



Organización de las
Naciones Unidas para la
Agricultura y Alimentación

iniciativa
AMÉRICA LATINA Y CARIBE
SIN HAMBRE

I Concurso sobre Hábitos Alimentarios con Uso de Productos Tradicionales Proyecto: "Fortalecimiento de organizaciones campesinas y apoyo al rescate de productos tradicionales en zonas altoandinas"

Padre Rumi- Paucará- Huancavelica

PRIMER CONCURSO SOBRE HÁBITOS ALIMENTARIOS CON USO DE PRODUCTOS TRADICIONALES

Este Concurso se realizó en el marco de las actividades del proyecto "Fortalecimiento de organizaciones campesinas y apoyo al rescate de productos tradicionales en zonas altoandinas", con el objetivo de promover y revalorar el uso de los cultivos tradicionales entre las familias de las comunidades de Padre Rumi y Tiquerccasa, distrito de Paucará, provincia de Acobamba (Huancavelica- Perú), contribuyendo de esta manera a encarar la situación de inseguridad alimentaria en la que viven las familias de estas comunidades.

El concurso se llevó en la comunidad de Padre Rumi, con la participaron las organizaciones sociales de base de las comunidades de Padre Rumi y Tiquerccasa, integrantes del ámbito del proyecto.

En este evento la participación fue masiva, logrando los objetivos para el cual fue planificado, y los asistentes participaron, observaron y degustaron las diversas formas de preparación de los productos tradicionales, incentivando, de esta manera, a realizar las preparaciones en sus hogares.

LA PAPA Y SU APORTE A LA SEGURIDAD ALIMENTARIA DE LAS FAMILIAS RURALES

En el Perú existen más de 2,500 variedades de papas nativas, es decir crecen casi en su totalidad como productos ecológicos, sin necesidad de empleo de fertilizantes ni productos químicos durante la etapa de siembra. De más de 2,500 variedades existentes en el país; en Huancavelica encontramos cerca de 800 de papas nativas. Este cultivo oriundo del Perú ha contribuido durante años a la seguridad alimentaria de los pobladores rurales alto andinas. Es uno de los productos que aporta gran cantidad de energía a la dieta familiar, es por ello que el presente año, 2008, ha sido declarado "Año Internacional de la papa".

El consumo de la papa en las familias de las comunidades de Tiquerccasa y Padre Rumi es notable, ya que son productoras de papas nativas, y generalmente la producción es destinada al autoconsumo, formando parte de la dieta diaria de las familias, ya sea en forma natural o como producto transformado como el chuño, que es un producto que ha pasado por una técnica ancestral que data de muchos siglos anteriores para deshidratar la papa.

Por ello, se han resumido las recetas a base de papa presentadas en el I Concurso sobre Hábitos Alimentarios con uso de Productos Tradicionales, en el presente documento.

Panqueque de papa

Chef:

María Escobar Palomino

Ingredientes:

Papa runtus
Huevo de perdiz
Pescado
Sal al gusto
Aceite

Preparación:

Se mezcla la papa sancochada y aplastada con el huevo de perdiz, el pescado sancochado y deshilachado y sal al gusto hasta obtener una masa homogénea. En una sartén se coloca aceite, cuando esté bien caliente freír en pequeñas porciones.
Acompañamiento: Ensalada de verduras

Papa rellena con cuy

Chef:

Martina Sotacuro Raymundo
Miembro de la comunidad

Ingredientes:

Papa acco suito
Ajos
Aceite
Sal al gusto
Cebolla china
Comino
Ají

Preparación:

Se sancocha la papa y se aplasta hasta obtener una masa homogénea, se le agrega ají molido y sal a la masa. Se sancocha y deshilacha el cuy, luego se fríe con el aderezo.
Separar la masa de papa en pequeñas porciones, colocar el cuy al centro, envolver la masa formando masas ovaladas. En un sartén colocar aceite, freír la papa rellena cuando el aceite esté bien caliente. Servir
Aderezo: se fríe cebolla china, cominos y ajos con el cuy deshilachado.

Torreja de chuño

Chef:

Rosa Sotacuro Gavilán
Junta Directiva Colegio Inicial de Tinquercasa

Ingredientes:

Chuño molido
Huevo
Cebolla
Aceite
Sal al gusto

Preparación:

Moler el chuño. El chuño molido se mezcla con sal, agua, huevo y cebolla picada. Se mezcla hasta obtener una masa homogénea. Posteriormente se fríe pequeñas cantidades en forma plana y circular.

Chupe verde

Chef:

Dirección
I.E. N 36301

Ingredientes:

Papa larga
Huevo
Muña
Huacatay molido
Queso
Sal al gusto

Preparación:

En una olla colocar agua con unas ramitas de muña, una vez que hierve se le agrega las papas peladas y cortadas en trozos medianos, cuando la papa ya esté cocida se le agrega el queso picado en cuadrados y el huevo. Finalmente se le agrega el huacatay molido y sal al gusto. Servir.

