Cocinando con la agrobiodiversidad de Lares

Libro de recetas

Cocinando con la agrobiodiversidad de Lares

Libro de recetas

Parque Chalakuy y Asociación Andes
Cusco, Perú, 2018

Oxfam Novib
Asociación ANDES
Sida

Índice

1. Introducción p6

2. Tubérculos
   - Papa p8
   - Chuño y Moraya p12
   - Lisas p14
   - Mashua p18

3. Cereales
   - Quinua p22
   - Maíz p28
   - Trigo p32

4. Leguminosas
   - Habas p34
   - Tarwi p38

5. Hortalizas
   - Calabaza p40
   - Culis p42

6. Plantas silvestres
   - Nabo p44
   - Saúco p48
   - Muña p50
   - Huacatay p52
   - Llullucha p54

7. Hongos
   - Hongo de Pino p60
   - K'allampa p62

8. Frutas
   - Achoq p64
   - Sachatomate p68
   - Pinchicho p69
   - Tumbo p70

9. Carnes
   - Alpaca p72
   - Cuy p74
   - Cordero p75

10. Recetas para bebés p76
   - De 6 a 8 meses p78
   - De 9 a 12 meses p90
   - De 13 a 24 meses p98

11. Sobre el proyecto
   - SD=HS p106
   - Problemática p107
   - Escuelas de campo y NUS p109
   - Necesidades nutricionales de los bebés p113

12. Agradecimientos p114

1. Introducción

En el Valle de Lares, ubicado en los Andes Peruanos, mujeres y hombres campesinos conviven con una diversidad de alimentos cultivados, semi-cultivados y silvestres presentes en las diferentes altitudes del territorio. Esta agrobiodiversidad está estrechamente vinculada con los conocimientos y las prácticas tradicionales de sus habitantes, permitiéndoles contribuir a la conservación de su patrimonio biocultural.

No obstante, el cambio climático, el aumento del consumo de productos comerciales y la migración de los jóvenes, han llevado a una reducción de agrobiodiversidad y a la perdida de conocimientos tradicionales. Como parte del Programa Sembrando diversidad = Cosechando Seguridad (SD=HS), la Asociación ANDES junto con 6 comunidades campesinas de Lares (Choquecancha, Ccachin, Rosaspata, Pampacorral y dos de sus anexos Mapacocha y Maucau) trabajaron conjuntamente entre el 2016 y 2018 explorando y revalorizando la agrobiodiversidad con el objetivo de reintroducirla en las vidas de los habitantes de Lares.

Cifras del programa SD=HS

2013 ➤ 2018

5 paises: Perú, Vietnam, Laos, Myanmar, Zimbabwe

9 socios

300 000 hogares

1,2 millones de personas

50% mujeres

Este libro de recetas recoge el trabajo colectivo de 1388 familias y 5027 personas, con un alto porcentaje de mujeres. Así que en estas páginas están los conocimientos de mujeres, hombres, niños y niñas que pusieron sus manos y sus saberes para crear estos platos, utilizando alimentos locales, en especial las especies olvidadas e infrautilizadas (NUS), como llullucha, k'allampa, culis, berros, pinchicho, achoq y nabo, entre muchas otras.
Se espera incentivar e inspirar la preparación de las recetas, devolver el gusto y la curiosidad por cocinar con la amplia gama de ingredientes que encuentran localmente.
A continuación, podrán encontrar más de 120 recetas que se crearon durante las Escuelas de Campo de NUS y Nutrición para Mujeres.

Qué son los "NUS" ?

Las especies olvidadas e infrautilizadas (en inglés Neglected and Underutilized Species NUS) son especies cultivadas, semi-cultivadas y silvestres que han sido olvidadas e ignoradas por investigadores y formuladores de políticas. Estas especies generalmente son conocidas y utilizadas por campesinos y campesinas, quienes tienen conocimiento tradicional y las cuales tienen un rol importante en la seguridad alimentaria y nutricional de estas comunidades.

PAPA

La papa tiene la cualidad de poder sembrarse desde el nivel del mar hasta los 4700 metros de altitud (msnm). La papa es el tercer cultivo alimenticio más importante del mundo, debido a su gran valor nutricional y a sus diversas propiedades medicinales y múltiples presentaciones. Es en la cáscara donde tiene mayor concentración de nutrientes. En las comunidades de la zona alta y media de Lares es el alimento por excelencia en los hogares, siendo papa sancochada el plato que más consumen.

Composición en 100 g de papa amarilla	
Energía	103 kcal
Agua	73,2 g
Proteínas	2,0 g
Grasa total	0,4 g
Carbohidratos	23,3 g
Fibra	0,4 g
Calcio	6 mg
Fósforo	52 mg
Zinc	0,29 mg
Hierro	0,40 mg
Vitamina C	9,00 mg

Fuente: Tablas peruanas de composición de alimentos, 8.ª ed. - Lima: Ministerio de Salud, Instituto Nacional de Salud, 2009.

Papa rellena

Ingredientes

- 1 kilo de papa amarilla
- ¼ kilo de harina de maíz
- 50 gramos de queso
- 1 cebolla
- 3 huevos
- 3 dientes de ajo
- 1 ají verde
- 2 gramos de romero
- 4 gramos de hierbabuena
- ¼ kilo de llullucha
- 3 gramos de muña
- 10 aceitunas
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

1. Sancochar la papa, pelar y rallar.
2. Sazonar con sal, pimienta y muña.
3. Triturar las papas hasta conseguir una masa que podamos moldear.
4. Aparte, preparar para el relleno un aderezo de ajo, cebolla, ají y romero. Agregar la llullucha y mezclar bien hasta que esté cocido. Una vez cocido, agregar un picado de aceituna y hierbabuena.
5. Dar forma a la masa de papa y rellenarla con el aderezo. Pasar las papas por una mezcla de huevo batido y harina de maíz.
6. Freír por ambos lados y servir decorado con lechuga.

Pastel de papa

Preparación

1. Sancochar las papas, luego cortar en rodajas y reservarlas.
2. Preparar aderezo con ajo picado y tomate. Agregar la k'allampa y saltear a fuego alto. Añadir la muña y el queso picado. Reservar.
3. Untar con mantequilla un molde y acomodar una capa de papa en rodajas. Cubrir con el aderezo preparado; luego depositar una capa de espinacas blanqueada y finalmente echar los huevos batidos, el queso y la leche. Sazonar con sal y pimienta.
4. Gratinar al horno a 130°C durante 15 minutos.

Ingredientes

- 1 kilo de papa nativa
- 150 gramos queso andino
- ½ tarro de leche
- 5 huevos
- 2 cebollas
- ½ kilo de tomate
- 200 gramos de espinaca blanqueada
- 3 dientes de ajo
- 1 kilo k'allampa
- 5 gramos de muña
- Sal y pimienta al gusto

Casquarita de papa

Ingredientes

- 450 gramos de papas nativas
- 90 gramos de mantequilla
- Sal y muña al gusto

Preparación

1. Lavar bien las papas y pelarlas.
2. Cortar en rodajas la pulpa de papas, secar en una cacerola las rodajas y la cáscara.
3. En un tazón mezclar mantequilla derretida con un poco de muña y sal.
4. Verter la mezcla sobre la cáscara de papa y pulpa.
5. Llevar al horno a 150°C por unos 10 min.
6. Servir decorado con salsa de huacatay (ver receta p.53).

Croquetas de papa

Ingredientes

- ½ kilo de papa rallada
- 150 gramos de quinua reventada
- 100 gramos de pasta de tomate
- 50 gramos de llullucha
- 2 huevos
- 2 dientes ajo
- Sal y pimienta

Preparación

1. Sancochar la papa. Luego rallarla y amasarla.
2. Hacer aderezo con cebolla, ajo y muña. Agregar la quinua reventada y la llullucha.
3. Formar pelotitas, pasar por el huevo batido, freír con abundante aceite y servir con pasta de tomate, y si tienen con una salsa de champiñones.

Papa a la viuda

Preparación

1. Tallar la papa blanqueada en forma rosa.
2. Hacer una salsa blanca. Primero hacer un aderezo de ajo, cebolla, nuez moscada y muña. Luego adicionar palillo, ají amarillo y crema de leche. Para finalizar poner harina y mantequilla.
3. Engrasar con mantequilla una fuente cuadrada y poner las papas cuidadosamente.
4. Verter la salsa hasta cubrir la mitad de las papas.
5. Al final rociar con perejil picado y queso parmesano, y llevar el horno a una temperatura de 130°C durante 30 minutos.

Ingredientes

- 10 papas bole
- 200 gramos de harina
- 1 tarro de crema de leche
- 50 gramos de mantequilla
- 50 gramos de queso parmesano
- 2 dientes de ajo
- ½ cebolla
- 2 cucharillas de ají amarillo molido
- 1 cucharilla de palillo
- 30 gramos de muña
- Ralladura de nuez moscada
- 4 ramas de perejil
- Sal y pimienta al gusto

Chuño y moraya

El chuño y la moraya, productos infaltables en los hogares de Lares, son elaborados en base a papas amargas, las cuales pasan por un proceso de deshidratación natural cuyas etapas son de exposiciones a bajas temperaturas durante la noche y durante el día son expuestas al sol que se presenta durante los meses de mayo y junio. Estos productos tienen una resistencia de hasta 3 años almacenados, razón por la cual es muy preciado por los habitantes.

Composición en 100 g de moraya	
Energía	323 Kcal
Agua	18,1 g
Proteínas	1,9 g
Grasa total	0,5 g
Carbohidratos	77,7 g
Calcio	92 mg
Fósforo	54 mg
Hierro	3,30 mg
Vitamina C	1,10 mg
Hierro	0,40 mg
Vitamina C	9,00 mg

Composición en 100 g de chuño	
Energía	333 Kcal
Agua	14,1 g
Proteínas	4.0 g
Grasa total	0,2 g
Carbohidratos	79,4 g
Calcio	44 mg
Fósforo	203 mg
Hierro	0,90 mg
Vitamina C	1,70 mg
Hierro	0,40 mg
Vitamina C	9,00 mg

Fuente: Tablas peruanas de composición de alimentos, 8.ª ed. - Lima: Ministerio de Salud, Instituto Nacional de Salud, 2009.

Triple de moraya

Preparación

1. Preparar un aderezo con ajo, cebolla, sal y muña.
2. Saltear las lisas junto con el hongo de pino.
3. Preparar tortilla de moraya con la harina de moraya y agua.
4. Montar el triple de moraya con la tortilla en la base, encima el aderezo y, al final, las lisas y el hongo de pino.

Ingredientes

- ½ kilo de harina de moraya
- 100 gramos de queso
- 5 huevos
- 200 gramos de lisas
- 1 cebolla
- 3 tomates
- 3 dientes de ajo
- 5 gramos de muña
- 50 gramos de hongo de pino

Torreja de chuño

Ingredientes

- 200 gramos de harina de chuño
- 50 gramos de queso
- 3 huevos
- 1 cebolla
- 50 gramos de hongo de pino
- 20 gramos de perejil picado
- Aceite vegetal

Preparación

1. En un recipiente mezclar la harina de chuño, los huevos y todos los ingredientes previamente picados.
2. Mezclar hasta obtener una masa firme.
3. Freír fuego lento (recomendable usar sartén teflón).

Chicha de chuño (10 vasos)

Preparación

1. Hervir 3 litros de agua con hinojo, cáscara de manzana y cáscara piña durante 20-30 minutos.
2. Dejar enfriar hasta que esté tibio.
3. Agregar harina de jora y hervir por 5 minutos.
4. Preparar la harina de chuño con agua fría y verter al preparado.
5. Dejar enfriar y agregar el cañazo.
6. Dejar fermentar hasta el día siguiente y cernir.
7. Licuar la manzana y piña junto con azúcar y clara de huevo.
8. Agregar el licuado en la preparación ya cernida, así obteniendo la chicha de chuño.

Ingredientes

- ½ kilo de harina de chuño molido
- ¼ kilo jora molida / harina de jora
- 2 manzanas
- 1 piña mediana
- 1 rama de hinojo
- ½ kilo de azúcar rubia
- ½ onza de cañazo

LISAS

Este cultivo (también conocido como olluco) fue domesticado y cultivado ampliamente en las zonas altoandinas a partir del 5500 a.C, aunque se desconoce el lugar exacto de su origen. Después de la papa, las lisas constituyen uno de los principales tubérculos nativos para la alimentación de las poblaciones andinas. Este tubérculo se consume fresco y deshidratado, y sobre todo de sopas muy condimentadas y en forma de guisos con carne.

Composición en 100 g de lisas	
Energía	62 Kcal
Agua	83,7 g
Proteínas	1,1 g
Grasa total	0,1 g
Carbohidratos	14,3 g
Calcio	3 mg
Fósforo	28 mg
Hierro	1,10 mg
Vitamina C	11,50 mg
Hierro	0,40 mg
Vitamina C	9,00 mg

Fuente: Tablas peruanas de composición de alimentos, 8.ª ed. - Lima: Ministerio de Salud, Instituto Nacional de Salud, 2009.

Chupe de olluco

Preparación

1. Hacer un aderezo primero con ajo y cebolla, y luego agregar la pasta de poro y el ají panca.
2. Añadir las zanahorias ralladas, el zapallo y el olluco picados.
3. Agregar agua y dejar hervir a fuego medio.
4. Añadir las papas y el huevo, y una vez cocidas agregar leche, orégano y muña. Dejar hervir 3 minutos.
5. Picar finamente el huacatay y el perejil y añadir a la olla. Luego agregarle queso picado, y rectificar la sal y muña.

Ingredientes

- ½ kilo de olluco picado en tiras
- ½ kilo zapallo picado
- ½ papa amarilla picada en cubos
- 1 zanahoria rallada
- 100 gramos de queso picado en cubos
- 1 lata de leche evaporada
- 4 huevos
- 2 cucharadas de ají panca
- 2 cucharadas de pasta de poro
- 1 rama de huacatay
- 3 litros de agua
- Sal, aceite, muña, perejil y orégano al gusto

Salpicón de olluco

Ingredientes

- 1 kilo de olluco cortado en tiras
- ½ kilo de papa cortada en hilos
- 5 tomates cortados en tiras
- 2 cebollas picadas en pluma
- ¼ kilo de arveja
- 1 lechuga
- ½ taza de mayonesa
- ¼ kilo de llullucha
- 2 dientes de ajo
- Sal, perejil y muña al gusto

Preparación

1. Preparar un aderezo con sal, pimienta y cebolla.
2. Blanquear el olluco y la arveja; y freír las papas.
3. Agregar al aderezo las verduras blanqueadas, la cebolla, el tomate, el ajo y la llullucha. Mezclar bien todo.
4. Agregar las papas fritas y la mayonesa.
5. Servir decorado con lechuga.

Picarón de Lisas

Preparación

1. Añadir en agua tibia el azúcar, la levadura, la harina y el licuado de lisas. Amasar hasta que no se pegue a la mano y hacer varios aros.
2. Freír en abundante aceite y rociarlo con miel de tumbo.
3. Para la miel de tumbo: exprimir el jugo de tumbo y agregar el azúcar blanco, la cáscara de limón, el toronjil, la salvia y hacer hervir hasta que toma el punto miel. Sazonar con dos cucharas miel.

Ingredientes

- ½ kilo de lisas sancochadas y licuadas
- ½ harina de maíz
- 2 huevos
- 200 gramos de azúcar blanco
- ½ cucharilla de sal
- 20 gramos levadura seca
- ½ kilo de miel de tumbo
- Para miel de tumbo: tumbo, cáscara de limón, toronjil, salvia y miel

Panqueque de Lisas

Ingredientes

- ¼ kilo de lisas ralladas
- ½ kilo de harina de maíz
- 4 huevos
- 50 gramos de mantequilla
- 30 gramos de azúcar
- Un sobre de polvo de hornear
- 20 gramos de pinchicho
- 4 gramos de ralladuras de naranja
- Jugo de 3 naranjas
- Mermelada de saúco o calabaza
- Aceite

Preparación

1. Reunir en un recipiente las lisas, la harina, los huevos, el azúcar, el polvo de hornear, el pinchicho, la ralladura de naranja y el jugo de naranja.
2. Derretir la mantequilla, agregarla en el recipiente y mezclar bien hasta obtener una masa homogénea.
3. Verter un cucharon de masa por panqueque y freír en la sartén teflón con fuego lento hasta que esté cocido por ambos lados. Aproximadamente cocinar durante 3 minutos a fuego lento.
4. Servir decorado con mermelada de saúco o calabaza.

Revuelto de Lisas

Preparación

1. Blanquear las zanahorias, las arvejas y las lisas.
2. Freír la papa picada en cubos hasta que esté bien dorada (con color amarillo y crocante).
3. Aparte, hacer un aderezo con ajo, cebolla, palillo y ají licuado. Agregar las verduras blanqueadas. Remover bien, agregar el queso y la papa frita.
4. Finalmente añadir el huevo y cocer 5 minutos.
5. Antes de servir espolvorear con perejil picado.

Ingredientes

- 1 kilo de lisas
- ½ kilo de papa
- ¼ kilo de zanahoria
- ¼ kilo de arveja
- 1 cebolla
- 4 dientes de ajo
- 3 huevos
- 50 gramos de queso
- 20 gramos de perejil
- 10 gramos de palillo
- 20 gramos de llullucha
- 5 gramos de muña
- Aceite vegetal

Mashua

Este tubérculo fue domesticado en tiempos pre-colombinos entre Ecuador, Perú y Bolivia, donde aún se sigue consumiendo por ser altamente proteico. La mashua (o añu) es cultivada en asociación con la oca, lisas y papas nativas, sin necesidad de aportes externos y sus rendimientos son elevados Este tubérculo se puede almacenar hasta seis meses en lugares fríos y ventilados. Es de alta productividad y crece mejor entre los 2400 y 4300 msnm. Los tubérculos se consumen hervidos o asados después de haberlos soleado con el fin de azucararlos. Sus hojas y flores se consumen cocidas.

Composición en 100 g de mashua	
Energía	50 Kcal
Agua	87,4 g
Proteínas	1,5 g
Grasa total	0,7 g
Carbohidratos	9,8 g
Calcio	12 mg
Fósforo	29 mg
Hierro	1,00 mg
Vitamina C	77,50 mg
Hierro	0,40 mg
Vitamina C	9,00 mg

Fuente: Tablas peruanas de composición de alimentos, 8.ª ed. - - Lima: Ministerio de Salud, Instituto Nacional de Salud, 2009.

Pastelillos de mashua

Preparación

1. Cocinar la mashua para hacer un puré.
2. Añadir los huevos enteros y dos cucharadas de harina.
3. Amasar y formar los pastelillos, agregar miel de abeja o azúcar.
4. Picar finamente la cebolla, unirla con el queso y rellenar los pastelillos con esta mezcla.
5. Freír en aceite vegetal.

Ingredientes

- 450 gramos de mashua soleada
- 2 huevos
- 30 gramos de harina
- 2 cebollas blancas
- 50 gramos de queso picado en cubos
- Muña, toronjil e hinojo al gusto
- Aceite vegetal

Pizza de mashua

Ingredientes

- ½ kilo de mashua
- ½ kilo de harina de maíz
- 20 gramos de levadura
- 8 gramos de sal
- Salsa de tomate
- 1 pimentón
- 5 gramos de orégano seco
- 50 gramos de queso mozzarella
- 1 taza de agua tibia
- 1 cucharada de azúcar
- 3 cucharillas de aceite
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite vegetal

Preparación

1. Colocar en un recipiente la harina de maíz, agregar la levadura, la sal y el azúcar y mezclar todo.
2. A continuación, agregar aceite y agua tibia. Amasar hasta que la masa tome consistencia.
3. Estirar la masa y dejar reposar en un molde de madera durante 15 minutos.
4. Precalentar el horno a 130°C. Hornear la masa durante 10 minutos a 130 grados y retirar la pizza del horno.
5. Esparcir la salsa de tomate, poner la mashua picada y agregar el queso mozzarella y orégano seco.
6. Finalmente hornear a 180 grados hasta que el queso se haya derretido.

Cocktail de mashua

Ingredientes

- ¼ kilo de mashua blanqueada fresco
- 4 onzas de limón
- 1 onza de clara huevo
- 4 onzas de jarabe de goma
- 3 onzas de pisco
- ½ cucharillas de esencia de pinchichu
- 8 cubos de hielo

Preparación

1. Licuar y colar la mashua blanqueada.
2. Agregar la mashua colada en la licuadora y agregar el limón, la clara de huevo, el hielo, el jarabe de goma, el pisco, y la esencia de pinchichu.
3. Licuar hasta que esté espumoso y servir decorado con esencia de saúco.

