca y hojas de hierbabuena.



Mermelada de lacayote

 **Tiempo de preparación** 10 minutos

 **Porciones** 8

 **Materiales** Olla-cuchara

 **Ingredientes**
1/4 lacayote
3 ramas de canela
1 taza de azúcar
2 clavos de olor



Preparación

1. Cortar en trozos pequeños el lacayote y separa las pepas.
2. En una olla colocar el lacayote, el azúcar, la canela y los clavos de olor.
3. Dejar cocer hasta que el lacayote este deshaciéndose, mover constantemente.
4. Una vez que este empezando a secarse el lacayote, retirar del fuego.
5. Dejar enfriar.



Mermelada de oca



 **Tiempo de preparación** 10 minutos

 **Porciones** 8

 **Materiales** Olla-cuchara

 **Ingredientes**
1 libra de oca
2 ramas de canela
1 taza de azúcar
2 clavos de olos

Preparación

1. Lavar las ocas y llevarlas a cocer con agua, canela, clavo de olor y cuarta parte de azúcar.
2. Una vez que estén cocidas retirar el agua, triturarlas con un tenedor o llevarlas a la licuadora y licuarlo.
3. Todo lo triturado o licuado colocar en una olla y llevar a cocer con el restante del azúcar.
4. Dejar cocer hasta que el azúcar se disuelva y se mezcle con la oca.
5. Dejar enfriar.

Observaciones: En caso de no tener licuadora aplastar con un tenedor.

Choclo asado con hierbabuena



Tiempo de preparación 10 minutos
Tiempo de cocción 45 minutos



Porciones 8



Materiales Olla-licuadora-sartén
cuchillo-cuchara



Ingredientes

8 choclos medianos
3 tallos de hierbabuena
1 tallo de apio
1/2 taza de aceite
1/4 taza de vinagre
1/2 cucharilla de comino
1 cucharilla de sal
2 quesos
2 dientes de ajo
1/4 cucharilla de pimienta





Preparación

1. Llevar a cocer el choclo con agua.
2. Para el aceite de hierba buena: En la licuadora colocar hojas de hierba buena y apio, aceite, vinagre, sal, comino, pimienta y licuar.
3. Una vez cocido el choclo llevarlos a sartén y agregarle por encima colocar el aceite de hierba buena.
4. Cortar el queso y luego fritar.

Decoración: Con los dos quesos encima del choclo.

Observaciones: Se debe servir con dos tajadas de queso frito, para cada plato.



Entradas



Ceviche charimayu



Tiempo de preparación 15 minutos
Tiempo de cocción 1 minuto



Porciones 8



Materiales Cuchillo-cuchara
recipiente-exprimidor-olla
bandeja para horno



Ingredientes

4 truchas
10 limones
1/2 taza de vinagre
1 cebolla
1/2 morrón
1 libra de oca (soleada)
4 choclos
1 ramo de hierbabuena
2 tallos de perejil





Preparación

1. Colocar al horno las ocas y a mitad de cocción sacar las ocas del horno y espolvorear con azúcar y volver a meter al horno hasta que se doren.
2. Limpiar la trucha.
3. Trocear la trucha y dejar pasar con el limón, el vinagre blanco, las hojas de hierba buena y perejil por 20 minutos.
4. Desgranar el choclo y llevarlo a cocer.
5. Realizar cortes largos de la cebolla y el morrón en cuadrados, agregar a este la hierba buena y el perejil.
6. Servir las ocas y el choclo desgranado, encima de estos colocar el pescado y sobre este la cebolla, el morrón y la hierbabuena.

Decoración: Con hierba buena y perejil.



Ceviche de aricomá



Tiempo de preparación 15 minutos



Porciones 8



Materiales Cuchillo-cuchara
recipiente-exprimidor-olla
bandeja para horno



Ingredientes

2 aricomás
5 limones
1/2 taza de vinagre
1 cebolla
1/2 morrón
1 ramo de hierbabuena
2 tallos de perejil
1 libra de oca (soleada)
4 choclos





Preparación

1. Colocar al horno las ocas y a mitad de cocción sacar las ocas del horno y espolvorear con azúcar y volver a meter al horno hasta que se doren.
2. Pelar y cortar en cuadrados la aricoma y dejar pasar con el limón, el vinagre blanco, las hojas de hierba buena y perejil por 20 minutos.
3. Desgranar los choclos y llevarlos a cocer.
4. Realizar cortes largos de la cebolla y el morrón en cuadrados, agregar a este la hierba buena y el perejil.
5. Servir las ocas y el choclo desgranado, encima de estos colocar la aricoma y sobre este la cebolla, el morrón, la hierba buena y el perejil.

Decoración: Con la hierba buena y el perejil.



Sopas



Crema de zanahoria



Tiempo de preparación 15 minutos
Tiempo de cocción 45 minutos



Porciones 8



Materiales Ollas-cuchillo
licuadora-cuchara



Ingredientes

4 zanahorias
1 cebolla
1 morrón
8 papas medianas
1 tallo de apio
Sal al gusto
1/4 libra de zapallo
2 tallos de perejil
1/2 queso
2 dientes de ajo





Preparación

1. Picar en tamaños irregulares todas las verduras y la papa.
2. Llevar a cocer todo con agua y sal.
3. Una vez cocido las verduras, llevarlas a licuar poco a poco con el mismo caldo de las verduras.
4. Una vez licuado todo llevar a cocer y probar de sal.
5. Cortar en cuadrados pequeños el queso.
6. Picar de forma delgada las hojas de perejil.
7. Servir en un plato hondo.

