

Chaski Warmikuna
GAMMA - CEN

Nuestras recetas

*Un aporte para la
soberanía alimentaria*

Saraguro - Ecuador



Coordinación general y documentación: Ximena León

Trabajo de Campo: José Julián Estrella, Ximena León

Revisión: Sandra López, María Elena Peñaherrera

Edición: Sandra López

Fotografía: Ximena León, José Julián Estrella, Chaskiwarmikuna.

Validación: Grupo Chaskiwarmikuna

Producción General: GAMMA

Diseño: Alvus Estudio de Diseño

Impresión: Centro Gráfico Salesiano Cuenca 2831745

Saraguro - Ecuador



Chaski Warmikuna
GAMMA - CEN

Nuestras recetas

*Un aporte para la
soberanía alimentaria*

Saraguro - Ecuador

Introducción

El presente trabajo representa un nuevo tramo en el camino iniciado en el año 2011 por el grupo de mujeres Chaskiwarmikuna del pueblo Saraguro.

Como parte de una iniciativa para aportar al fortalecimiento del proceso como pueblo, se realizó un primer inventario de Semillas del territorio; era necesario contar con información de partida que permitiera avanzar hacia una propuesta de Soberanía Alimentaria, fundamentada en los conocimientos y saberes de las mujeres, en la riqueza de su territorio y la capacidad de conservación y cuidado de las semillas.

Después de la socialización de los resultados de este inventario de semillas (más de 500 variedades), se propuso continuar el camino con el conocimiento de la utilización de estas semillas en la alimentación diaria; se decidió entonces realizar el inventario de recetas propias que permitan revalorar y reconocer la importancia de las semillas para aportar en su protección y conservación.

El proceso ha implicado varios espacios de reflexión y análisis; uno de los temas de mayor preocupación cuando se observa la realidad y el contexto actual, es el alejamiento de la tierra, del agua y de todos los saberes que nos conectan con la naturaleza, a cambio de dejarnos llevar cada vez con mayor facilidad por la corriente de un sistema de consumo capitalista y de mercado, que coloca por sobre todas las cosas el dinero y la producción de bienes materiales, dejando de lado lo más importante para el sostenimiento de la vida: la relación con la naturaleza, el cuidado y conocimiento sobre las semillas ancestrales, como única vía para garantizar el alimento; por ello, el contar con un conjunto de recetas propias, así como de los ingredientes que se necesitan y su preparación, es una manera de acercar a la población nuevamente a la tierra para encontrar en ella la sabiduría que nos legaron nuestras antepasadas.

La alimentación es un elemento que garantiza la satisfacción de la necesidad humana de subsistencia y por lo tanto, todas las personas, mujeres y hombres debemos involucrarnos en su realización que va desde cada semilla que se siembra y se cosecha, pasando por el trabajo delicado de preparación y cuidado de la tierra, cuidado de las fuentes de agua que garanticen el riego, conocimiento de las propiedades nutritivas que garanticen la dotación de la energía necesaria para el trabajo así como de la alimentación requerida para cada edad según el proceso de desarrollo biológico; llegando por fin a su preparación que debe ser rica en proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales; rica en sabor, y rica por su aporte político para lograr el

bienestar de todas las personas en el marco de equidad, y de respeto a la naturaleza, es decir una concepción integral de Soberanía Alimentaria.

Este trabajo por lo tanto, es un nuevo aporte desde el grupo Chaskiwarmikuna para el pueblo Saraguro, que se basa en el reconocimiento de nuestra responsabilidad como mujeres y de una invitación a todas y a todos para sumarnos a este esfuerzo de cuidado y protección de nuestro territorio y de la red de la vida.



Metodología

El primer paso para el levantamiento del inventario, fue una revisión bibliográfica con el fin de analizar y priorizar las variables que debían ser incorporadas en el trabajo de campo.

A continuación se construyó una matriz con todas las preguntas que formarían parte de la encuesta y se validó este instrumento con el grupo Chaskiwarmikuna. Se tomó como base el inventario de semillas realizado el año pasado, las comunidades que se visitó, los lugares en donde existían más semillas ancestrales, o aquellas familias en donde ya se había mencionado el tema de las recetas y preparaciones durante este primer inventario y que demostraron especial interés en participar.

Mientras tanto, se realizó toda la coordinación con dirigentes locales con el fin de contar con el apoyo para el trabajo y la investigación en cada una de las comunidades. Cada cabildo designó las personas que serían encuestadas, tomando en cuenta sus saberes y conocimientos con relación al tema central de la investigación, por lo tanto la muestra específica fue definida en cada comunidad. La mayor parte de personas encuestadas son mujeres y hombres mayores que guardan todo el conocimiento con respecto a la utilización de sus productos así como la alquimia para su preparación.

Una vez validada la ficha, se procedió a realizar la definición de la muestra en cada comunidad y a visitar cada una de las familias incluidas en esta muestra. El universo para el estudio fueron las 16 comunidades rurales del pueblo Saraguro, y dentro de ellas, una muestra de 10.

Las comunidades que fueron visitadas y que participaron en el trabajo de campo son: Puente Chico, Lagunas, Quisquinchir, Matara, Ilincho, Yucucapac, Gunudel, Tambopamba, Ñamarín, Tuncarta. Esperamos e invitamos para que esta publicación sirva de motivación, de uso diario y para registro de otras recetas que no están incluidas, o que sean nuevas y merezca la pena compartirlas por su valor nutritivo.

El trabajo en el campo se realizó entre los meses septiembre y octubre de 2012; a continuación se procedió al registro de toda la información en formato digital para contar con el documento organizado que ahora se presenta.

Las recetas que conforman esta publicación, guardan fundamentalmente las formas

antiguas y propias del pueblo Saraguro. Algunas se han ido transformando en el tiempo, sobre todo en lo que se refiere a los utensilios empleados para su preparación.

La información que se incluye en este inventario, sobre el tiempo de preparación y la cantidad de personas, ha sido calculada según un promedio realizado con base en las encuestas y también mediante conversación con grupos focales; la lógica comunitaria es que todas las personas se sirvan una porción suficiente y que la comida se multiplique para la mayor cantidad de personas.

Se incluye entonces información sobre: nombre de receta o ingrediente principal (en orden alfabético), grado de dificultad, tiempo de preparación, número de personas promedio, ingredientes, forma de preparación y notas (con recomendaciones sobre ingredientes, tiempo de cocción, formas de servir, otras recetas similares, etc.). Se incluyen también preparaciones (platos compuestos) que contienen conjuntos de alimentos y que se sirven en las fiestas o celebraciones más importantes del pueblo.

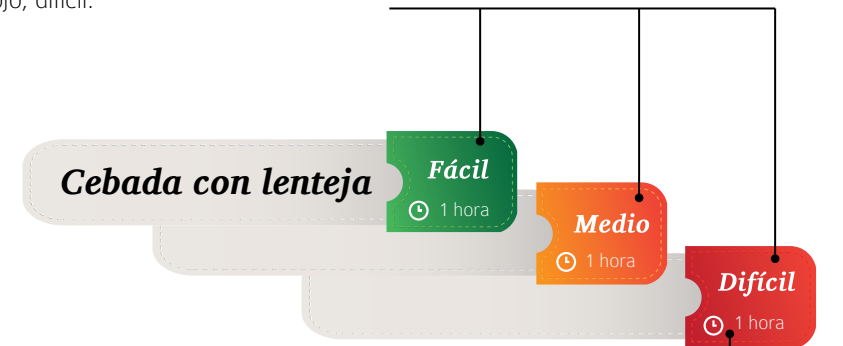
Todas las recetas tienen un alto contenido nutricional y su preparación en general es sencilla. El objetivo de este inventario ha sido cumplido a cabalidad; por un lado se da continuidad al trabajo iniciado con el inventario de semillas, se da valor al conocimiento propio y a la sabiduría de las mujeres, quienes socialmente y tradicionalmente han sido las encargadas de mantener y proteger esta ciencia alquímica para la preparación de alimentos; y, por otro, se cuenta con una base inicial sobre las recetas propias para comenzar su difusión con el fin de facilitar su perpetuación en el marco de una propuesta de soberanía alimentaria que incluye: cuidado de la semillas, propiedad sobre las semillas, alimentación nutritiva, preparación no dependiente de productos foráneos.

Por otra parte, al contar con la información para la preparación de estas recetas, es más fácil emprender un proceso en el que se motive a jóvenes, tanto mujeres como hombres a incorporar y a recuperar esta forma de alimentación en su dieta cotidiana, y a las familias a guardar este conocimiento no solo en manos de las mujeres sino de todos quienes conforman el grupo familiar como mecanismo estratégico que garantice la satisfacción de una subsistencia plena en el marco de las necesidades humanas esenciales.



Cómo usar este libro

El grado de dificultad de las recetas, está identificado por el color; siendo el verde el fácil, el naranja medio y el rojo, difícil.



El tiempo de preparación de cada receta está debajo de el grado de dificultad.



8 personas

En cada receta encontraremos, este gráfico que nos indica cuantas porciones o para cuántas personas es la receta que se prepara.

1

Sopas

Recetas y forma de preparación





4 personas

Achokchas*

Medio

1 hora



Ingredientes:

- 2lb de achokchas
- ½ de porotos secos, cocinados
- aliños
- sal al gusto



Preparación:

- Ponemos en remojo los porotos la noche anterior, mejor si es en agua caliente.
- Al día siguiente, antes de cocer, lavamos bien los porotos, para limpiar completamente el agua del remojo.
- Ponemos a hervir el poroto en una olla con dos litros de agua (se cocinan sin sal).
- Retiramos las semillas de las achokchas y las troceamos en forma de tiras.
- Cuando los porotos están cocidos, agregamos las achokchas.
- Para terminar agregamos los aliños y la sal y dejamos hervir por unos 10 minutos. La sopa está lista para servir.

Nota:

Podemos agregar leche en el hervor final o también queso para servir.

*Achokcha, de la familia Cucurbitaceae, género Cyclanthera, es una variedad de la especie Cyclanthera padatae. Hortaliza muy utilizada en la alimentación por el Pueblo Saraguro. Ver "Nuestras Semillas Nuestra Vida" Chaski Warmikuna – GAMMA – CEN. Inventario de Semillas de 16 Comunidades del Cantón Saraguro. Noviembre 2011. Pág. 100.

Medio

30 min

Arroz de cebada



4 personas

Ingredientes:

- ½ lb. de arroz de cebada
- 1 lb. de papas
- 2 dientes de ajo machacados
- ½ cebolla picada finamente
- ½ cdta. de manteca de chanco
- Sal al gusto
- 4 onzas de queso
- ½ taza de leche (1/8 de litro)



Preparación:

- Ponemos en remojo el arroz de cebada la noche anterior.
- Hacemos un refrito con la cebolla, manteca de chanco y la sal.
- Cuando la cebolla está doradita agregamos el ajo machacado.
- Agregamos entonces unos dos litros de agua aproximadamente.
- Agregamos el arroz de cebada lavado.
- Dejamos hervir durante unos 45 minutos y agregamos las papas picadas en medias rodajas gruesas.
- Al final, cuando las papas están cocinadas, añadimos el queso y la leche; esperamos a que hierva nuevamente y retiramos del fuego.

Nota:

Para resaltar el sabor podemos agregar cebollita verde (en hoja) picada finamente. Si deseamos, se puede cocinar el arroz de cebada junto con hueso de res o pata de chanco. En este caso, debemos poner a cocinar previamente el hueso o la pata, y después de una hora, agregamos el arroz de cebada.



8 personas

Ingredientes:

- 1 lb. de cebada sin tostar
- 1 lb. de lenteja
- 4 dientes de ajo
- 1 atado de cebolla en hoja
- Sal



Preparación:

- Ponemos en remojo la cebada durante la noche anterior, al igual que la lenteja.
- Al día siguiente lavamos bien y ponemos a cocinar primero la cebada, durante unos 20 minutos.
- En otra olla ponemos la lenteja a cocinar por unos 30 minutos.
- Una vez que están cocidas la cebada y la lenteja, las juntamos en una sola olla.
- Dejamos hervir por unos pocos minutos hasta que se integren los sabores y luego agregamos la cebolla en hoja, haciendo un atado, el ajo chancado y la sal.
- Se deja hervir por unos 10 minutos más y se sirve.

Nota:

Podemos agregar a la preparación unas hojas de col picada. En caso de hacerlo, tendremos que colocarlas en el momento que mezclamos la cebada y la lenteja.

Medio

🕒 1h30 min

Chuchuga mikuna (sopa de chuchuga)



6-8 personas



Ingredientes:

- ½ lb. de queso
- 6 mazorcas de maíz seco
- 2 lb. de carne de choncho con hueso
- 1 tallo de cebolla en hoja
- 2 dientes de ajo
- ½ cda. de manteca de choncho
- ½ cda. de orégano



Preparación:

- Chancamos el maíz en la piedra, o molemos de manera que no esté muy fino, luego lo pasamos por un cernidor grueso.
- Ponemos a hervir la parte gruesa del maíz, junto con el hueso de choncho troceado, en unos 4 litros de agua. Se deja hervir por una hora.
- Disolvemos la harina de maíz fina que pasó el cernidor en una taza de agua y agregamos al caldo para que espese.
- Dejamos hervir hasta que el maíz se cocine completamente.
- Mientras tanto, ponemos en un sartén bien caliente la manteca de choncho, agregamos la cebolla picada y el ajo machacado, cuando están dorados, se agrega este refrito a la olla de sopa.
- Agregamos la sal y el orégano, al final se coloca el queso, cuando está deshecho, la sopa está lista.

📖 Nota:

Podemos dar color a la sopa, agregando zanahoria rallada en el refrito. Esta sopa será mucho más rica cocinada en olla de barro utilizando leña.



6 personas



Ingredientes:

- 4 guineos verdes
- 1 lb. de arveja tierna
- ½ cda. de aliño
- Sal al gusto

Guineo Verde

Medio

🕒 45 min



Preparación:

- En una olla con unos 2 litros de agua ponemos el guineo verde, previamente pelado y picado finamente. También se puede raspar el guineo con una cuchara e ir añadiendo poco a poco en el agua.
- Cuando esté suave el guineo agregamos la arveja, el aliño y dejamos que se cocinen.
- Movemos constantemente para que el guineo verde se deshaga, debe llegar al punto de estar deshecho la mayor parte a manera de un puré.
- Al final agregamos la sal y la sopa estará lista.