Mermelada de mashua

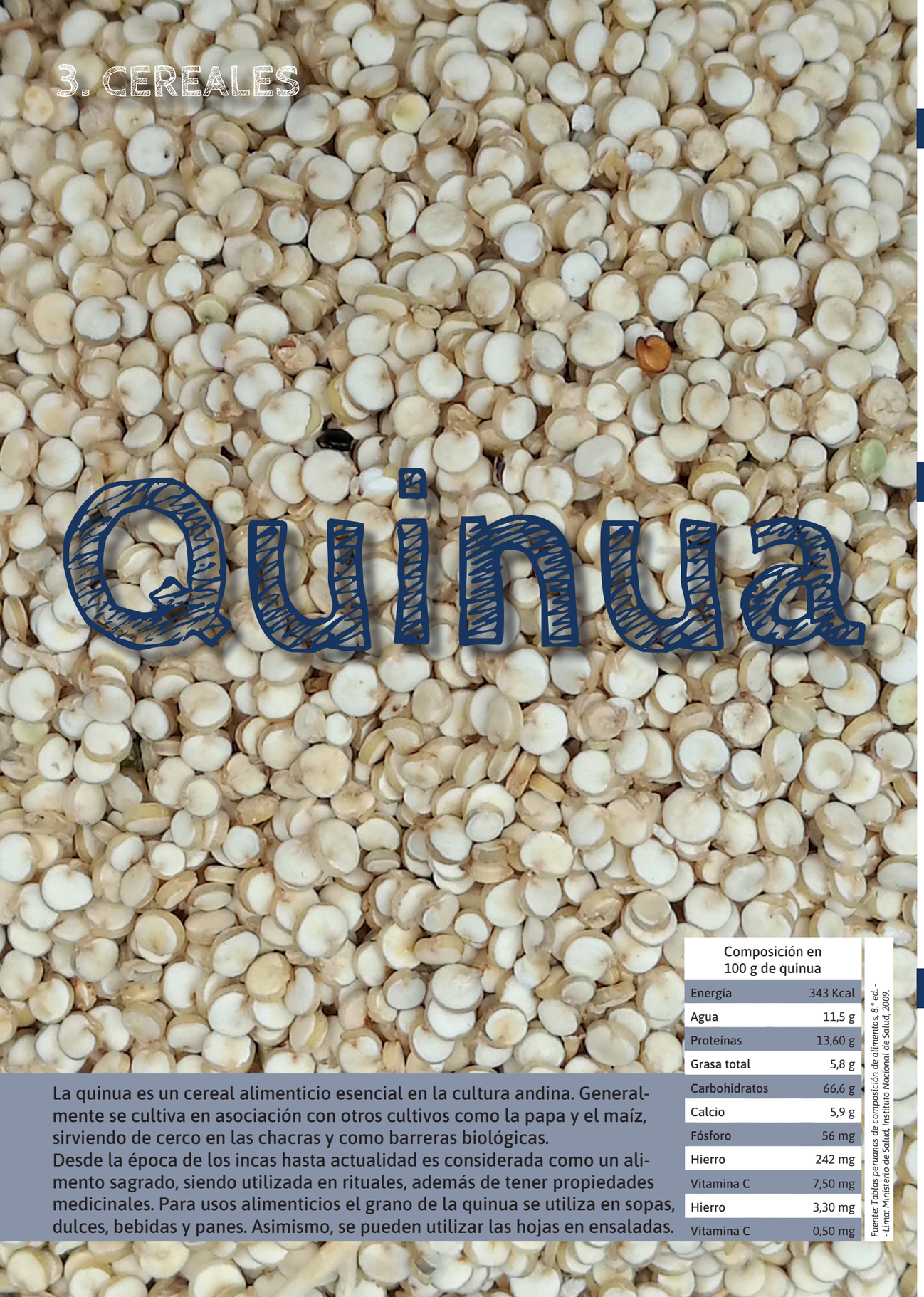
Preparación

1. Lavar la mashua, sancochar y rallar.
2. En una sartén hacer hervir una onza de agua con azúcar blanco. Luego agregar cañazo, cascara de limón y mashua rallada. Continuar hirviendo a fuego lento y luego dejar enfriar.
3. Degustar con panqueque de maíz u otros.

Ingredientes

- ½ kilo de mashua
- ½ kilo de azúcar blanca
- Cáscara de limón
- 4 gotas de cañazo
- Un ramo de muña

Quinua



La quinua es un cereal alimenticio esencial en la cultura andina. Generalmente se cultiva en asociación con otros cultivos como la papa y el maíz, sirviendo de cerco en las chacras y como barreras biológicas.
Desde la época de los incas hasta actualidad es considerada como un alimento sagrado, siendo utilizada en rituales, además de tener propiedades medicinales. Para usos alimenticios el grano de la quinua se utiliza en sopas, dulces, bebidas y panes. Asimismo, se pueden utilizar las hojas en ensaladas.

Composición en 100 g de quinua	
Energía	343 Kcal
Agua	11,5 g
Proteínas	13,60 g
Grasa total	5,8 g
Carbohidratos	66,6 g
Calcio	5,9 g
Fósforo	56 mg
Hierro	242 mg
Vitamina C	7,50 mg
Hierro	3,30 mg
Vitamina C	0,50 mg

Fuente: Tablas peruanas de composición de alimentos. 8.ª ed. - Lima: Ministerio de Salud, Instituto Nacional de Salud, 2009.

Entrada de quinua y zanahoria

Preparación

1. Blanquear la zanahoria con sal.
2. Aplastar la zanahoria y mezclar con la quinua cocida, el queso rallado, la muña y la sal.
3. Hacer bolitas de 3 cm de diámetro aproximadamente de la mezcla.
4. Bañar en el huevo batido, luego pasar por el pan molido.
5. Freír en aceite caliente o manteca derretida.
6. Servir decorado con hojitas de perejil.

Ingredientes

- 200 gramos de quinua graneada
- 400 gramos de zanahoria blanqueada
- 200 gramos de queso rallado
- 100 gramos de pan molido
- 10 gramos de ch'uch'uca
- Hojas de muña, salvia u orégano seco al gusto
- Perejil
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite vegetal o manteca

Quinuto

Ingredientes

- ½ kilo quinua
- 30 gramos de zanahoria picada en cubos
- 30 gramos de arvejas
- 1 pimiento
- 2 tomates
- 50 gramos de ají amarillo licuado
- 30 gramos de queso parmesano
- 50 gramos de queso fresco
- Una lata de crema de leche
- 20 gramos de mantequilla
- 20 gramos de perejil picado
- 50 gramos de llullucha
- 3 gramos de muña
- 2 gramos de romero picado
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

1. Derretir la mantequilla y agregar el ajo hasta que esté dorado. Luego añadir la cebolla y dorar nuevamente hasta que tenga un color transparente. Agregar ají licuado, quinua y crema de leche.
2. Blanquear las zanahorias, las arvejas y el pimiento. Agregarlos al aderezo.
3. En el último momento agregar tomate picado, perejil, queso parmesano y queso fresco. Sazonar con sal y pimienta antes de servir.

Croquetas de quinua

Preparación

1. Sancochar el pollo y picarlo en forma de cubos pequeños.
2. En un recipiente agregar la quinua, el queso paria, los tomates, la llullucha y la muña. Mezclar bien.
3. Hacer bolas de tamaño proporcional a la preparación.
4. Pasar con harina de pan y huevo.
5. Freír a fuego lento por 5 minutos por ambos lados en abundante aceite vegetal.

Ingredientes

- ½ kilos de quinua reventada
- 40 gramos de pollo picado
- 20 gramos de queso paria
- 2 huevos
- 2 tomates picados
- 20 gramos de llullucha
- 3 gramos de muña
- Harina de pan
- Aceite vegetal

Papilla de oca con quinua

Ingredientes

- 400 gramos de oca
- 150 gramos de harina de quinua
- 30 mililitros de aceite vegetal
- Culantro, muña y perejil al gusto
- Sal al gusto
- Aceite

Preparación

1. Sancochar las ocas.
2. En una olla pequeña aplastar la oca sancochada hasta formar un puré.
3. Disolver harina de quinua en agua fría y hacer hervir removiendo constantemente.
4. Juntar la quinua y la oca en puré con un poco de aceite.
5. Sazonar y volver a hervir por un minuto.
6. Rectificar sazón con culantro, perejil, muña y sal.

Chaufa de quinua

Preparación

1. Cocer la quinua y reservar.
2. Aparte, calentar aceite de oliva entre 80°C y 90°C y sellar la cconcha.
3. Agregar huevo batido, pimiento y saltear.
4. Agregar la quinua, el sillao, un poco de vinagre, kion, sal y al final la cebolla china.

Ingredientes

- ½ kilo de quinua reventada al dente
- Un atado de cebolla china
- 5 huevos
- 1 pimiento asado
- 200 gramos de culantro
- 200 gramo de cconcha
- Sillao al gusto
- Jugo de kion al gusto
- Sal al gusto
- Vinagre
- Aceite de oliva

Ensalada de Quinua

Ingredientes

- ½ kilo de quinua reventada al dente
- 1 pepino
- 20 gramos de aceitunas verdes
- 20 gramos de haba tostada en aceite
- 1 pimiento asado
- 50 gramos de queso paria
- 5 limones exprimidos
- 20 gramos de culantro
- Una cucharita de vinagre
- Sal, pimienta y aceite de oliva al gusto

Preparación

1. Preparar un aliño a base de jugo de limón, aceite de oliva, sal, pimienta y vinagre.
2. Aparte, en un recipiente, mezclar la quinoa, el pepino picado en cubos, las habas tostadas, queso paria en cubos, el tomate en cubos, las aceitunas en trocitos y deshuesadas y las hojas de culantro.
3. Finalmente agregar el aliño y mezclar bien.
4. Decorarlo con las cáscaras de las verduras en forma de hilos.

Quinua a la jardinera

Preparación

1. Hacer aderezo con cebolla, ajo y aceite de oliva. Agregar palillo, sal y pimienta y dorar.
2. Blanquear las habas, zanahorias, arvejas y pimentón.
3. En un recipiente agregar las verduras blanqueadas, el choclo y el tarwi.
4. Revolver bien y luego añadir la quinua reventada y el aderezo.
5. Rectificar sazón y servir decorado con lechuga o huevos duros y aceitunas.

Ingredientes

- ¼ kilo de quinua reventada
- 100 gramos de zanahoria
- 50 gramos de arveja
- 2 pimentones
- 20 gramosde habas verdes picadas en cubos
- ½ cebolla
- 2 tomates
- 2 choclos sancochados con anís y azúcar
- 40 gramos de tarwi cocido
- 20 gramos de perejil
- 2 dientes de ajo
- 20 gramos de palillo
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite de oliva

Tortilla de Quinua

Ingredientes

- ¼ kilo de quinua reventada
- 1 cebolla
- Un atado de cebolla china
- 20 gramos de perejil picado
- 10 gramos de culantro picado
- 3 huevos
- 50 gramos de harina de maíz
- 20 gramos de queso
- 10 gramos de diente de león
- 10 gramos de llullucha
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite vegetal

Preparación

1. Picar todas las verduras.
2. En un recipiente mezclar todos los ingredientes.
3. Cocinar a fuego lento en una sartén con un poco de aceite dando la forma de tortilla.

Tortillas de quinua

Ingredientes

- 150 gramos de harina de quinua
- ¼ kilo de harina de maíz
- ¼ kilo de harina de trigo
- 60 gramos de manteca de chancho
- 15 ml de aceite vegetal
- 2 dientes de ajo
- 2 cucharaditas de culantro
- Agua lo necesario
- Sal y muña al gusto

Preparación

1. Mezclar los 3 tipos de harinas poco a poco con sal y agua, hasta que las harinas estén uniformes, pero con consistencia líquida (como una mazamorra líquida).
2. Agregar manteca derretida formando así una masa suave.
3. Hacer un aderezo con la manteca, cebolla y ajo picado finamente, poniendo sal al gusto.
4. Mezclar el aderezo preparado con toda la masa, agregando finalmente el culandro picado.
5. Formar las tortillas y freír a fuego lento.

Torta de quinua

Preparación

1. En un recipiente agregar los huevos, el aceite y el azúcar. Batir hasta que el azúcar esté bien integrado.
2. Agregar la levadura, la vainilla, la harina de quinua, el toronjil picado y mezclar bien.
3. Enharinar un molde y agregar la masa que hemos preparado.
4. Hornear aproximadamente 40 minutos a 150°C grados.

Ingredientes

- ½ kilo de harina de quinua
- 5 huevos
- 2 ramas de toronjil
- 2 cucharillas de esencia de vainilla
- Un sobre de polvo de hornear
- Un tarro de leche
- Una taza de aceite vegetal
- Azúcar al gusto

Panqueque de quinua

Preparación

1. Batir las claras de huevo a punto nieve y agregar las yemas de los huevos.
2. Agregar el azúcar, la levadura, el jugo de naranja, la leche, la canela, el anís y la ralladura de naranja, mezclar bien.
3. Añadir la harina de quinua y remover bien hasta que este en punto cinta. Rectificar con esencia de vainilla, gotas de cañazo y mezclar en forma envolvente.
4. Verter un cucharón de masa por panqueque y freír en una sartén teflón a fuego lento hasta que esté cocido por ambos lados. Cocinar aproximadamente durante 3 minutos.

Ingredientes

- ¼ kilo de harina de quinua
- 3 huevos
- 5 gotas de esencia de vainilla
- 10 gramos de pampa anís
- Un sobre de levadura
- ½ tarro de leche
- 3 gotas de cañazo
- 40 gramos de azúcar
- Canela en polvo al gusto
- Jugo de una naranja
- Ralladura de naranja

Bocaditos de quinua

Ingredientes

- 20 gramos de quinua
- 70 gramos de harina de trigo
- 2 de huevos
- 50 gramos de queso
- 5 gramos de polvo de hornear
- 5 gramos de perejil picado
- 15 ocas
- Sal y muña al gusto
- 150 mililitros de aceite
- Manteca
- Agua lo necesario

Preparación

1. Lavar la quinua bien y cocinar durante media hora en suficiente cantidad de agua hasta que esté bien cocida.
2. Colocar agua fría en un recipiente hondo, añadir harina de trigo, huevo batido, queso rallado, sal y polvo de hornear, mezclar hasta obtener una masa firme.
3. Calentar una sartén con manteca a fuego lento y freír la masa en porciones de una cucharada.
4. Servir acompañado con oca u otra salsa de preferencia.

Mazamorra de quinua

Ingredientes

- ½ kilo de harina de quinua
- 3 ramas toronjil
- ½ piña picada
- 1 litro de agua
- 2 manzanas
- Muña al gusto
- 40 gramos azúcar

Preparación

1. Hervir agua con muña, toronjil, cáscara de piña y de manzana durante 20 minutos. Cuando hierva retirar del fuego y cerner.
2. Agregar manzana picada, piña picada, harina de quinua previamente preparada con agua fría.
3. Hervir 5 minutos más y servir.

MAÍZ

El maíz es uno de los cuatro principales cultivos alimenticios del mundo. Existen registros históricos que indican que esta especie se empezó a cultivar alrededor de 6000 a.C. Es conocido por ser la materia prima del principal aguardiente de las culturas pre-colombinas, la chicha de jora, que se produce en la actualidad en los valles interandinos. Normalmente se siembra hasta los 3500 msnm. A lo largo de la zona andina existen más de 55 razas caracterizadas por la diversidad de colores de los granos. Se consumen los granos de forma fresca (choclo) o seca en diversas preparaciones. Los tallos son utilizados para preparar fermentos y/o bebidas refrescantes como el guarapo. Este cultivo se caracteriza por poseer un importante contenido de almidón fácilmente digestible, que hace que este cultivo sea altamente energético.

Composición en 100 g de maíz	
Energía	341 Kcal
Agua	12,7 g
Proteínas	5,90 g
Grasa total	4,0 g
Carbohidratos	76,1 g
Fibra	3,2 g
Calcio	5 mg
Fósforo	249 mg
Hierro	1,48 mg
Zinc	1,91 mg
Vitamina C	2,60 mg
Vitamina A	0,5 µg

Fuente: Tablas peruanas de composición de alimentos, 8.ª ed. - Lima: Ministerio de Salud, Instituto Nacional de Salud, 2009.

Salpicón de choclo

Preparación

1. Sancochar el choclo con azúcar y anís.
2. Blanquear todas las verduras.
3. Preparar un aderezo de ajo, cebolla, muña y sal.
4. Mezclar en un recipiente las verduras blanqueadas, el aderezo y la gallina deshilachada. Agregar sal, muña y mayonesa.
5. Servir decorado con lechuga morada o rúcula.

Ingredientes

- 3 choclos
- 1 pechuga de gallina
- 2 cebollas
- 3 zanahorias
- 1 pimento asado
- 50 gramos de culantro
- ½ taza de mayonesa
- 1 lechuga morada
- Azúcar y pampa anís
- Sal y muña al gusto

Ensalada de choclo

Ingredientes

- 5 choclos tiernos desgranados
- 50 gramos de queso fresco
- 100 gramos de llullucha
- 100 gramos de occoruro
- 20 gramos de flor de oca
- Un diente de ajo
- Aceite de oliva lo necesario
- 5 limones
- Muña seca
- Jugo de tumbo
- 30 gramos de hucho kaspa

Preparación

1. Preparar un aliño con aceite oliva, sal y pimienta.
2. Introducir en un recipiente el choclo, queso, llullucha, occoruro, hucho kaspa, flor de oca y el ajo.
3. Agregar el aliño en el recipiente y luego escoger si mezclarlo con el jugo de tumbo o con limón y muña. Dejar marinando.

Pastel de choclo

Preparación

1. Desgranar el choclo y moler.
2. Luego mezclar todos los ingredientes hasta que la mezcla sea homogénea.
3. Untar con mantequilla un molde y espolvorear con harina. Llenar el molde con la mezcla y hornear a 150°C durante 45 minutos.

Ingredientes

- **½ kilo de choclo molido**
- **5 huevos**
- **200 gramos de harina**
- **200 gramos de azúcar**
- **½ tarro de leche**
- **Un sobre de polvo de hornear**
- **10 mililitros de cañazo**
- **10 gramos de pampa anís e hinojo**
- **½ taza de aceite**
- **Jugo de 2 naranjas**
- **2 cucharaditas de miel de abeja**
- **2 gotas de vinagre**
- **Una pizca de sal**

Pepián de choclo

Ingredientes

- **½ kilo de choclo desgranado**
- **1 cucharita de palillo**
- **2 cucharillas de ají amarillo molido**
- **4 dientes de ajo**
- **1 cebolla**
- **400 gramos de queso fresco picado en cubos**
- **50 gramos de queso parmesano**
- **½ tarro de leche**
- **50 gramos de mantequilla**
- **8 gramos de paico**
- **2 ramas de huacatay picado**
- **3 tazas de agua**
- **Aceite lo necesario**
- **Sal al gusto**

Preparación

1. Cocer el choclo.
2. Hacer un aderezo con mantequilla, aceite, ajo y cebolla. Dejar hasta que este dorado.
3. Agregar pasta de ají amarillo, palillo, y el choclo cocido previamente. Revolver constantemente durante 10 a 15 minutos.
4. Agregar crema de leche, queso, paico, huacatay y servir.

Ceviche de choclo

Preparación

1. Picar la cebolla en forma de aros y remojarla en agua.
2. Sancochar el choclo y camote con anís y azúcar.
3. Licuar un pedazo de kion, apio, porro, ají lino, jugo limón y sazonar con sal y pimienta.
4. En un recipiente agregar el cilantro picado y mezclar con el licuado.
5. Mezclar la cebolla y el choclo con el licuado.
6. Servir decorado con lechuga, camote sancochado, la rodaja de rocoto, choclo sancochado y crocantes de cebolla.

Ingredientes

- **½ kilo de choclo tierno**
- **½ taza de leche evaporada**
- **½ pimiento**
- **1 pedazo de kion**
- **1 rama de apio tierno**
- **1 poro**
- **½ litro de jugo de limón**
- **3 ajíes limo**
- **2 cebollas**
- **Cilantro picado**
- **Rodaja de rocoto al gusto**
- **Lechuga, camote y choclo para acompañar**
- **Anís o pampa anís**

Sopa de choclo con arveja

Preparación

1. Licuar el tomate con la cebolla, el ajo y un poco de sal.
2. Agregar este jugo a una olla con agua hervida, luego añadir el culis y dejar hervir por 10 minutos.
3. Agregar la papa troceada, el choclo desgranado y la arveja debidamente cocidos.
4. Añadir a la preparación huevos duros y queso desmenuzado.
5. Sazonar al gusto y servir.

Ingredientes

- 200 gramos de tomates
- 200 gramos de queso fresco
- 200 gramos de culis
- 100 gramos de choclo
- 100 gramos de arveja
- 60 gramos de cebolla blanca
- 300 gramos de papa amarilla
- 3 dientes de ajo
- 4 tazas de agua
- 2 huevos
- Sal, ajo y muña seca

TRIGO

La planta es originaria del sur-oeste de Asia y en el mundo ocupa el segundo lugar después del maíz en explotación agrícola. Como dato anecdótico en la antigüedad los granos de trigo se comían crudos, posteriormente se frieron o cocieron en agua para darle forma de tortas y así pasar a convertirse en uno de los alimentos principales de la cultura occidental.

Composición en 100 g de trigo	
Energía	303 Kcal
Agua	11,6 g
Proteínas	10,30 g
Grasa total	1,9 g
Carbohidratos	74,7 g
Fibra	12,2
Calcio	36 mg
Fósforo	314 mg
Hierro	3,87 mg
Zinc	2,98 mg
Vitamina C	4,80 mg

Fuente: Tablas peruanas de composición de alimentos, 8.ª ed. - Lima: Ministerio de Salud, Instituto Nacional de Salud, 2009.

