

GASTRONOMÍA Y BIODIVERSIDAD ANDINA EN LA PROVINCIA DE CHIMBORAZO



**GASTRONOMÍA Y BIODIVERSIDAD ANDINA
en la Provincia de Chimborazo en la Microcuenca
del Río Chimborazo.**

El presente documento es publicado en el marco del Programa Regional BioAndes, financiado por la Agencia Suiza para el Desarrollo y la Cooperación COSUDE.

AUTORA:

Hilda Alejandro

EDITORES:

María Arguello
Kelvin Cueva
Ursula Groten
Karina Ron
Felipe Segovia

FOTOGRAFÍAS:

Platos de comida: Santiago González
Tubérculo, granos y animales: Archivo BioAndes-EcoCiencia;
Ursula Groten; Blgo. Luis Cumba.

DISEÑO:

SALEM Studio / Nadia Hidalgo

IMPRESIÓN:

ARISTOS Arte Gráfico

Está permitida la difusión total o parcial de este documento a cambio que se cite la fuente y se envíe un ejemplar a la Fundación EcoCiencia.

Alejandro, H. 2011. Gastronomía y Biodiversidad Andina en la Provincia de Chimborazo en la Microcuenca del Río Chimborazo. Programa Regional BioAndes, EcoCiencia. Quito.

Derechos reservados

Fundación EcoCiencia

Pasaje Estocolmo E2-166 y Av. Amazonas.
Teléfono (593-2) 2410781 / 2410791
Correo electrónico: direccion@ecociencia.org
manejorecursosnaturales@ecociencia.org

Web: <http://www.ecociencia.org>

1ª impresión, EcoCiencia, 2011
1000 ejemplares
Quito - Ecuador

ISBN: 9978-9940-9

Presentación

La región andina es poseedora de niveles importantes de biodiversidad silvestre y agro-biodiversidad, constituyendo el centro de origen de varias especies que constituyen la base alimentaria de la humanidad, como la papa y algunas variedades de maíz. Esto se debe a las variadas condiciones de clima, relieve, pisos ecológicos, ecosistemas y al mismo tiempo a una fuerte influencia humana en los procesos de domesticación de las especies y en el manejo de los paisajes naturales.

La histórica vinculación de la naturaleza y los pueblos originarios ha estado matizada por una relación de equilibrio, basada en una ética y cultura de conservación, misma que se observa en los rituales, costumbres, respeto por las diferentes formas de vida, normas consuetudinarias, prácticas tradicionales de manejo, formas de aprovechamiento, entre otras.

Como parte de esta carga cultural de cuidado y reciprocidad con los ecosistemas, las actividades de sustento y/o alimentación, también integran una diversidad de productos nutritivos y recetas que enriquecen el arte culinario o gastronomía de los pueblos, basados en la agrobiodiversidad particular de cada zona. Estas prácticas, conocimiento y saberes se están perdiendo, entre otras cosas por la introducción de productos y prácticas foráneas y por esto es necesario recuperarlas en la vida cotidiana.

La microcuenca del río Chimborazo, ubicada en el cantón Riobamba de la provincia de Chimborazo, es una de las zonas bioculturales de trabajo del Programa Regional BioAndes en Ecuador. Ésta es el escenario de la presente compilación de platos de la gastronomía con la cual se busca revalorizar algunas de las sabidurías locales, partiendo de la vida cotidiana y la memoria histórica de las comunidades, para contribuir a la conservación de los cultivos y especies que con mayor frecuencia se consumen y a la seguridad alimentaria de las poblaciones locales

La papa

Taxonomía

Familia: Solanaceae

Nombre Científico

***Solanum tuberosum* L.**

Nombre Vulgar

Chinpalu (Kichwa), sachá papa, papa

La papa constituye un producto básico en la alimentación diaria de las familias y tiene una fuerte influencia cultural y social en las comunidades de la zona ya que generalmente está presente en todas sus comidas y eventos festivos.