Medio

Habas con Col

1h30 min



5 personas

Ingredientes:

- 1 lb. de habas secas cocinadas
- 1 repollo pequeño de col verde
- ½ lb. de papas
- 4 onzas de queso
- ½ cda. de aliño
- Sal



Preparación:

- Se pone a hervir unos 2 litros de agua, agregamos la papa picada en cuadros grandes, dejamos hervir hasta esté suave.
- Agregamos las habas cocinadas (si las dejamos en remojo la noche anterior, su cocción puede durar más de una hora).
- Deshojamos la col y lavamos, retiramos los tallos y picamos grueso.
- Agregamos la col en la sopa y también colocamos los aliños.
- Dejamos hervir unos minutos (15 a 20) para que se cocine la col.
- Al final agregamos el queso desmenuzado y después de unos dos minutos está lista la sopa.



6 personas

Ingredientes:

- 1 lb. de habas secas
- 1 sambo tierno pequeño
- ½ cebolla
- 1 diente de ajo
- Sal
- 4 onzas de queso
- Culantro o cebolla en hoja



Preparación:

- La noche anterior dejamos las habas en remojo. Al día siguiente cocinamos las habas durante una hora.
- Pelamos el sambo, picamos y ponemos a hervir con tres a cuatro tazas de agua en otra olla.
- Agregamos la cebolla finamente picada y dejamos cocinar hasta que esté completamente deshecho el sambo.
- Cuando las habas están cocinadas, se escurre el agua y se agregan en la olla del sambo cocinado.
- A continuación ponemos el ajo machacado y la sal, dejamos hervir por unos minutos más.
- Agregamos el queso desmenuzado y se remueve hasta que se deshaga.
- Para servir se agrega culantro (cilantro) o cebolla verde picada finamente o ambos, si se desea.

Habas con sambo*

Medio

1h30 min

* Sambo, de la familia Cucurbitaceae, del género Cucurbita, variedad de la especie Cucurbita Ficifolia. Verdura con múltiples variedades en Saraguro y muy utilizada tanto en sus flores, brotes, fruto tierno y maduro; y semillas. Ver "Nuestras Semillas Nuestra Vida" Chaski Warmikuna - GAMMA - CEN. Inventario de Semillas de 16 Comunidades del Cantón Saraguro. Noviembre 2011. Pág. 95.

Medio

1 hora

Harina de granos secos con papas



6-8 personas

Ingredientes:

- ½ taza de harina de maíz
- ½ lb. de papas
- 1 diente de ajo
- ½ cebolla
- Quesillo
- Sal



Preparación:

De la harina de maíz:

- Tostamos el maíz hasta un punto en el que esté amarillando y dejamos enfriar.
- Se muele en molino o en piedra lo más fino posible.

De la sopa:

- En una olla ponemos a hervir unos 2 litros de agua.
- Agregamos las papas picadas en cuadros.
- Picamos la cebolla y en un sartén hacemos el refrito con unas gotitas de aceite. Agregamos sal y colocamos todo este refrito en la sopa, dejamos hervir unos 10 minutos.
- En un recipiente con un poco de agua, disolvemos la harina y esta mezcla agregamos a la olla, moviendo constantemente para que no se formen grumos. Debe hervir durante unos 30 minutos.
- Agregamos ajo machacado y dejamos hervir unos minutos.
- Al final colocamos el queso desmenuzado y está lista para servir.

Nota:

La harina puede ser también de cebada, trigo o habas secas, siempre previamente tostadas. También la sopa se puede hacer juntando estas harinas, siguiendo el mismo procedimiento.



6 personas

Harina de arveja con nabos

Medio

45 min

Ingredientes:

- ½ taza de harina de arveja
- 1 atado de nabos
- ½ cda. de aliños
- Sal
- Quesillo



Preparación:

- Disolvemos la harina de arveja en unas dos tazas de agua.
- Juntamos la harina disuelta con un litro y medio más de agua y ponemos a hervir. Se debe mover constantemente para evitar que se formen grumos.
- Después de que haya hervido por unos 25 minutos, agregamos la sal y los aliños.
- A continuación colocamos los nabos picados.
- Finalmente se añade queso o leche, después de un nuevo hervor, está lista para servir.

Nota:

Si se desea se puede sustituir los nabos por espinaca; también se puede agregar papas a la sopa; en este caso, tendríamos que ponerlas antes para que tengan tiempo de cocerse. No se debe hervir mucho los nabos porque toman un sabor amargo.

Medio

🕒 1 hora

Harina de arveja con papas y col



8 personas

Ingredientes:

- ½ taza de harina de arveja
- ½ lb. de papas
- 4 hojitas de col
- 2 dientes de ajo
- ½ cebolla
- Quesillo
- Sal



Preparación:

- Ponemos a hervir unos 2 litros de agua.
- Agregamos las papas picadas en cuadros.
- Aparte en un sartén ponemos la cebolla picada finito con unas gotitas de aceite. Este refrito se coloca en la olla.
- En un recipiente pequeño disolvemos la harina en dos tazas de agua y luego agregamos a la olla, moviendo siempre para evitar que se formen grumos. Se deja hervir por unos 25 minutos.
- Agregamos el ajo machacado y la col picada.
- Dejamos hervir por unos minutos hasta que la col se cocine, agregamos el quesillo y está lista para servir.

Nota:

Si se desea la harina de arveja se puede unir con harina de maíz tostado.



6 personas

Ingredientes:

- 4 mazorcas de maíz
- 1 lb. de habas tiernas
- ½ cda. de aliño
- Sal



Preparación:

- Desgranamos el maíz y lo machacamos finamente.
- Ponemos a cocinar en unos tres litros de agua durante aproximadamente 40 minutos.
- A continuación agregamos las habas.
- Una vez que estén cocinadas las habas, agregamos la sal y el aliño.

Nota:

Podemos reemplazar el grano tierno (habas) con cualquier otra legumbre: arveja, protos, etc; o también con nabos o espinacas.

Medio

🕒 1h30 min

Morochillo



8 personas

Ingredientes:

- 1 libra de maíz zhima
- 1 libra de arveja tierna
- 5 hojas de col verde
- 4 onzas de queso
- ½ cda. de aliños
- Sal al gusto



Preparación:

- Ponemos a remojar el maíz en agua caliente; después escurrimos, molemos y cernimos.
- En una olla ponemos a cocinar la parte gruesa, durante por lo menos 1 hora.
- Cuando esté suave agregamos la arveja tierna, aliños y sal al gusto.
- Añadimos la parte fina del maíz, disuelta previamente en agua fría para que espese.
- Cuando la arveja esté cocinada, agregamos la col verde picada.
- Por último añadimos el queso desmenuzado, dejamos hervir por unos pocos minutos más y está lista para servir.

Nota:

Como otros platos de nuestra comida ancestral, para acompañar podemos servir con mote y con ají.

También podemos preparar con pata de res, cuero, o carne de choncho en trozos. En caso de hacer así, tendríamos que poner estos ingredientes desde el inicio junto con el maíz. Se puede reemplazar la arveja, con papas o con habas tiernas.



6 personas

Ingredientes:

- 6 hojas de nabos
- 1 lb. de papas
- 1 lb. de arveja tierna
- ½ cda. de aliño
- 4 onzas de queso
- Sal al gusto



Preparación:

- En una olla colocamos la arveja y las papas picadas en cuadros.
- Cuando están cocinados agregamos la sal y los aliños.
- A continuación ponemos los nabos picados finamente.
- Para terminar, agregamos el queso desmenuzado, cuando está disuelto, se retira del fuego.

Nota:

Podemos servir con culantro picado, según el gusto.

Podemos colocar col, acelga o espinaca en lugar de nabos; siempre depende del gusto y de la disponibilidad de productos en nuestra huerta.

Nabo

Medio

🕒 45 min

Medio

45 min

Oca con sambo



4 personas

Ingredientes:

- 1 sambo tierno pequeño
- 1 diente de ajo
- 1 cda. de aliño
- Cebolla en hoja
- 4 onzas de queso
- 1 ½ lb. de ocas



Preparación:

- Pelamos y picamos finamente el sambo.
- Ponemos a hervir en unas 4 tazas de agua, hasta que se cocine y deshaga.
- Añadimos las ocas bien lavadas y dejamos cocinar por unos 20 minutos.
- Agregamos el aliño y el ajo machacado, finalmente añadimos el queso y la sal.
- Dejamos hervir a fuego lento hasta que el queso se deshaga por completo.
- Para servir añadimos la cebolla en hoja picada muy finamente.



10 personas

Ingredientes:

- 3 lb. de papas
- 1 cda. de aliños
- 2 lb. de habas secas cocinadas
- ½ lb. de queso o 1 taza de leche
- 1 ramita de culantro (opcional)



Preparación:

- Pelamos y lavamos las papas, las picamos finamente.
- Ponemos a hervir las papas en unos 2 litros y medio de agua, hasta que se cocinen y deshagan.
- Colocamos las habas previamente cocinadas y dejamos hervir unos pocos minutos más.
- Añadimos la sal, el aliño, el queso o la leche.
- Dejamos hervir unos minutos y retiramos del fuego.

Nota:

Para servir se puede poner culantro picado muy finito.

Papas con habas

Medio

30 min

Fácil

🕒 45 min

Papas con quinua



4 personas

Ingredientes:

- 1 papa de cebolla pequeña
- ½ lb. de quinua
- ½ lb. de papas
- 4 onzas de queso
- Sal
- 1 diente de ajo
- Cebolla en hoja



Preparación:

- Ponemos en remojo la quinua desde el día anterior. Antes de cocinar debe estar bien lavada.
- En una olla con 6 tazas de agua ponemos a hervir la quinua, las papas picadas en cuadros pequeños y la cebolla también picada finamente.
- Se deja hervir hasta que las papas se estén deshaciendo, y entonces añadimos el ajo machacado, el queso y la sal.
- Dejamos hervir hasta que el queso se haya deshecho completamente.

Nota:

Para servir podemos agregar cebolla en hoja picada finamente.



3 personas

Ingredientes:

- 1 atado de nabos
- ½ lb. de poroto tierno
- ½ cdta. de aliño
- Sal al gusto



Preparación:

- En una olla con dos litros de agua ponemos a hervir los porotos.
- Cuando están cocinados, agregamos la sal y el aliño.
- Añadimos los nabos previamente picados, sin tallos.
- Finalmente se coloca el queso, se deja hervir por unos minutos y está lista la sopa.

Nota:

Al nabo no se le deja hervir por mucho tiempo porque adquiere otro sabor, además pierde las propiedades nutritivas.

Porotos con nabos

Medio

🕒 30 min

Medio

🕒 30 min

Porotos con zapallo



4 personas

Ingredientes:

- 1 rodaja de zapallo
- ½ lb. de poroto seco cocinado
- 1 diente de ajo
- ½ cdta. de aliño
- 4 onzas de queso
- 1/3 de taza de leche
- Cebolla en hoja



Preparación:

- Ponemos a cocinar el zapallo picado en trozos pequeños en un litro y medio de agua.
- Se deja cocinar hasta que se deshace.
- A continuación añadimos los aliños, el ajo machacado y el poroto cocinado.
- Finalmente añadimos el queso desmenuzado y la leche hasta alcanzar nuevamente el hervor.
- Para servir se añade la cebolla en hoja picada.

Nota:

Al zapallo nunca se le cocina junto con la sal, siempre se agrega al final.



4 personas

Ingredientes:

- 1 sambo tierno pequeño
- 1 diente de ajo
- 1 cdta. de aliño
- Cebolla en hoja
- 4 onzas de queso
- 1 lb. de papas

Sambo

Medio

🕒 30 min



Preparación:

- Pelamos y picamos finamente el sambo; ponemos a hervir con dos tazas de agua.
- Dejamos que se cocine un poco y agregamos las papas picadas en cuadros no muy pequeños.
- Cuando las papas estén cocidas, añadimos el aliño con el ajo machacado y la sal.
- Dejamos hervir y agregamos el queso desmenuzado. Se deja a fuego lento removiendo constantemente hasta que el queso se deshaga.
- Agregamos la cebolla en hoja picada e inmediatamente apagamos.

Nota:

Esta sopa se debe hacer a fuego lento y removiendo constantemente para que espese.

Medio

30 min

Sambo lugro (locro de sambo)



4 personas

Ingredientes:

- 1 sambo mediano
- 1 lb. de poroto seco
- 4 onzas de queso
- 1 cda. de aliños
- Sal al gusto



Preparación:

- En una olla ponemos a hervir dos litros de agua.
- Pelamos el sambo y le quitamos las pepas, siempre y cuando esté medio maduro (si está muy tierno no es necesario). Picamos en cuadros pequeños y agregamos en la olla.
- A continuación añadimos el poroto seco, previamente cocido.
- Agregamos el aliño y la sal y dejamos hervir removiendo constantemente hasta que el sambo se haya deshecho por completo.
- Ponemos el queso desmenuzado y esperamos unos minutos para que se deshaga, está listo para servir.

Nota:

Para servir se puede agregar culantro picado finamente, o cebolla en hoja.

La libra de poroto puede remplazarse con papas, granos secos o tiernos.



4 personas

Ingredientes:

- ½ lb. de trigo
- ½ lb. de arveja seca
- Aliños
- 4 onzas de queso
- Orégano



Preparación:

- Ponemos en remojo la arveja y el trigo por separado, la noche anterior.
- Cocinamos por separado el trigo y la arveja; después juntamos los dos ingredientes.
- Le agregamos el aliño y la sal. Se deja hervir hasta se concentren los sabores.
- Finalmente colocamos el queso, dejamos que hierva y retiramos del fuego.

Nota:

Podemos preparar esta sopa utilizando habas o lentejas en lugar de arvejas.

Medio

45 min

Zanahoria blanca con cebada



8 personas

Ingredientes:

- ½ lb. de cebada cocinada
- 1 lb. de zanahoria blanca
- ½ lb. de arveja tierna
- ½ cdta de aliño
- 3 onzas de queso
- Sal al gusto



Preparación:

- Ponemos a cocinar la arveja, cuando esté cocida, se cierne.
- En otra olla con 2 litros de agua ponemos la zanahoria picada en cuadros, la cebada cocinada previamente y la arveja.
- Agregamos los aliños y dejamos hervir hasta que la zanahoria se cocine.
- Finalmente, se agrega el queso y se retira del fuego.

Nota:

Se puede utilizar la cebada en grano o molida.



4 personas

Ingredientes:

- 1 lb. de zanahoria blanca o morada
- 1 lb. de poroto tierno (habas o arvejas)
- 4 onzas de queso
- Cebolla en hoja
- 1 diente de ajo
- ½ cdta. de aliños



Preparación:

- Pelamos y picamos finamente la zanahoria, agregamos agua y llevamos al fuego.
- Aparte cocinamos los porotos.
- Cuando la zanahoria esté cocinada agregamos los porotos y dejamos hervir hasta que la zanahoria se deshaga por completo.
- Colocamos el aliño y la sal.
- Finalmente añadimos el queso desmenuzado.