Trigotó

Ingredientes

- ½ kilo de trigo
- Un tarro de crema de leche
- 50 gramos ají amarillo licuado
- 30 gramos de queso parmesano
- 50 gramos de queso fresco
- 30 gramos de zanahoria picada en cubos
- 30 gramos de arvejas
- 20 gramos de perejil picado
- 1 pimiento
- 2 tomates
- 50 gramos de llullucha
- 3 gramos de muña
- 2 gramos de romero picado
- 20 gramos de mantequilla

Preparación

1. Derretir la mantequilla, agregar el ajo y dorarlo. Añadir la cebolla y dorar bien hasta que tenga un color transparente. Agregar el ají licuado, el trigo reventado y la crema de leche.
2. Agregar todas las verduras blanqueadas.
3. En el último momento agregar el tomate picado, el perejil, el queso parmesano y el queso fresco.

Haba

El haba es el cultivo más antiguo que se conoce en el mundo. En muchas zonas Andinas es indispensable como fuente de proteínas de la dieta. Es un cultivo resistente a las bajas temperaturas por lo que su cultivo se adapta a las zonas de puna. Es un ejemplo de aprovechamiento completo de cultivo ya que se hace uso de la planta de haba y de su fruto para la alimentación humana y animal, para usos medicinales, para abono orgánico y para combustible. A pesar de que el haba fue introducida por los españoles se ha convertido en cultivo tradicional de las comunidades indígenas y campesinas.

Composición en 100 g de habas verdes (sin cáscara, sin vaina)	
Energía	151 Kcal
Agua	60,6 g
Proteínas	11,3 g
Grasa total	0,8 g
Carbohidratos	25,9 g
Calcio	4,2 g
Fósforo	31 mg
Hierro	137 mg
Vitamina C	2,00 mg
Hierro	0,58 mg
Vitamina C	28,50 mg
Vitamina A	18,0 µg

Fuente: Tablas peruanas de composición de alimentos, 8.ª ed. - - Lima: Ministerio de Salud, Instituto Nacional de Salud, 2009.

Soltero de habas

Ingredientes

- 1 kilo de habas verdes
- ½ kilo de zanahoria
- ¼ kilo de papa frita
- ¼ kilo de tomates
- 2 cebollas picadas en corte pluma
- 200 gramos de queso paria
- 100 gramos de aceitunas
- 2 dientes de ajo
- ¼ kilo de hongo de pino
- 100 gramos de llullucha
- Sal y pimienta al gusto
- Vinagre lo necesario
- Aceite vegetal lo necesario

Preparación

1. Preparar un aderezo con ajo, pimienta y sal. Agregar la cebolla y saltear 3 segundos.
2. Agregar la zanahoria precocida, la llullucha, las aceitunas y el hongo de pino blanqueado.
3. Mezclar bien y al final añadir el queso, el tomate troceado y la papa frita en hilo. Mezclar y rectificar sazón con vinagre.

Causa de habas combinada

Ingredientes

- 1 kilo de habas verdes
- 2 paltas
- 2 limones
- 1 taza de mayonesa
- 100 gramos de aceitunas
- Una rama de perejil
- 1 pimiento cortado en tiras
- ¼ kilo de hongos de pino
- Sal, pimienta y aceite vegetal al gusto

Preparación

1. Pelar las habas y cocinar con sal.
2. Una vez cocinadas, hacer una masa sazonada con pimienta, limón, un poco de mayonesa y aceite al gusto.
3. Amasarla hasta que tome un color verde homogéneo y colocarla sobre un papel film.
4. Estirar la masa con un rodillo o con la mano aceitada en forma rectangular (3 cm x 40 cm).
5. Para el relleno saltear el hongo de pino con aceite de oliva, sazonando con sal, pimienta y muña.
6. Rellenar la causa con la preparación de hongo de pino y laminar con palta en una bandeja.
7. Decorar con aceituna, perejil, pimientos y mayonesa. Servir trozos pequeños.

Puré de habas

Ingredientes

- 1 kilo habas
- ½ papa amarilla o blanca
- ½ tarro de leche
- 50 gramos de mantequilla
- 8 gramos de ralladura de nuez moscada
- 8 gramos de romero
- Sal

Preparación

1. Cocer las habas y la papa.
2. Aparte, dorar el ajo con mantequilla, agregar leche, nuez moscada sal y pimienta.
3. Triturar las habas y mezclar con la papa rallada hasta obtener un puré homogéneo.
4. Rectificar de sazón y servir como acompañamiento.

Causa de habas

Preparación

1. Pelar las habas y sancocharlas.
2. Sancochar la papa y luego triturarla.
3. Hacer una masa con las habas y la papa trituradas. Añadir sal, pimienta, aceite de oliva y jugo de limón.
4. Preparar aderezo con ajo y cebolla, agregar ch'uch'uca y freír bien. Añadir las acelgas, el tomate y seguir friendo, al final agregar el queso y la muña restregada.
5. Rellenar la causa de habas. Servir decorado con huevo duro y rodajas de pimento picado en media luna.

Ingredientes

- 1 kilo de habas verdes
- ½ kilo de papa blanca
- ½ kilo de tomates
- ¼ kilo de acelgas
- 1 pimiento
- 5 limones
- 100 gramos de queso
- 2 huevos
- ½ kilo ch'uch'uca
- Muña
- 5 aceitunas
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite de oliva lo necesario

Relleno de habas

Ingredientes

- 1½ de habas verdes
- ¼ kilo de harina
- 1 kilo de papa blanca
- 3 dientes de ajo
- 3 cebollas
- 3 tomates
- 4 zanahorias
- 3 huevos
- 150 gramos de queso paria
- ½ kilo de hongos comestibles
- 20 gramos de muña
- 20 gramos de mantequilla
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite vegetal

Preparación

1. Pelar las papas y las habas verdes.
2. En una olla a presión, agregar una taza de agua con sal y sancochar las papas y las habas con mantequilla, durante 15 a 20 minutos.
3. Al terminar hacer un puré llegando a una masa homogénea.
4. Luego, preparar un aderezo con cebolla, ajo, muña y aceite vegetal.
5. Agregar los hongos comestibles, el tomate sin pepas y las zanahorias picadas en cubos. Remover constantemente. Sazonar con sal y pimienta, y agregar el queso picado.
6. Con la masa de papa y habas formar bolas de tamaño mediano y realizar un hueco en el medio para rellenar con el aderezo preparado.
7. Pasar cada bola por harina de maíz y huevo batido.
8. Freír en aceite caliente a fuego medio.

TARWI

El tarwi o chocho es un grano leguminoso alimenticio que ha siendo producido en las zonas altoandinas desde hace aproximadamente dos mil años. El tarwi desamargado, cocinado y aplastado se convierte en un líquido blanco parecido a la leche materna que los habitantes altoandinos utilizar para alimentar a los niños.

Composición en 100 g de tarwi	
Energía	151 Kcal
Agua	69,7 g
Proteínas	11,6 g
Grasa total	8,6 g
Carbohidratos	9,5 g
Fibra	2,8 g
Calcio	30 mg
Fósforo	123 mg
Hierro	1,40 mg
Zinc	1,38 mg

Fuente: Tablas peruanas de composición de alimentos. 8.ª ed. - Lima: Ministerio de Salud, Instituto Nacional de Salud, 2009.

Entrada de tarwi y queso

Preparación

1. Mezclar tarwi molido con el queso rallado, el huevo, la sal, la muña y el pan.
2. Hacer una masa suave y moldeable y formar esferas pequeñas.
3. Freír en aceite caliente a fuego lento.
4. Una vez doradas las masas, retirar y depositar sobre papel absorbente.
5. Recomendado servir con una salsa de muña (Ver pág. 57).

Ingredientes

- 400 gramos de tarwi molido
- 200 gramos de queso rallado
- 1 huevo
- 100 gramos de pan
- 200 ml de aceite vegetal
- Sal y muña al gusto

Torta de tarwi

Ingredientes

- 100 gramos de tarwi molido
- 15 gramos de harina de trigo
- 100 gramos de queso rallado
- 50 gramos de mantequilla
- 200 ml de leche
- 3 huevos
- 20 gramos de muña
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

1. Mezclar harina de trigo con mantequilla derretida y agregar poco a poco la leche. Remover constantemente hasta que espese la mezcla.
2. Mezclar el tarwi molido con las yemas de huevo y el queso rallado. Sazonar con sal y pimienta.
3. Batir la clara de huevo e incorporar lentamente en la preparación anterior.
4. Vaciar la mezcla en un molde untado con mantequilla y pasado con harina.
5. Llevar al horno a temperatura media (aprox. 150°C).

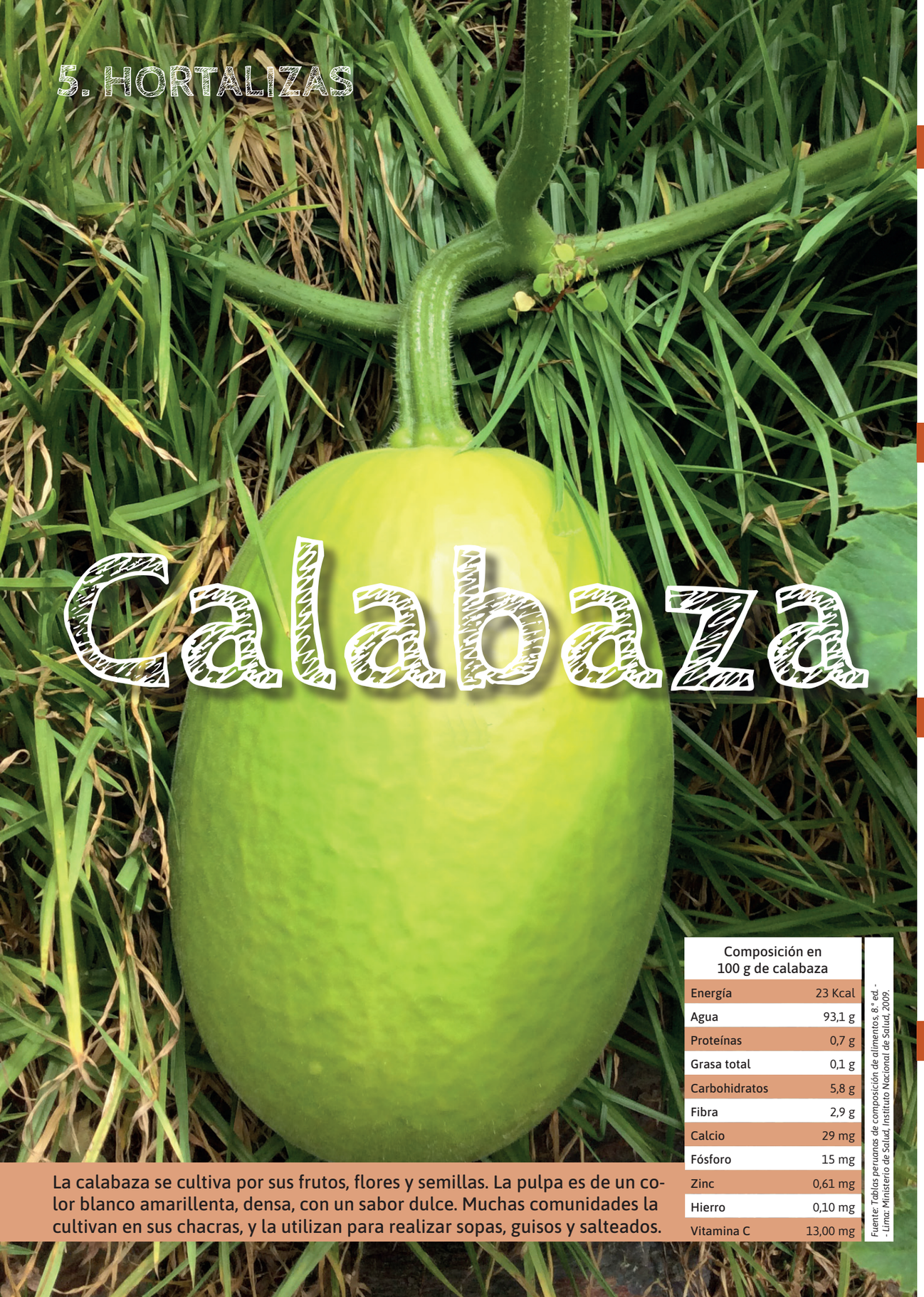
Suflé de tarwi

Preparación

1. Licuar el tarwi con un poco de agua y caldo de gallina.
2. Poner mantequilla y azúcar en una olla. Remover continuamente y dejar hervir hasta que la preparación quede muy espesa. Luego dejar enfriar.
3. Enfriado, agregar queso rallado y yemas de huevo.
4. Sazonar con sal y muña al gusto.
5. Agregar las claras de huevo batido envolviendo la preparación.
6. Llevar toda la preparación a un molde de vidrio y hornear a 150°C hasta que estén doradas.

Ingredientes

- 400 gramos de tarwi
- 400 ml de caldo de gallina
- 250 gramos de queso rallado
- 45 gramos de mantequilla
- 6 huevos
- 15 gramos de azúcar
- Sal y muña al gusto



Calabaza

La calabaza se cultiva por sus frutos, flores y semillas. La pulpa es de un color blanco amarillenta, densa, con un sabor dulce. Muchas comunidades la cultivan en sus chacras, y la utilizan para realizar sopas, guisos y salteados.

Composición en 100 g de calabaza	
Energía	23 Kcal
Agua	93,1 g
Proteínas	0,7 g
Grasa total	0,1 g
Carbohidratos	5,8 g
Fibra	2,9 g
Calcio	29 mg
Fósforo	15 mg
Zinc	0,61 mg
Hierro	0,10 mg
Vitamina C	13,00 mg

Fuente: Tablas peruanas de composición de alimentos, 8.ª ed. - Lima: Ministerio de Salud, Instituto Nacional de Salud, 2009.

Puré de calabaza

Preparación

1. Sancochar papa y calabaza juntas. Luego licuarlas.
2. Preparar un aderezo con sal, nuez moscada y ajo.
3. A continuación, agregar la leche y el licuado de papa y calabaza.
4. Mezclar hasta obtener punto de puré. Servir como acompañante y decorarlo con romero.

Ingredientes

- Calabaza
- Papa amarilla
- Leche
- Sal, muña y romero al gusto
- 2 dientes de ajo
- Ralladura de nuez moscada al gusto

Mazamorra de calabaza

Ingredientes

- 2 kilos de calabaza
- 1 tarro de leche
- 2 ramas de toronjil
- 4 hojas de salvia
- 2 cucharas de miel

Preparación

1. Pelar la calabaza, sacar las semillas, cocer y sazonar perfumando con salvia y toronjil.
2. Pasar por la licuadora y volver a poner en la olla a fuego lento.
3. Añadir la leche y mezclar bien. Rectificar de sazón y agregar la miel.

Postre de calabaza fresca

Preparación

1. Pelar la calabaza, retirar las pepas y pasarla a la licuadora con una taza de agua.
2. Hervir en una olla, sazonando con hinojo y azúcar al gusto.
3. Luego, en un recipiente, juntar la calabaza, el cacao y la fruta picada.
4. Finalmente, servir decorado con menta.

Ingredientes

- 1 kilo de calabaza
- 250 gramos de cacao
- 1 rama de menta
- 1 rama de hinojo
- 1 taza de agua
- Azúcar al gusto
- Fruta picada al gusto

Cocktail de calabaza

Ingredientes

- ¼ kilo de calabaza madura
- 4 onzas de limón
- 1 onza de clara huevo
- 4 onzas de jarabe de goma
- 3 onzas de pisco
- ½ cucharilla de esencia de saúco
- 8 cubitos de hielo

Preparación

1. Cortar la calabaza y licuarla.
2. Agregar el limón, la clara de huevo, el hielo, el jarabe de goma y el pisco a la licuadora.
3. Licuar hasta que esté espumoso y servir decorado con esencia de saúco.

CULIS

El culis es una hortaliza muy apreciada por las comunidades de Lares. Las hojas es lo que más se consume de la planta debido a su aporte en vitaminas, fibras y sales minerales que contribuyen a mejorar la memoria, el crecimiento y la fuerza de las personas. Adicionalmente, lo consumen para combatir la anemia, neumonía, cáncer e inflamaciones.

Composición en 100 g de culis	
Energía	54 Kcal
Agua	82,9 g
Proteínas	2,5 g
Grasa total	0,6 g
Carbohidratos	12,1 g
Calcio	477 mg
Fósforo	47 mg
Hierro	1,10 mg
Vitamina C	136,00 mg

Fuente: Tablas peruanas de composición de alimentos, 8.ªed. - Lima: Ministerio de Salud, Instituto Nacional de Salud, 2009.

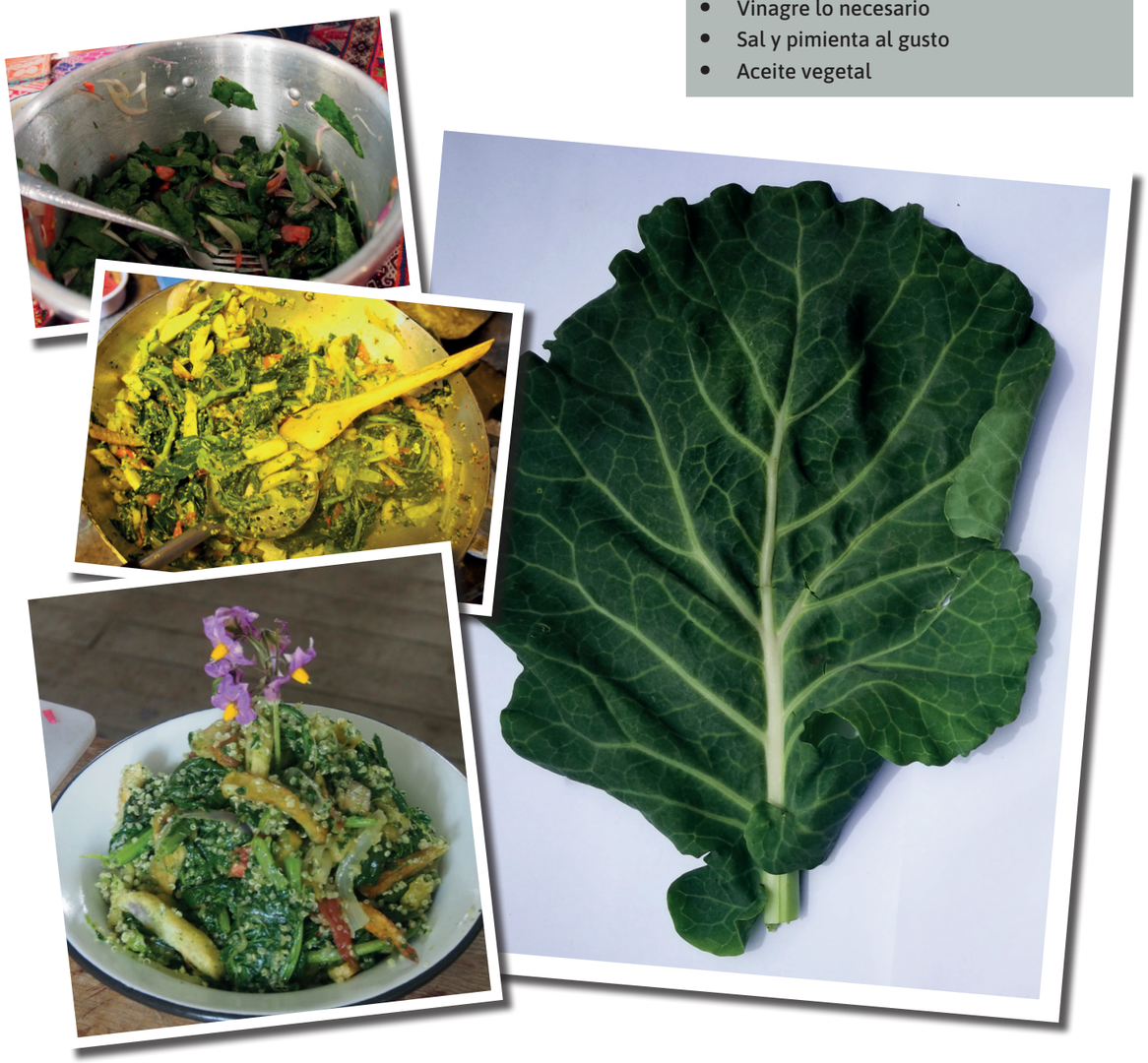
Saltado de culis

Preparación

1. Calentar el aceite a 90°C y freír la papa hasta que esté dorada.
2. Aparte sazonar los culis con sal, ajo, pimienta y sillao. Mezclarlo bien y añadir ají amarillo y sal.
3. Rociar con vino, vinagre, sillao el preparado de culis y después agregar la papa frita, la quinua y el culantro. Saltear de nuevo y rectificar de sazón.