Los agricultores han reconocido el valor de este tubérculo que aprovecha de manera eficiente los nutrientes del suelo, dando generosas cosechas lo que lo convierte en el principal producto de las zonas de altura para garantizar sus ingresos. Además, es una buena fuente de calorías (carbohidratos), tiene poca grasa, tiene abundantes micronutrientes y un gran contenido de proteínas (FAO, 2008).

La papa es una especie domesticada en la región andina desde los años 4000 a.C, mientras que los primeros vestigios de papa poseen una antigüedad de más de 8000 años (wiki.sumaperu.com). La papa cultivada internacionalmente perte-

nece a una única especie botánica, *Solanum Tuberosum*, pero existen miles de variedades (más que 4000 variedades) en el mundo con grandes diferencias en tamaño, color, forma, textura, sabor etc. (FAO, 2008).

En la Microcuenca del río Chimborazo se cultiva la papa entre los 2000 y los 3600 m.s.n.m., en zonas templadas a frías con un rango de temperatura de 6° a 18 °C y una precipitación entre 600 a 1200 mm. Entre las variedades nativas más comunes tenemos: Chola, Uvilla, Santa Rosa, Chaucha Colorada, Calvache, Yema de huevo, Cacho hembra y macho, Leona negra, Coneja negra y Leona blanca, Carrizo, Puna (Pumisacho y Sherwood, 2002).



Papas con cuy (papas)

INGREDIENTES:

5 libras de papas
1 cuy pelado
2 cucharadas de cebolla colorada
1 cucharada de cebolla blanca
2 dientes de ajo
1 pan de sal o unas 6 galletas de sal
1 taza de leche
5 hojitas de lechuga
2 cucharadas de aliños, achiote, aceite y sal

NOTA: TODAS LAS RECETAS SON PARA 5 PERSONAS



PREPARACIÓN:

Se adoba el cuy la noche anterior con todos los aliños y sal. Se cocina las papas peladas enteras con un poquito de sal. Una vez cocidas las papas se escurre y se las refrie en una olla o sartén poniendo el aceite, aliño, cebolla colorada, achiote, ajo machacado y sal. En un brasero o sobre los tizones de leña se asa el cuy (se voltea constantemente). Se prepara una salsa, batiendo en la licuadora el pan, 1 ajo, una porción de cebolla colorada y blanca, la leche y sal al gusto. A las lechugas se las hace pedazos grandes y se las lava bien. Para servir, se colocan las papas y sobre ellas la salsa, encima el cuy y a un lado o debajo de las papas la lechuga. Se puede acompañar con ají.

La papa

El cuy

Nombre Científico

Cavia porcellus

El cuy también llamado “conejillo de indias” o cobayo es un animal herbívoro, un mamífero roedor, originario de los andes de América del Sur, que puede vivir a una altitud de 0 hasta 4000 msnm. Arqueólogos de Perú mediante excavaciones estiman que la domesticación de este animal ya comenzó en los 5.000 a.C. y recientes estudios evidencian que este proceso ocurrió en Junín, Perú, la misma región donde fueron domesticadas las alpacas 7000 a.C. (Medina 2009).

Después de la conquista española fueron introducidos a Europa, primero a Holanda, luego a España y Portugal, donde hasta el día de hoy se mantienen en las casas como mascotas.

En América del Sur, los cuyes cobran gran importancia en el consumo, gracias a su rápido crecimiento, fácil alimentación, rusticidad y producción de estiércol, apreciable sabor de su carne y su valor nutritivo. La carne es rica en proteínas (tiene 20,3% de proteínas), y baja en grasa (7,8%) y colesterol (Formación profesio-

nal en Agropecuaria Orgánica, 2007).

Pero no solamente son importantes para la dieta familiar, sino también forman parte de los rituales que se realizan dentro de la medicina ancestral andina, como ocurre también en la Microcuenca del Río Chimborazo, por ejemplo durante la “limpia”: el curandero frota un cuy joven sobre el cuerpo del paciente. Mayormente muere el animal. El curandero abre el cuy y de acuerdo a como están los órganos diagnostica la enfermedad. Los cuyes de color blanco y negro, son los más usados en las limpieas. Según la creencia de la gente, el cuy muere porque absorbió la enfermedad (Guevera, 2001). Es decir, según la percepción de la población en el mundo andino, la fuerza maligna, como causante de la enfermedad, no fue destruida, sino transferida a otro cuerpo.