Nota:

Para servir se puede agregar culantro y cebolla previamente picados.

Se puede servir con mote.

Medio

45 min

Zanahoria lugro (locro de zanahoria)

Fácil

🕒 45 min

Zapallo



5 personas

Ingredientes:

- 1 zapallo tierno pequeño
- 1 lb. de poroto tierno
- ½ lb. de papas chauchas
- ½ cda. de aliño
- Culantro
- Sal
- 4 onzas de queso
- 1 taza de leche



Preparación:

- Pelamos y picamos el zapallo finamente, ponemos a hervir en una olla, el agua únicamente tiene que cubrir el zapallo.
- Aparte cocinamos el poroto tierno.
- Agregamos el poroto cocinado y las papas picadas hasta que se cocinen.
- Colocamos la sal, el aliño.
- Agregamos la leche, dejamos hervir unos minutos y al final, añadimos el queso desmenuzado.

Nota:

Para servir agregamos el culantro previamente picado.

2

Caldos

Recetas y forma de preparación



Medio

🕒 1h30 min

Caldo de Gallina



8 personas



Ingredientes:

- 1 Gallina
- 2 dientes de ajo
- Cebolla en hoja
- Perejil y culantro
- Sal al gusto



Preparación:

- En una olla de barro ponemos a hervir la gallina troceada.
- Agregamos el ajo chancado, la cebolla haciendo un atado y la sal.
- Dejamos hervir hasta que la gallina esté cocinada.

📖 Nota:

Al momento que se sirve se agrega el perejil y el culantro picados finamente. También se puede agregar cebolla en hoja picadita.

Es ideal acompañar este plato con mote y ají.

El caldo de gallina se prepara en ocasiones especiales, fiestas, compromisos o cuando tenemos visitas.

Medio

🕒 1h30 min

Caldo de gallina con cebada



10 personas

🌿 **Ingredientes:**

- 1 Gallina
- 1 lb. de arroz de cebada
- 2 dientes de ajo
- Cebolla en hoja
- Sal al gusto



👩 **Preparación:**

- En una olla de barro ponemos a hervir el arroz de cebada.
- Luego de hervir una media hora, le agregamos la gallina troceada junto con el ajo previamente machacado y la cebolla, haciendo un atado.
- Se agrega la sal y se deja hervir hasta que se cocine por completo la gallina.

📖 **Nota:**

Se sirve acompañado de mote y ají.

Si se desea se puede acompañar con perejil o cebolla en hoja picada.

Caldo de gallina con trigo

Medio

🕒 2 horas



10 personas

🌿 **Ingredientes:**

- 1 lb. de trigo pelado
- 1 Gallina
- 1 diente de ajo
- Cebolla en hoja
- Perejil, culantro
- Sal al gusto



👩 **Preparación:**

- La noche anterior dejamos en remojo el trigo.
- En una olla de barro ponemos a hervir el trigo.
- Luego de una hora, aproximadamente, cuando notemos que el trigo esté medio cocinado agregamos la gallina troceada, el ajo previamente chancado, la cebolla haciendo un atado y la sal.
- Dejamos que continúe hirviendo hasta que se cocinen por completo tanto la gallina como el trigo.

📖 **Nota:**

El caldo de gallina se sirve únicamente en ocasiones especiales o en las mingas para hacer consistente la sopa.

Medio

1 hora

Caldo de gallina con papa



10 personas

Ingredientes:

- 1 Gallina
- 2 lb. de papas
- 1 diente de ajo
- Cebolla en hoja
- Sal al gusto



Preparación:

- En una olla de barro ponemos a hervir la gallina troceada.
- Agregamos el ajo previamente machacado, la cebolla haciendo un atado y la sal.
- Dejamos que continúe hirviendo hasta que la gallina esté suave.
- Añadimos las papas cortadas en cuadrados gruesos y dejamos hervir hasta que la papa se cocine.
- Al servir se puede añadir cebolla en hoja picada.



15 personas

Caldo de mondongo - envueltos

Difícil

2 horas

Ingredientes:

- Menudencia de borrego
- Patas de borrego
- Cabeza de borrego
- 1 atado de cebolla en hoja
- Orégano
- Ajo
- ½ lb. de papas
- ½ taza de trigo o cebada
- Perejil y culantro
- Sal

Preparación:

- Lavamos bien la menudencia del borrego, la cabeza, las orejas y las patas. Cortamos en pedazos pequeños las patas y la cabeza.
- Las tripas se cortan en pedazos de aproximadamente 20cm. y servirán para amarrar los pedazos de patas, cabeza y orejas.
- Realizamos atados de manera que no se suelten, y ponemos a cocinar en una olla grande con 3 litros de agua, agregando la sal, la cebolla, el ajo y el orégano; dejamos hervir hasta que todo se cocine.
- Por separado se cocinan las papas y el trigo.
- Cuando los atados (envueltos) estén cocinados, se sacan de la olla y se pican.
- Para servir se coloca en el plato: menudencia picada, hierbitas (perejil, culantro, cebolla de hoja), papas, trigo y al final el caldo.



Nota:

Tiene que servirse bien caliente para evitar que la grasa se solidifique. Se sirve acompañado de mote y ají.

Cuando se prepara con borrego joven toma el nombre de "caldo de guacho".

Difícil

3 horas

Caldo de patas (Res)



10 personas

Ingredientes:

- 1 pata de res
- 1 lb. de habas
- 1 lb. de porotos
- 1 lb. de maíz blanco (para el mote)
- 1 lb. de arvejas
- Ajo en hoja
- Cebolla pata blanca (puerro)
- ½ cda. de comino
- Sal al gusto



Preparación:

- Las patas de res, se chaspan en la candela, se lavan y se dejan secar mínimo 15 días.
- Se troza la pata utilizando un machete, se pone a hervir en una olla de barro (si el ganado ha sido viejo se deja hervir unas dos horas o más) hasta que esté deshaciéndose.
- Cocinamos por separado cada uno de los granos (habas, porotos y arvejas).
- Agregamos los granos a la cocción de la pata y dejamos hervir hasta que se concentren los sabores.
- Se agrega la sal, la cebolla de pata blanca picada, el ajo en hoja picado.
- Se añade el comino previamente tostado, fregando con la mano para despedazarle.

Nota:

Es ideal comer este plato acompañado de mote pelado. Si se desea se puede hacer secar la pata y esta puede durar hasta un año. Si el ganado ha sido joven, la cocción de la pata se demora menos.

Si se desea se pueden utilizar granos secos; en este caso habrá que dejarlos en remojo la noche anterior y siempre cocinar por separado. También se puede añadir trigo o cebada.

Medio

2h30 min

Caldo de vaca



60 personas

Ingredientes:

- 3 lb. de cebada
- 10 lb. de carne pura de res
- 1 atado de cebolla en hoja
- ½ cda. de orégano
- Sal

Preparación:

De la cebada

- Remojamos la cebada la noche anterior.
- Se cocina la cebada en una olla de barro con 3 litros de agua.
- Agregamos la sal y dejamos hervir por unas 2 horas. Se debe tener agua caliente para añadir hasta que el arroz esté cocido.
- Se debe tener en cuenta que el fuego debe ser lento por lo que es recomendable utilizar leñas finas para obtener el fuego bajo y así evitaremos que se pegue, queme o se cocine desigual.

Del caldo de res

- Lavamos la carne con agua tibia y troceamos.
- En otra olla con 20 litros de agua aproximadamente colocamos la carne junto con un atado de cebolla en hoja, sal y orégano.
- No es necesario añadir mucha sal, debido a que la cebada ya tiene sal.
- Dejamos hervir hasta que la carne esté cocida, según se consuma el agua hay que ir agregando más agua caliente (si ponemos agua fría la carne se endurece).
- Para servir se coloca en cada plato la cebada y el caldo.

Nota:

Se sirve acompañado de mote y ají. La carne de res debe lavarse con agua tibia para que se quite lo espumoso. Se puede reemplazar la cebada por trigo.



Difícil

🕒 2 horas

Caldo de cabeza de res



20 personas

Ingredientes:

- 1 cabeza de res
- 1 cda. de aliño
- Sal
- Orégano
- Cebolla en hoja



Preparación:

- Chaspamos y pelamos la cabeza de res. Si la res es joven (2 años) se quita la trompa y los dientes, si la res es madura, se quita también las orejas y la nariz (shimi).
- Retiramos el tuétano.
- Troceamos el cuero y ponemos a cocinar en una olla con 2 galones de agua caliente.
- Agregamos la sal y los aliños. Dejamos hervir hasta que se cocine.

Nota:

Se sirve con la cebolla picada finamente.

Se puede acompañar con mote o con trigo.

Se debe tener cuidado pues es irritante y puede causar molestias sobre todo a personas mayores o a personas que tienen problemas con el estómago.

El tuétano se puede preparar por separado, haciendo trocitos, cocinándolo y fríendolo se sirve con yucas o mote.

Caldo de borrego* (oveja)

Medio

🕒 45 min



10 personas

Ingredientes:

- 5 lb. de carne de borrego seca
- 2 lb. de cebada
- 1 cabeza de ajo
- Cebolla en hoja
- Sal al gusto



Preparación:

- Se cocina la carne en unos 25 litros de agua, junto con la cebada.
- Agregamos la cebolla picada y el ajo machacado.
- Finalmente añadimos la sal.

Nota:

Este caldo sirve para las mujeres que han dado a luz luego de los 5 días, es por eso que no tiene ni se le agrega otras hierbas (comida del quinto).

*Borrego, del orden de los Artiodáctilos, suborden de los Rumiantes, familia de los Bóvidos. Otros nombres comunes son: oveja, cordero (tierno).

Medio

Caldo de borrego (otra preparación)

45 min



6 personas



Ingredientes:

- 2 lb. de carne de borrego
- 1 ½ lb. de papas
- Sal
- Cebolla



Preparación:

- Troceamos la carne y cocinamos junto con la sal.
- Cuando está cocinada la carne agregamos las papas, la cebolla (en un atado), y dejamos hervir hasta que la papa esté completamente cocinada. Está listo para servir.



8 personas



Ingredientes:

- 1 Ubre de vaca
- 1 cebolla grande o atado de cebolla en hoja
- Sal al gusto



Preparación:

- Lavamos bien la ubre con sal y limón.
- Picamos la ubre en trozos medianos.
- Cocinamos junto con el atado de cebolla y la sal.

Nota:

Para servir se puede añadir cebolla en hoja picada.

El caldo se acompaña con mote o arroz de cebada.

Medio

1 hora

3

*Secos**

Recetas y forma de preparación



* Seco, es el nombre popular para el segundo plato, es decir el que se sirve después de la sopa. La sopa es el plato “aguado”, el segundo plato es el “seco” y generalmente se acompaña, en el caso de Saraguro, con papas, yucas, o en los últimos años, arroz.



4-6 personas

Tuétano de res

Fácil

30 min



Ingredientes:

- 1 Tuétano de res
- 1 atado de perejil
- 1 atado de cebolla en hoja
- Sal al gusto



Preparación:

- Cocinamos el tuétano, hasta que esté suave.
- Una vez listo, se saca del agua y se aplasta.
- Para terminar agregamos la cebolla y el perejil picados finamente.
- Se agrega sal al gusto.

Nota:

Es ideal servir este plato acompañado de mote.



Medio

🕒 1 hora

Menudo de res



50 personas

Ingredientes:

- 1 menudo de res
- Aliño
- Sal



Preparación:

Quince días antes es necesario lavar muy bien el menudo, de esta manera:

- Colocamos en en agua bien caliente primero las tripas finas y luego el punzón (tripa gruesa).
- Dejamos hervir unos minutos hasta que se empieza a formar una fina membrana.
- Lavamos las tripas retirando la primera capa hasta que se hayan pelado por completo.
- A continuación las volvemos a colocar en agua caliente y les volvemos a lavar.
- Espolvoreamos la sal y colgamos las tripas, poniéndolas a secar.
- Después de 15 días estarán listas para ser asadas.
- Para ello, las sazonamos con mucho ajo y aliño.
- Prendemos la brasa y cuando esté bien caliente, en una parrilla, asamos las tripas.

Nota:

Las tripas secas también se pueden picar y preparar en conjunto con la pata de res.

Se puede servir como acompañante o comer solo con mote.



50 personas

Ingredientes:

- Sangre de una res
- 10 lb. de arroz
- 10 lb. de papas
- 5 cabezas de ajo
- 1 atado grande de cebolla en hoja picada
- 1 atado de perejil
- 1 atado de orégano
- Sal



Preparación:

- Cocinamos el arroz
- Cocinamos las papas con cáscara, las pelamos y picamos en cuadrados no muy pequeños.
- Pelamos los ajos y los machacamos en la piedra.
- Cuando la sangre está en el recipiente quitamos las venas aplastando con las manos. Entonces queda solo la sangre suelta.
- Colocamos en una olla con agua hirviendo y dejamos que hierva hasta que se cocine, se tiene que remover constantemente.
- Sacamos del fuego, agregamos agua fría y escurrimos completamente con la mano.
- En una paila ponemos un poquito de manteca de vaca y agregamos el ajo machacado, un poquito de sal y el orégano, dejamos que se fría un poquito y añadimos las papas, el arroz, la cebolla en hoja y la sangre. Mezclamos todo muy bien.

Nota:

Cuando se pela (wagra llushtina) el ganado este es el primer plato que se come, por lo general se sirve en el desayuno.

Difícil

🕒 1h30 min

Sangre de borrego



20 personas

Ingredientes:

- Sangre de borrego
- 10 lb. de papas
- 5 lb. de arroz
- 1 atado de cebolla en hoja
- 1 atado de orégano
- 1 atado de perejil
- Sal



Preparación:

- Troceamos la sangre con la mano, lo más fino posible mientras vamos retirando los hilos o las venas que se forman al cuajarse.
- La colocamos en una olla con agua hirviendo y dejamos que se cocine durante una hora aproximadamente. En este tiempo, la sangre debe perder completamente su sabor salado.
- Escurrimos presionando con las manos de modo que no quede agua.
- Por separado, cocinamos el arroz, también en otra olla las papas con cáscara, luego las pelamos y picamos en cuadros pequeños.
- En una paila hacemos un refrito con la cebolla, el perejil, el orégano y la sal.
- Agregamos la sangre, las papas y el arroz, mezclamos todo bien y estará listo para servir.