Ingredientes

- ½ culis verde picado en forma de bastón
- ½ kilo de papa
- 2 cebollas picadas en bastón
- 4 tomates picados en bastón
- 2 ajíes amarillos picados al hilo
- 2 dientes de ajo
- 200 gramos de quinua reventada
- Sillao lo necesario
- Vino blanco lo necesario
- Vinagre lo necesario
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite vegetal



Nabo

Es una planta silvestre que crece en condiciones de humedad, junto a los principales cultivos como la papa y/o el maíz. Crece hasta los 3600 msnm. Para la alimentación se utiliza la parte de la hoja y las flores en ensaladas y guisos. Se caracteriza por poseer un importante contenido de vitaminas y minerales. Especialmente, es conocido por su alto contenido en hierro; mineral fundamental para evitar la anemia.

Composición en 100 g de nabo	
Energía	35 Kcal
Agua	88,1 g
Proteínas	2,9 g
Grasa total	0,4 g
Carbohidratos	7,0 g
Fibra	3,2 g
Calcio	367 mg
Fósforo	95 mg
Zinc	0,19 mg
Hierro	2,80 mg
Vitamina C	49,20 mg
Vitamina A	579,0 µg

Fuente: Tablas peruanas de composición de alimentos, 8.ª ed. - Lima: Ministerio de Salud, Instituto Nacional de Salud, 2009.

Tortilla de flor de nabo

Preparación

1. Blanquear la flor de nabo por 40 minutos. Luego lavarla y escurrirla.
2. Sancochar la zanahoria y triturarla.
3. Preparar la masa con la harina, los huevos, la leche y el aceite vegetal. Mezclar la flor y la zanahoria con la masa.
4. Freír en aceite caliente y a fuego medio la masa en porciones pequeñas.
5. Se puede servir acompañada de papa nativa sancochada, trigo reventado y trucha frita.

Ingredientes

- 3 atados de flor de nabo
- ¼ kilo de zanahoria
- ½ kilo de harina de trigo
- ½ taza de leche evaporada
- 3 huevos
- 3 cucharadas de aceite vegetal
- Sal y muña al gusto

Lasaña de nabo

Ingredientes

- 30 atados de nabos
- 300 gramos de queso andino
- ¼ pollo deshilachado cocido
- Sal y pimienta al gusto
- Orégano al gusto
- ¼ kilo de pasta de tomate

Para salsa de tomate:

- 2 dientes de ajo
- ½ kilo de tomate
- 2 cucharas de azúcar
- 1 pizca de sal
- 1 cuchara de aceite de oliva
- 1 pimiento asado o morroneado. Sin semillas.

Preparación

1. Blanquear el nabo.
2. Preparar el aderezo con cebolla, ají y luego agregar el pollo.
3. Aparte, preparar la salsa de tomate; primero se deben blanquear los tomates, pelarlos y sacar las semillas. Luego se hace un aderezo con ajo y aceite de oliva. Al tener el aderezo, se agregan los tomates y el pimiento. Se deja friendo hasta que esté bien cocinado. Finalmente, se licua todo y se sazona con sal, azúcar y si desean muña.
4. En un molde poner en el siguiente orden una capa de nabo, una capa de pollo, una de salsa de tomate y luego una de queso. Repetir la operación y espolvorear con orégano seco.
5. Hornear aproximadamente 10 a 12 minutos a 150°C.

Ccachin maqtaq runto

Preparación

1. Hacer un aderezo con cebolla, ajo y tomate.
2. En un recipiente mezclar el aderezo con el nabo blanqueado y el queso picado.
3. Formar bolas y pasarlas por huevo y harina de maíz.
4. Freír por ambos lados durante 8 minutos a fuego lento.
5. Servir con salsa de huacatay (ver p.53).

Ingredientes

- ½ atado de nabo picado
- 250 gramos de queso paria
- ½ cebolla
- 2 tomates
- 2 dientes de ajo
- 50 gramos de llullucha
- 3 huevos
- Sal y muña al gusto

Ensalada de nabo y llullucha

Ingredientes

- 100 gramos de nabo verde
- ½ kilo de papa nativa
- 50 gramos de harina de trigo
- 50 gramos de llullucha
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 pizca de comino
- 20 gramos de manteca
- Aceite de oliva lo necesario
- Muña al gusto

Preparación

1. Mezclar la harina, la sal, la manteca derretida y el agua hasta formar una masa suave.
2. Hacer un aderezo con la manteca, la cebolla, el ajo finamente picado, el comino y la muña.
3. Mezclar el aderezo con la masa para luego saltear junto con el nabo picado y llullucha previamente lavadas.

Nabo a la huancaina o lareña

Preparación

1. Sancochar la flor de nabo y blanquear la hoja de nabo. Luego escurrirlas.
2. Licuar la leche, el queso, la cebolla, el ajo y el ají amarrillo. Después agregar a la licuadora el maíz tostado, la sal y el aceite vegetal al gusto.
3. Servir con papa sancochada, bañada con la salsa preparada, huevo sancochado y aceituna.

Ingredientes

- Dos atados de flor de nabo
- ½ kilo de papa nativa
- 100 gramos de maíz chullpi tostado
- ½ cebolla
- 3 ajíes amarillos
- 2 dientes de ajo
- ½ palillo fresco
- 1 taza de leche evaporada
- 200 gramos de queso fresco
- 1 huevo duro
- Hojas de nabo
- Aceite vegetal al gusto

Escabeche de verduras

Ingredientes

- ¼ kilo de nabo
- ¼ kilo de zanahoria
- ¼ kilo de coliflor
- ¼ kilo de zanahoria
- ¼ litro de vinagre
- ¼ vainilla picada en corte bastón
- Jugo de 3 naranjas
- Sal y pimienta
- Culantro picado

Preparación

1. Introducir todos los ingredientes en un recipiente y marinarlos con vinagre, jugo de naranja, pimienta, sal y culantro picado.
2. Mezclar bien y servir acompañado de yuca sancochada.

SAÚCO

El saúco es un arbusto que se encuentra en zonas altas con alturas que van desde los 2800 msnm hasta los 3900 msnm. El uso en la alimentación puede ser a través de sus flores blancas en refrescos y/o sus frutos en mermeladas o dulces.

Composición en 100 g de saúco	
Energía	73 kcal
Carbohidratos	18,4 g
Grasa	0,5 g
Proteínas	0,66 g
Vitamina A	30 ug
Vitamina C	36 mg
Calcio	38 mg
Hierro	1,6 mg
Magnesio	5 mg
Fósforo	39 mg
Potasio	280 mg
Zinc	0,11 mg

Fuente: Tablas peruanas de composición de alimentos, 8.ª ed. - - Lima: Ministerio de Salud, Instituto Nacional de Salud, 2009.

Medallón de alpaca con saúco

Preparación

1. Sazonar los medallones de alpaca con la sal, pimienta y muña.
2. Sellar por ambos lados y reservar.
3. Dorar la cebolla picada y luego agregar tocino picado, saúco, azúcar y romero picado. Dorar durante 5 minutos a fuego medio.
4. Agregar el vino tinto y rectificar sazón. Continuar con la cocción hasta que espese.
5. Terminar la cocción del medallón y servir con salsa de saúco.

Ingredientes

- 1 taza de saúco
- 2 dientes de ajo
- 2 tiras de lomo de alpaca
- 2 tiras de tocino
- 1 cebolla blanca
- 30 gramos de mantequilla
- ½ taza de vino tinto
- 1½ cucharadita de azúcar rubia
- 1 rama de romero
- Sal, pimienta y muña al gusto

Cocktail de saúco

Ingredientes

- ¼ kilo de saúco
- 4 onzas de limón
- 1 onza de clara huevo
- 4 onzas de jarabe goma
- 2 onzas de pisco
- ½ cucharilla de esencia de menta
- 8 cubos de hielo

Preparación

1. Licuar y colar el saúco.
2. Después pasarlo a un vaso de licuadora y agregar limón, clara de huevo, hielo, jarabe de goma, pisco y esencia de menta.
3. Licuar hasta que esté espumoso y servir decorado con esencia de saúco.

Muña

La muña es una planta arbustiva y leñosa de la serranía peruana que crece entre los 2700 y los 3400 msnm. Sus flores son blancas y se encuentran reunidas en pequeños racimos. Es muy utilizada como condimento en los andes peruanos.

Tiene un efecto estimulante en todo el organismo. Es utilizada en infusión por sus propiedades estomacales. Quita los mareos, calma el dolor de estómago y facilita la digestión. Igualmente, la infusión combate los parásitos y alivia los cólicos de la menstruación cuando es mezclada con miel de abeja. Alivia la tos y es aprovechada por personas que sufren de asma. Las hojas machacadas y mezcladas con aceite de oliva curan las quemaduras y si le añades limón alivia la comezón de la urticaria. También se emplea en la curación de luxaciones, fracturas y golpes.

Composición en 100 g de saúco	
Energía	268 Kcal
Agua	16,0 g
Proteínas	3,2 g
Grasa total	2,8 g
Carbohidratos	66,3 g
Calcio	2237 mg
Fósforo	269 mg
Hierro	22,40 mg

Fuente: Tablas peruanas de composición de alimentos, 8.ª ed. - Lima: Ministerio de Salud, Instituto Nacional de Salud, 2009.

Salsa de muña - I

Preparación

1. Hacer aderezo en una sartén con ajo y cebolla, y luego agregar muña, queso, maíz tostado y sofreír por 2 minutos.
2. Licuar la preparación con leche hasta obtener una salsa homogénea.
3. Sazonar con sal.

Ingredientes

- 30 gramos de muña
- 30 gramos de queso fresco
- ½ tarro de leche evaporada
- 20 gramos de maíz tostado
- 1 diente de ajo
- 10 gramos de cebolla picada
- Sal al gusto

Salsa de muña - II

Ingredientes

- ½ kilo de muña deshojada
- ½ tarro de leche
- 50 gramos de queso
- 30 gramos de mantequilla
- 1 diente de ajo
- 1/2 cebolla blanca
- 50 gramos de maíz ch'ulpi tostado
- Sal al gusto

Preparación

1. Preparar un aderezo con ajo, cebolla blanca y mantequilla.
2. Agregar la muña previamente blanqueada, el tostado de maíz ch'ulpi, el queso y la leche. Luego licuar.
3. Si es muy liquido espesar con maicena hasta obtener una textura de salsa.
4. Rectificar la sazón.

Huacatay

Es una hierba originaria de los pastizales templados y las regiones montañosas del sur de Sudamérica, incluidos los países de Argentina, Chile, Bolivia, Perú y la región del Chaco en Paraguay. En Perú se encuentra en la costa, la sierra y la selva, en Bolivia en los Yungas y valles altos y en Ecuador en los valles interandinos.
En la gastronomía de Lares es muy utilizado para condimentar algunos platos típicos, carnes, papas y guisos.

Composición en 100 g de muña (hojas)	
Energía	47 Kcal
Agua	83,4 g
Proteínas	5,0 g
Grasa total	0,8 g
Carbohidratos	8,8 g
Calcio	412 mg
Fósforo	79 mg
Hierro	8,70 mg
Vitamina C	17,10 mg

Fuente: Tablas peruanas de composición de alimentos, 8.ª ed. - Lima: Ministerio de Salud, Instituto Nacional de Salud, 2009.

Salsa de huacatay

Preparación

1. En la sartén saltear ajo, cebolla y huacatay hasta que esté medio cocido.
2. Licuar todos los ingredientes junto con leche, queso, y maíz tostado.
3. Sazonar con sal y pimienta

Ingredientes

- 20 gramos de huacatay
- 40 gramos de queso
- 50 gramos de maíz tostado
- 1 diente de ajo
- 20 gramos de cebolla
- 30 ml de leche
- 20 gramos de ají amarillo
- Pimienta y sal

Llullucha

La llullucha es una cianobacteria que ha sido parte de la dieta de los pueblos andinos del Perú durante varios siglos. Se encuentra en la precordillera andina sobre los 3000 msnm. En Sudamérica se le atribuye también la capacidad de fijar el nitrógeno del aire y otros elementos. En otros países de Sur América se conoce como nostoc, cushuro, murmunta o llayta. Donde más se consume es en Bolivia y Perú. Tiene alto porcentaje de hierro por lo que es ideal para la reducción de anemia. Las comunidades de Lares reportan una disminución de llullucha, por lo cual es de suma importancia encontrar formas de conservarla.

Composición en 100 g de llullucha	
Energía	242 Kcal
Agua	15,1 g
Proteínas	29,0 g
Grasa total	0,5 g
Carbohidratos	46,9 g
Calcio	147 mg
Fósforo	64 mg
Hierro	83,60 mg

Fuente: Tablas peruanas de composición de alimentos, 8.ª ed.- - Lima: Ministerio de Salud, Instituto Nacional de Salud, 2009.

Ensalada de llullucha

Preparación

1. Blanquear la llullucha.
2. Aparte, en un recipiente, preparar el aliño con zumo de limón, aceite de oliva, sal y pimienta.
3. Agregar en el recipiente la llullucha, la cebolla, el perejil picado, el tomate, el queso y el ají.
4. Mezclar bien y rectificar de sazón y servir.

Ingredientes

- 1 kilo de llullucha
- 1 pepino picado en cubos
- 2 cebollas
- 3 limones
- 30 gramos de perejil
- 2 ajíes verdes
- 3 tomates picados en cubos sin pepitas
- 1 palta picada en cubos
- 200 gramos de queso fresco
- Aceite de oliva al gusto

Otras plantas silvestres

Ensalada dulce

Preparación

1. Agregar todos los ingredientes en un recipiente y mezclar con cuidado. Servir.

Ingredientes

- 50 gramos de k'ana
- 50 gramos de pilli pilli
- 50 gramos de perejil
- 20 gramos de flor de hucho kasta
- 30 gramos de dulce de saúco o miel de saúco
- 50 gramos tostados de maíz
- 50 gramos de lechuga
- 50 gramos de repollo
- 200 gramos de piña
- 200 gramos de manzana picada en pluma
- ¼ kilo de azúcar

Kcaywa walta

Ingredientes

- 2 huevos
- 200 gramos de cebolla china
- 80 gramos de queso
- 80 gramos de cconcha
- 50 gramos de culis
- 50 gramos de paco
- 5 caiguas/achoq
- ½ cebolla blanca
- 1 diente de ajo
- Muña y maní al gusto

Preparación

1. Blanquear la cconcha, el culis y paco.
2. Preparar un aderezo de ajo, cebolla, muña y maní molido. Agregar el queso y huevos. Remover.
3. Rellenar el caigua y amarrarlo con cebollas chinas.
4. Cocinar al vapor 8 minutos.

Ensalada de verdura

Preparación

1. Picar todos los ingredientes a la juliana.
2. Mezclar todo en un recipiente.
3. Sazonar con aceite de oliva, sal y pimienta.

Ingredientes

- ½ repollo tierno
- 100 gramos de brócoli salteado
- 200 gramos de coliflor blanqueada
- 2 lechugas
- 4 tomates
- 100 gramos de queso fresco
- 100 gramos de occoruro
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite de oliva, lo necesario

Pastel de espinaca

Ingredientes

- 1 kilo de espinacas
- 3 cebollas
- ¼ kilo de carne molida
- 100 gramos de queso andino
- ½ tarro de leche
- 5 huevos
- 5 dientes de ajo
- 200 gramos de ch'uch'uca
- 1 ají verde
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

1. Blanquear las espinacas y reservarlas.
2. Preparar un aderezo con ajo, cebolla y pimienta. Agregar la carne molida y freír bien hasta que se dore. Después añadir la ch'uch'uca y ají verde.
3. En un recipiente aparte, mezclar los huevos, la leche y el queso rallado.
4. Untar con mantequilla un molde y armar una capa de espinaca, el relleno de carne aderezada, de nuevo otra capa de espinacas y al final rociar todo el molde con la mezcla de huevos preparada. Restregar con muña y llevar al horno 12 a 15 minutos a 150°C. Servir en tajadas.

Ensalada de berros

Preparación

1. Cocinar o blanquear el berro previamente lavado.
2. Aparte, preparar un aderezo de cebolla en cubos, ajo y grasa de cordero.
3. Mezclar la papa sancochada aplastada, el aderezo, la sal, la muña y el maíz tostado, y servir.

Ingredientes

- 100 gramos de berro
- 50 gramos de papa puka huayro
- 2 dientes de ajo
- ¼ cebolla
- 50 gramos de grasa de cordero
- Sal y muña al gusto
- Maíz tostado al gusto

Composición en 100 g de berros	
Energía	33 Kcal
Agua	89,3 g
Proteínas	3,4 g
Grasa total	0,8 g
Carbohidratos	5,0 g
Fibra	0,5 g
Calcio	234 mg
Fósforo	66 mg
Zinc	0,11 mg
Hierro	6,50 mg
Vitamina C	105,60 mg
Vitamina A	235,0 µg

Fuente: Tablas peruanas de composición de alimentos, 8.ª ed. - Lima: Ministerio de Salud, Instituto Nacional de Salud, 2009.

Carpaccio de beterraga

Preparación

1. Saltear la cebolla blanca cortada en pluma a fuego lento, y agregar azúcar y vino blanco.
2. Licuar el preparado con un poco de betarraga y así obtener una salsa.
3. Cortar el queso en rodajas.
4. Servir intercalando con la betarraga cortada en rodajas finas, rociado con la salsa preparada, decorando con ramos de berro.

Ingredientes

- 4 unidades de betarraga sancochada
- 200 gramos de queso andino cortado en láminas
- 50 gramos de berros
- 2 cebollas
- ½ onza de vino blanco
- ¼ taza de azúcar blanca

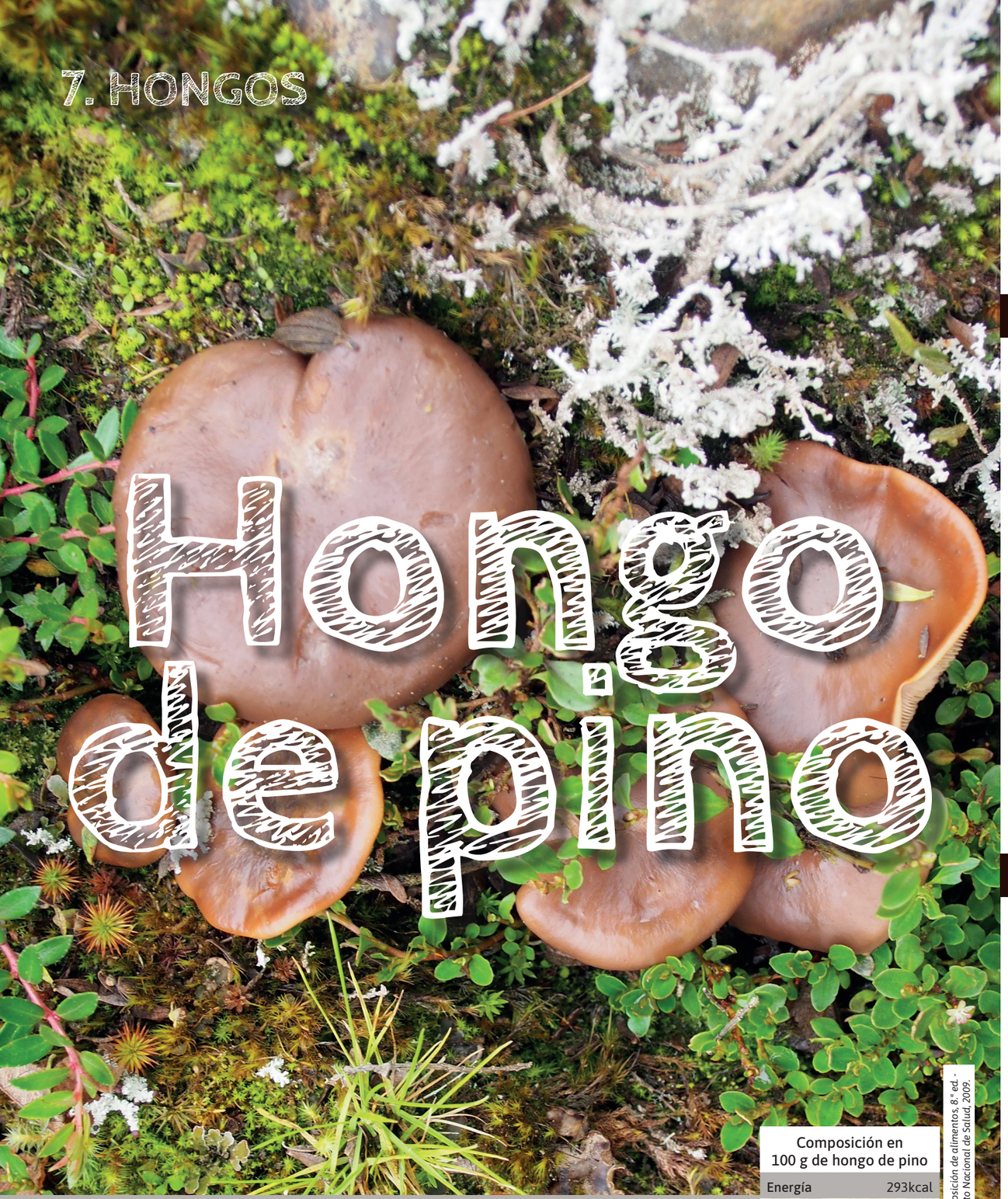
Huevos a la rosa

Ingredientes

- 5 huevos
- ¼ kilo de ch'uch'uca
- 20 gramos de muña
- 10 gramos de zanahoria picada en cubos
- 20 gramos de arvejas
- 20 gramos de queso picado en cubos
- ½ taza de mayonesa
- Ramitos de perejil
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

1. Sancochar los huevos por 15 minutos y pelar. Partir por la mitad y sacar las yemas.
2. En un recipiente mezclar todas las verduras previamente cocidas.
3. Agregar mayonesa y las yemas cocidas. Sazonar con sal, pimienta y muña al gusto. Rellenar los huevos y servir decorado con perejil



Hongo de pino

Es un hongo altamente consumido por las comunidades de Lares. Éste hongo no puede reproducirse de forma artificial ya que es el resultado de una simbiosis natural con las raíces del pino, de allí es que deriva su nombre.
Tiene un alto valor proteico y es muy apreciado en las comunidades ya que favorece el crecimiento de los niños(as) y por su aporte energético. Adicionalmente , tiene beneficios para reducir la anemia, fiebre e inflamaciones.