Guiso de berros con papa

Chef:

Manuela Quispe Vidalón
Qatari Wawa

Ingredientes:

Berros
Papa camotillo
Ajos
Cebolla
Grasa de cordero
Sal

Preparación:

Sancochar la papa, pelarla y cortarla en cuadraditos pequeños. En una olla colocar la cebolla en cuadraditos, los ajos y la grasa de cordero. Cuando el aderezo esté dorado agregar las papas, mezclar. Añadir los berros lavados y cortados, agregar sal al gusto. Servir.
Acompañamiento: Maíz tostado.

Yuyo con papa

Chef:

Concebida Vidalón
Juana Orejón
Julia Loayza
Vaso de Leche-Parte Baja

Ingredientes:

Yuyo
Papa amarilla
Cebolla serrana
Ajos
Cominos
Manteca
Sal

Preparación:

Se lava y se pica el yuyo, luego se cocina en agua, una vez cocinado se escurre y se mezcla con la papa previamente sancochada y aplastada juntamente con el aderezo.

Aderezo: En una sartén caliente poner la manteca y sofreír la cebolla en cuadritos, ajos. Cuando esté bien dorado agregar sal y comino.

Sopa de Olluco con papas

Chef:

Santa Sulca Peñares
Forestación de Padre Rumi

Ingredientes:

Olluco
Arveja
Habas
Papa wayru
Cebolla china
Queso
Leche
Ajos
Yuyo
Sebo de carnero
Sal al gusto

Preparación:

En una olla colocar agua, cuando haya hervido agregar el olluco y la papa picada en trozos, las habas y arvejas. Cuando esté sancochado agregar el aderezo. Añadir el queso picado y la leche. Retirar la olla del fuego y agregar el yuyo picado.

Aderezo: Se sofríe el sebo de cordero con los ajos, la cebolla china.

Acompañamiento: Choclo, huevo sancochado y queso.

Guiso de berros

Chef:

Santa Sulca Peñares
Forestación de Padre Rumi

Ingredientes:

Berros
Papa puka wayru
Ají
Cebolla
Ajo
Comino
Tomate
Grasa de cordero

Preparación:

Se sancochan los berros, se escurren y se aplastan. En una olla mezclar los berros, la papa sancochada y picada en cuadraditos con el aderezo.

Aderezo: Se sofríe la cebolla picada, ají molido o picado, comino y tomate picado.

Acompañamiento: Arroz y mote.

Sopa de olluco con papa

Chef:

Victoria Enríquez Escobar
Junta Directiva- Nación Chopcca
Asociación de Productores Agropecuarios

Ingredientes:

Olluco
Arveja
Habas
Papa muru wayru
Cebolla china
Queso
Leche
Ajos
Yuyo
Sebo de carnero

Preparación:

Se hierva agua y se le agrega el olluco picado, papa en trozos, las habas y arvejas una vez cocido se le agrega el aderezo, el queso en cuadritos y la leche, se deja en fuego lento por unos minutos y se baja la olla del fuego y se le agrega la hierba de río picada.

Aderezo: Se sofríe el sebo de cordero con los ajos, la cebolla china.

Picante de Olluco

Chef:

Gregoria Escobar Layme
Forestación de Tinquercasa

Ingredientes:

Olluco
Papa blanca
Cebolla
Culantro
Ajos
Ají
Sebo de carnero

Preparación:

Se pica el olluco y la papa verticalmente en trozos largos y delgados, posteriormente se sancocha y se mezcla con el aderezo. Al momento de servir se le echa culantro piado.

Aderezo: se sofríe el sebo de cordero con los ajos y ají molido.

Acompañamiento: Huevo frito.

Segundo de sangrecita

Chef:

Gregoria Raymundo Quispe
Club de Madres-Virgen del Carmen

Ingredientes:

Papa
Cebolla
Ajos
Cilantro
Sangre de cordero
Sal al gusto
Aceite

Preparación:

En una olla colocar agua, cuando ésta haya hervido agregar sal y la sangre. Escurrir. A parte sancochar la papa y picarla en cuadritos. En otra cacerola echar el aceite, los ajos, la cebolla en cuadritos y culantro picado. Agregar la papa y la sangrecita, retirar del fuego y añadir el culantro picado. Echar sal al gusto. Servir.

Acompañamiento: Huevo sancochado y maíz tostado.

Mazamorra de ayrampo

Chef:

Sonia Escobar Raymundo
I.E. 36301- Tinquerccasa

Ingredientes:

Ayrampo
Chuño molido
Canela
Clavo de olor
Azúcar

Preparación:

Lavar el ayrampo y aplastarlo en agua. En una olla hacer hervir agua con canela, clavo de olor y azúcar, agregar el ayrampo, dejar dar un hervor.
Diluir el chuño molido en agua, agregar a la olla despacio y moviendo constantemente durante 10 minutos. Servir.

Mazamorra de chuño

Chef:

Josefina Raymundo Escobar
Miembro de la Comunidad

Ingredientes:

Chuño molido
Azúcar
Anís

Preparación:

Se muele el chuño en un batán con un poquito de agua. Se diluye el chuño molido en agua y se agrega a una olla con agua hirviendo con anís. Pasado unos 10 minutos se le agrega azúcar al gusto. Servir.