Nota:

Las cantidades dependerán de la cantidad de sangre que se obtenga y del número de personas para las que se quiere preparar.



30 personas

Ingredientes:

- 1 saco de coles medianas
- 10 lb. de carne o hueso de res
- Sal al gusto
- 1 saco de yuca

Col

Fácil

🕒 1 hora

Preparación:

- Cocinamos la carne o el hueso de res con 5 litros de agua y un poco de sal.
- Lavamos la col, le quitamos los tallos y la trozamos en pedazos grandes.
- Cuando el caldo de carne haya hervido por un buen rato (40 minutos), agregamos la col a la olla, presionando para que quepa toda la col, tapamos y esperamos para que la col se cocine completamente (por lo menos unos 20 minutos más).
- Retiramos la col del recipiente.
- Antes de cocinar la yuca se le raspa solo la parte más fuerte de la corteza y se le cocina con sal.
- Para servir, colocamos al fondo la col un trozo de carne encima y acompañamos con unas dos yucas enteras por plato.



Nota:

El caldo que se saca de la col no se ingiere debido a que adquiere un sabor desagradable. Este plato constituye el tercer plato en una fiesta. Se recomienda que la col sea aquella que aún no hace un repollo. Cuando nos excedemos en el cocido de la col ésta se torna dulce. La col tiene que terminarse inmediatamente ya que no se puede calentar.

Fácil

🕒 1 hora

Guato*



20 personas

Ingredientes:

- 1 lb. de guato
- ½ taza de queso
- Cebolla en hoja
- Culantro
- Sal al gusto



Preparación:

- Ponemos el guato en remojo la noche anterior.
- Al día siguiente, lavamos bien el agua y ponemos a cocinar los granos. El tiempo de cocción no es menor de 45 minutos.
- Escurremos el agua.
- Machacamos la cebolla, el culantro y la sal, mezclamos con el queso previamente desmenuzado.
- Mezclamos todo con el guato y está listo para servir.

Menestra de lenteja

Medio

🕒 1 hora



8 personas

Ingredientes:

- ½ libra de lenteja
- 1 tomate riñón mediano
- ½ cda. de sal
- Aliño
- Culantro



Preparación:

- Dejamos la lenteja en remojo la noche anterior.
- Ponemos a hervir la lenteja con aliño y el tomate picado.
- Cuando la lenteja esté cocinada, agregamos la sal y dejamos hervir hasta que el agua se consuma casi en su totalidad.

Nota:

Para servir se puede agregar el culantro picadito. La lenteja debe estar bien cocinada para que la menestra quede espesa y tenga un mejor sabor.

Este tipo de menestra se puede hacer también con otros granos, es muy común, por ejemplo, la menestra de poroto, cuya preparación es prácticamente igual a la que acabamos de presentar.

*Guato o Huato, de la familia Papilionaceae (Leguminosae), del género Erythrina, variedad de la especie Erythrina Edulis. Ver "Nuestras Semillas Nuestra Vida" Chaski Warmikuna – GAMMA – CEN. Inventariode Semillas de 16 Comunidades del Cantón Saraguro. Noviembre 2011. Pág. 128.

Fácil

🕒 30 min

Kariucho con melloco



4 personas

Ingredientes:

- 1 lb. de mellocos
- Cebolla en hoja
- Sal
- Culantro



Preparación:

- Cocinamos los mellocos con un poquito de sal.
- Aparte machacamos la cebolla en hoja con sal y se le agrega un poquito de agua de manera que quede como salsa.
- Picamos el culantro finamente, y ponemos en un platito.
- Cuando estén listos los mellocos, quitamos el agua.
- A esta salsa de cebolla mezclada con el culantro se le llama Kariucho.
- Para servir colocamos los mellocos y esparcimos el Kariucho. También se puede servir por separado.

Nota:

Se puede hacer Kariucho con porotos, lentejas, o también con papas.



4 personas

Ingredientes:

- 2 lb. de papas
- 1 cda. de manteca
- 3 atados de nabos
- Sal



Preparación:

- Lavamos y cocinamos las papas enteras con sal.
- En otra olla cocinamos los nabos, cuando hayan hervido por unos 5 minutos, apagamos y dejamos entibiar; luego escurrimos y después exprimimos con las manos, dejando unas bolitas de nabo.
- Cuando las papas estén cocinadas, las pelamos y luego les picamos en cuadritos.
- En una sartén, calentamos la manteca, añadimos las papas y luego los nabos, desmenuzando cada bolita. Está listo para servir.

Nota:

Se utiliza también cebo de riñonada de borrego en lugar de manteca.

Se puede poner agua fría en los nabos antes de exprimir.

Se puede añadir queso para servir.

Fácil

🕒 1 hora

Nabo kururu

Fácil

🕒 15 min

Papa de Achira**



6 personas

Ingredientes:

- 6 achiras cocinadas
- Sal
- ½ lb. de queso
- 1 atado de cebolla en hoja



Preparación:

Para cocinar las achiras:

- Lavamos bien las achiras.
- Cortamos los extremos y ponemos a cocinar. Dejamos hervir a fuego lento durante toda la noche.
- Cuando esté casi lista, agregamos un poquito de sal.

Del acompañado:

- Picamos la cebolla y la machacamos con el queso en una piedra, agregamos un poco de sal si es necesario.
- Partimos y pelamos las achiras ya cocinadas y servimos conjuntamente con la mezcla anterior.

Nota:

Es mejor si las achiras están recién cosechadas. Este plato se sirve acompañado de un vaso de mishky*.

*Jugo fresco que se obtiene del Penco (Agave). Se conoce también como chaguarmishky (chaguar = penco; mishky = dulce).

** Achira, de la familia Cannaceae, género Canna, variedad de la especie Canna Indica. Ver “Nuestras Semillas Nuestra Vida” Chaski Warmikuna – GAMMA – CEN. Inventario de Semillas de 16 Comunidades del Cantón Saraguro. Noviembre 2011. Pág. 81.

Seco de quinua*

Medio

🕒 40 min



8 personas

Ingredientes:

- 2 lb. de quinua
- 6 tazas de agua
- 1 cda. de aliño
- Sal



Preparación:

- Se pone a remojar la quinua durante varios días antes de utilizarla, cambiando el agua constantemente y fregando con una piedra.
- El día de la preparación, lavamos otra vez bien la quinua, por lo menos con 3 aguas.
- Ponemos a cocinar la quinua.
- Cuando esté cocida, añadimos la sal y el aliño, dejamos hervir por unos minutos más para que se concentre el sabor y apagamos para que con el vapor se termine de consumir el agua.

Nota:

En la actualidad se puede utilizar la licuadora para hacer un lavado profundo de la quinua. Para esto se coloca 1 taza y media de quinua con 3 tazas de agua, se licua por unos segundos y se bota la espuma, cambiando el agua otra vez con la misma proporción.

* Esta receta no forma parte de la cocina tradicional de Saraguro, sin embargo se puede utilizar como alimento alternativo y nutritivo para reemplazar el arroz.

Fácil

🕒 20 min

Trigo pelado con pepa de sambo



4 personas

Ingredientes:

- 1 lb. de trigo blanco pelado y cocinado
- ½ taza de pepa de sambo
- 1 diente de ajo
- Cebolla en hoja
- Sal



Preparación:

- Para preparar la pepa de sambo ver capítulo de salsas, página 139.
- Juntamos la salsa con el trigo y mezclamos bien.

Nota:

Se puede acompañar este plato con un trozo de queso.



4 personas

Ingredientes:

- 1 lb. zanahoria blanca
- ½ lb. de queso

Preparación:

- Lavamos bien la zanahoria.
- Colocamos las zanahorias paradas en las piedras del fogón (tullpa*).
- Les damos la vuelta poco a poco hasta que se asen por completo y retiramos del fuego.
- Servimos con el queso desmenuzado.



Zanahoria asada

Fácil

🕒 30 min

*Tullpa. Se denomina así al triángulo formado por piedras grandes que conforma el fogón.

Fácil

🕒 40 min

Zanahoria con pepa de sambo



4 personas

Ingredientes:

- 1 lb. de zanahoria blanca
- ½ taza de pepa de sambo
- Cebolla en hoja



Preparación:

- Pelamos y picamos en trozos grandes la zanahoria y ponemos a cocinar.
- Preparamos la pepa de sambo en salsa, como ya se ha descrito.
- Sacamos la zanahoria y servimos colocando encima la salsa de pepa de sambo.

Nota:

Se puede comer como acompañante de un plato.

Se puede servir con queso.

4

Ensaladas

Recetas y forma de preparación





4 personas

Berro curtido

Fácil

🕒 20 min

Ingredientes:

- 1 plato de hojas de berro
- Limón
- Sal
- Aceite



Preparación:

- Lavamos en varias aguas las hojas de berro para disminuir su sabor fuerte y las troceamos.
- Aparte en un recipiente mezclamos el aceite, el limón y la sal.
- Agregamos esta mezcla al berro y dejamos varios minutos (mínimo 15), moviéndolo para que se mezcle y se pase bien. Está listo para servir.

Fácil

🕒 20 min

Col



10 personas

Ingredientes:

- 1 repollo pequeño de col corazón
- 2 zanahorias grandes
- 1 cda. de aceite
- ½ limón
- 1 ramita de culantro
- Sal al gusto



Preparación:

- Lavamos la col y la picamos finamente.
- Rallamos la zanahoria.
- Picamos el culantro y le agregamos limón, aceite y sal.
- Mezclamos con la col y está lista para servir.

Nota:

Esta ensalada puede acompañar a un plato de yucas o papas con queso.



10 personas

Ingredientes:

- ½ lb. de poroto tierno
- ½ lb. de arveja tierna
- ½ lb. de vainitas
- ½ lb. de choclo (maíz tierno)
- ½ lb de zanahoria picada
- Sal
- Limón



Preparación:

- Cocinamos cada ingrediente por separado.
- Cuando todos estén cocidos, cernimos bien el agua y los colocamos en un solo recipiente.
- Agregamos la sal, el limón y mezclamos bien.
- Dejamos enfriar y está lista para servir.

Granos tiernos

Fácil

🕒 1 hora

Fácil

🕒 15 min

Hoja de zapallo curtida



4 personas

Ingredientes:

- 12 Hojas de zapallo
- Limón
- Sal
- Aceite



Preparación:

- Lavamos las hojas de zapallo y luego las picamos finamente.
- En un recipiente aparte mezclamos el aceite, el limón y la sal.
- Esta mezcla le agregamos sobre las hojas de zapallo y mezclamos despacio.
- Dejamos que se pasen unos 10 minutos y está lista para servir.

Nota:

Las hojas de zapallo tienen que ser las más tiernas.



10 personas

Lechuga

Fácil

🕒 15 min

Ingredientes:

- 1 lechuga
- Cebolla en hoja
- 1 ramita de culantro
- Sal al gusto



Preparación:

- Lavamos la lechuga y hacemos trozos pequeños con la mano.
- Picamos o machacamos la cebolla con la sal.
- Se pica el culantro.
- Solo para servir se mezcla todo, si lo hacemos antes, la lechuga se marchita.

Nota:

La lechuga que acompaña al plato típico que es el cuy es entera y remojada en agua con sal.

Para cortar la lechuga no se utiliza cuchillo porque se marchita.

Fácil

🕒 25 min

Porotos



4 personas

Ingredientes:

- 1 lb. de porotos tiernos
- Culantro
- Cebolla en hoja
- Sal al gusto



Preparación:

- Cocinamos los porotos.
- Cernimos el agua y dejamos enfriar.
- Picamos el culantro y la cebolla en hoja.
- Agregamos la sal y mezclamos con los porotos; está listo para servir.

Nota:

Se puede acompañar con mote



4 personas

Ingredientes:

- 8 rábanos
- Cebolla en hoja
- Culantro
- Limón
- Sal al gusto



Preparación:

- Lavamos los rábanos y les quitamos los extremos, picamos en rodajas finas.
- Picamos la cebolla en hoja y el culantro, agregamos el limón y la sal.
- Mezclamos con los rábanos, dejamos que se pasen y la ensalada está lista.

Fácil

🕒 10 min

Rábano

Fácil

🕒 10 min

Sambo



6 personas

Ingredientes:

- 2 sambos tiernos pequeñitos
- 1 Aguacate
- Cebolla de hoja
- Culantro
- ½ Limón
- Sal al gusto



Preparación:

- Lavamos los sambos, pelamos y picamos en rodajas.
- También el aguacate lavamos, pelamos y picamos en rodajas.
- Picamos el culantro y la cebolla.
- Mezclamos todo en un recipiente, añadiendo el culantro, la cebolla, el limón y la sal.



4 personas

Zanahoria

Fácil

🕒 30 min

Ingredientes:

- 4 zanahorias medianas
- ½ limón
- Cebolla en hoja
- Una ramita de culantro
- Sal al gusto



Preparación:

- Pelamos y picamos en cuadrados la zanahoria.
- Molemos la cebolla en hoja con el culantro.
- Mezclamos todo y agregamos la sal y unas gotitas de limón.
- Se deja curtir y está listo para servir.

5

Panes, tamales y tortillas

Recetas y forma de preparación

Para comenzar este capítulo, describimos la preparación del quesillo, que es un ingrediente básico para el relleno de panes, tamales y tortillas.

Ingredientes:

- 6 litros de leche
- 1 onza de cuajo

Preparación:

- Entibiamos la leche.
- En un recipiente, de preferencia plástico, colocamos la leche y agregamos una onza de cuajo.
- Se le deja reposar durante unos 2 a 3 minutos.
- Con la mano movemos y troceamos la leche mientras se cuaja.
- Nuevamente dejamos reposar hasta que se asiente la leche cuajada.
- Aplastamos poco a poco para que el quesillo vaya tomando forma.
- Después de unos minutos, retiramos el quesillo y lo colocamos en otro recipiente para que continúe escurriendo el suero.
- Colocamos el quesillo en un lugar fresco.



Nota:

Se debe intentar poner el cuajo en cantidades adecuadas ya que si se pone en exceso, puede generar un mal sabor en el quesillo.

Es recomendable conservar el quesillo en hoja de achira. La recomendación es colocar el quesillo en la sombra, pues si recibe mucho calor y se expone al sol, se torna cauchoso.

El suero que sale del quesillo por lo general se les da a los perros y chanchos, pues contiene sustancias alimenticias. El suero también se utiliza para hacer bebidas para las personas.