Locro de cuy

INGREDIENTES:

3 libras de papa chola
1 cuy pelado hecho en
presas
1 cucharada de aliños, ajo,
1 cucharadita de aceite,
sal, cilantro
1 ramita de orégano y apio



PREPARACIÓN:

En una olla se hace el refrito colocando el aliño, ajo, aceite. Luego se coloca el cuy y se lo refrie agregando un poquito de sal; una vez que esté concentrado los aliños en el cuy se agrega agua para que se cocine; para darle sabor se pone el orégano y el apio. Luego que haya hervido unos 20 minutos se pone las papas peladas y picadas en cuadritos y se agrega sal al gusto, las ramitas de orégano y apio se puede sacar antes de servir. Una vez cocido todo se sirve agregando el cilantro picado finamente. Se puede acompañar con ají.

Yaguarlocro

INGREDIENTES:

- 2 libras de menudo de borrego (librillo, panza y tripa) bien lavado
- 3 libras de papas chola
- ½ litro de sangre fresca de borrego
- 2 cucharadas de cebolla colorada
- 2 cucharadas de ajo machacado
- 2 limones
- 1 cucharada de orégano seco
- 2 aguacates
- 2 cucharadas de aliño, pimienta, sal, aceite, achiote, perejil.

PREPARACIÓN:

Se cocina bien el menudo en pedacitos pequeños, agregando los aliños, 1 cucharada de ajo y un poquito de sal. Una vez que esté cocido el menudo se agrega 1½ libra de papas, estas deben ir picadas en cuadritos, además se añade el achiote, y se deja que se cocine bien las papas, para luego agregar la otra 1½ libra de papa, se agrega el orégano fregando entre las manos, se agrega nuevamente sal al gusto y se deja que se cocine todo.

En una olla se hace hervir agua con una cucharadita de sal y se pone a cocinar la sangre aproximadamente unos 30 minutos. Luego se escurre y se desmenuza sacando todas las impurezas. En una sartén se hace un refrito poniendo el aceite, achiote, ajo, aliño, cebolla colorada, sal, perejil, pimienta y la sangre, todo esto se sofríe hasta que la sangre esté brillante y frita. Este plato se sirve caliente al igual que la sangre, acompañado de una rodaja de aguacate, limón y ají.





La mashua

Taxonomía

Familia: Tropaeoláceas

Nombre Científico

Tropaeolum tuberosum

Ruiz & Pav.

Nombres Vulgares

Mashua, putzo, muro ronchis, majua, Mazuco, maswallo, mascho.

La mashua es una planta herbácea con características similares a la oca. Es un cultivo andino que se desarrolla en una altitud de 2000 – 3500 msnm. En general, para su consumo se aconseja dejar los tubérculos unos días al sol. La mashua se puede comer solo, como una fruta, o en coladas, sopas, e incluso, en la comunidad de Chimborazo elaboran yogurt y mermelada.

Este producto tiene un alto contenido de proteínas, carbohidratos y aporta una importante cantidad de fibra y calorías.

Además, según el saber local, tiene varios efectos medicinales: sirve para curar granos y afecciones de la piel, para controlar secreciones e inflamaciones de vías urinarias, para aliviar



infecciones y dolores del útero y para aliviar problemas de próstata. (Castillo y Escudero 2010; Cueva y Groten2010).

Colada de Mashua con leche

INGREDIENTES:

2 libras de mashua endulzadas al sol
2 litros de leche
Canela, panela o azúcar

PREPARACIÓN:

Se cocina las mashuas bien lavadas. A parte se hace hervir la leche. Una vez cocidas las mashuas se escurre y se licua con la leche tibia y nuevamente se hace hervir con canela y se agrega azúcar al gusto.