Composición en 100 g de hongo de pino	
Energía	293kcal
Proteínas	24.32 g
Carbohidratos	43.67 g
Calcio	3.7 mg
Fosforo	540 mg
Zinc	272 mg
Hierro	1.6 mg

Fuente: Tablas peruanas de composición de alimentos, 8.ª ed. - Lima: Ministerio de Salud, Instituto Nacional de Salud, 2009.

Torreja de hongo de pino

Preparación

1. En un recipiente mezclar los hongos de pino, los huevos, la zanahoria, la cebolla, la avena, el paico, la muña picada y la sal.
2. Hacer porciones medianas y freírlas en aceite vegetal caliente a fuego medio.

Ingredientes

- ½ kilo de hongos de pino
- ¼ kilos de avena
- 1 cebolla picada
- 2 dientes de ajo
- 4 huevos
- 20 gramos de muña
- 10 gramos de paico
- 1 zanahoria rallada
- Sal al gusto
- Aceite vegetal

Matasca de hongo

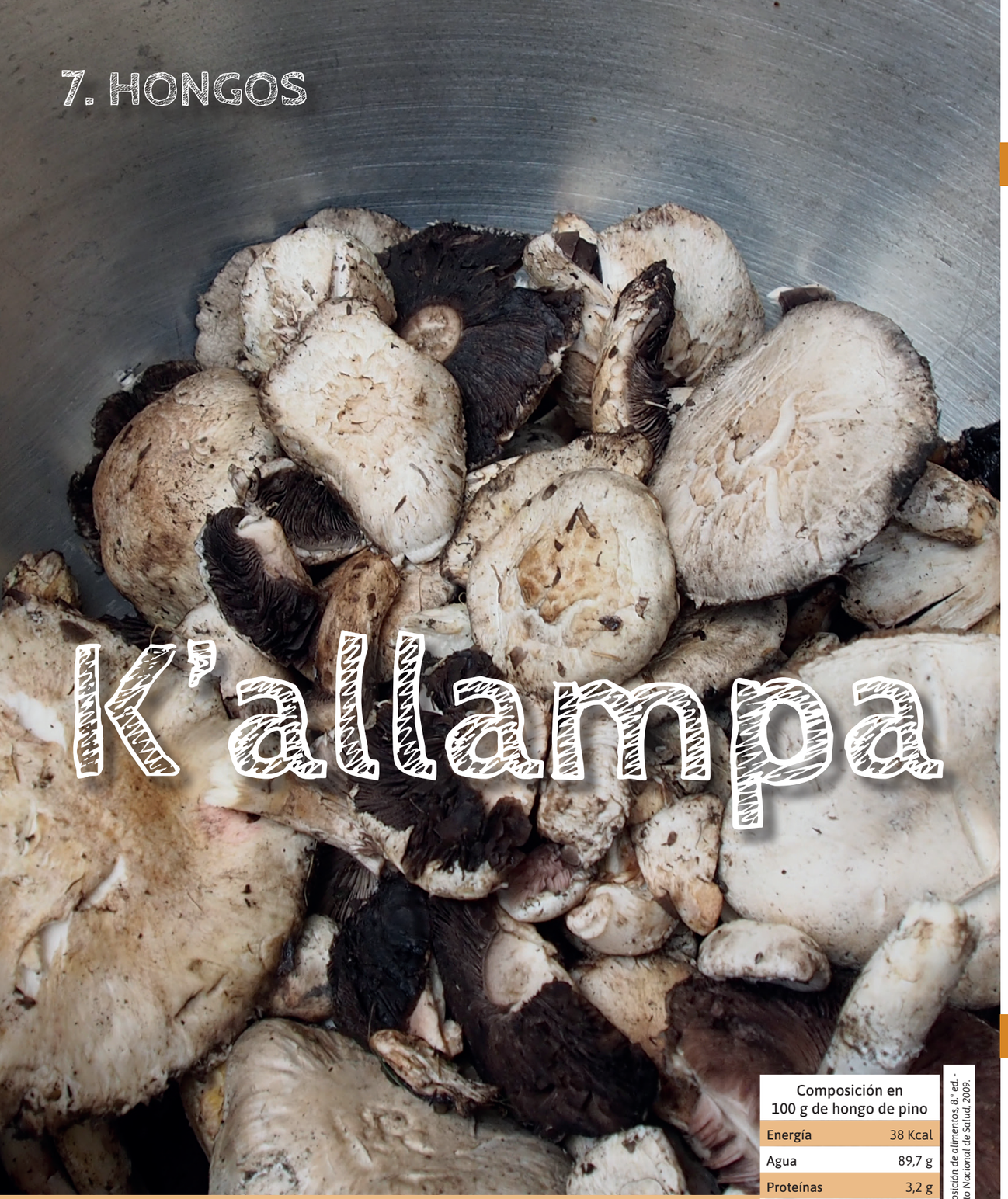
Ingredientes

- 1 kilo de hongo de pino
- 1 kilo de papa amarilla picada en cubos
- ¼ kilo de zanahoria en cubos
- ¼ kilo de arveja
- 3 tomates picados en cubos
- 1 rama de perejil
- 1 ají verde
- 3 dientes de ajo
- 2 cebollas
- Muña y sal al gusto

Preparación

1. Preparar un aderezo con ajo y cebolla. Sazonar con sal y muña.
2. Agregar los hongos de pino, la zanahoria, la arveja, el tomate y la papa amarilla. Añadimos agua hasta cubrir las verduras. Dejar cocer durante 25 minutos en olla normal, y en olla presión solo por 5 minutos.
3. Rectificar la sazón con sal y muña.
4. Se puede acompañar de quinoto, trigoto o arroz.

K'allampa



Son muy versátiles en la cocina y sus propiedades nutricionales aportan grandes beneficios a las personas que las consumen. Para las comunidades de Lares el abanico de beneficios medicinales de la K'allampa va desde ayudar a disminuir la anemia y la desnutrición, hasta aliviar dolores de cintura e inflamaciones de hígado, entre otras cosas. Su uso es amplio en esta zona y sobre todo en la elaboración de platos como sopas, revueltos y segundos.

Composición en 100 g de hongo de pino	
Energía	38 Kcal
Agua	89,7 g
Proteínas	3,2 g
Grasa total	0,3 g
Carbohidratos	5,6 g
Calcio	4 mg
Fósforo	116 mg
Hierro	1,40 mg
Vitamina C	1,80 mg

Fuente: Tablas peruanas de composición de alimentos, 8.ª ed. - Lima: Ministerio de Salud, Instituto Nacional de Salud, 2009.

Brochetas de k'allampa

Preparación

1. Blanquear unidades de k'allampa.
2. Sancochar las papas.
3. Preparar un aderezo con la cebolla, ajo, ají amarillo, sal y pimienta. Licuar el aderezo.
4. Rociar las k'allampas y las papas con el aderezo.
5. Finalmente montar las brochetas intercalando queso, culis, papa y k'allampa.

Ingredientes

- 20 unidades de k'allampa
- 20 papas nativas menudas
- 10 gramos de culis
- 1 ají amarillo
- 1 diente de ajo
- 1 cebolla
- 10 trocillos de queso
- Sal, pimienta y culantro al gusto
- 10 palitos de brochetas

Otros hongos

Relleno de qaqalinli

Ingredientes

- 8 gramos de hierbabuena
- 20 unidades de qaqalinli o linli
- 40 gramos de queso
- 50 gramos de lisas
- 5 gramos de salvia
- 2 dientes de ajo
- 10 gramos de cebolla
- 2 huevos
- 50 gramos de harina de maíz
- Sal y pimienta al gusto
- 40 mondadientes

Preparación

1. Blanquear el qaqalinli y reservar.
2. Preparar un aderezo de cebolla, ajo, sal y pimienta al gusto.
3. Agregar al aderezo la salvia restregada y las lisas picadas en pluma.
4. Montar una capa de aderezo preparado y cubrir con una capa de qaqalinli. Para mantener unidas las dos capas utilizar mondadientes que se pasaran a través de las capas.
5. Hacer una masa con huevo, harina de maíz, sal y pimiento. Pasar el relleno de qaqalinli por esta masa.
6. Freír a fuego lento durante 5 minutos.

Achoq

Achoq o caigua silvestre es oriunda del Perú y es considerada un alimento funcional porque regula el metabolismo de las grasas reduciendo el colesterol de la sangre. En la región de Lares se consume el fruto y puede ser ingerido crudo en ensaladas, o cocido en sopas.

Composición en 100 g de achoq / caigua serrana	
Energía	20 Kcal
Agua	93,5 g
Proteínas	1,5 g
Grasa total	0,1 g
Carbohidratos	4,1 g
Calcio	32 mg
Fósforo	32 mg
Hierro	0,50 mg
Vitamina C	6,90 mg

Fuente: Tablas peruanas de composición de alimentos, 8.ª ed. - - Lima: Ministerio de Salud, Instituto Nacional de Salud, 2009.

Relleno de achoq

Preparación

1. Sancochar los achoq.
2. Hacer un aderezo con ajo, cebolla y tomate.
3. Agregar al aderezo la llullucha, maní molido, queso paria picado, zanahoria picada en cubos. Sazonar con sal y pimienta.
4. Colocar el relleno previamente hecho al achoq.
5. Preparar, en un recipiente aparte, una masa con harina de maíz, agua, sal y pimienta. Remover bien hasta que este punto cinta. Agregar la muña a la preparación.
6. Cubrir el achoq con la masa, freír a fuego medio y servir.

Ingredientes

- 5 achoq
- 250 gramos de llullucha
- 20 gramos de muña
- 3 zanahorias sancochada
- 2 cebollas
- 4 dientes de ajo
- 2 tomates
- ½ kilo de harina de maíz
- 100 gramos de queso paria
- 3 huevos
- ¼ kilo de maní molido
- 120 gramos de polvo de hornear (royal)
- Sal y pimienta al gusto

Ceviche de achoq

Ingredientes

- ½ kilos de achoq
- ½ tarro leche evaporada
- 1 pimento
- 1 pedazo de kion
- 1 rama de apio
- 1 poro
- ½ litro jugo de limón
- 3 ajíes limo
- Cilantro picado al gusto
- Una rodaja de rocoto
- 1 lechuga
- 2 choclos
- 1 diente de ajo
- 4 camotes medianos
- Sal y muña al gusto

Preparación

1. Sancochar el achoq y dejar enfriar.
2. Licuar durante un minuto el apio, poro, ají limo, cilantro, kion, ajo, pimienta, leche y jugo de limón.
3. Macerar el achoq con el licuado.
4. Servir decorado con lechuga acompañado con choclo, la rodaja de rocoto y el camote cocido.

8. Revuelto de achoq

Preparación

- 1 kilo de achoq blanqueado
- 1 kilo de papa blanca picada en cubos y frita
- ½ kilo de zanahoria picada en cubos
- ¼ kilo de arveja
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolla
- ½ taza de leche
- 200 gramos de queso paria
- 4 huevos
- ½ cucharada de palillo
- Aceite vegetal

Ingredientes

1. Preparar un aderezo de cebolla, ajo, muña y palillo. Dorar bien hasta que saquen el sabor.
2. Agregar al aderezo el achoq, la leche, las zanahorias y las arvejas blanqueadas. Mezclar bien.
3. Añadir los huevos y el queso. Rectificar la sazón.
4. Agregar la papa frita y servir.

Sachatomate

Es una fruta exótica, nativa de los Andes, cuya domesticación y cultivo son anteriores al descubrimiento de América. Hoy en día son países productores: Colombia, Brasil, Nueva Zelanda, Kenia, Sudáfrica, California, India y Sri Lanka. Existen tres variedades que se diferencian por el color de su piel: rojo, naranja (más dulces y con semillas tiernas y de menor tamaño que el resto) y amarillo.

Composición en 100 g de sachatomate	
Energía	43 Kcal
Agua	86,5 g
Proteínas	1,6 g
Grasa total	0,2 g
Carbohidratos	10,8 g
Calcio	15 mg
Fósforo	19 mg
Hierro	0,80 mg
Vitamina C	4,90 mg

Fuente: Tablas peruanas de composición de alimentos, 8.ª ed. - Lima: Ministerio de Salud, Instituto Nacional de Salud, 2009.

Pinchicho

Composición en 100 g de Pinchicho	
Energía	84 kcal
Proteínas	0,7 g
Calcio	17 mg
Hierro	0,65 mg
Vitamina C	14 mg

Fuente: Tablas peruanas de composición de alimentos, 8.ª ed. - Lima: Ministerio de Salud, Instituto Nacional de Salud, 2009.

El pinchicho es un fruto silvestre el cual, hasta ahora, se ha identificado su presencia únicamente en las provincias andinas de Perú, en altitudes que van desde los 2350 a los 3500 msnm. Este fruto es resistente a la sequía y soporta bastante bien las temperaturas bajas.
Esta fruta es consumida por las comunidades de Lares sus beneficios medicinales contra la gastritis, inflamaciones y los dolores de cintura. Usualmente utilizan el fruto para hacer mermeladas y la raíz para preparar infusiones y/o mates..

Relleno de sachatomate

Ingredientes

- 6 sachatomates
- 1 taza de choclo desgranado cocido
- 1 taza de arveja cocida
- ½ taza de zanahoria picada y cocida
- 250 gramos de queso
- ½ taza de mayonesa
- 5 cucharas de perejil picado
- ½ taza de llullucha
- Sal, pimienta y aceite al gusto

Preparación

1. Sancochar el sachatomate por 5 minutos. Luego pelarlo y sacar con cuidado las semillas.
2. En un recipiente preparar el relleno que se hace con la zanahoria picada, arveja, choclo, perejil, llullucha, queso picado y mayonesa. Sazonar con sal y pimienta.
3. Rellenar el sachatomate con el preparado.
4. Servir rociado con perejil picado.

Dulce de pinchicho

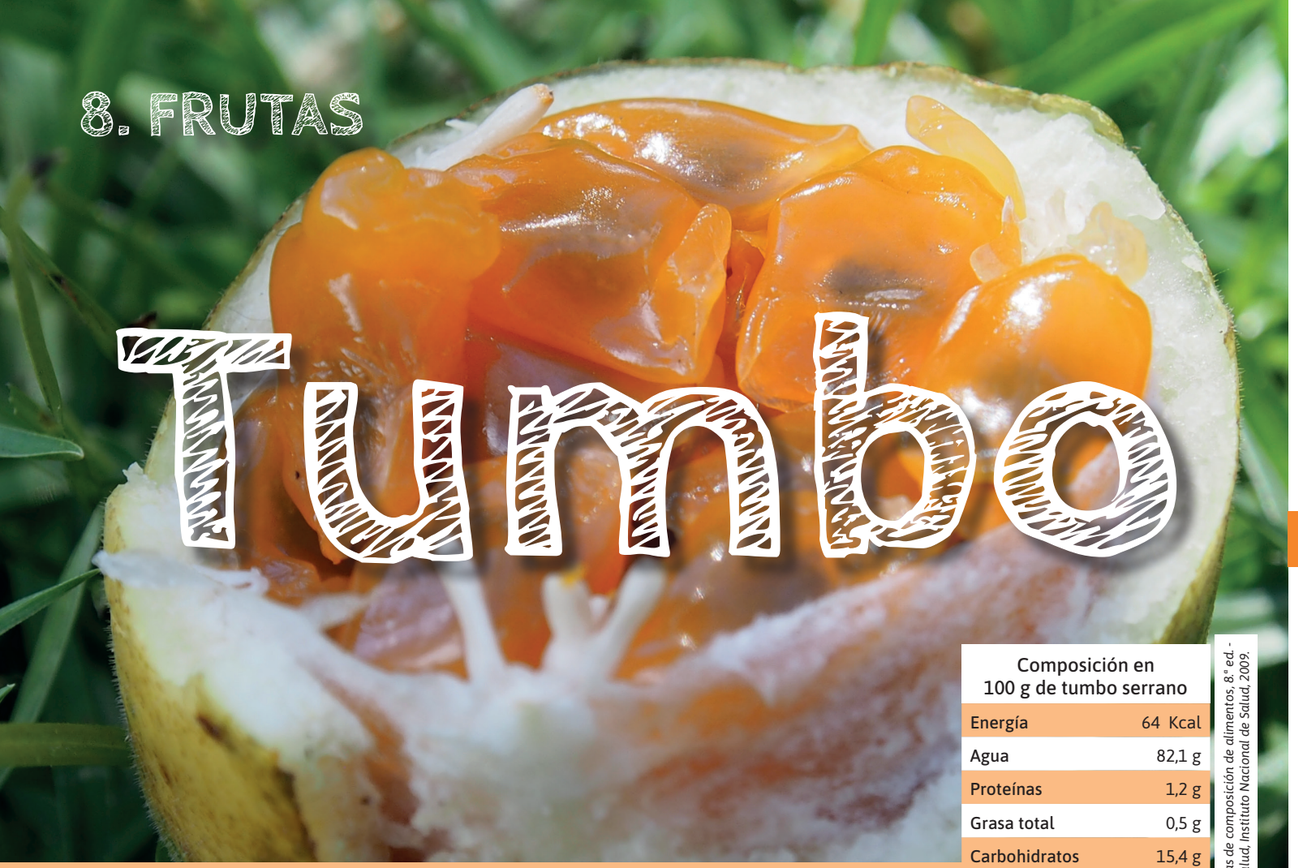
Preparación

1. En una sartén poner el pinchicho lavado, la cáscara de limón. Luego agregar azúcar, muña, gotas de cañazo y jugo de limón.
2. Hacer hervir hasta que espese a punto miel, enfriar y servir.

Ingredientes

- 1 kilo de pinchicho
- ½ kilo de azúcar
- Cáscara de un limón
- Zumo de un limón
- 3 ramas de muña
- 6 gotas de cañazo

Tumbo



El tumbo es un fruto de los valles interandinos, ideal para el verano por ser hidratante, bajo en calorías, pero rico en minerales y vitaminas, así como por sus propiedades terapéuticas contra cálculos renales, malestares urinarios y dolores estomacales, entre otros usos medicinales.

Composición en 100 g de tumbo serrano	
Energía	64 Kcal
Agua	82,1 g
Proteínas	1,2 g
Grasa total	0,5 g
Carbohidratos	15,4 g
Calcio	8 mg
Fósforo	34 mg
Hierro	0,60 mg
Vitamina C	66,70 mg

Fuente: Tablas peruanas de composición de alimentos, 8.ª ed. - Lima: Ministerio de Salud, Instituto Nacional de Salud, 2009.

Sour tumbo

Ingredientes

- ¼ kilo tumbo
- 4 onzas de limón
- 1 onza de clara de huevo
- 4 onzas de jarabe goma
- 3 onzas de pisco
- ½ cucharillas de esencia de airampo
- 8 cubos de hielo

Preparación

1. Sacar jugo de tumbo y agregarlo en una licuadora.
2. Agregar a la licuadora limón, clara de huevo, hielo, jarabe de goma y pisco.
3. Licuar hasta que este espumoso y servir decorado con esencia de saúco.

Otras frutas

Panqueque de ayrampo

Ingredientes

- ¼ kilo de ayrampo
- ½ kilo de azúcar
- 4 mashua
- 3 plátano
- 1 raja de canela
- 1 rama de hinojo
- Maicena o harina de maíz

Preparación

1. Hervir el ayrampo por un tiempo de 10 minutos y luego escurrir.
2. En una olla agregar las las mashuas, 3 plátanos a rodajas, canela, hinojo y azúcar.
3. Hacer hervir por un espacio de 30 minutos y ligar o espesar con maicena.
4. Servir decorado con hojas de hinojo.

Alpaca

La alpaca es un camélido suramericano muy apreciado por las comunidades andinas, debido a que este les da vestimenta, y carne para el autoconsumo, para vender y/o intercambiar por otros alimentos.

Composición en 100 g de alpaca	
Energía	107 Kcal
Agua	73,9 g
Proteínas	24,1 g
Grasa total	0,5 g
Carbohidratos	0,3 g
Calcio	11 mg
Fósforo	216 mg
Hierro	2,20 mg
Vitamina C	7,00 mg

Fuente: Tablas peruanas de composición de alimentos. 8.ª ed. - Lima: Ministerio de Salud, Instituto Nacional de Salud, 2009.