Medio

🕒 1 hora

Tortillas de camote



8 tortillas

Ingredientes:

- 2 lb. de camote
- Harina de trigo, (dependerá de la consistencia de la masa)
- ¼ lb. de mantequilla
- 1 huevo
- ½ lb. de queso
- Sal
- Aceite



Preparación:

- Pelamos y cocinamos el camote.
- Cuando está cocinado, machacamos hasta que se haga un puré, agregando el huevo, la sal y la mantequilla.
- A esta mezcla añadimos harina hasta que se haga una masa uniforme y tome consistencia.
- Desmenuzamos el queso.
- Hacemos bolitas y en el centro ponemos el queso aplastado, cerramos la masa, formamos la tortilla (más o menos del tamaño de la palma de la mano).
- En una sartén calentamos aceite y freímos cada tortilla.

Nota:

En lugar de freír, podemos asar en un tiesto bien caliente.

Esta tortilla puede acompañar un plato o simplemente podemos acompañarla con una taza de agua aromática o café.



25 tortillas

Tortilla de harina de trigo y maíz

Medio

🕒 1 hora

Ingredientes:

- 1 ½ lb. de harina de trigo
- 1 lb. de harina de maíz blanco
- ½ panela rallada
- 1 pizca de sal
- 1 lb. de queso



Preparación:

- Mezclamos las harinas de trigo y de maíz.
- Agregamos la sal y la panela previamente rallada.
- Añadimos agua poco a poco hasta obtener una masa consistente.
- Desmenuzamos el queso.
- Hacemos bolas con la masa y en el medio ponemos queso, cerramos y damos forma de tortilla.
- Las asamos en un tiesto bien caliente.
- Cuando estén doradas las colocamos en las paredes de las piedras que forman la tullpa para que terminen de asarse por completo.

Medio

🕒 1 hora

Tortillas de harina de trigo



20 tortillas

Ingredientes:

- 2 lb. de harina
- ½ panela
- Una pizca de sal
- 1 lb. de queso



Preparación:

- En una media taza de agua caliente disolvemos la panela y dejamos entibiar.
- Añadimos la harina y la sal hasta formar una masa uniforme.
- Desmenuzamos el queso.
- Hacemos bolas y en el centro colocamos el queso desmenuzado; cerramos la masa y formamos la tortilla, teniendo cuidado que el queso no se derrame.
- En un tiesto caliente, colocamos las tortillas y les damos la vuelta constantemente para que no se quemen.
- Cuando veamos que están doradas, las retiramos y colocamos junto las piedras de la tullpa para que terminen de asarse.
- El fuego no debe estar muy intenso, ya que esto ocasionaría que las tortillas se quemaran aun estando crudas.

Nota:

Estas tortillas se sirven con el pinzhimikuna.

También se puede llevar para realizar caminatas largas.



100 tortillas

Tortilla de hualos

Difícil

🕒 3 horas

Ingredientes:

- 1 panela rallada
- 20 lb. de maíz hualo (choclo en proceso de maduración)
- 5 huevos
- 2 lb. de queso chuncho (medio maduro)
- 1 pizca de sal



Preparación:

- Molemos el maíz.
- Dependiendo de cómo está la masa del maíz, agregamos la panela rallada o en miel; agregamos los huevos.
- Amasamos con las manos hasta que todo se mezcle, agregando la sal.
- En un recipiente, desmenuzamos el queso y le agregamos sal.
- Tomamos una porción de masa que entre en la mano; hacemos bolas, colocamos en el centro el queso desmenuzado, cerramos la masa y formamos las tortillas.
- Colocamos el tiesto en la tullpa hasta que esté bien caliente.
- Ponemos cada tortilla en el tiesto, dándoles la vuelta constantemente hasta que se doren.
- Para terminar la cocción, se apoyan en las piedras que forman la tullpa hasta que estén completamente asadas.

Nota:

Debemos estar pendientes de que la tortilla no se acerque al fuego, pues la tortilla terminará su cocción asándose únicamente con el calor.

Es necesario preparar una canasta con un mantel para poner las tortillas asadas y así mantener el calor y evitar que se enduren, tapándolas.

No sale sabroso si se hace con queso tierno.

Si el molido del maíz está grueso, las tortillas tienden a romperse.

La leña de la candela debe estar bien seca, si no es así, la tortilla tiende a dañarse y se desintegra.

Las tortillas se preparan en forma colectiva ya que luego de las cosechas, la familia se reúne para desgranar moler y estar cerca del fuego donde están asando, estos son momentos de integración y comunicación entre la familia, ya que mientras se hace toda la preparación se cuenta historias, leyendas, bromas entre otros.

Por lo general para su realización, todas las personas desgranar, luego los hombres se ocupan de moler el maíz, y las mujeres de su preparación.

La forma de la tulla es para mantener el calor, así mismo las piedras que la conforman deben ser altas para que las tortillas entren.

Si no se posee tiesto de barro, también se puede asar en una teja limpia.

Las tortillas por lo general se preparan para viajes largos, ya que no se dañan rápidamente.

Las tortillas se hacen en especial, para los muñidores, que son aquellas personas que hacen los arreglos florales, así mismo en las fiestas se da a los sacerdotes, devotos, y es muy común para el tradicional encuentro de la Virgen del Cisne* y viajes largos.

*Cada año, entre los meses de agosto y septiembre, se realizan peregrinaciones hacia el Cisne (provincia de Loja, San Pedro de la Bendita) en donde se venera a la Virgen cuyos devotos/as consideran que es milagrosa, este rito reemplazó a la celebración del Koya Raymi con la llegada de la invasión española. Saraguro se encuentra en la ruta de la peregrinación.



30 tortillas

Tortillas de maíz con ocas

Difícil

1h30 min



Ingredientes:

- 3 lb. de maíz molido
- 1 lb. de oca
- 1 lb. de queso chungo (que no tenga suero)
- ½ panela rallada
- 1 pizca de sal



Preparación:

- Ponemos a remojar el maíz la noche anterior.
- Molemos el maíz.
- Ponemos a cocinar la oca.
- Cuando está cocinada, la machacamos y la mezclamos con la harina de maíz molido, la panela y agregamos la sal.
- Amasamos hasta obtener una masa consistente.
- Formamos las bolas y en el centro agregamos el queso desmenuzado; cerramos y formamos la tortilla.
- En un tiesto bien caliente las asamos.

Nota:

Cuando no se dispone de maíz hualo, podemos tomar esta alternativa para las tortillas.

Se pueden preparar las tortillas con mashwa* en lugar de oca.

* Mashwa, de la familia Trapeolaceae, género Trapeolum, de la variedad Trapeolum Tuberosum. Ver "Nuestras Semillas Nuestra Vida" Chaski Warmikuna – GAMMA – CEN. Inventario de Semillas de 16 Comunidades del Cantón Saraguro. Noviembre 2011. Pág. 186.

Medio

🕒 1 hora

Tortillas de zanahoria morada



10 tortillas



Ingredientes:

- 3 lb. de zanahoria morada
- ½ lb. de harina
- ¼ panela rallada
- ½ lb. queso chuno
- 1 pizca de sal



Preparación:

- Pelamos y cocinamos la zanahoria.
- Machacamos y agregamos la panela rallada y la harina (la cantidad de harina será según la consistencia de la masa que se desee, mientras sea manejable).
- Desmenuzamos el queso y agregamos una pizca de sal.
- Hacemos las bolas, ponemos el queso, cerramos y las aplastamos para formar las tortillas.
- En el tiesto bien caliente sobre la tulla las asamos como se indicó en las recetas anteriores.

📖 Nota:

También se las puede freír.



50 tamales

Tamal o Sambate*

Difícil

🕒 2 horas



Ingredientes:

- 10 lb. de maíz molido
- 3 lb. de queso chuno (que no tenga suero o semi maduro)
- 50 hojas de achira si es para Tamal o 60 hojas de planta de maíz o de huicundo**, si es para Milichaki (esto depende de cómo se amarra)
- Sal al gusto
- ½ lb. de manteca de choncho



Preparación:

- Molemos el maíz luego de haber sido remojado toda la noche (la consistencia del molido no debe ser muy fina).
- En una batea colocamos: el maíz molido, un litro de agua tibia, la sal, la manteca previamente deshecha (la manteca se deshace calentando a baño maría o en un sartén sin dejar que hierva).
- Se mezcla todo con cuchara de palo, con movimientos suaves hasta conseguir una mezcla uniforme (de esto depende la suavidad del tamal).
- Desmenuzamos el queso, agregando una pizca de sal.
- Alistamos las hojas de la achira, presionando en el tallo para disminuir su grosor y dejarlas flexibles.
- Con la mano se coge un puñado de masa y se le forma como un huevo alargado, con el filo de la mano se hace una rendija donde se pone el queso, se coloca en la hoja y se envuelve.
- Para envolver se toma la mitad de la cara de la hoja sobre la masa, luego, el extremo inferior se dobla hacia arriba, la otra cara de la hoja se dobla sobre las anteriores para finalmente el extremo superior doblar hacia abajo.

- En una olla grande se pone a hervir agua, la cantidad se mide, poniendo la mano dentro de la olla y el agua tendrá que llegar un poco más arriba de los nudos del dedo medio (más o menos un cuarto de la olla).
- En el fondo de la olla se coloca tusas***, o los tallos de las hojas de achira, formando una red.
- Se procede a colocar los tamales de tal manera que se vaya formando un círculo y en la mitad se deja una abertura para que salga el vapor, es decir, debe quedar libre.
- Se hierve por el lapso de una hora (más o menos hasta que el agua se termine), y estará listo para servirse.

Nota:

Se sirve el tamal acompañado de ají.

Se puede hacer un refrito con el queso, la cebolla en papas (blanca) picados en cuadrados pequeños.

Otra opción sería la pepa de sambo tostada, pelada, molida en una piedra y mezclada con el queso.

Para pelar el maíz, ponemos en una olla el agua, ceniza y el maíz durante unos 5 minutos, luego de eso lavamos con abundante agua y lo dejamos en remojo al menos un día antes de la preparación de los tamales.



*Sambate, en kichwa. El nombre tradicional depende de la forma en la que se le envuelva al tamal. Si tiene forma de pata de borrego, se llama milichaki.

**Debido que el Huicundo es una especie en peligro de extinción en los últimos años se ha restringido su uso.

*** Tusas. El hueso de la mazorca del maíz.



50-60 tamales

Tamal con pepa de sambo

Difícil

🕒 2 horas

Ingredientes:

- 10 lb. de maíz pelado
- 2 lb. de manteca
- 1 cda. de sal
- 5 huevos
- 5 libras de pepa de sambo
- Cebolla en hoja
- 60 hojas de achira



Preparación:

Masa:

- Molemos el maíz finamente y ponemos la harina en una batea.
- Batimos los huevos.
- En el centro colocamos poco a poco el agua, la manteca disuelta, la sal y los huevos batidos.
- Cuando esté todo bien mezclado está lista la masa.

Condumio:

- Tostamos la pepa de sambo, pelamos y la machacamos en la piedra conjuntamente con la cebolla en hoja previamente picada.

Tamal:

- Tomamos porciones pequeñas de la masa (que den en la mano), formamos un óvalo y en la mitad colocamos el condumio, es decir, la pepa de sambo molida.
- Colocamos este óvalo en la base de la hoja de achira, y procedemos a envolver.
- En una tamalera ponemos a cocinar los tamales por el lapso de unos 45 minutos y estarán listos.

Medio

🕒 2 horas

Tamal de achira



30 tamales

Ingredientes:

- 4 lb. de papas de achira
- 2 lb. de maíz
- Sal
- 1 queso desmenuzado
- 30 hojas de achira



Preparación:

- Lavamos las achiras, pelamos y picamos en cuadros pequeños.
- Molemos la achira junto con el maíz.
- Amasamos bien y agregamos la sal.
- Alistamos las hojas de la achira.
- Tomamos porciones pequeñas, formamos un ovalo y en el centro agregamos el queso, esta masa la ponemos en el centro de la hoja de la propia achira y la aplastamos y la envolvemos en forma de un tamal.
- En una olla con un cuarto de agua, ponemos tusas o tallos de la hoja de achira en el asiento, ponemos a cocinar los tamales, los colocamos de manera que dejemos un espacio en el centro, y cocinamos por el lapso de una hora.

Nota:

Puede acompañarse con una infusión de hierbas aromáticas.

La textura luego de ser cocinada es media gelatinosa.



100 chumales

Ingredientes:

- 40 choclos con hojas
- 2 lb. de queso
- 10 huevos
- Cebolla
- Sal al gusto

Preparación:

- Cortamos los asientos del choclo y sacamos las hojas.
- Desgranamos los choclos y luego los molumos junto con el queso y la cebolla.
- A esta preparación agregamos los huevos, la sal y luego se le bate muy bien.
- Limpiamos las hojas del choclo.
- Para armar, tomamos las hojas y colocamos unas dos cucharas soperas en el extremo ancho de la mitad hacia arriba de la hoja; para envolver doblamos sobre la masa primero la una mitad de la hoja, luego el extremo inferior hacia arriba y finalmente la otra mitad de la hoja.
- Se les coloca con la abertura hacia arriba en una batea o recipiente grande, parados.
- En una olla, con una cantidad de agua (hasta el nudo de la mitad del dedo medio), se coloca en el centro las tusas y hojas de los choclos, formando una chakana*. Entonces se coloca con cuidado cada chumal, formando círculos y dejando un agujero en el centro para que la cocción sea pareja.

Nota:

Se puede hacer un refrito con el queso y la cebolla y poner como relleno en cada humita o chumal.

Se puede servir con agua de anís de chacra para que beneficie la digestión. Antiguamente se molía el choclo en piedra, con lo que tenía un sabor diferente. En la actualidad, esto se va perdiendo. Se recomienda cocinar en una olla de barro, con lo que tendrá un sabor más agradable. Por lo general en los meses de marzo-abril que son épocas donde existen granos tiernos es la época en que más se elaboran humitas.

* Chakana , símbolo milenario de los pueblos indígenas de los Andes.

Chumal (Humita)

Difícil

🕒 2 horas



Medio

🕒 2 horas

Empanadas de soya



100 personas



Ingredientes:

- 1 lb. de soya en grano
- 4 oz. de mantequilla
- ½ panela
- ½ cdta. de sal
- 3 lb. de harina de trigo
- 4 huevos
- 2 lb. de queso
- ½ lt. de aceite



Preparación:

- Ponemos la soya en remojo el día anterior.
- Molemos la soya y la colocamos en un recipiente grande junto con la mantequilla derretida, el azúcar y los huevos.
- Mezclamos bien y agregamos las tres libras de harina.
- Se mezcla hasta obtener una masa consistente.
- Desmenuzamos el queso.
- Tomamos trozos pequeños de la masa y formamos bolas.
- Aplastamos las bolas, luego las estiramos con el molinillo y en el centro colocamos el queso desmenuzado. Cerramos formando la empanada, sellando bien para que no se abra.
- En una sartén con aceite hirviendo, freímos las empanadas.