Cariucho Uchito

INGREDIENTES:

3 libras de papas pequeñas
2 libras de haba tierna con cáscara
2 libras de melloco
1 libra de mashua endulzadas al sol
2 libras de oca endulzada al sol
½ queso, sal

PREPARACIÓN:

En una olla grande se cocina primero las habas y los mellocos, una vez que haya hervido unos 20 minutos se añade las papas con cáscara bien lavadas, después de 10 minutos se agrega las oca, la mashua y un poquito de sal. Una vez cocido todo se escurre y se sirve queso y ají (opcional).

La oca

Taxonomía

Familia: Oxalidácea

Nombre Científico

***Oxalis tuberosa* Molina**

Nombre Vulgar.

**Oca, Chullku (Kichwa),
agrillo, oca, oca de
chacra.**

Crece en todos los Andes, entre los 2,800 y 4000 msnm. Fue considerada uno de los principales alimentos en la época pre-colombina, al igual que la papa. Las familias campesinas cultivaban variedades de oca, para su alimentación, reemplazando a la papa en sopas, coladas, locros, entre otros.

En algunos casos recomiendan endulzar unos días antes de consumirlas, que consiste en exponerlas al sol, para desarrollar la sacarina.

Además, la oca tiene un buen contenido nutricional, similar a lo de la papa.



Locro de ocas

INGREDIENTES:

4 libras de ocas sin endulzar
y peladas
2 libras de papas
1 cucharada de cilantro
2 dientes de ajo
1 cucharadita de aliño
Achiote
¼ de queso
Sal



PREPARACIÓN:

Se cocina las ocas y las papas picadas en cuadritos pequeños. Una vez que haya hervido una media hora se agregan el queso desmenuzado, el ajo machacado, el aliño, achiote y la sal al gusto y se deja cocinar hasta que quede como colada. Para servir se agrega el cilantro. El locro también puede hacerse con carne de chancho o borrego.

El melloco

Taxonomía

Familia: Baseláceas

Nombre científico:

***Ullucus tuberosus* Caldas, Sem.**

Nombre vulgar:

Melloco, olluco, mellucu, millucu

El melloco constituye un componente importante en los sistemas agrícolas de pequeños y medianos agricultores de las zonas andinas. En Ecuador el melloco se cultiva entre los 2.600 y 3.800 msnm, con temperaturas que oscilan entre los 8 y 14 °C (es resistente a las heladas) y una precipitación anual 600 a 1.000 msnm. La forma más común de consumo es en sopas donde el tubérculo se utiliza con o en lugar de la papa; también se lo come en ensaladas. Entre las variedades más comunes tenemos la Puca y Quilla.

Algunos autores indican que el melloco, a pesar de no tener una relevante calidad nutritiva, es muy recomendable como complemento alimenticio, sobre todo por su contenido de minerales y vitaminas. (Caicedo et al. 2010). Así por ejemplo, se menciona



los contenidos de fósforo, lo que sería una ventaja muy particular del melloco en la alimentación humana (FAO 2008).

En varias localidades altoandinas de Ecuador, se utilizan los tubérculos de melloco en emplastos para facilitar los partos, para curar traumatismos internos y para rebajar hinchazones del cuerpo, es decir se considera como un producto desinflamante. (Vimos et al. 1993).

Ensalada de melloco

INGREDIENTES:

2 libras de melloco
2 cucharadas cebolla blanca
2 cucharadas de cilantro
2 limones, sal

PREPARACIÓN:

Lavar bien los mellocos y picar en rodajitas, luego cocer por unos 10 minutos y escurrirlos para nuevamente dejar cocinar hasta que estén suaves. Ya cocidos se escurre y se deja enfriar. En una bandeja a parte se entrefera con la cebolla blanca, cilantro, limón y se agrega sal al gusto. Se puede acompañar con queso y ají.