Asado serranito de alpaca

Preparación

1. Picar las verduras en corte bastón.
2. Sazonar la carne de alpaca con vinagre y luego sellar con sal, pimienta, muña y romero.
3. Agregar pimiento, vainita, queso, zanahoria y sellar la carne a fuego alto en una olla a presión
4. Preparar un aderezo con cebolla, ajo y tomate agregando kion y hojas de laurel.
5. Finalmente, freír agregando las verduras restantes, con un poco de vinagre y vino tinto; agregar la carne sellada, tapar la olla durante 45 minutos.
6. Servir acompañado de papa nativa sancochada o similares.

Ingredientes

- ½ kilo de carne de alpaca
- 3 zanahorias
- 4 vainitas
- 1 pimiento rojo
- 50 gramos de queso parí
- 1 rama de apio
- 1 ramo de berro
- 2 dientes de ajo
- 2 cebollas
- 1 pedazo kion
- 4 tomates
- ¼ kilo de harina de maíz
- 3 hojas de laurel
- 2 onzas de chicha de jora
- 1 rama de romero
- 3 onzas de vino tinto
- Sal y muña al gusto
- Aceite y vinagre lo necesario

Enrollado de alpaca

Ingredientes

- 1 pierna de alpaca deshuesada
- 100 gramos de queso en láminas
- 2 ramas de romero
- 3 cucharadas de vinagre
- 3 cucharadas de sello
- 1 copa de cañazo
- 4 tomates
- ¼ kilo de espinaca
- 3 zanahorias picadas y cocidas
- 5 hojas de acelga
- Sal y muña para sazonar
- Pasta de ají amarillo

Preparación

1. Deshuesar la alpaca.
2. Filetear y macerar la alpaca con vinagre, romero, sal y muña durante 15 minutos.
3. Aparte, blanquear las zanahorias, espinacas y acelgas.
4. Disponer un filete de alpaca y, sobre éste las verduras y el queso en láminas.
5. Enrollar el filete de alpaca y amarrarlo con hilo de cocina.
6. Sellar por ambos lados a fuego alto hasta que este sellado en mantequilla.
7. En una fuente, introducirlo al horno durante 35 minutos y servir.

Cuy

La carne de cuy, se puede conseguir en Colombia, Bolivia, Ecuadro y Perú, siendo este último donde más se consume desde los tiempos de los incas hasta la actualidad por su alto contenido proteico. Hoy en día hace parte de la alimentación del hogar, y sobre todo es preparada para festividades familiares y culturales. En Lares todos los hogares tiene cuyes, siendo la carne con más facilidad de acceso.

Composición en 100 g de cuy	
Energía	96 Kcal
Agua	78,1 g
Proteínas	19,0 g
Grasa total	1,6 g
Carbohidratos	0,1 g
Calcio	29 mg
Fósforo	258 mg
Hierro	1,90 mg

Fuente: Tablas peruanas de composición de alimentos, 8.ª ed. - Lima: Ministerio de Salud, Instituto Nacional de Salud, 2009.

Cordero

La carne de cordero es altamente consumida en las comunidades de Lares. Muchas familias crían corderos de los cuales comen sus viseras y sangre, y venden su carne, la cual la utilizan para preparar sopas, guisos y asados. Por el alto contenido de proteínas y de hierro se recomienda incluirlo en sus comidas.

Composición en 100 g de cordero	
Energía	253 Kcal
Agua	61,4 g
Proteínas	18,2 g
Grasa total	19,4 g
Carbohidratos	7 mg
Calcio	190 mg
Fósforo	3,52 mg
Hierro	2,50 mg

Fuente: Tablas peruanas de composición de alimentos, 8.ª ed. - Lima: Ministerio de Salud, Instituto Nacional de Salud, 2009.

Cuy enrollado

Ingredientes

- 1 cuy
- ¼ kilo espinaca
- 1 pimentón rojo
- 1 zanahoria precocida
- 300 gramos queso
- 2 tomates sin pipas
- 200 gramos de huacatay
- Muña, sal y pimienta al gusto
- Vinagre
- Sillao
- Limón

Preparación

1. Deshuesar el cuy y sazonar con muña, sal, pimenta, sillao, limón y vinagre.
2. Arreglar en una fuente (lata) las verduras (pimentón, zanahoria, espinaca y tomate) propiamente picadas.
3. Acomodar en fuente el cuy y encima poner capa por capa las verduras: primero una capa de huacatay, otra capa de espinaca, luego una capa tomates, otra capa de zanahoria y queso, y finalmente una capa pimentón.
4. Enrollar el cuy con la ayuda de una pavéela (pita).
5. Llevar al horno por un tiempo cocción de 25 minutos.

Corona de cordero

Preparación

1. Sazonar costillar de cordero con sal, limón, muña y pisco.
2. Macerar 15 minutos.
3. Preparar un aderezo de cebolla, ajo y tomate en una sartén.
4. Agregar la carne molida, dorar bien hasta que este cocida y agregar piña picada.
5. Rectificar la sal y muña
6. Aparte en un recipiente, mezclar los huevos con el queso rallado y el perejil picado.
7. Rellenar la corona de cordero con la preparación de carne y cubrir con la mezcla de huevo preparada anteriormente.
8. Hornear aproximadamente 40 minutos a 150°C y servir.

Ingredientes

- 3 kilos de costillar de cordero cortado en forma de corona
- 1 kilo de carne molida
- 2 cebollas
- 3 tomates
- 3 dientes de ajo
- ½ piña picada en cubos
- 3 huevos
- 200 gramos de queso andino
- 2 limones
- 1 onza de pisco
- Muña y sal al gusto
- Aceite
- Culantro

10. Recetas para bebés

Durante el proyecto se hicieron ciclos de talleres dentro de Escuelas de Campo enfocadas en la alimentación nutritiva para bebés. En ellos se utilizaron una gran diversidad de NUS y se tuvo en cuenta las edades de los bebés para cocinar platos que fueran adecuados para el consumo. Así, se hicieron grupos de 6 a 8 meses; de 9 a 12 meses y de 13 a 24 meses.

Recetas ideales para infantes de 6 a 8 meses

Mazamorra de chuño

Ingredientes

- 300 gr. de harina de chuño
- 100 gr. de manzana picada
- 1 ramita de toronjil
- 10 gr. de muña
- 1 ramita de hinojo
- 300 gr. de azúcar

Preparación

Hervir 4 tazas de agua, agregar manzana picada, toronjil, muña e hinojo.
Luego dejar hervir durante 10 minutos.
Paralelamente diluir la harina de chuño en agua fría.
Luego agregar la harina diluida en la olla, removiendo constantemente.
Dejar hervir a fuego lento hasta que espese y, finalmente, agregar azúcar al gusto.

Puré de camote

Preparación

Sancochar el camote y rallar.
Luego preparar aderezo con mantequilla, canela y muña.
A continuación, agregar zumo de naranja y camote rallado.
Rectificar la sazón con leche y azúcar al gusto.

Ingredientes

- ½ kg. de camote
- Jugo de 3 naranjas
- 2 gr. de canela en polvo
- 4 gr. de muña
- 30 gr. de mantequilla
- 30 ml. de leche
- Azúcar al gusto

Puré de cconcha

Ingredientes

- ½ kg. de cconcha
- 50 gr. de mantequilla
- 1 diente de ajo
- 2 gr. de nuez moscada
- 3 gr. de muña
- ¼ kg. de papa amarilla
- Pimienta al gusto

Preparación

Sancochar la papa y pasar por el papamax o rallar.
Hacer un aderezo con ajo, pimienta, nuez moscada y muña.
Luego agregar cconcha picada en tiras.
Hervir y luego agregar a la papa, rectificar la sazón y servir.

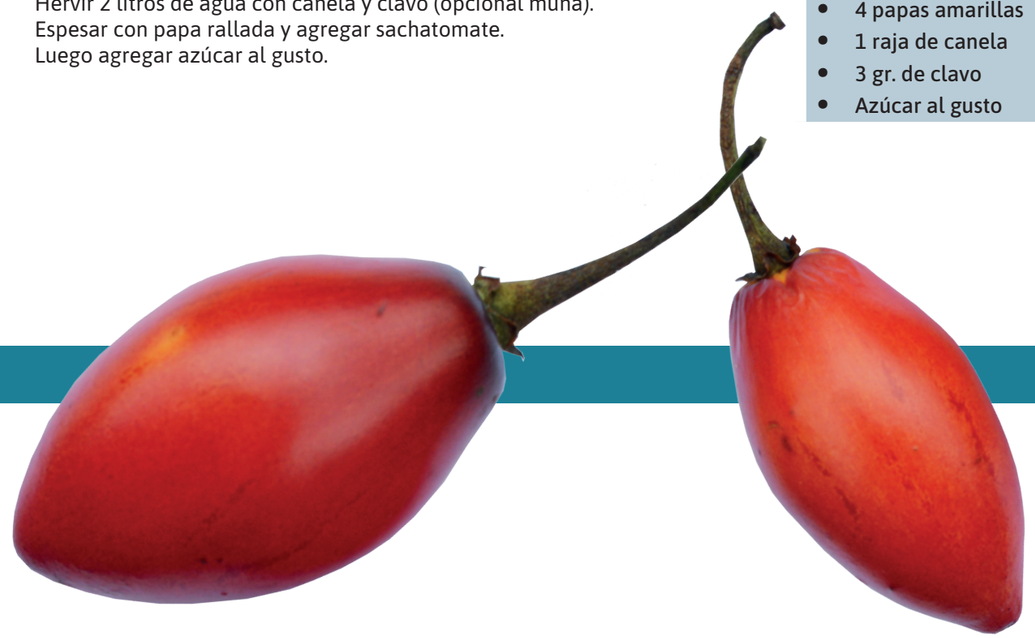
Postre de sachatomate

Preparación

Pelar sachatomate con agua hervida y sacar sus semillas.
Hervir 2 litros de agua con canela y clavo (opcional muña).
Espesar con papa rallada y agregar sachatomate.
Luego agregar azúcar al gusto.

Ingredientes

- ½ kg. de sachatomate
- 4 papas amarillas
- 1 raja de canela
- 3 gr. de clavo
- Azúcar al gusto



Mazamorra de calabaza verde

Ingredientes

- 1 kg. de calabaza verde
- Pampa anís
- 1 rama de toronjil
- 4 gr. de pacha muña
- 50 gr. de cacao tostado molido
- Azúcar al gusto
- ½ tarro de leche

Preparación

Hacer sancochar la calabaza en la olla a presión, enfriar y licuar.
En otra olla hacer hervir leche con pacha muña, toronjil y pampa anís.
Sacar la rama la toronjil, agregar la calabaza licuada, el cacao y agregar azúcar al gusto.
Servir decorado con pampa muña.

Batido de plátano

Preparación

Poner una jarra la leche, el plátano, el azúcar, la sal, la muña y el toronjil.
Batir con todo y servir decorado con rodajas de plátano y canela en polvo.

Ingredientes

- ½ litro de leche
- 4 plátanos en trozos
- 2 cucharas de azúcar
- 2 gr. de canela en polvo
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de muña
- 1 pizca de toronjil

Puré de papa

Ingredientes

- ½ kg. de papa amarrilla
- 1 diente de ajo
- ½ tarro de leche
- 50 gr. mantequilla
- 1 pizca de nuez moscada
- 4 gr. de llullucha
- 1 pizca de muña
- 1 pizca romero seco
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

Sancochar papa y rallar.
Hacer un poco de aderezo con mantequilla y ajo, dejar dorar.
Luego agregar la nuez moscada, la llullucha, el romero, la muña y finalmente la papa rallada junto con más leche y sazonar con sal y pimienta al gusto.

Brochetas de frutas

Preparación

Trocear las frutas y poner a macerar con azúcar durante 30 minutos.
Luego insertar la fruta en palos para brochetas y asar en una sartén cada lado durante 4 minutos.
Polvorear las brochetas con azúcar hasta que estén flameados y caramelizados.
Servir con dulce de miel de abeja.

Ingredientes

- 1 plátano
- ¼ piña
- 1 kiwi
- 1 manzana
- ½ mango
- 8 fresas
- Miel de abeja
- Azúcar

Dulce de uchulo

Ingredientes

- ½ kg. de uchulo
- ¼ taza de miel de abeja
- 1 rama de pampa anís
- ½ papa rallada

Preparación

Hervir uchulo con azúcar en 40 ml. de agua.
Luego agregar miel de abeja.
Dejar hervir y a continuación agregar papa rallada para que espese.
Al final añadir pampa anís.

Dulce de pinchicho

Preparación

Lavar bien el pinchicho y hervir en agua junto con miel de abeja hasta que tome consistencia.
Luego agregar cáscara de limón y añadir oq´a oq´a.
Dejar enfriar y servir acompañado con pan de trigo o panqueque de olluco y/o maíz.

Ingredientes

- ½ kg. de pinchicho
- ¼ kg. de miel de abeja
- 5 gr. de cáscara de limón
- 8 gr. de oq´a oq´a

Mazamorra de olluco

Preparación

Lavar bien el olluco, rallar y reservar.
Hervir en agua, sazonada con canela, y muña.
Luego agregar frutas picadas.
A continuación, añadir el olluco con mantequilla y hacer hervir hasta que se cocine.
Dejar enfriar.
Finalmente servir decorado con hojas de menta.

Ingredientes

- ½ kg de olluco
- 1 rama de muña
- 1 raja de canela
- 2 manzanas
- 300 gr. de piña
- 3 gr. de mantequilla
- ¼ litro de agua
- Miel de abeja para endulzar

Tarwi ccapi

Ingredientes

- ½ kg. de tarwi molido
- 250 gr. de queso parmesano
- 10 gr. de muña
- 1 cabeza de cebolla
- 3 dientes de ajo
- ½ tarro de leche
- 1 rama de huacatay
- Sal al gusto

Preparación

Hacer un aderezo con ajo y cebolla picada.
Luego agregar tarwi, leche, queso rallado y huacatay picado.
Mezclar hasta homogenizar la textura.
Agregar muña y servir.

Mazamorra de oca

Preparación

Hervir el agua con muña y toronjil.
Lavar y rallar la oca.
Luego juntar la oca con el agua hervida hasta espesar la mezcla.
Finalmente agregar leche y azúcar al gusto.

Ingredientes

- 1 l. de agua
- 1 kg. de oca
- 1 rama de muña
- 1 rama de toronjil
- 1 tarro de leche
- Azúcar al gusto

Chupe de frutas

Ingredientes

- ½ litro de jugo de durazno
- 2 mango
- 2 plátano
- 2 manzana
- 1 melón
- ½ tajada de piña
- 3 gr. de muña
- 1 gr. de salvia
- 1 rama de albahaca

Preparación

Hacer hervir jugo de durazno.
Luego agregar la salvia, la muña y las frutas picadas en cubos de 2 cm. Hacer hervir aproximadamente durante 7 minutos.
Al final agregar albahaca picada.
Servir y decorar con salvia. Es una receta donde no es necesario agregar azúcar.

Puré de llullucha

Preparación

Hacer un aderezo con aceite de oliva, ajo y pimienta.
Agregar la llullucha y hervir por 5 minutos.
Agregar la papa rallada sancochada. Finalmente añadir queso, muña y sal al gusto.

Ingredientes

- 1 kg. llullucha
- ½ kg. papa amarilla
- 150 gr. queso parmesano
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite de oliva lo necesario

Mazamorra de pinchicho

Preparación

Licuar el pinchicho y colar.
Hacer hervir el agua con canela, agregar las frutas picadas, agregar el pinchicho licuado y ligar o espesar con maicena.

Ingredientes

- 1 kg. de pinchicho
- ½ kg. de maicena
- Canela en polvo
- Fruta picada (mango, manzana y piña)
- 1 l. de agua
- Miel de abeja al gusto

Sanqhu de maíz

Ingredientes

- 1kg. de maíz amarillo tostado
- 1 rama de toronjil, muña e hinojo
- 1 pizca de sal
- Cáscara de piña
- ½ l. de agua
- Azúcar al gusto

Preparación

Hervir el agua con muña y toronjil, y separar la mitad para aderezar al final.
Moler el maíz y combinar con agua fría en un recipiente, luego mezclar hasta conseguir una masa firme agregando sal además de hinojo y la muña sobrante.
Terminar la cocción removiendo constantemente.

Puré de hígado

Preparación

Hacer aderezo suave con ajo, cebolla y mantequilla. Licuar el hígado sancochado.
Sancochar la papa y rallar.
Agregar al aderezo todo los ingredientes y servir acompañado de arroz o papa sancochada.

Ingredientes

- 1 kg de hígado
- ½ kg. de papa amarilla
- 20 gr. de muña
- 50 gr. de mantequilla
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolla
- Sal al gusto

Mazamorra de tumbo

Ingredientes

- 10 tumbos
- ¼ kg. de maicena
- Agua
- 1 rama de hinojo y toronjil
- Azúcar al gusto

Preparación

Sacar el zumo de tumbo.
Agregar agua, hacer hervir con toronjil e hinojo.
Espesar o ligar con maicena, agregar azúcar al gusto.

Puré de haba

Ingredientes

- 1 kg. de habas trituradas
- ½ kg. de papa amarilla
- 50 gr. de mantequilla
- 1 diente de ajo
- 1 rama de romero
- 1 rama de muña
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

Hacer aderezo con ajo, mantequilla y pimienta.
Agregar la leche y luego las habas trituradas.
Añadir la papa previamente sancochada y finalmente rectificada el sazón con muña.

Puré de piña

Preparación

Hacer aderezo con condimentos andinos además de mantequilla, hinojo y toronjil y agregar piña.
Hacer hervir por unos 20 min con una taza de agua. Enfriar y licuar agregando la leche.
Luego hacer hervir ligando o espesando con harina de camote.
Servir roseado con toronjil picado

Ingredientes

- 2 piña
- 50 gr. de mantequilla
- 1 rama de hinojo
- ½ kg. de harina de camote
- 2 tazas de leche fresca
- Azúcar al gusto

Caldo de cuy

Preparación

Hacer hervir el agua, agregar ajo y cebolla picada y agregar el cuy troceado en 4 porciones, agregar papa zanahoria yuca y sal al gusto.
Para servir con muña o culantro.
Acompañar con yuca sancochada.

Ingredientes

- Papa amarilla
- 1 cuy troceado
- 2 dientes de ajo
- ½ cabeza de cebolla
- ½ kg. de yuca
- Muña seca
- Culantro picado
- 1 ½ l. de agua

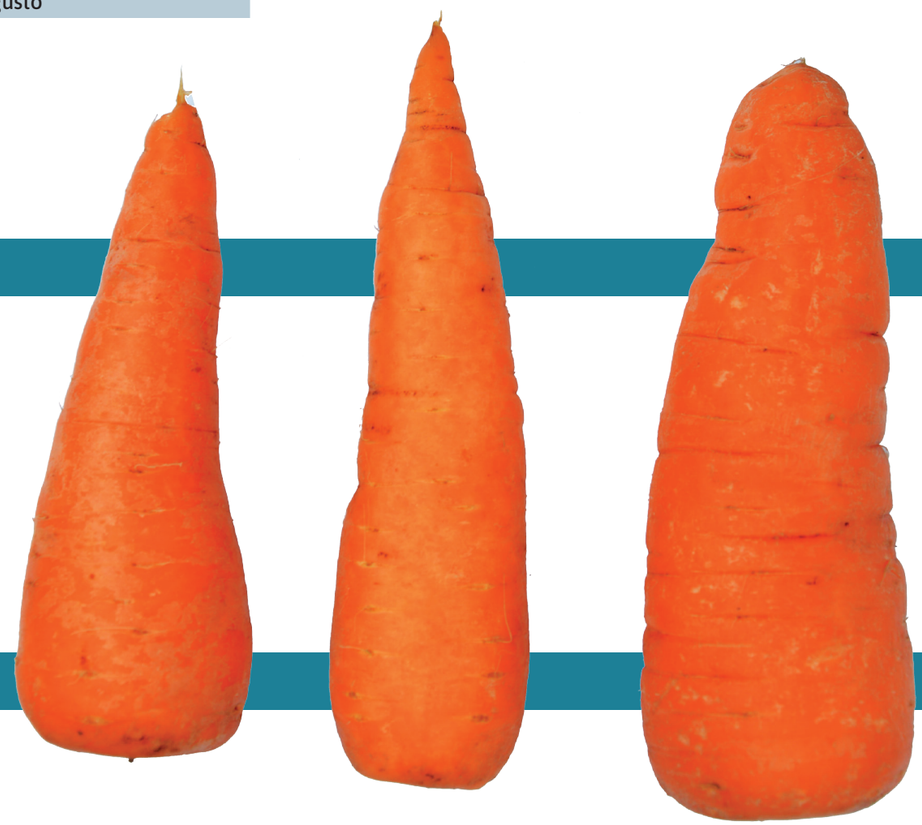
Puré de zanahoria

Ingredientes

- ½ kg. de zanahoria peladas
- 1 tarro de leche
- 100 gr. de mantequilla
- 20 gr. de muña
- 2 dientes de ajo
- Sal al gusto

Preparación

Hacer aderezo con ajo, mantequilla y pimienta.
Agregar la leche y luego las habas trituradas.
Añadir la papa previamente sancochada y finalmente rectificada el sazón con muña.