📖 Nota:

No se requiere poner agua en la preparación de la masa. Es suficiente con la humedad de la harina de soya, ya que ésta tuvo que ser molida recientemente. Si deseamos podemos asar las empanadas en el tiesto. De esta manera se evitará utilizar aceite y serán más saludables. La única diferencia que existe es que el tiempo de cocción será mayor.



4 personas



Ingredientes:

- 1 lb de zanahoria; o 1 lb. de remolacha; o 1 coliflor mediana; o 2 lb. de zapallo
- 1 taza de agua
- 2 lb de harina
- 1 oz. de manteca
- 4 huevos
- 1 de queso
- ½ panela
- ½ lt. de aceite
- Sal



Preparación:

- Picamos la zanahoria y la licuamos con un poquito de agua.
- Mezclamos la zanahoria con la harina, los huevos, la manteca, la panela y la sal.
- Amasamos bien hasta que la masa tenga consistencia para formar las empanadas.
- Aplastamos el quesillo.
- Formamos bolitas y hacemos las empanadas, colocando el quesillo en el centro.
- En una sartén con aceite hirviendo, freímos las empanadas.

📖 Nota:

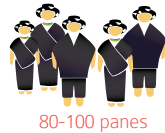
También se pueden asar para evitar utilizar aceite.

Esta receta no forma parte de la cocina tradicional de Saraguro, sin embargo todos sus ingredientes forman parte de las semillas ancestrales. Su valor nutritivo es alto.

Difícil

🕒 4 horas

Pan de harina criolla



80-100 panes

Ingredientes:

- 5 lb. de harina criolla (trigo)
- 1 panela
- ½ cda. de sal
- 1 oz. de levadura
- 5 huevos
- 2 lb. de queso
- 2 oz. de manteca de chanco
- 3 astillas de canela (clavo de olor)



Preparación:

- Hacemos hervir el agua con la canela y panela. Dejamos entibiar.
- Colocamos el agua en una batea, agregamos la sal, la levadura, la manteca de chanco derretida, mezclando todo bien.
- A continuación añadimos la harina, mezclando continuamente hasta obtener una masa homogénea.
- Dejamos leudar por lo menos 2 horas.
- Desmenuzamos el queso.
- Cuando la masa está lista (ha crecido por lo menos el doble) se hacen las bolas y en el centro colocamos el queso, cerrando y formando el pan.
- En las latas ponemos un poco de mantequilla y harina, para evitar que el pan se pegue a la lata.
- Colocamos los panes en la lata y dejamos leudar por unos minutos más.
- Se meten al horno. Estarán listo en 20 minutos.

Nota:

El horno de leña debe estar prendido con anticipación para que alcance una temperatura media, si no, el pan se quema.

*Este pan es uno de los alimentos que se sirve con el Pinzhimikuna. Ver página 149.



4 bizcochuelos

Ingredientes:

- 16 huevos
- 1 lb. de chuno*
- 1 copa de anisado*
- 1 copa de jugo de limón
- 1 lb. de azúcar
- Papel manteca (glas o despacho)



Preparación:

Para el anisado:

- Ponemos a hervir el agua con el anís, dejamos hervir unos pocos minutos y cernimos.

Para la masa:

- Batimos las claras de huevo a punto de nieve.
- Aparte, batimos las yemas con el azúcar hasta que ésta se disuelva completamente.
- Unimos las claras y las yemas utilizando una paleta de madera grande.
- Agregamos la copa de anisado tibio, el limón y mezclamos todo poco a poco.
- Con la mano espolvoreamos el chuno y si notamos que está muy aguada la masa, se puede agregar más chuno.
- Se debe batir muy bien para que la masa se oxigene y se vuelva esponjosa.
- En moldes rectangulares y hondos, se coloca el papel y encima la masa, solo hasta la mitad del molde, porque con el calor puede duplicarse.

Nota:

El bizcochuelo es ideal comerlo acompañado de leche.

*Chuno, almidón de achira *Anisado, agua concentrada de anís.

6

Dulces

Recetas y forma de preparación





100 alfeñiques

Alfeñique

Difícil

🕒 1h30 min



Alfeñique

Ingredientes:

- 1 lb. de pepa de sambo
- 1 taza de agua
- 1 panela (mediana)
- 1 limón

Preparación:

- Tostamos la pepa de sambo, la pelamos y machacamos en la piedra.
- Troceamos la panela con una piedra u otra herramienta de consistencia dura.
- En una olla ponemos a hervir la panela en trozos con una taza de agua hasta obtener una miel consistente.
- Para saber el punto exacto de la miel, colocamos un poquito de ella en un vaso de agua, si se cristaliza (se triza) está lista.
- Dejamos caer la miel en una superficie plana (piedra o batea) previamente untada con manteca, agregamos la pepa de sambo molida y esperamos unos minutos.
- Nos ponemos limón en las palmas de las manos y poco a poco retiramos la miel de la piedra lo más caliente que podamos, mientras vamos formando una mezcla uniforme que se puede estirar y retorcer. Hacemos esto poco a poco hasta que está retirada toda la miel.
- Batimos estirando la melcocha lo más que se pueda para volver a unir los extremos; repetir la acción muchas veces.
- Cuando la mezcla pierde el color oscuro de la miel, se va aclarando y se pone cada vez más dura de estirar, los alfeñiques están listos, se cortan en pedazos pequeños y se dejan secar.
- Se puede comer también antes de que se sequen completamente.

Nota:

Si se desea luego de poner la pepa sobre la miel, no retiramos la mezcla y dejamos enfriar, antes de que se seque la partimos en cuadritos pequeños, para que queden bocaditos. Podemos colocar la miel en estado de melcocha en pedacitos, sobre hojas de higo y tomará un sabor agradable cuando se endurezca. En lugar de la pepa de sambo se puede utilizar tocte* machacado, o también maní.

* Tocte: Fruto del árbol de nogal.

Difícil

🕒 14 horas

Champus



200 a 300 personas

Ingredientes:

- 2 arrobas o un quintal de maíz
- 50 panelas
- 1 porción de hojas de naranja
- Agua, la necesaria

Preparación:

- Remojamos el maíz en agua caliente, un medio día antes. Molemos el maíz en una textura gruesa, luego cernimos, separamos lo grueso de lo fino y se retira las cascaritas.
- Tendemos en la mesa la harina fina resultante para que se seque un poco.
- Ponemos a hervir la harina de textura gruesa durante unas 10 a 12 horas, (más o menos desde las 5 de la mañana hasta las 4 de la tarde).
- Cuando el maíz grueso ya está cocinado, disolvemos la harina fina en un poco de agua tibia y añadimos a la olla grande.
- Troceamos las panelas.
- Agregamos, a la preparación anterior, las hojas de naranja y la panela. Dejamos hervir hasta que se concentren los sabores.
- Colocamos el champús en una olla de barro para que no se dañe, o en un recipiente de plástico bien lavado y seco, y está listo para servir.



Nota:

Esta receta no la hace cualquier persona, debido a que es especial y requiere de cuidadosa preparación.

La persona que está cocinando tiene que lavarse todo el tiempo las manos, en la preparación no puede caer ni una gota de algo que no sea parte de la receta. Otra forma de preparar es poner en remojo el maíz con 8 días de anticipación. Esta receta la preparan, los mayordomos, sacerdotes, devotos, todas aquellas personas que tengan un papel importante en las diferentes celebraciones. Markantaitas* y alumbradores.

* Ver Fiestas tradicionales y alimentación del pueblo kichwa Saraguro. Página 175



8-10 personas

Machica con queso

Fácil

🕒 15 min

Ingredientes:

- 1 lb. de machica
- ½ panela
- ½ lb. de queso

Preparación:

- Desmenuzamos el queso.
- Rallamos la panela.
- Mezclamos todos los ingredientes con la máchica y está lista.
- Se sirve en porciones al gusto en cualquier momento del día.

Nota:

Por lo general esta preparación era la que se enviaba a los niños y niñas como refrigerio para la escuela, pues es una golosina muy nutritiva y que da energía.



Fácil

🕒 20 min

Rompopo



20 personas

Ingredientes:

- 10 huevos
- ½ lb. de azúcar
- Pizca de aguardiente



Preparación:

- Separamos las yemas de las claras.
- Colocamos las claras en un recipiente seco y batimos con una cuchara hasta obtener una espuma consistente (a punto de nieve), el punto se mide cuando se puede dar la vuelta el recipiente y el huevo batido no se cae.
- Agregamos el azúcar poco a poco mientras continuamos batiendo hasta que se deshaga por completo.
- Se agregan unas dos o tres gotitas de aguardiente para ayudar a cocer el huevo.
- Al final añadimos las yemas y el rompopo está listo.

Nota:

Se puede servir en cualquier momento del día, en la noche no es recomendable ya que es fresco.

Antes se utilizaba una tusa de maíz o el uso de huango, para batir, hoy en día se utiliza la cuchara.



40 personas

Ingredientes:

- 1 sambo grande maduro
- 1 ½ panela
- ½ lb. de maíz molido
- 1 lt. de leche (cantidad deseada)

Preparación:

- Con un machete partimos el sambo, y le dividimos en rodajas.
- Retiramos la corteza, sacamos las pepas y picamos el sambo.
- En una olla grande, ponemos el sambo con unas dos tazas de agua.
- Disolvemos la harina de maíz en un poco de agua fría.
- Una vez que está cocinado, agregamos la panela, y la harina de maíz disuelta.
- Dejamos hervir mientras con un batidor de palo removemos constantemente hasta que la harina se disuelva completamente.
- Agregamos la leche y sacamos inmediatamente del fuego.
- Se puede servir en un plato y añadir la cantidad de leche que desee cada persona.



Sambo Dulce

Medio

🕒 1 hora

Nota:

Si se desea, podemos utilizar en la preparación agua de hierbas aromáticas como: cedrón, hoja de naranja o hierba luisa. Para servir se puede utilizar los mismos mates de sambo. Para conservar se guarda en mates de sambos grandes, puede durar hasta unos tres días. Otra manera de conservar el sambo dulce es colocar la olla en un cerco*. Por lo general este plato se realiza para mingas grandes; en especial las mingas de las cosechas y siembras. Este plato también se lo prepara para los zupalateros (personas que salen la noche anterior al domingo de ramos, a pedir comida).

* Cerco es la forma local de llamar a muros de piedra que generalmente sirven de linderos; son piedras grandes con plantas como pencos, conchas (cartuchos), musgo, árboles, etc. Son lugares frescos por las piedras grandes.

Medio

🕒 1 hora

Sambo con leche



30 personas



Ingredientes:

- 1 sambo
- 1 taza de leche
- 1 panela
- Hojas de cedrón



Preparación:

- Picamos el sambo lo más fino posible, retirando las pepas.
- Ponemos a hervir moviendo constantemente hasta que éste se deshaga totalmente.
- Agregamos la panela y las hojas de cedrón, y luego se sirve con leche.



30 personas



Ingredientes:

- 1 sambo maduro
- 2 lb. de oca
- 2 panelas
- ½ taza de maíz amarillo
- Canela al gusto



Preparación:

- Pelamos y picamos el sambo, retiramos todas las pepas.
- Ponemos a hervir el sambo con un poquito de agua y agregamos las ocas peladas, la canela trozada y la panela en trozos.
- Molemos el maíz y disolvemos en un poco de agua.
- Agregamos el maíz disuelto en la olla del sambo.
- Dejamos hervir durante un mínimo de una hora en fuego lento hasta que el maíz esté cocinado.

📖 Nota:

Podemos servir con leche.

Este dulce queda muy sabroso acompañado de máchica.

7

Bebidas

Recetas y forma de preparación





200 personas

Chicha de habas

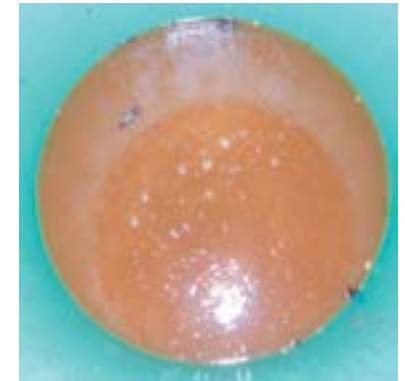
Medio

45 min



Ingredientes:

- 3 lb. de habas secas
- 4 panelas
- 50 lt. de agua



Preparación:

- Tostamos y molem finamente el haba, hasta conseguir una harina fina.
- En una tinaja grande de barro, colocamos la harina de haba en 25 litros de agua y llevamos al fuego.
- Es necesario remover constantemente hasta que de un hervor; luego retiramos y esperamos unos minutos hasta que esté tibia.
- En una tinaja de barro colocamos las panelas enteras y los otros 25 litros de agua.
- Agregamos la preparación al cántaro, dejamos reposar de dos a tres días.

Nota:

La preparación rinde unos 50 litros de chicha.

La tinaja debe ser de barro para que se conserve mejor.

Fácil

🕒 45 min

Chicha de jora*



80 personas



Ingredientes:

- 1 lb. de jora*
- 20 litros de agua
- 2 panelas



Preparación:

*De la jora:

- Ponemos en remojo una libra de maíz con una pequeña cantidad de agua.
- Escurrimos y envolvemos el maíz en hoja de achira.
- Colocamos en una canasta o en una olla, dejándola en un lugar fresco, donde no le coja el sol ni el viento.
- Dejamos reposar por varios días, hasta que el maíz muestre raíces.
- Sacamos el maíz y dejamos secar al sol.
- Molemos gruesamente el maíz.

Otra forma de preparar la jora:

- Ponemos el maíz morocho (amarillo) en agua fría por varias horas.
- Escurrimos el maíz.
- Al fondo de una canasta colocamos una cama de hojas de turpeg**.
- Encima de las hojas esparcimos una capa de maíz, sobre él una capa de las hojas de turpeg y así sucesivamente hasta que se haya cubierto todo el maíz.
- Dejamos reposar de 5 a 6 días esto dependerá de la aparición de las raíces (germinación), para esto debemos poner atención cada día y revisar.

- Apenas germine el maíz, sacamos y secamos al sol.
- Molemos gruesamente el maíz.

De la chicha:

- Ponemos a hervir el agua con una panela troceada, hasta que la panela se deshaga completamente.
- Dejamos entibiar.
- Molemos la jora en un grosor medio fino.
- En una tinaja o cántaro de barro colocamos los 10 litros de agua tibia y vertimos la jora, agregamos la otra panela troceada, para que se produzca la fermentación.
- Cubrimos el recipiente con un mantel o tapa y colocamos en un lugar donde no de el sol ni el viento.