Locro de melloco

INGREDIENTES:

2 libras de melloco
2 libras de papa
1 tomate riñón
¼ de queso, 1 cucharada de cilantro, 2 dientes de ajo, aceite, achiote, aliño, sal



PREPARACIÓN:

Se hace el refrito en una olla poniendo el aceite, el tomate pelado y rallado, ajo machacado, aliño, achiote y un poquito de sal, se agrega los mellocos bien lavados y picados en rodajitas y se mezcla bien. Una vez que haya hervido unos 10 minutos se agrega las papas picadas en cuadritos y se agrega sal al gusto. Después de que está cocido todo se pone el cilantro y se retira del fuego. Para servir se coloca un pedazo de queso. También puede hacerse este locro con carne de res.

La zanahoria blanca

Taxonomía

Familia: Apiácea

Nombre Científico

Arracacia xanthorrhiza *Bancr.*

Nombre vulgar.

Zanahoria blanca, arracacha

La arracacha o zanahoria blanca, según algunos autores, es la planta cultivada más antigua de América del sur, cuya domesticación precedió a la papa y al maíz (Espinoza 1997). Es un cultivo que se la encuentra en una altitud de 1500 – 2800msnm, con una temperatura de 8 – 24 C° y una precipitación de 1000 – 1500mm.

La zanahoria blanca es una raíz de sabor agradable y de fácil digestibilidad. En relación a su valor nutricional se destaca el contenido de hierro, zinc y potasio, lo que sería una ventaja muy particular de este tubérculo (Espinoza 1997).

La preparación culinaria de

la zanahoria blanca es muy variada: se la consume cocida, mezclada con otras raíces, tubérculos y carnes azadas, así como empanadas, sopas, jugos, ensaladas, entre otras. Existen cuatro tipos de zanahorias blancas: de pulpa blanca, pulpa amarilla, pulpa blanca con pigmentos púrpuras y de pulpa amarilla con pigmentos púrpuras.



Sopa de zanahoria blanca

INGREDIENTES:

2 libras de papa chola
4 zanahorias blancas
¼ de queso, achiote, 2 dientes de ajo, aliño, 2 cucharadas de cilantro, sal



PREPARACIÓN:

Se cocina las zanahorias picadas en cuadritos. Una vez que ha hervido unos 15 minutos, se agrega las papas picadas en cuadritos, luego se agrega los aliños, el ajo machacado, achiote, el queso desmenuzado y la sal al gusto; mientras se cocina todo hay que mecer constantemente hasta que se haga puré. Para servir se agrega el cilantro picado finamente.

La quinua

Taxonomía

Familia:

Chenopodiaceae

Nombre Científico

Chenopodium quinoa Willd.

Nombres vulgares.

Quinua, Juba, Subacguque, Ubaque, Ubate

Desde hace 7000 años la quinua ha sido cultivada en la región andina, donde ha sido apreciada por su valor nutritivo y durabilidad frente a condiciones ambientales difíciles. En general, el cultivo de la quinua en Ecuador se desarrolla en terrenos irregulares, en laderas hasta con más de 45% de pendiente y en un rango de altitud típico de 2.300 a 3.700 msnm, en pisos interandinos y subandinos.

Existen dos variedades de quinua, la amarga y la dulce, las cuales tienen diversos usos en la cocina. Las civilizaciones precolombinas lo veneraban como grano sagrado. En Quechua, quinoa significa “cereal madre”. Pero, no es un cereal, sino una quenopodiácea, una planta de la familia de



las espinacas.

Por su alto contenido de aminoácidos, ácidos grasos esenciales, minerales y elementos menores, se le considera como un producto valioso para la dieta humana. Además, no tiene colesterol, ni tiene gluten, lo que favorece a personas afectadas de celiaquía y otras afecciones y/o alergias intestinales.





