

¡ A cocinar con cultivos andinos !

1. Escucha con atención



Se ha hecho la selección de estas recetas a base de cultivos andinos teniendo en cuenta la disponibilidad de los alimentos, los hábitos alimentarios, lo nutritivos que son, el costo, la facilidad de preparación, y la aceptación.

Estas recetas son sólo una selección de la variedad de preparaciones que forman parte de nuestro patrimonio cultural .

Aquí mencionamos algunas preparaciones tradicionales:

Máchica de harina de granos andinos y cereales tostados.

Mote de maíz, haba, tarwi (chocho) sancochados.

Chuño negro y chuño blanco (phuti) cocinados o hervidos al vapor .

Refrescos, preparados con granos enteros hervidos; también con harinas crudas o tostadas.

Platos típicos de la sierra norte

Shambar de quinua (ingredientes para 5 porciones)

	Gramos peso neto	Medidas caseras
Quinua cocinada	200	1 taza
Trigo pelado	200	1 taza
Arveja seca	150	1 taza
Carne de cerdo c/hueso	200	1 trozo
Aceite	60	4 cucharadas
Cebolla entera	80	1 unidad
Ají colorado		Al gusto
Ajo, sal yodada		Al gusto

Preparación

- * Remojar la arveja seca y el trigo pelado.
- * En una olla grande poner a hervir la carne con el trigo y las arvejas , todo sin sal.
- * Cuando estén cocinados, aumentar la quinua sancochada.
- * Preparar un aderezo con aceite o manteca, cebolla, ajo, ají colorado molido y sal yodada. Aumentar a la preparación anterior y dejar que tome punto.
- * El shambar debe tener consistencia espesa.

Ají de chocho y berenjena (ingredientes para 5 pociones)

Chocho desamargado, pelado	160	½ taza
Berenjena	60	1 unidad
Ají mirasol	30	2 unidades
Cebolla de cola (china)	100	1 unidad
Culantro		2 ramas
Agua		½ taza
Sal yodada		Al gusto

Preparación

- * Asar un poco la berenjena, quitar la cáscara y las semillas gruesas.
- * Asar los ajíes, partir y quitar las semillas y moler bien con sal .
- * Agregar la berenjena y seguir moliendo con el agua necesaria hasta formar una salsa uniforme.
- * Poner en esta salsa el chocho entero, la cebolla y el culantro.
- * Servir con maíz tostado o con papas.



Platos típicos de la sierra centro

Patachi de quinua (ingredientes para 5 porciones)

	Gramos peso neto	Medidas caseras
Quinua en grano	300	1 ½ taza
Habas secas sin cáscara	60	½ taza
Arveja seca	75	½ taza
Charqui	250	1 trozo
Tocino o carne de cerdo	100	1 lonja
Hierbabuena y cebolla de cola		Al gusto
Sal yodada		Al gusto

Preparación

- * Lavar la quinua y sancocharla en agua sin sal.
- * Remojar el charqui en agua (si está muy salado) .
- * En una olla grande poner a hervir las carnes y las menestras, sin sal, por cerca de dos horas.
- * Sacar el charqui y deshilarlo. Devolver a la sopa, aumentar la quinua cocida, hervir por unos 10 minutos, hasta que tenga una consistencia semiespesa.
- * Verificar la sazón, servir con hierbabuena y cebolla finamente picadas.

Papa a la huancaína de tarwi (ingredientes para 5 porciones)

Chocho desamargado	200	1 taza
Maíz tostado	150	1 taza
Papa	500	5 unidades
Huevo	50	1 unidad
Aceite	100	½ taza
Cebolla	100	1 unidad
Ají colorado y amarillo molidos		Al gusto
Sal yodada		Al gusto

Preparación

- * Pelar el tarwi y molerlo en batán o molino hasta obtener una pasta.
- * Moler el maíz tostado .
- * Sancochar las papas con cáscara .
- * Freír en el aceite la cebolla picada, agregar sal, ají amarillo y colorado: cocinar un rato .
- * Agregar a este aderezo el tarwi y maíz molidos. Mezclar bien hasta que la salsa se ponga cremosa.
- * Servir sobre las papas peladas, adornar con rodajas de huevo duro y perejil picado.

Platos típicos de la sierra sur

Chairo (ingredientes para 5 porciones)

	Gramos peso neto	Medidas caseras
Chalona	100	1 trozo
Papa mediana	300	3 unidades
Chuño negro	100	8 unid. medianas
Trigo pelado	80	3 cucharadas
Maíz pelado	80	½ taza
Zanahoria	100	1 unidad
Habas peladas	100	½ taza
Cebolla entera	80	1 unidad mediana
Aceite	60	4 cucharadas
Perejil, ají colorado		1 cucharada
Sal yodada.		Al gusto

Preparación

- * Desde el día anterior poner a remojar el chuño en agua fría, cambiando varias veces el agua. Remojar el trigo y el maíz .
- * Poner a hervir la chalona lavada, en agua fría por ½ hora, junto con el trigo y el maíz.
- * Añadir la zanahoria finamente picada, las habas, la hierbabuena, el orégano y las papas; hervir por 15 minutos. Pelar el chuño y machacarlo; y terminar la cocción.
- * Se puede agregar un aderezo de ají colorado y cebolla, fritos en aceite.
- * Servir caliente, adornando con perejil picado.

Clasificación de los alimentos según sus efectos

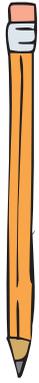
Alimentos frescos : Son el chuño blanco, moraya, tarwi, mashwa, oca, olluco, quinua, kiwicha, carne de alpaca, llama y cerdo. Se recomienda tomar un mate cálido después de una comida fresca porque estos pueden producir cólicos y gases.

Alimentos cálidos : Son el chuño negro, qañiwa, cañihuaco, las harinas tostadas, maca, charqui, chalona, carne de res. Estos alimentos calientan el cuerpo y dan fuerzas.

Rendimiento de los granos :

La quinua cocida, la kiwicha remojada y cocida y el tarwi desamargado aumentan aproximadamente tres veces su volumen. Por ejemplo: una taza de quinua cruda en grano rinde aproximadamente 3 tazas de quinua cocida.





Hazlo TÚ mismo



1. Escribe 4 razones por las que se deben consumir productos andinos.

2. Elige 2 recetas mencionadas aquí y :

a) Calcula el precio de la receta para 5 personas.

b) Calcula el precio de la receta para 10 personas.

c) Calcula el precio de la receta para 1 persona.