Puré de manzana

Ingredientes

- 10 manzana
- 40 gr. de mantequilla
- ¼ kg. de harina de maíz
- Azúcar al gusto
- Toronjil lo necesario

Preparación

Hacer un aderezo con mantequilla y toronjil agregando la manzana picada hasta que se note cocido.
Licuar y espesar con harina de maíz.
Añadir azúcar o miel de abeja al gusto.

Mazamorra de saúco

Preparación

Hacer hervir el agua con canela y clavo.
Licuar el saúco y pasar por colador; agregar y espesar con papa rallada al final endulzar con azúcar al gusto.

Ingredientes

- ½ kg. de saúco
- 2 rajas de canela
- Azúcar al gusto
- Agua

Ensalada de frutas

Ingredientes

- 1 melón
- 1 piña
- 3 manzanas verdes
- 3 plátanos
- 2 kiwis
- 1 kg. de sandia
- ¼ kg de fresa
- ¼ kg de uva
- ¼ kg. de papaya
- ½ l. de yogurt natural
- Miel de abeja
- Muña

Preparación

Picar las frutas en dados.
En un recipiente mezclar con miel y muña, agregar yogurt continuar mezclando con cuidado.
Decorar con hojas de toronjil o hinojo.

Locro de zapallo

Preparación

Hacer el aderezo con ajo, cebolla, mantequilla y agregar el choclo, papa partida, haba y zapallo picado en cubos.
Hacer cocer por unos 20 min.
Rectificar la sazón con leche además de huacatay.
Servir con arroz o trigoto.

Ingredientes

- 1 kg. de zapallo
- ¼ kg. de papa amarilla
- 100 gr. de queso
- 1 taza de leche fresca
- Haba verde
- Choclo fresco
- Huacatay
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- ½ cucharada de palillo
- 20 gr. de mantequilla
- Sal al gusto

Puré de naranja

Ingredientes

- 5 de naranjas
- ½ kg. de harina de yuca (o mandioca)
- Canela y clavo
- Agua
- 50 gr. de mantequilla
- Canela en polvo
- Esencia de vainilla
- Azúcar al gusto

Preparación

Pelar las naranjas limpiar la pulpa y sacar la semilla.
Hacer hervir agregando palillo canela y clavo, mantequilla y esencia de vainilla 3 gotas.
Agregar pulpa de naranja, luego espesar con harina de yuca o mandioca.
Dejar en cocción en constante remoción.

Mazamorra morada

Preparación

Hacer hervir el maíz por una hora aprox. con cascara de piña, manzana, clavo, canela, también pampa anís y membrillo.
Servir el producto, y espesar con harina de camote; agregar manzana y piña picada en cubos.
Poner azúcar al gusto.

Ingredientes

- 1 kg. de maíz morado
- 3 manzana
- 1 piña
- 1 membrillo
- 2 ramas de pampa anís
- Canela clavo
- Azúcar al gusto
- Harina de camote

Chapu de plátano

Ingredientes

- 10 plátano
- Canela y clavo
- Azúcar al gusto
- Harina de maíz

Preparación

Hacer hervir agua con plátano hasta cocer con una taza de agua y triturar.
Luego, ligar o espesar con harina de maíz y agregar miel de abeja o azúcar al gusto

Dulce de calabaza

Preparación

Picar calabaza y hervir en una olla a presión, agregar canela, hinojo y azúcar además de pampa anís.
Hacer hervir por unos 20 min. Aprox.
Ligar o espesar con papa rallada cruda.

Ingredientes

- ½ calabaza
- Agua
- Pampa anís
- 1 tasa de azúcar
- Hinojo lo necesario

Quinua con manzana

Ingredientes

- ½ kg. de quinua
- 4 manzana
- ¼ kg. de harina de chuño
- 2 ramas de pampa anís
- Clavo de olor
- Azúcar al gusto

Preparación

Hacer hervir agua con plátano hasta cocer con una taza de agua y triturar.
Luego, ligar o espesar con harina de maíz y agregar miel de abeja o azúcar al gusto

Mazamorra de piña

Preparación

Hervir agua con cascara de piña, clavo y canela por unos 8 min.
Luego retirar la cascara y agregar piña picada en cubos también agregar piña licuada, luego ligar o espesar con maicena, y servir polveado con canela molida.

Ingredientes

- 1 piña
- ½ kg. de maicena
- 1 pizca de palillo
- Canela
- Clavo de olor
- Azúcar blanca al gusto

Recetas ideales para infantes de 9 a 12 meses

Panqueque de culis

Ingredientes

- 400 gr. de culis
- 250 gr. de harina de maíz
- 200 gr. de polvo de hornear
- 3 huevo
- 4 gr. de toronjil
- 20 ml. de jugo de naranja
- 4 cucharadas de azúcar
- ¼ taza de leche
- 1 manzana
- 200 gr. de piña
- 200 gr. de plátano

Preparación

Blanquear el culis, luego licuar, agregar harina de maíz, huevo, toronjil, manzana picada, piña picada y plátano picado, mezclar hasta que quede uniforme, luego freír a fuego lento añadiendo mantequilla.

Panqueque de lisas

Preparación

En un recipiente mezclar huevo, harina de maíz, ralladura de lisas, agregar leche y batir bien, agregar hinojo y piña picada en tiras, además de mantequilla derretida y freír en fuego lento en sartén teflón.

Ingredientes

- ½ kg. de lisas ralladas
- ¼ kg. de harina de maíz
- 3 huevos
- 200 gr. de polvo de hornear
- Azúcar al gusto
- 3 gr. de hinojo
- 40 gr. de mantequilla
- 250 gr. de piña

Buñuelos de manzana

Ingredientes

- 4 manzanas
- 2 ramas de pampa anís
- 20 gr. azúcar blanca
- 3 gr. de canela en polvo
- 50 ml. de miel de abeja
- 2 huevos
- 150 ml. de leche
- 1 pizca de sal
- 1 sobre levadura en polvo
- 150 gr. de harina de maíz
- 20 gr. de harina preparada
- Aceite

Preparación

Pelar y cortar la manzana en trozos medianos sin corazón, y poner con pampa anís y miel de abeja para que coja sabor.
Para prepara la pasta: mezcla la harina de maíz y harina de mercado y el azúcar y sobre levadura añadir después la leche hasta obtener una pasta sin grumos, agregar una pizca de sal y huevo.
Pasar los trozos de manzana por la pasta en freír en aceite abundante caliente hasta que dore por ultimo escurre el aceite bien seco servir en salsa de miel de abeja decorado con pampa muña.

Torta de nabo

Ingredientes

- ½ kg. de nabo
- ½ kg. de harina preparada
- 5 huevos
- ½ tarro de leche
- 1 pizca de canela en polvo
- ½ cucharada de esencia vainilla
- 1 taza de aceite vegetal
- Polvo de hornear
- Ralladura de naranja
- Azúcar al gusto

Preparación

Blanquear nabo y licuar. Agregar leche azúcar y huevo.
En un recipiente mezclar nabo licuado con la harina y ralladura de naranja y esencia de vainilla, pizca de canela.
Mezclar hasta homogenizar con aceite vegetal. Mantequillar el molde y pasar con harina la superficie; poner la masa, luego llevar al horno a 150°c por unos 45 minutos aprox.

Sopa de moraya

Preparación

Dorar bien la carne, agregar agua 1 l. aprox.
Agregar la papa amarilla partida por la mitad.
Agregar las verduras y dejar en cocción durante unos 20 minutos y ligar con harina de moraya.
Rosear con asnapa picada.

Ingredientes

- ½ kg. de carne de alpaca picado en cubos
- 1 cabeza de cebolla
- ½ tarro de leche
- 1 rama de apio
- 1 rama de poro
- Sal al gusto

Sopa de oca fresca

Ingredientes

- 1 kg. de oca
- 2 dientes de ajo
- 1 cabeza de cebolla
- 3 huevos
- 1 taza de leche fresca
- 10 gr. de muña
- ¼ kg. de espinaca
- ¼ kg. de papa amarilla rallada
- 3 zanahorias
- 1 rama de apio
- ¼ kg. de arveja
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

Hacer aderezo con ajo y cebolla además de palillo ½ cucharada, agregar agua, hacer hervir y agregar las verduras picado en tiras.
Espesar con oca licuado. Agregar queso picado más leche y huevo.
Al final la espinaca luego servir.

Torreja de quinua

Preparación

En un recipiente poner huevo, tomate y cebolla picado, agregar queso picado y quinua reventada.
Luego sazonar con sal y pimienta.
Formar masas pequeñas y freír en aceite vegetal.

Ingredientes

- Quinua graneada
- 1 cabeza de cebolla
- 2 dientes de ajo
- Tomate picado en cubos
- 3 huevos
- 40 gr. de queso
- Cebolla china
- 3 zanahorias ralladas
- Sal al gusto

Enrollado de trucha

Ingredientes

- 5 truchas
- 50 gr. de queso
- 3 zanahorias sacochadas y picadas en tiras
- 3 ramas de muña fresca
- Orégano seco
- Perejil picado
- Limón
- Sal y pimienta al gusto
- Tomate picado en tiras
- Cebolla china

Preparación

Deshuesar la trucha, lavar y secar bien; sazonar con sal pimienta, limón, muña y perejil.
Rellenar con una capa de queso y una capa de tomate.
Enrollar cuidadosamente y amarrar con cebolla china.
Llevar al horno en fuente mantequillada por unos 15 minutos.

Sopa de verduras

Preparación

Hervir pechuga de pollo picado en agua.
Agregar todas las verduras picadas en chifonadas y sazonar con sal y pimienta.
Para servir agregar asnapa picada y muña.

Ingredientes

- ½ kg. de papa
- 1 cabeza de poro
- 1 cabeza de apio
- 200 gr. de zapallo
- 3 choclos frescos
- 3 zanahorias
- ¼ kg. de arveja
- 1 pechuga de pollo
- ¼ kg. de nabo
- ¼ kg. de espinaca
- Asnapa
- Muña
- Sal y pimienta al gusto

Torta de piña

Ingredientes

- 1 piña
- ½ kg. de harina preparada
- 1 sobre de polvo de hornear
- 5 huevos
- Esencia de vainilla
- 2 tazas de leche fresca
- ½ litro de jugo de piña
- Azúcar blanca
- 1 taza de aceite
- 50 gr. de mantequilla

Preparación

Pelar piña y cortar en rodajas retirando el corazón, luego blanquear la piña con una taza de agua y escurrir.
Agregar la harina, aceite y huevo en un bol, esencia de vainilla además de huevo mezclar con azúcar.
Agregar piña picada pasar el molde con azúcar y acomodar las piñas en una capa y agregar la masa preparada y llevar al horno.
Desmoldar en baño maría.

Panqueque de nabo

Preparación

Blanquear el nabo, licuar con leche y jugo de naranja.
Agregar huevo, polvo de hornear, mantequilla derretida, mezclar hasta homogenizar y freír en sartén teflón.

Ingredientes

- 1 kg. nabo
- Polvo de hornear
- 3 huevos
- Azúcar al gusto
- ½ kg. de harina de maíz
- ½ tarro de leche
- ½ vaso de jugo de naranja
- 50 gr. de mantequilla

Pastel de choclo

Ingredientes

- 4 choclos frescos
- ½ kg. de harina
- 5 huevos
- 1 taza de azúcar
- 20 gr. de pampa anís
- Esencia de vainilla
- Jugo de naranja
- ½ taza de miel de abeja
- 2 tazas de leche fresca
- Pasas negras

Preparación

Licuar el choclo con jugo de naranja y leche aromatizado con pampa anís.
En un bol mezclar con huevo, polvo de hornear, azúcar, aceite, esencia de vainilla y harina.
Mezclar hasta conseguir una masa homogénea agregando pasas.
Mantequillar y enharinar el molde, agregar la masa.
Llevar al horno caliente a 150 °c aprox. Servir con miel de abeja.

Torta de Pinchicho

Preparación

Lavar el pinchicho con agua caliente. Agregar a un recipiente el pinchicho, azúcar, aceite, huevo, esencia de vainilla, mezclar bien hasta que pierda el grumo de azúcar, agregar harina, polvo de hornear y vinagre y canela en polvo.
Obtener la masa firme. Llevar al molde mantequillado y poner la masa para luego llevar a hornear.

Ingredientes

- 1 kg. de pinchicho
- ½ kg. de harina preparada
- 5 huevos
- 1 tarro de leche
- 1 sobre de polvo para hornear
- Esencia de vainilla
- 1 taza de azúcar
- Aceite vegetal
- 1 pizca canela en polvo
- Vinagre
- 1 pizca de sal

Torta de muña

Ingredientes

- 3 atados de muña
- Azúcar al gusto
- ½ kg. de harina preparada
- ½ tarro de leche
- 6 huevos
- Esencia de vainilla
- Polvo de hornear
- 40 ml. de aceite
- 20 gr. de mantequilla
- 10 gr. de pampa anís

Preparación

Hacer una esencia de muña, hervir con bastante azúcar y hacer enfriar.
Desojar la muña; picar en un recipiente agregar huevo, aceite y polvo de hornear luego batir bien.
Agregar la haría preparada más polvo de hornear, muña picada y leche además de una pizca de sal batir bien y poner la esencia de muña hasta obtener una masa firme.
Para el molde mantequillado y enharinado.
Llevar al horno por 35 min aprox a 150 °c.

Recetas ideales para infantes de 13 a 24 meses

Revuelto de moraya

Ingredientes

- ½ kg. de moraya
- 1 cabeza de cebolla
- 10 gr. de muña
- 20 gr. de llullucha
- 2 dientes de ajo
- 30 gr. de queso

Preparación

Realizar aderezo con sal, pimienta, cebolla y ajo, luego agregar moraya picada, cocinar a fuego lento, agregar llullucha y queso picado, culis blanqueado y al final papa frita;

Q'haya con queso

Preparación

Sazonar el q'haya con sal pimienta y muña, cortar por la mitad rellenar con queso, amarrar con cebolla china y sancochar al vapor.

Ingredientes

- ½ kg. de q'haya
- ¼ kg. de queso
- 10 cebollas chinas
- 10 gr. de muña seca
- Sal y pimienta al gusto

Anticucho de K'allampa

Ingredientes

- 8ml. de vinagre de plátano
- 3gr. de pimienta
- 3 dientes de ajo
- 10 k'allampas
- Sal al gusto
- Palitos de anticucho

Preparación

Sazonar bien con los ingredientes k´allampa y acomodar los palitos de anticucho y freír hasta que esté cocido.

Saltado de culis

Ingredientes

- 3 papas
- ½ kg. de culis
- 3 cebollas
- 4 tomates
- 2 dientes de ajo
- 4 gr. de culantro
- 4 gr. de ají amarillo
- Aceite lo necesario
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

Freír la papa, blanquear los culis y sazonar sal pimienta y ajo. En otra sartén fundir el aceite, y agregar.

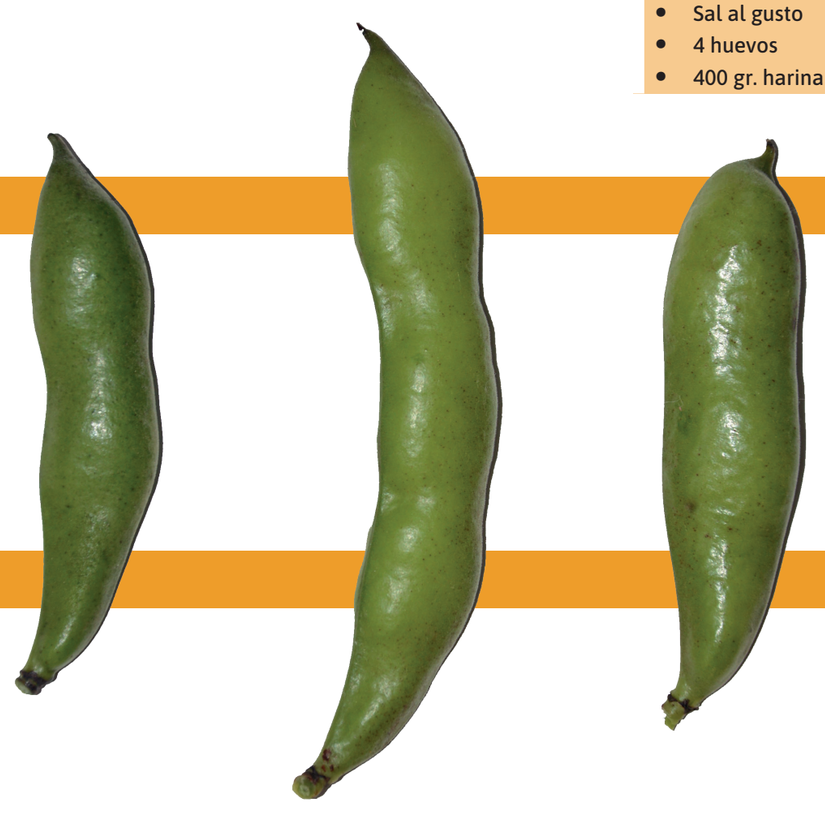
Torreja de hongo de pino

Preparación

Picar hongo de pino en Cubos de 2 y agregar cebolla, tomate, ajo picado agregar huevo y harina de maíz mesclar bien hasta que esté listo para freír.

Ingredientes

- 500 gr. hongo de pino
- 2 cebollas
- 3 tomates
- 5 gr. de muña
- 2 dientes de ajo
- Sal al gusto
- 4 huevos
- 400 gr. harina de maíz



Salpicón de paco paco

Ingredientes

- 1 kg. de paco paco
- ½ kg. de papa
- 4 cebollas
- 3 tomates
- 1 diente de ajo
- 4 gr. de perejil
- 200 gr. de zanahoria
- 300 gr. de nabo
- Sal al gusto
- Aceite lo necesario

Preparación

Blanquear el paco paco y freír la papa cortada en hilo.
Blanquear todo el resto de ingredientes, hacer aderezo con ajo y poco de palillo.
Agregar todos los ingredientes, saltear en sartén y agregar perejil y servir.

Ensalada de choclo

Preparación

Sancochar el cholo desgranado con pampa anís.
En un recipiente agregar los ingredientes picados en cubos además del perejil, muña y aceite de oliva.
Poner limón y sal al gusto.

Ingredientes

- 4 choclos tiernos
- 3 tomates
- ½ kg. de calabaza fresca
- 3 limónes
- Perejil picado lo necesario
- ¼ kg. de llullucha
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 50 gr. de queso picado en cubos
- Sal al gusto

Revuelto de sangrecita

Preparación

Hacer aderezo con condimentos y aceite.
Sancochar la sangre y agregar al aderezo y remover constantemente agregando zanahoria precocida, además de papa frita y queso.
Mezclar y rectificar la sazón con sal y pimienta.

Ingredientes

- ½ kg. de sangrecita
- ¼ kg. de papa frita en cubos
- 50 gr. de queso picado en cubo
- 3 zanahorias picadas en cubos
- 1 cebolla picada en brunoa
- 2 dientes de ajo
- Aceite vegetal
- Sal y pimienta al gusto
- Perejil picado

Relleno de mashua

Ingredientes

- 1 kg. de mashua
- ¼ kg. de harina de maíz
- 3. huevos
- ¼ kg. de carne molida
- 2 tomates
- 1 cabeza de cebolla
- ¼ kg. de llullucha
- 20 gr. de queso
- Aceituna
- Perejil al gusto

Preparación

Sancochar la mashua y rallar o pasar por papa max.
Hacer una masa seca con mashua para realizar el relleno.
Aderezar con ajo, cebolla y tomate, la carne picada y freír agregando perejil y aceituna picada más la zanahoria.
Rellenar el mashua con el preparado formando unas bolas, pasar con harina de maíz y huevo, freír en aceite vegetal.

Omelet de culis

Ingredientes

- 4 huevos
- ¼ kg. de culis
- 1 cabeza de cebolla
- 1 diente de ajo
- 2 cucharadas de leche
- Queso rallado
- Sal al gusto

Preparación

Picar los culis a la juliana y cebolla en pluma; hacer aderezo y agregar los culis y cebolla.
En un recipientel batir el huevo con leche, sal pimienta, queso rallado; haciendo una masa, freír el huevo batido y al centro poner la masa y hacer el enrollado.

Tomate relleno

Preparación

Pelar los tomates con agua hervida y darle la forma canasta y sacar las semillas.
En un recipiente mezclar los ingredientes con mayonesa, sazonar con un poco de muña.
Rellenar el tomate y decorar con lechuga y mayonesa.

Ingredientes

- 5 tomates
- 3 zanahorias picadas en cubos
- 30 gr. de queso picado en cubos
- ¼ kg. de arveja
- ½ kg. de pechuga de pollo
- Mayonesa

Salsa de huacatay

Preparación

En una sartén con aceite oliva saltear huacatay con un poco de ají amarillo sal y pimienta. Licuar con resto de ingredientes.

Ingredientes

- 1 atado de huacatay
- 2 tazas de leche fresca
- 300 gr de queso
- 3 ajíes amarillos
- ½ kg. de tostado de maíz
- Sal y pimienta al gusto

Ensalada de llullucha

Ingredientes

- 3 tomates picados en cubos
- 1 kg. de llullucha
- 1 pepino picado en cubos
- 1 cebolla blanca picada en cubos
- 100gr. de queso picado en cubo
- 3 ramas de culantro
- Vinagre lo necesario
- Zumo de limón
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

Blanquear la llullucha con agua hervida y escurrir.
En un recipiente preparar todos los ingredientes agregar llullucha y mezclar los ingredientes.
Agregar vinagre limón y sal pimienta al gusto y además de un poco de aceite de oliva.
Al final agregar culantro y/o moña desojado para servir.