Sopa de quinoa

INGREDIENTES:

1 libra de quinoa lavada
2 libras de papa
1 libra de carne de cerdo
1 cucharadita de ajo
machacado
2 cucharadas cebolla
blanca picada
2 cucharadas de aceite,
2 onzas de maní tostado y
molido
½ litro de leche
Achiote, pimienta, sal,
perejil o cilantro

PREPARACIÓN:

En una olla se cocina la quinoa, cuando empieza a hervir el agua se agrega la carne picada en pedazos. Una vez que haya hervido bien se pone las papas picadas en cuadritos. Se hace un refrito con la cebolla, aceite achiote, ajo, pimienta y sal al gusto. Luego se agrega el maní y la leche, dejando hervir por unos 5 minutos y se le añade al caldo, se deja que se cocine bien todo. Para servir se pone una porción de cilantro o perejil picado muy fino.

El chocho

Taxonomía

Familia: Fabaceae

Nombre Científico

***Lupinus mutabilis* Sweet, Brit.**

Nombres Vulgares:

Chocho, tahuri, tarwi, lupino

El chocho, tarwi o lupino, es una planta leguminosa herbácea, se cree que su domesticación comenzó alrededor del año 2500 a.C. Es originario de la zona andina de Sudamérica constituyendo un rubro prioritario en los países de Ecuador, Perú y Bolivia. En Ecuador el cultivo de chocho está ubicado en una franja altitudinal que va

desde 2.500 – 3.600 msnm.

Recientemente, el interés por el chocho en nuestro país ha aumentado en respuesta al creciente conocimiento en Europa de su calidad nutritiva. Debido a su alto contenido proteico y grasoso, el chocho es considerado como la soya andina o carne vegetal.

El chocho antes y ahora es de gran importancia para los indígenas, no solo para la alimentación, sino también con fines medicinales, forraje y combustible, componente de rituales y parte de su identidad cultural (Castillo y Escudero 2010).



Salsa de chocho

INGREDIENTES:

1 libra de chocho
½ litro de leche
¼ de queso fresco
1 cucharadita de cebolla
colorada picada
2 cucharadas de cilantro
1 diente de ajo
sal



PREPARACIÓN:

Lavar bien y pelar los chochos. Licuar los chochos con un chorrito de leche, el queso desmenuzado, la cebolla, el ajo. Conforme se está batiendo se agrega poco a poco la leche y la sal, ya cuando esté todo bien batido (como puré) se agrega el cilantro. Esta salsa se acompaña con papas cocinadas con cáscara.

La cebada

Taxonomía

Familia: Poaceae

Nombre científico

***Hordeum vulgare* L.**

Nombre vulgar

Cebada, trigo (castellano)

Es un cereal comestible y uno de los cultivos más antiguos e importantes de la humanidad; al igual que el trigo es una especie introducida. Generalmente la cultivan en lugar con altitudes de 2400 - 3300 msnm, con precipitaciones de 400 – 600mm.

Con sus semillas se elaboran ciertos platos típicos, como: sopas (arroz de cebada), coladas, harinas (máchica), entre otros. Además, la planta es una fuente importante para la alimentación animal.

La cebada es uno de los cereales más digestivos y con más alto poder nutricional. Contiene un bajo nivel de grasa y sodio, y en cambio, posee gran cantidad de fibra soluble y proteínas, calcio, fósforo y potasio.



Arroz de cebada

INGREDIENTES:

½ libra de arroz de cebada bien lavada
2 libras de papas
4 hojas de col
1 libra de carne de cerdo
1 rama de cebolla blanca
2 cucharadas de cebolla blanca y colorada
1 rama de perejil
1 cucharada de cilantro
1 tomate riñón pequeño
2 cucharadas de aceite, achiote, sal,
2 dientes de ajo, pimienta



PREPARACIÓN:

Se deja a remojar el arroz de cebada el día anterior. Se pone a cocinar el arroz de cebada con la misma agua y se agrega otra cantidad. La carne de cerdo se cocina separada agregando la sal, rama de cebolla blanca, el ajo, perejil y el tomate rallado. Luego que esté cocido el arroz se agrega el caldo de la carne de cerdo cernido y la carne en pedacitos. También se pone las papas picadas en cuadritos, luego de unos 10 minutos se agrega las hojas de col picada. A parte se hace un refrito con aceite, cebolla blanca y colorada, achiote, ajo, pimienta y se agrega al caldo dejando que se cocine todo. Se sirve poniendo una porción de cilantro picado finamente. Se puede acompañar con ají.