Decoración: Colocar el perejil y el queso picado encima de nuestra crema.



Plato principal



Crocante de conejo

 **Tiempo de preparación** 10 minutos

 **Porciones** 8

 **Materiales** Olla-sartén-tenedor
cuchara-platos

 **Ingredientes**
4 conejos
1 huevo
1/2 taza de harina
Sal al gusto
1 cebolla
2 zanahorias
1 lechuga
1 morrón
2 tallos de apio
4 choclos





Preparación

1. Cocer los conejos en agua con una cebolla partida en dos, ramas de apio y sal.
2. Retirarlos de la olla y partir en cuatro pedazos el conejo, luego condimentarlos.
3. En un plato colocar la harina con un poco de sal y en otro plato batir el huevo con un tenedor, hasta que la clara y la yema se mezclen.
4. Pasar el conejo por el huevo batido, luego por la harina y freír.
5. Para el puré: llevar a cocer las papas hasta que se estén por deshacerse, luego retirar el agua y con un tenedor aplastar todas las papas, llevar nuevamente a cocer y agregar un poco de mantequilla, leche y sal.
6. Para la ensalada: Lavar hoja por hoja la lechuga, lavar y pelar la zanahoria y lavar el morrón. Picar de forma delgada la lechuga, rallar la zanahoria, el morrón de forma larga y delgada.
7. Cocer el choclo y luego partir en tres partes.
8. Servir en un plato el puré de papa, dos porciones de conejo, el choclo y la ensalada.

Observaciones: Se lo puede servir también con puré de oca.

Tortilla de racacha (vegetariana)



Tiempo de preparación 15 minutos
Tiempo de cocción 60 minutos



Porciones 8



Materiales Olla-sartén-cuchara
cuchillo



Ingredientes

10 racachas
1 queso
1 morrón
1 taza de harina
2 huevos
2 tazas de pan molido
Sal al gusto
Aceite al gusto
2 lechugas
3 tomates
1 zanahoria
1 cebolla
1/2 cucharilla de comino
1/4 cucharilla de pimienta
1 cucharilla de orégano





Preparación

1. Pelar y cortar en trozos pequeños la racacha para que pueda cocer más rápido.
2. Una vez cocida la racacha, retirar todo el agua que queda y empezar a aplastar.
3. Luego agregar al aplastado de racacha los huevos, sal, comino, pimienta, orégano, el morrón picado en cuadrados pequeños y pan molido, mezclar todo y darle forma de hamburguesa.
4. En un plato colocar la harina de trigo con un poco de sal y pasar por este la racacha en forma de hamburguesa y llevarlos a fritar.
5. Para la ensalada: Picar de forma larga y delga la lechuga, el morrón, y la cebolla, rallar la zanahoria y mezclar todas las verduras.
6. Picar el queso en cuadrados pequeños.
7. Servir tres tortillas de racacha y a su lado colocar la ensalada.

Decoración: Encima de la tortilla de racacha colocar el queso picado.

Observaciones: Lavar bien las hojas de la lechuga.

Trucha de Chari



Tiempo de preparación 15 minutos
Tiempo de cocción 45 minutos



Porciones 8



Materiales Olla-sartén-cuchillo
cuchara-recipiente



Ingredientes

8 truchas
1 1/2 libras de oca (soleada)
2 cucharas de mantequilla
Cantidad necesaria de leche
1/2 cucharilla de comino
Sal al gusto
6 limones
1/4 libra de espinaca
1 zanahoria
2 tomates
2 tallos de apio
1/2 taza de harina





Preparación

1. Para el puré de oca: Llevar a cocer la oca, luego aplastar.
2. Una vez aplastado llevarlo a cocinar nuevamente con la mantequilla, comino, sal, agregar la leche poco a poco, mezclar todo y probar de sal.
3. Para la trucha: limpiarla y condimentarla con sal y limón.
4. En un pocillo colocar la harina, sal, comino y pasar por esta harina a la trucha ya condimentada.
5. Llevarlo a fritar hasta que este dorado por ambos lados.
6. Para la ensalada: picar de forma cuadrada la cebolla, el tomate y el morrón, luego lavar la cebolla con un poco de sal y recién mezclar con el tomate y el morrón; agregar medio limón, un poco de sal.

Decoración: Decorar con hierbabuena picada sobre la ensalada.



Pastel de choclo



Tiempo de preparación 10 minutos
Tiempo de cocción 45 minutos



Porciones 8



Materiales Batidora manual
tenedor-cuchillo-cuchara



Ingredientes

8 choclos medianos
1 cucharilla de canela
1 taza de azúcar
1 1/2 de harina
1/2 taza de maicena
6 huevos
3 cucharillas de anís





Preparación

1. Desgranar los choclos y luego licuarlos.
2. Con un tenedor batir las claras hasta que este doble su tamaño, luego agregar las yemas, el azúcar, la harina, la maicena, la canela, el anís y los granos de choclo licuado.
3. Mezclar todos los ingredientes suavemente.
4. Para el molde: Pasar con aceite todo el molde donde hornearemos nuestro pastel, luego pasamos con un poco de harina.
5. Una vez listo el molde agregar más de la mitad de la preparación y colocar las tajadas de queso, luego agregar lo que resta de nuestra mezcla.
6. Llevarlo al horno por 45 minutos o hasta que empiece a dorar.
7. Servir dos tajadas acompañado de un mate.

Observaciones: No es necesario que lleve queso.





Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Cooperación Suiza en Bolivia



Proyecto
BIOCULTURA
Y CAMBIO CLIMÁTICO



**PACHA
TREK**

CAMINANDO CON LOS KALLAWAYAS



WCS