Chupe de trucha

Preparación

Hacer aderezo con cebolla picado en pluma y tomate en rodajas además de sal pimienta y rama de huacatay; hacer hervir con una tasa de agua.
Agregar el achiote, hacer hervir luego agregar la trucha por 8 minutos.
Servir y acompañar con yuca o camote sancochada.

Ingredientes

- 3 tomates
- ½ cucharada de achiote
- 1 cabeza de cebolla
- 1 diente de ajo
- 3 truchas
- Sal al gusto

Hamburguesa de lechuga

Ingredientes

- 3 lechugas
- 2 cebolla
- 2 dientes de ajo
- ½ kg de harina de maíz
- 2 huevos

Preparación

Picar todos los ingredientes.
Saltear en sartén por tres minutos los ingredientes.
Mezclar en un bol con harina de maíz más huevo y lechuga para formar hamburguesas para luego freír en sartén teflón con poco aceite.
Cortar el pan y formar las hamburguesas.

Ensalada de verduras

Preparación

Picar las verduras y mezclar en un recipiente, agregando sal al gusto, y limón. Se puede acompañar con mayonesa y hojas tiernas de rosa como parte del decorado.

Ingredientes

- 3 zanahorias sancochadas
- Khana
- Diente de león
- Repollo morado
- ¼ kg. de llullucha
- Betarraga cocida
- Brócoli

Revuelto de culis

Ingredientes

- 1 kg. de culis picado a la juliana
- 4 huevos
- 1 lata de crema de leche
- ½ kg. de papa frita
- 3 zanahorias precocidas y picadas en cubos
- 200 gr. de queso fresco
- 1 cabeza de cebolla
- 2 dientes de ajo
- 2 cucharadas de ají amarillo
- Sal al gusto

Preparación

Hacer un aderezo con cebolla, ajo y pasta de ají amarillo además de sal al gusto.
Agregar crema de leche, huevo y zanahoria además de culis; cocinar hasta que cuaje el huevo y agregar la papa frita.
Mezclar roseando con asnada picada y queso picado.

11. Sobre el proyecto

I. Sembrado Diversidad = Cosechando Seguridad

El programa "Sembrando Diversidad = Cosechando Seguridad. Nutrición, estrategias de superación, conocimiento y uso de especies olvidadas e infrautilizadas" (SD=HS) tiene como objetivo fortalecer e integrar los derechos y las capacidades técnicas de los pueblos indígenas y los pequeños agricultores, e influir en las políticas e instituciones locales y mundiales sobre el uso sostenible de los recursos fito-genéticos para la seguridad alimentaria y la nutrición en las condiciones del cambio climático. El objetivo es ayudar a vincular diversas realidades en el lugar y suministrar esta información a procesos complejos de políticas nacionales y globales.

Este programa se está llevando a cabo en 5 países: Perú, Vietnam, Laos, Myanmar y Zimbabwe desde 2013 hasta el 2018. Este libro es el resultado de unas de las actividades realizadas dentro del Pilar 3 con el cual se espera lograr:

1. El empoderamiento de las mujeres agricultoras para mejorar su conocimiento, acceso y uso de las fuentes de nutrición de la biodiversidad, contribuyendo a construir sistemas de semillas más fuertes de importantes cultivos nutricionales como las especies olvidadas e infrautilizadas (NUS)

2. El intercambio de sus conocimientos adquiridos y estrategias innovadoras sobre conceptos y herramientas de nutrición de biodiversidad con otras comunidades y

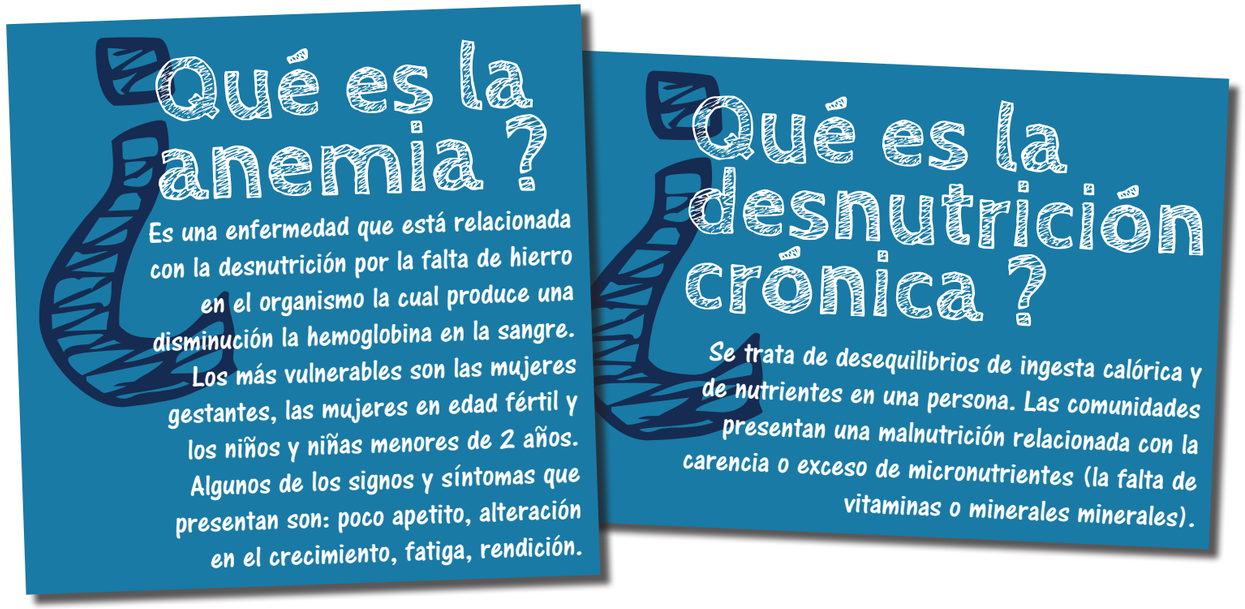
3. La contribución de sus conocimientos y experiencias a la conciencia internacional de dietas basadas en la biodiversidad y su participación en diálogos de políticas para reclamar el derecho a la alimentación.

En Perú el proyecto comenzó en 2015 y se está llevando a cabo con el apoyo de Asociación ANDES- quienes han tenido una cercana relación con algunas comunidades campesinas del Valle de Lares.

ANDES *es una organización internacional basada en Cusco, Perú, fundada en 1995, que enfoca su trabajo en la investigación-acción participativa apoyando los derechos de los pueblos indígenas y la promoción de sistemas alimentarios diversos e integrales.*

II. Problemática

Según los resultados de la línea de base del año 2016 realizada para el proyecto SD=HS, la información compartida durante la Mesa de Salud y Nutrición de Lares y las necesidades de las comunidades, se identificó que en Lares la desnutrición crónica y la anemia son dos de las enfermedades que más afectan a las comunidades en el territorio. En el 2017 se reportó que el 43.5% de los niños, de 6 a 35 meses, sufre de anemia, correspondiéndole a la zona rural el 51.1% y a la urbana el 40.5%, y la desnutrición crónica afectó al 13,1% de menores de cinco años.
La falta de acceso a alimentos nutritivos, junto con los conocimientos y prácticas inadecuadas sobre la alimentación y la higiene, la falta de agua segura y saneamiento básico y los limitados servicios de salud de calidad son los factores principales.



Al ser conscientes de este problema Asociación ANDES y las comunidades consideraron que la extensa agrobiodiversidad en Lares tiene el potencial para apoyar en la prevención y erradicación de estas enfermedades. El trabajo con las comunidades estuvo enfocado en dos campos:

- **Ampliar las fuentes de alimentación y nutrición** a través de la (re)introducción combinada de especies olvidadas e infrautilizadas (NUS), abordando su propagación y/o mantenimiento; aprovechar los conocimientos tradicionales y tender puentes con los conocimientos científicos para comprender la gestión de los cultivos y las semillas de NUS; buscar, cosechar, procesar, preservar y cocinar los NUS; sensibilizar a las comunidades sobre los problemas de nutrición y vincularlos con el contenido de nutrientes de NUS.

- **Empoderar a las mujeres** para que aborden las relaciones de género relacionadas con las relaciones intrafamiliares en materia de seguridad alimentaria y nutricional, y definir el compromiso con las reformas políticas para reivindicar el derecho a la alimentación.

III. Escuelas de campo y NUS

A través de Escuelas de Campo para Agricultores (ECA) se trabajó junto a las comunidades de Rosaspata, Ccachín, Choquecancha, Pampacorral y dos de sus anexos Mapachocha y Maucau, para reflexionar, compartir y aprender sobre nutrición y agrobiodiversidad, haciendo énfasis en las Especies Olvidadas e Infrautilizadas (NUS – por sus siglas en ingles). ¿Qué se conoce como NUS? Por un lado, a las especies consideradas NUS se les presta poca atención o son completamente ignoradas por investigadores agrícolas, mejoradores de plantas y formuladores de políticas. Por lo general, estas especies no se comercializan como productos básicos y muchas veces son consideradas salvajes o variedades semi-domesticadas. Por otro lado, los NUS presentan altas potencialidades en términos de nutrición y adaptación al cambio climático, además de estar relacionadas con usos tradicionales.

Las comunidades de Lares y la Asociación ANDES se han percatado la disminución de muchas de estas especies y la reducción de sus usos cotidianos. Al tener en cuenta que estas plantas son esenciales para el territorio y patrimonio biocultural de esta región, las ECAs se volvieron un espacio para identificar dónde se encuentran los NUS; identificar los NUS priorizados; y aprender sobre los usos ancestrales y cotidianos de ellos en aspectos nutricionales y medicinales.

Así, se realizaron talleres demostrativos donde se re-pensaba cómo utilizar de forma innovadora muchas de estas especies. Adicionalmente, se realizaron talleres especialmente para la alimentación de niños, niñas y madres gestantes para incentivar el mayor uso de los alimentos locales, priorizando los alimentos considerados NUS y revalorando la potencialidad de estos alimentos con el fin de prevenir la anemia y la desnutrición crónica.

Durante las Escuelas de Campo y los Festivales Bioculturales se compartió extensivamente los conocimientos y usos tradicionales relacionados a NUS, lo cual se complementó con la información recolectada durante otras actividades de SD+HS. Todo llevó a ver el potencial de los NUS y su contribución en solucionar la desnutrición crónica y anemia en Lares. A continuación, compartimos algunos hechos que se recolectaron.

Escuelas de campo para Agricultores (ECA) consisten en grupos de personas con un interés común, que se reúnen regularmente para estudiar el "cómo y por qué" de un tema en particular. Las ECA son particularmente adecuadas para aprender sobre el territorio y cultura rural. Así el campo se convierte en el profesor principal, apoyado por facilitadores (locales y externos) que guían el aprendizaje experiencial (aprendiendo mediante la práctica) llevando a los participantes por un proceso de observar, analizar, tomar decisiones y accionar. Todo esto lleva a que este espacio se vuelva un escenario para el desarrollo de capacidades y el empoderamiento.

NUS	Conocimientos y uso tradicionales	Conocimientos científicos
K'allampa	Contiene vitaminas y proteínas que ayudan al crecimiento de los niños y las niñas; dan apetito a los niños. Lo utilizan para tratar la anemia y gastroenteritis, además de desinflamar el hígado.	
Concha	Esta especie contiene muchas proteínas y sirve para tratar gastroenteritis además de mejorar la memoria.	
Berros	El consumo de berros ayuda a mejorar de gripes y resfriados, y a tratar la inflamación de la próstata y el hígado.	Contiene Vitamina C necesaria para un buen crecimiento y para la reparación de tejidos en el cuerpo. También contiene Vitamina A que contiene antioxidantes importantes para la vista; y zinc que promueve el fortalecimiento del sistema inmunológico, el crecimiento y la reproducción
Llullucha	Contiene muchas proteínas y vitaminas, fortaleciendo las fuerzas y el crecimiento de los niños y las niñas. Consumirlo ayuda a tratar resfriados y problemas de hígado.	
Mostaza	Ayuda a tratar resfriados e inflamaciones en el cuerpo, además calma calambres y dolor de muelas.	
Hongo Pino	Este hongo es un buen alimento para el crecimiento y la fuerza de personas delgadas. A los niños y las niñas de Lares les gusta mucho su sabor. Adicionalmente, se puede utilizar para trata anemia.	Tiene alto contenido de proteínas y es esencial para el crecimiento. También tiene fósforo que apoyan en el buen desarrollo de los huesos, los músculos y cerebro; y zinc que fortalece del sistema inmunológico, el crecimiento y la reproducción
Culis	Consumir culis te ayuda a mejorar la memoria, fortalece el crecimiento de niños y niñas, y es bueno para tratar inflamaciones y gripe.	
Occoruro	Esta especie contiene proteínas que ayudan el crecimiento de niños y niñas, fortalece la sangre y ayuda a quitar resfriados e inflamaciones especialmente madres. Consumirlo ayuda a combatir la anemia.	
Nabo	El nabo tiene un contenido alto de vitaminas (especialmente sus flores) lo cual ayuda a fortalecer la fuerzas y crecimiento. Las flores tratan el reumatismo y curan enfermedades de la próstata.	
J'ataco	Consumir esta especie alta en vitaminas fortalece la fuerza y el crecimiento de niños y niñas. Consumirla puede prevenir infecciones urinarias.	Su consumo aporta al cuerpo humano la energía que necesita para llevar a cabo todas sus funciones; y contiene fósforo que apoya en el buen desarrollo de los huesos, los músculos y cerebro
Acelga	La acelga calma inflaciones y otras enfermedades.	
Tintin	El tintin contiene muchas proteinas y trata la gripe y resfriados.	

NUS	Conocimientos y uso tradicionales	Conocimientos científicos
Ch'uc'cchuca	Contiene yodo y vitaminas y es buena para fortalecer el crecimiento y las fuerzas.	
Ull'pu	Consumirla ayuda al crecimiento, y calma inflamaciones de hígado y refriados.	
Yacon	Consumir yacón ayuda a mejorar y prevenir gastroenteritis, diabetes y cáncer.	
Pinchicho	El pinchicho ayuda a tener energía por el alto porcentaje de proteínas que tiene.	
Atoq	Es bueno para el crecimiento, para tratar resfriados e inflamaciones. Para las mujeres tiene los beneficios de poderlo utilizar como un anticonceptivo y durante la menstruación.	

IV. Necesidades nutricionales de los bebés

La alimentación juega un papel muy importante durante los primeros años de vida del niño, ya que le asegura un crecimiento y un desarrollo adecuado, además de ayudar a prevenir trastornos y enfermedades.

Al ser conscientes de esto, se realizaron talleres dentro de las ECAs enfocados para un crecimiento bueno de los niños y las niñas, incentivando el uso de NUS acompañados de alimentos locales ricos en nutrientes y esenciales para la alimentación. Los 1000 primeros días de vida son un período de rápido crecimiento y desarrollo significativo: a medida que el cuerpo y los órganos crecen, se desarrollan el cerebro, el sistema digestivo y el sistema inmune. Es el momento de la vida donde se alcanza la mayor velocidad de crecimiento y los nutrientes ingeridos son fundamentales para facilitar el proceso. Así, en este libro encontraran recetas adecuadas para bebés entre 6 meses a 8 meses, de 9 meses a 12 meses y de 12 meses a 24 meses.

12. Agradecimientos

Cocinando con la agrobiodiversidad de Lares

Libro de recetas

Noviembre 2018, Cusco - Perú
Proyecto Sembrando Diversidad = Cosechando Seguridad (SD=HS)

Libro elaborado con las contribuciones de:
Comunidades campesinas del Distrito de Lares:
Choquecancha, Rosaspata, Ccachin, Pampacorral y sus anexos Maucau y Mapacocha
Asociación ANDES
OXFAM-Novib

Equipo de Desarrollo del Libro
Tomas Puma Cruz
Eric Víctor Cusi Mamani
Hélène Botreau
Ricardo Pacco Chipa
Tammy Stenner
Carolina Neu
María Gaja
Jessica Villacorta
Hernán Oscar Ramos
Sara A. Gómez
Enrique Granados
Nuria Ruth Alexandra Holgado
Zaida Aiquipa

Diseño y diagramación
Corentin Blanchetière

Fotografías
Asociación ANDES
Miguel Ángel Palomino

Apoyo de
Parque Chalakuy
SIDA

Oxfam Novib
Asociación ANDES
Sida
SWEDISH INTERNATIONAL DEVELOPMENT COOPERATION AGENCY

Gracias a todos los participantes en las escuelas de campo

Choquecancha : Petronila Quispe Quispe - Sonia Laguna Quispe - Sonia Quispe Ttito - Elsa Sicus Paucar - Alejandrina Betancurt Quispe - Maritza Churata Ttito - Lauriana Illa Mamani - Emperatriz Huillca Huamán - Victoria Huillca Betancurt - Juana Pfuro Oblitas - Santusa Veronica Huillca - Basilia Quispe Fernandez - Julia Paucar Huillca - Saturnina Quispe Puma - Simeona Huillca Betancurt - Victoria Quispe Quispe - Nolberta Ocon Ttito - Efracina Apaza Ttito - Dolores Pauccar Quispe - Sebastiana Quehauracho Quispe - Felicia Ttito Paucar - Josefina Tapara Pérez - Ernestina Paucar Betancur - Avelina Tacu Gayozo - Dionisia Condori Arriaga - Alejandrina Quispe Hancco. **Ccachin** : Juana Pfuro Candenas - Catalina Cruz Zamalloa - Jacinta Tacac Cruz - Nicolasa Cruz Silva - Paulina Zuñiga Yupanqui - Vicentina Zuñiga Yupanqui - Simeona Zuñiga Pfuro - Visitación Morales Pfocco - Yony Pfuro Candenas - Justina Morales Zamalloa - Reyna Cutipa Silva - Teresa Apaza sullcapuma - Juan Víctor Oblitas Chasin - Rafaela mayo Sihuin - Genera Candenas Zuñiga - Justina Zuñiga Apaza. **Rosaspata** : María Chasin Zuñiga - Honorato Conde Churata - Yanet Huillca Flores - Feliz Limache Alanya - Luisa Yupanqui Cruz - Bruno Conde Cuyochi - Donata Conde Cuyochi - Zenaida Quispe Yupanqui - Matilde Conde - Isabel Mamani Quispe - Tiburcio Huamán Tacac - Odilón Limache Cruz - Beltrán Huillca Flores - Victoriano Quellca Huallpayunca - Carlos Benavides Huamán - Hugo Carpio Limache - Emiliano Conde Cuyochi - Ronald Conde Pérez - Venecia Huamán Conde - Apolinario Huamán Pfuro - Paulina Chura Sarmiento - Lino Tapara Pérez - Lorenzo Carpio Limanche - Florencio Huamán Mamani - Justo Conde Peralta - Mariano Cruz Condenas - Nicanor Pfuro Topayupanqui - Constantito Limache Conde - Mariano Huillca Huallpa - Américo Benavides Huamán - Alejandro Conde Churata - Pedro Conde Dueñas - Alberto Conde Dueñas - Venecia Huamán Yupanqui - Samuel Quispe Sicus - Herminia sarmiento Pérez - Rolando Conde Chura - Carmen Rosa Carpio. **Pampacorral :** Luz Marina Cabeza Qenta - Ricardina Hancco Sikus - Dorotea Sallo Santa Cruz - Santusa Huallpa Juares - Andriana Hancco Cabeza - Gladys Mamani Avilés - Lucrecia Cabeza Qenta - Sayda Juares Mamani - Rosa Juares Mamani - Valentina Avilés Tapara - Valentina Avales Hancco - Estela Mamani Nayhua - Francisca Mamani Tapara - Albertina Qenta Mesa - Victoria Condori Mamani - Bonifacia Condori Mamani - Eufemia Huahuasoncco Quispe - Cristina Huisa Layme - Placida Hancco landa - Matilde Juares Flores - Isabel Lima Huisa - Rosaura Huaraya Gutiérrez - Andrea ccorimanya Echari - Esther Juares Avilés - Feliciana Condori Echari. **Maucau – Pampacorral :** Nicolasa Layme Quenta - Manuela Santa Cruz Quenta - Francisca Ppati Anayhua - Viviana Anayhua Ppati - Cristina Juarez Aranzabal - Martina Ccoyo Yucra - Zenobia Mamani Echari - Ernestina Cabeza Hancco - Gregoria Pumahuahua Huamán - Helena Hancco cabeza - Delia Sicus Conza - Alejandrina huahuasoncco Layme. **Mapacocha – Pampacorral :** Cornelio Hancco Landa - Natividad Hancco Sicus - Eulogia Sicus Mamani - Claudia Mamani Naiwa - Lucia Sicus Sallo - Maritza Hancco Sicus - Feliciana Sicus Mamani - Yojhan Hancco Mamani - Angelica Hancco Sicus - Benita Suarez Aranzabal - Martha Mamani Mamani - Angélica Hancco Sikus - Brisayda Juarez Mamani - Aydee Juarez Hancco - Virginia Hancco Condori - Cirila sicus Mamani.