El haba

Taxonomía

Familia: Fabaceae

Nombre científico

Vicia faba L.

Nombre vulgar

Haba (castellano)

El cultivo de las habas es muy difundido entre las familias kichwas de Ecuador. Crece en altitudes de 2600 a 3500 msnm, con temperaturas de 7 a 14 C° y precipitaciones entre 700 a 1000 mm.

Sus semillas son la parte comestible, se usan para preparar

coladas dulces, sopas, menestras, cariucho, para producir harina, entre otras. Son legumbres que se pueden consumir tanto frescas como secas. Su valor nutricional es mucho más concentrado cuando están secas.

Se caracteriza por aportar proteínas e hidratos de carbono, ambos en cantidades significativas, pero además, su riqueza en vitaminas (C, A, E B1 y B2), minerales (K, P, Na, Ca, Mg, Zn, hierro) y fibra las convierte en un alimento muy completo.



Tazno de habas

INGREDIENTES:

2 libras de habas secas
½ queso
Sal



PREPARACIÓN:

En una cazuela se tuestan las habas (a medio tostar) y se deja enfriar ligeramente. En una olla grande se pone a hervir agua, una vez que esté hirviendo se pone las habas y se deja cocinar como mote, cuando se empiezan a descascararse es señal que están listas. Se escurre y se sirve caliente. El tazno se sirve con un pedazo de queso, ají y sal.

Colada de haba con carne de chanco

INGREDIENTES:

2 libras de papas
1 libra de carne de cerdo
½ libra de harina de haba seca
6 hojas de col o nabo de chacra
1 rama de cebolla blanca, perejil, achiote, ajo, sal

PREPARACIÓN:

Se hace hervir la carne de cerdo con sal, ajo, la rama de cebolla blanca y el perejil hasta que se cocine la carne. Luego se cierne el caldo y nuevamente se pone al fuego el caldo con la carne picada en pedazos pequeños y se agrega las papas picadas en cuadritos y el achiote; se deja hervir unos quince minutos, se agrega la col picada en tiritas pequeñas. En un recipiente la harina de haba se cierne y se agrega poco a poco ½ litro de agua fría hasta que se disuelva bien toda la harina. Esta mezcla se agrega al caldo, meciendo constantemente hasta que se cocine todo. Para servir se agrega el perejil. También se puede acompañar con ají.

Ponche de tazno de habas

INGREDIENTES:

Agua de tazno de habas
3 huevos de campo o de gallo y gallina
1 litro de leche
Canela, azúcar

PREPARACIÓN:

La leche se hace hervir con canela y azúcar al gusto, luego se deja enfriar. El agua de tazno de habas se bate en la licuadora agregando la leche y los huevos de campo. Este ponche se sirve tibio.

Ponche de tazno de habas



El trigo

Taxonomía

Familia: Poaceae

Nombre científico

Triticum vulgare (L.) Salisb.

Nombres vulgares

Trigo (castellano)

El trigo, al igual que la cebada, es uno de los cultivos más antiguos en el mundo, con origen en Mesopotamia y después fue introducido en la región andina con la conquista. Hoy en día, junto con el maíz y el arroz, es el cereal que más se produce en el mundo.

El trigo generalmente es molido como harina para su utilización en la panadería, o para hacer tortillas, sopas, coladas entre otros. Otra parte es destinada a la alimentación animal.

Este cereal es un alimento muy completo, aporta mucha energía, gracias a los hidratos de carbono, es rico en fibra, minerales y vitamina E.



Trigo con leche

INGREDIENTES:

2 libras de trigo pelado y cocinado
2 litros de leche
Canela, azúcar o panela





PREPARACIÓN:

Se cocina el trigo en la leche, agregando la canela y el azúcar o la panela al gusto. Se sirve caliente.

El nabo silvestre

Taxonomía

Familia: Brassicaceae

Nombre científico

Brassica napus L.

Nombre vulgar

Nabo silvestre, naba, cubios.

