



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.