📖 Nota:

Por lo general la chicha se ofrece en festividades o en actividades agrícolas (mingas) a las que asisten muchas personas.

Siempre después del evento festivo o agrícola, se guarda una pequeña parte del fermento para el uso diario; de esta manera siempre puede haber chicha disponible para ofrecer a quien hace una visita y darle la bienvenida.

** Turpeg: turpa, altea, rosa de siria

Fácil

🕒 45 min

Chicha de Maíz tostado



100 personas

Ingredientes:

- 1 lb. y 4 oz. de maíz
- 6 panelas
- 50 litros de agua



Preparación:

- Tostamos el maíz hasta que esté medio dorado.
- Molemos y agregamos agua hirviendo.
- Dejamos entibiar.
- Botamos la mitad del agua cuidando que la harina de maíz quede en el asiento.
- Agregamos luego el agua fría y las panelas (estas pueden ser enteras) tapamos y dejamos que se fermenten mínimo tres días.

Nota:

Esta cantidad sirve para 25 litros de chicha.



varias personas

Ingredientes:

- Mishky (jugo fresco de penco)

Preparación:

- Ponemos a hervir el mishky por unos minutos.
- Luego ponemos este líquido en una tinaja (cántaro) en un lugar donde no coja el viento ni el sol y le dejamos reposar por un día.
- Al día siguiente, se retira parte de la chicha, conservando en el asiento el fermento (especie de hongo).
- Recargamos nuevamente con mishky hervido, y seguimos el proceso durante varios días.
- De esta manera obtendremos la chicha.

Nota:

No necesita azúcar ni dulce. El mishky tiene un alto contenido de glucosa. Es preferible utilizar o sacar la mayor parte de chicha antes de recargarla nuevamente, ya que si se deja puede fermentar mucho y emborrachar a quienes la consuman (sube el grado alcohólico). Hay que colocar el mishky tibio en el cántaro para que no se haga baboso. Si no se encuentra la semilla de mishky podemos remplazarla por la semilla de la chicha de jora. El fermento hecho en un cántaro es más sabroso que el realizado en un balde plástico.

*ver página 137.

Mishky* o Guajango

Medio

🕒 varios días



Semilla de Mishky

Medio

🕒 30 min

Colada de harinas de cereales y granos



8-10 personas

Ingredientes:

- ½ taza de harina de maíz, cebada, trigo y haba
- 2 litros de leche
- ¼ de panela
- Clavo de olor



Preparación:

- Ponemos a hervir la leche.
- En un recipiente disolvemos la harina en media taza de agua.
- Agregamos lentamente en la leche hirviendo.
- Añadimos el clavo de olor y después de unos minutos, la panela.
- Dejamos hervir unos 10 minutos más, removiendo constantemente para que no se haga grumos ni se pegue.

Nota:

El clavo de olor puede ser remplazado por anís, canela, hoja de naranja u otra planta aromática.

Si se desea también se puede hacer la colada con una harina en especial, maíz, cebada, trigo, o haba, siguiendo el mismo procedimiento.



8 personas

Ingredientes:

- 3 papas de achira
- Panela, al gusto
- 2 litros de agua

Preparación:

- Pelamos la achira y la rallamos.
- A continuación, colocamos la achira rallada en una olla con el agua y añadimos la panela.
- Agregamos unas astillas de canela y dejamos que se cocine durante una hora.

Nota:

Esta colada se sirve bien caliente.

Colada de achira

Fácil

🕒 45 min



Medio

🕒 1 hora

Colada de arroz con leche



12 personas



Ingredientes:

- 3 lt. de Leche
- ¼ de panela rallada
- ½ lb. de arroz molido
- 2 astillas de canela



Preparación:

- Ponemos a hervir la leche.
- En una taza de leche fría, disolvemos la harina de arroz.
- Cuando la leche esté hirviendo, agregamos la canela y movemos constantemente con una cuchara de palo. Dejamos hervir a fuego lento durante media hora.
- Agregamos la panela rallada, dejamos hervir unos 3 minutos y retiramos del fuego.

📖 Nota:

Debemos mover constantemente para que la harina no se pegue en la olla.



6 personas

Colada de avena

Fácil

🕒 40 min



Ingredientes:

- ½ taza de avena
- Panela al gusto
- Toronche*
- 2 lt. de agua



Preparación:

- Ponemos en una olla a hervir la avena con un litro y medio de agua y la panela.
- Dejamos que hierva unos 20 minutos y le agregamos el toronche partido en cuatro partes.
- Hervimos por unos minutos, retiramos del fuego, y estará listo.

* Toronche, de la familia de las Caricaceas, género Vasconcella, variedad de la especie Vasconcella Stipulata. Ver "Nuestras Semillas Nuestra Vida" Chaski Warmikuna – GAMMA – CEN. Inventario de Semillas de 16 Comunidades del Cantón Saraguro. Noviembre 2011. Pág. 84

Fácil

🕒 45 min

Colada de máchica



4 personas

Ingredientes:

- ½ taza de máchica
- 1 lt. de agua
- 1 taza de panela rallada
- Canela o clavo de olor



Preparación:

- En una olla colocamos la máchica en un litro de agua fría y llevamos al fuego.
- Agregamos la panela rallada y la canela y dejamos hervir durante unos cinco minutos removiendo constantemente.
- Retiramos del fuego, dejamos enfriar y la colada está lista.

Nota:

En lugar de agua podemos utilizar leche.



6 personas

Colada de maíz con leche

Medio

🕒 45 min

Ingredientes:

- 2 lt. de leche
- 4 cdas de harina de maíz
- 2 hojas de naranja
- ½ panela



Preparación:

- En una olla de barro ponemos la leche, dejando un poco para la disolución de la harina.
- En una taza disolvemos la harina de maíz con el poco de leche.
- Cuando comienza a hervir, agregamos la harina de maíz disuelta.
- Agregamos la panela y las hojitas de naranja.
- Dejamos hervir hasta que la harina de maíz esté cocida (unos 30 minutos).
- Retiramos del fuego, dejamos enfriar y la colada está lista.

Fácil

🕒 20 min

Colada de mashwa con leche



4 personas

Ingredientes:

- 1 lb. de mashwa
- 1 lt. de leche
- ¼ de panela



Preparación:

- Lavamos la mashwa y retiramos los extremos.
- Cocinamos hasta que estén suaves las mashwas, escurrimos el agua y aplastamos, para formar un puré.
- Agregamos la leche previamente hervida y tibia y colocamos a fuego lento hasta que de un hervor. Se debe remover constantemente.
- Añadimos la panela y retiramos del fuego. Se deja enfriar y se sirve.

Nota:

No es recomendable tomar esta colada caliente, puede generar problemas estomacales.



8 personas

Ingredientes:

- 2 lt. de Mishky (pulcre o pulque)
- ½ taza de arroz de cebada molido finamente



Preparación:

- Ponemos a hervir el mishky con el arroz de cebada.
- Dejamos que hierva durante una media hora, hasta que la cebada esté cocinada por completo.
- Está lista para beber.

Nota:

Esta bebida es dulce por la propia miel del mishky, por lo tanto no requiere azúcar o miel adicional.

Fácil

🕒 30 min

Colada de mishky con máchica



8 personas

Ingredientes:

- 2 lt. de mishky
- 1 taza de máchica

Preparación:

- Mezclamos el mishky con la máchica y ponemos a hervir a fuego lento durante media hora hasta que espese.



Nota:

Se puede tomar en el almuerzo o acompañada de tortillas.

En lugar de la máchica se puede utilizar harina de maíz.

Esta colada es recomendable para los problemas de próstata.



4 personas

Ingredientes:

- 4 tomates de árbol
- Panela (al gusto)
- 2 cda. de avena
- Canela (cedrón o hierba luisa)
- 1 ½ lt. de agua

Preparación:

- Pelamos y picamos los tomates.
- Cocinamos en 1 ½ litros de agua aproximadamente.
- Agregamos la avena y dejamos que se cocine hasta que se deshaga por completo.
- Agregamos la canela y panela y dejamos que hierva hasta que la panela se haya disuelto por completo.

Nota:

Puede tomarse caliente o fría.

Colada de tomate

Fácil

🕒 20 min



Medio

Colada de oca

🕒 45 min



4 personas



Ingredientes:

- 1 lb. de ocas
- 1 lt. de Leche
- ¼ de panela rallada



Preparación:

- Pelamos y cocinamos las ocas.
- Escurrimos, machacamos las ocas y agregamos la panela, mezclamos hasta que se forme un puré.
- Colocamos en un pozuelo y agregamos la leche previamente hervida.
- Con ayuda de una cuchara de palo batimos bien y la colada estará lista.

📖 Nota:

Debemos remover constantemente para que la harina no se pegue en la olla.



20 personas



Ingredientes:

- 4 lt. de suero
- ¾ de panela rallada
- 1 plato de harina de maíz



Preparación:

- Ponemos a hervir el suero, conservando una taza para después.
- En la taza de suero deshacemos el maíz.
- Cuando el suero esté hirviendo agregamos la harina de maíz disuelta lentamente y removiendo constantemente con una cuchara de palo.
- Agregamos la panela y dejamos que hierva por unos 20 minutos a fuego lento, hasta que la harina esté cocinada, se deja enfriar y la colada está lista.

Colada de suero

Medio

🕒 40 min

Fácil

🕒 45 min

Colada de Zapallo



4 personas

Ingredientes:

- 1 zapallo pequeño y maduro
- ½ panela
- 1 lt. de agua



Preparación:

- Pelamos, retiramos las pepas y picamos el zapallo.
- En una olla ponemos a hervir el zapallo con un litro de agua, aproximadamente.
- Dejamos que se cocine y deshaga el zapallo por completo, para lo cual, movemos constantemente.
- Agregamos la panela, hervimos por unos minutos y está lista.

Nota:

Si se desea se puede utilizar alguna planta aromática.

Agüita con máchica

Fácil

🕒 10 min

Ingredientes:

- Panela
- Máchica
- Malva olorosa



Preparación:

- Hervimos agua con panela y colocamos unas ramitas de malva olorosa (o cedrón o esencia de rosas).
- Dejamos enfriar.
- Para servir colocamos la máchica, al gusto.

Nota:

Se puede utilizar cualquier planta aromática para el agua.

Fácil

🕒 3 min

Pinolada (chalopa)



1 persona

Ingredientes:

- 2 cda. de máchica
- 1 ½ cda. de panela rallada



Preparación:

- En un vaso de agua ponemos la máchica y la panela rallada.
- Movemos bien para que la panela se disuelva por completo.
- Está lista para beber.

Nota:

Esta bebida además de quitar la sed es energizante, cálida y nutritiva.



6 personas

Calostro

Fácil

🕒 45 min

Ingredientes:

- 1 lt. leche calostro*
- ¼ de panela



Preparación:

- En una olla ponemos a calentar media taza de agua.
- Cuando esté tibia agregamos la leche calostro y dejamos hervir por lo menos 30 minutos.
- Troceamos la panela.
- Cuando la leche calostro ha hervido suficiente, añadimos la panela.
- Dejamos hervir hasta que la panela se deshaga por completo.
- Está lista para servir.

* Leche calostro es la primera leche que se puede tomar después del parto de la vaca.

Fácil

🕒 10 min

Chapo



6 personas



Ingredientes:

- Agua dulce de panela
- Máchica



Preparación:

- En la mesa se coloca en un platito la máchica y el agua dulce de panela.
- Cada persona se prepara, agregando máchica al agua, según su gusto.



Depende

Mishky*

Fácil

🕒 Depende

El mishky como hemos dicho, es el extracto del penco.



Preparación:

Extracción del Mishky:

- Hacemos un orificio, más o menos de una cuarta de ancho por una cuarta de profundidad, en el asiento (corazón) del penco, raspando con un utensilio o utilizando una punta de hoja del mismo penco.
- Tapamos el orificio con una piedra y dejamos que se acumule el mishky.
- Al día siguiente, en la mañana o en la tarde, extraemos el líquido y tapamos nuevamente para que continúe acumulándose.
- Esto puede durar varios días, hasta meses, de acuerdo al tamaño de la planta.



📖 Nota:

El mishky de los cercos de piedra es mucho más sabroso que otros.

* Mishky significa Dulce, en Kichwa.

Fácil

🕒 45 min

Leche de soya



12 personas

Ingredientes:

- 1 lb. de soya
- ½ oz. de esencia de coco
- 1 ramita de anís (o 3 de anís estrellado)
- ½ panela
- 4 litros de agua



Preparación:

- La noche anterior a la preparación se deja en remojo la soya.
- Al día siguiente, escurrimos y fregamos la soya con las manos para retirar las cáscaras.
- Colocamos en una olla de agua hirviendo la soya y dejamos hervir por unos 2 minutos.
- Cernimos y fregamos nuevamente para retirar toda la corteza.
- Licuamos la soya en unos 4 litros de agua y cernimos, dejando caer el líquido en una olla.
- Colocamos esta olla a fuego lento, añadimos la esencia de coco, el anís y la panela y dejamos hervir durante unos 5 minutos.

Nota:

Se puede tomar la leche de soya acompañada de las empanadas o tortillas de soya, o también como bebida durante el día.

El residuo de la soya se lo utiliza para alguna otra preparación, por ejemplo, las empanadas.



4 personas

Ingredientes:

- 1 huevo
- 1 lt. de Leche
- 1 copa de trago de punta
- Azúcar al gusto

Preparación:

- Hervimos la leche y dejamos enfriar.
- Cuando esté tibia se agrega el huevo y con ayuda de una cuchara de palo batimos rápidamente por unos minutos.
- Añadimos el azúcar y el trago, mezclamos bien y está listo.

Nota:

Esta bebida se ofrece en las fiestas, como entrada.

Si se desea más fuerte se puede agregar más trago y se aumenta el dulce.

Punchi

Fácil

🕒 15 min



8

Salsas

Recetas y forma de preparación



Fácil

🕒 20 min

Ají de pepa de sambo



Ingredientes:

- 4 oz. de pepa de sambo
- 1 ají
- Sal al gusto
- Culantro



Preparación:

- Tostamos la pepa de sambo, dejamos enfriar, pelamos y machacamos en la piedra.
- Según se machaca, se agrega pequeñas cantidades de agua hasta que quede una crema.
- Picamos el ají y el culantro y agregamos junto con la sal a la crema de pepas de sambo.

Nota:

Si se desea que esté más picante se puede utilizar las pepas y la parte interna (venas) del ají.