Es una planta herbácea de tallo rudimentario y hojas pequeñas, con abundante floración amarilla. Fue introducida y posteriormente cultivada en varias zonas en Ecuador y crece entre los cultivos cuando hay suficiente humedad. El nabo de chacra es consumido antes de que entre en floración. Cuando está en flor sus hojas son amargas. Esta planta es muy apetecida por la gente, la consumen en loco y ensalada.

En su aporte nutricional destaca la riqueza en fibra, minerales (por ejemplo calcio y folato) y vitaminas (Vitamina C).

Locro de nabo de chacra

INGREDIENTES:

3 libras de papa
20 hojas de nabo de chacra bien lavado
¼ de queso,
Achiote, aliño
dientes de ajo
2 cucharadas de cilantro
1 cucharadas de cebolla blanca
Sal



PREPARACIÓN:

Se cocina las papas picadas en cuadritos. Una vez que ha hervido unos 15 minutos, se agrega los aliños, el ajo machacado, achiote, el queso desmenuzado y la sal al gusto y se deja que se cocinen las papas. Luego se agrega el nabo picado se deja que hierva unos 3 minutos y se retira del fuego. Para servir se agrega el cilantro y la cebolla blanca picada finamente.

Bibliografía

Arbizu, C. y M. Tapia. 2008. **Tubérculos Andinos**. FAO. CIP. Accesible en: http://www.rlc.fao.org/es/agricultura/produ/cdrom/contenido/libro09/Cap3_3.htm

Caicedo, C., L. Muñoz y C. Tapia. **Producción Agroecológica y limpieza de virus de melloco**. Accesible en: www.cipotato.org/artc/series/04_Ecuador/RTAs_Ecuador_03.pdf

Castillo, V. y A. Escudero. 2010. **Obtención de yogurt enriquecido con mashua (*tropaeolum tuberosum*) y chocho (*lupinus mutabilis*) como aporte a la recuperación y revalorización de los cultivos andinos de la comunidad Santa Isabel**. Tesis de licenciatura UNACH. Programa Bioandes. EcoCiencia. Quito.

Cueva, K y R. Erreis. 2008. **Manejo Integrado, producción orgánica y revalorización local de cultivo andino tradicionales**. Fondo ambiental del Distrito Metropolitano de Quito. Quito – Ecuador.

Cueva, K. y U. Groten. (ed). 2010. **Saberes y Prácticas Andinas**. Una muestra para revalorizar los sistemas de conocimiento biocultural local. Programa BioAndes, EcoCiencia, Ecopar. Quito.

Espinoza, P. 1997. **Volvamos a nuestras raíces**. Recetario de las raíces y tubérculos andinos. Centro Internacional de la Papa. Abya.-Yala. Quito

FAO, 2008. **Año Internacional de la papa**. Accesible en: <http://www.potato2008.org/es/lapapa>

Formación Profesional en Agropecuaria Orgánica. 2007. **Producción agrícola y pecuaria aplicando técnicas orgánicas**, Reto-Rural, Quito-Ecuador.

Guevera, N. 2001. **El poder sagrado de las limpias en el mundo andino**. Aproximación Antropológica a la Medicina Andina en la Parroquia San Juan, Provincia Chimborazo. Quito –Ecuador.

Medina, S. 2009. **El cuy fue domesticado hace 7 000 años en Junín**.

Universidad Cayetano Heredia. Perú. Accesible en: http://www.upch.edu.pe/facien/index.php?option=com_content&view=article&id=183:confirman-que-cuyes-fueron-domesticados-en-la-misma-region-peruana-que-las-alpacas&catid=1:latest-news

Pumisacho, M. y S. Sherwood. 2002. **El cultivo de la papa en Ecuador**. INIAP. Quito – Ecuador.

Vimos, C., C. Nieto, y M. Rivera. 1993. **El melloco**. Características, técnicas de cultivo y potencial en Ecuador. Publicación miscelánea No.60 Estación experimental Santa Catalina. INIAP. Ecuador. Abril.





Notas