Sanku*

Fácil

🕒 45 min

Ingredientes:

- Sanku (planta cuya raíz es parecida a la yuca)
- Sal



Preparación:

- Sacamos el tronco del sango (la parte que está dentro de la tierra) y lo ponemos a secar al sol durante unos 15 días.
- Después pelamos, lavamos y picamos el sango en trozos no muy pequeños.
- Cocinamos hasta que se deshaga por completo quedando una especie de crema espesa.
- Agregamos un poquito de sal y la salsa está lista

Nota:

El agua para cocinar debe ser mínima y se puede agregar un poco más si es necesario.

Esta crema se puede comer con mote, papa, yuca o quesillo.

Para eliminar la baba que poseen los troncos, es necesario secarlos bien al sol.

*Sanku, de la familia Araceae, género Santhosoma, variedad de la especie Xhantosoma SPP. Ver "Nuestras Semillas Nuestra Vida" Chaski Warmikuna – GAMMA – CEN. Inventario de Semillas de 16 Comunidades del Cantón Saraguro. Noviembre 2011. Pág. 72.

Fácil

🕒 45 min

Kariucho



Ingredientes:

- Cebolla en hoja
- Culantro
- Agua hervida
- Sal



Preparación:

- Machacamos la cebolla en hoja, agregando un poco de agua hervida, luego el culantro picado y finalmente la sal. Continuamos machacando hasta que se forme una crema.

Nota:

Se llama KARI = hombre UCHO = ají. Lo que quiere decir que es un ají preparado por hombres, y se dice que por eso es muy fácil de preparar.

En la vida cotidiana, sin embargo, es preparado por las mujeres, que son quienes generalmente preparan la comida para la familia.



Ají de tomate

Fácil

🕒 15 min

Ingredientes:

- 2 Ajíes
- 1 tomate de árbol
- Culantro
- Cebolla en hoja
- Sal
- Comino



Preparación:

- Retiramos las pepas del ají y lo machacamos en la piedra.
- Pelamos y picamos el tomate, lo mezclamos con el ají y continuamos machacando.
- Se machaca hasta que nos quede una salsa espesa.
- Agregamos el culantro y la cebolla picadas finamente, ponemos la sal y una pizca de comino.
- Movemos todo y está listo.

Fácil

🕒 45 min

Aliños



Ingredientes:

- 1 lb. de ajo
- 1 lb. de cebolla en hoja
- 2 pimientos verdes
- 2 pimientos rojos
- 1 atado de orégano
- 1 atado de culantro
- 1 atado de perejil



Preparación:

- Lavamos y picamos todos los ingredientes.
- En la piedra machacamos todo, agregando la sal (debe quedar bien saladito).
- Mezclamos y guardamos en una olla pequeña de barro, limpia y seca.

Nota:

Esta preparación nos dura un mes.

Estos son los aliños que se ocupan en las diferentes recetas.

9

Comidas rituales

Recetas y forma de preparación



La principal comida ritual es el Pinzhi, que se prepara para compartir en las celebraciones ancestrales y en la mayor parte de fiestas importantes del Pueblo Saraguro.

Se conoce como Pinzhimikuna al momento en el que se juntan todos los pinzhi que han llevado las organizaciones, suborganizaciones, familiares o amistades, que asisten a la fiesta, dependiendo de la celebración.

Cada cabildo o grupo lleva un pinzhi y le entrega al dueño o dueña de la fiesta. Entonces, quien recibe, entrega un pinzhi a otro grupo o cabildo y así, cada grupo recibirá su pinzhi, no se puede recibir el mismo pinzhi que se lleva.

Este hecho permite valorar el ranty ranty (kichwa=intercambio, dar y recibir). Es una forma de compartir y de recibir la comida que generosamente ha llevado cada grupo.

El pinzhi está compuesto por: una canasta de mote, el matiucho y un cántaro de chicha.

El matiucho incluye: trigo, papas, cebada perlada, racacha, arroz. Encima se coloca queso, pepa de sambo, cuy y pan.

Para armar el matiucho, en un mate, canasta o lavacara grande se coloca: el trigo en el fondo, después se pone el cuy despresado; las presas se colocan en orden, como si el cuy estuviera entero, se cubre con más trigo. Sobre la segunda capa de trigo se coloca la pepa de sambo y los panes.

En una lavacara pequeña se coloca el queso y más panes. Esta lavacara pequeña se coloca sobre la grande.

En otros tiempos, el pinzhi incluía siempre un cuy asado; en la actualidad éste puede ser reemplazado por pollo. Así mismo en la actualidad se reemplaza el pan horneado en leña, por pan hecho en horno de gas, y; el trigo está siendo reemplazado por papa o arroz. Esto debido a que cada vez menos personas siembran trigo.

Para terminar, se cubre el matiucho con un reboso y con un mantel para que no se enfríe.

Para cargar el pinzhi y llevarlo al lugar de la fiesta se utilizan tres linchis* uno para el mote, otro para el matiucho y otro para el cántaro de chicha.

El cántaro de chicha se tapa con un pukin (pucón del maíz) para evitar que la chicha se derrame durante el traslado.

En las siembras, el pinzhi se entrega al momento de la comida, al primer mingado, es decir, al dueño del arado y en esta ocasión es él, quien decide si lleva a la casa o lo comparte con los/as otros/as mingados/as.

A continuación se explica la preparación de cada uno de los alimentos que compone el Pinzhi.



* Linchi. Red de cabuya o jarcia, que es una fibra derivada del penco cabuya (verde).

Difícil

varios días

El Pinzhi



20 a 30 personas

Matiucho



Ingredientes:

- 15 lb. de trigo pelado
- 1 cda. de aliño
- Pan de harina criolla
- 1 queso
- 1 cuy asado
- Pepa de Sambo
- Cebolla en hoja
- Sal



Preparación:

Del trigo:

- Dejamos en remojo el día anterior
- Al día siguiente, en una olla con agua caliente cocinamos el trigo con un poco de sal. El agua debe ser aproximadamente el doble de la cantidad del trigo.
- Cuando haya hervido, dejamos a fuego lento para que el agua se seque poco a poco.
- La duración de cocinado puede ser de 2 a 3 horas, esto dependerá del trigo.



Ingredientes:

Del cuy:

- 1 Cuy
- Aliño
- Ajo
- Sal
- Manteca de chancho



Preparación:

- La noche anterior, ponemos los aliños al cuy, también le ponemos unas 2 cabezas de ajo machacadas con sal, tanto por fuera como por dentro.
- Para asar, colocamos el cuy en un palo (cangador) y ponemos a la brasa.
- Hay que dar la vuelta continuamente para que no se queme y tenga una cocción uniforme.
- Cuando falta poco para que esté cocido, untamos manteca para que se dore; y continuamos dando la vuelta sobre la brasa.
- El cuy estará listo cuando los shungos están cocinados.

Ingredientes:

Del queso:

- 4 lb. de quesillo
- 1 cda. de sal



Preparación:

- Molemos el quesillo y amasamos con sal.
- Cuando está bien amasado lo colocamos en el aro, en cuya base se habrá colocado hojas de achira; en la actualidad el aro es de plástico, antes eran tejidos con hojas de chacra o de madera.
- Tapamos con hojas de achira y colocamos algo bien pesado para que continúe exprimiendo el suero.
- El queso estará listo en unos dos días.

Nota:

Antes se molía el quesillo en la piedra de moler (tun tun).

A continuación se describe brevemente otros alimentos compuestos y costumbres con respecto a la alimentación y las semillas en ocasiones especiales y celebraciones del Pueblo Saraguro.

Apay

Esta comida se prepara para llevar a las mingas y su composición puede cambiar. Generalmente incluye: habitas tiernas, mote pelado, quesillo, o mote con cuy. Se lleva en una canastita.

Para el momento de la comida, cada persona coloca sobre un mantel largo su Apay, en capas, y de esta manera se juntan todas las comidas, pues se colocan todos los Apay; si se necesita, se pueden juntar dos o más manteles, dependiendo del número de personas.



Murutandana*

Se acostumbra realizar en el Inty Raymi, para celebrar la cosecha.

Se sale en grupos a recorrer casa por casa dentro de la comunidad para recoger granos que quieran compartir quienes han cosechado.

Si no hay cosecha se comparte otros alimentos en agradecimiento al Inty: arroz, pan, ganado, panela, etc.

Pinzhichaskyna*

En las celebraciones de los Raymis, en lugar de ir a recibir como en el caso del Murutandana, se lleva para entregar en la fiesta (pinzhir), es decir se prepara comida para compartir en la celebración.



* Murutandana: Muru: grano; tandana: recoger. Práctica ritual con los alimentos del territorio.

* Pinzhichaskyna: Práctica ritual con los alimentos del territorio

Cuy con papas

Otra comida de fiesta es el Cuy con papas, cuya preparación se ha detallado dentro del Matiucho; sin embargo, se sirve también, en otras fiestas comunitarias.

A lo descrito en la preparación del Cuy asado, le añadimos lo siguiente:

Ingredientes:

- Papas enteras cocinadas con sal y ajo
- Huevo duro
- Mote
- Dos o tres hojas de lechuga



Preparación:

En una batea pequeña se colocan las hojas de lechuga, haciendo una cama; se coloca en la una mitad las papas cocinadas, en la otra mitad el mote; y sobre esta segunda cama, el Cuy asado.

Alrededor del Cuy se coloca el huevo duro en rodajas.

Chancho para fiestas (la pela del chancho)

La “pela del chancho” es otra comida que se realiza para la celebración de fiestas en el Pueblo Saraguro. Se conoce con este nombre a toda la preparación del Chancho, que generalmente toma todo el día de la fiesta.

Esta comida se realiza principalmente en las fiestas del carnaval.

A continuación describimos todo lo que incluye la “pela del chancho”.



Cuero

Difícil

🕒 2 horas

Ingredientes:

- Hojas de llashipa
- Chancho



Preparación:

- Después de matar el chancho y sacar la sangre, se coloca en un soporte de madera grande y firme.
- Para hacer el cuero, se queman hojas de llashipa y se pasan por el chancho hasta que las cerdas se quemen por completo.
- Después se raspa con un cuchillo para que salga el ollín (negro) y se lava.
- Se sirve cortando en tiras y con mote.

Nota:

El cuero en la festividad sirve como desayuno ya que se sirve con mote y café.

Difícil

🕒 2 horas

Chicharrón



Ingredientes:

- Grasa de chanco
- ½ lb. de ajo
- Sal



Preparación:

- Sacamos la grasa del chanco y picamos en cuadrados medianos.
- En una paila, ponemos el ajo machacado y agua suficiente.
- Cuando esté hirviendo se agrega la grasa del chanco y se deja hasta que termine de secarse el agua.
- Entonces, la grasa se desprende y queda únicamente el chicharrón, que debe estar bien dorado para servir.
- Se cierne la grasa del chicharrón y se coloca en otro recipiente.
- Se sirve con mote.



Morcillas

Difícil

🕒 2 horas

Ingredientes:

- Menudo de chanco
- Col
- Ajo
- Comino
- Arroz
- Sangre del chanco
- Sal



Preparación:

Luego de haber lavado el menudo se procede a realizar las morcillas de la siguiente manera:

- Se pica la col finamente.
- Se cocina el arroz.
- Se machaca el ajo, el comino, la sal.
- Mezclamos todo lo anterior con la sangre del chanco.
- Rellenamos las tripas con la preparación y amarramos con hilo chillo (hilo de algodón conformado por varias hebras que le dan resistencia).
- En una olla grande se pone a hervir agua y se ponen a cocinar las morcillas, se deja hervir por un buen tiempo.
- Para saber que las morcillas están cocidas, se les pincha comprobando que no salga agua ni sangre, entonces, estarán listas.

Difícil

🕒 1 hora

Sancocho



Ingredientes:

- Trigo
- Carne de chanco
- Col verde
- Ajo
- Orégano
- Sal



Preparación:

- Ponemos a hervir la carne troceada junto con el aliño, el ajo y la sal.
- En otra olla, cocinamos el trigo.
- Cuando veamos que la carne está cocida, agregamos el trigo, la col previamente picada de manera gruesa.
- Se espolvorea el orégano, se deja hervir unos minutos y está listo.

Nota:

Este plato es preparado para el almuerzo, como primer plato.

El trigo puede ser remplazado por cebada. En la actualidad se utiliza arroz.

El orégano se incluye para evitar malestares estomacales.

En la cocción se puede agregar repes (guineo verde) picados gruesos y largos.



Chanfaina

Difícil

🕒 2 horas

Ingredientes:

- Visceras de chanco (lengua, corazón, pulmones)
- Papas
- Arroz
- Perejil
- Cebolla en hoja
- Culantro
- Orégano
- Cebolla en papa
- Ajo
- Sal, comino

Preparación:

- Lavamos bien las vísceras en abundante agua.
- Cocinamos las vísceras con sal y ajo.
- Retiramos del agua y picamos en cuadros pequeños.
- En otra olla cocinamos las papas enteras, una vez cocinadas se las pela y corta en cuadros medianos.
- Luego cocinamos el arroz (no debe estar muy cocido).
- Picamos la cebolla en hoja, el perejil, el culantro.
- En una paila grande realizamos un refrito con la cebolla de papa picada, el ajo machacado, la sal y el comino.
- Finalmente agregamos el arroz, las vísceras, las papas y las hiervas, revolviendo constantemente hasta que se mezcle todo.
- Comprobamos que la sal sea suficiente y servimos.

Nota:

Este plato se sirve como segundo, luego del sancocho, o también puede servirse en la merienda en el día de la festividad y va acompañado de los chicharrones.

Difícil

🕒 1 hora

Fritada



Ingredientes:

- Costilla de chanco
- Ajo
- Sal



Preparación:

- En una paila colocar un poco de agua, el ajo previamente machacado y la sal.
- Dejamos hervir por unos minutos y agregamos la costilla de chanco en trozos.
- Con una cuchara grande de madera revolvemos continuamente a fin de que se cocine y dore de manera uniforme.
- Una vez que las costillas estén completamente cocinadas y doradas, se saca del fuego y se escurre la manteca en otro recipiente, y está listo para servir.

Nota:

La fritada por lo general es el acompañante de la chanfaina.

10

**Preparación individual de
productos para almacenar**

Cebada

Ingredientes:

- Cebada

Preparación:

- Tostamos la cebada en un tiesto.
- La oreamos* y se deja enfriar.
- Procedemos a moler en un molino de tal manera que nos quede una consistencia un poco gruesa.
- Cernimos en un cedazo para separar la parte fina de la gruesa.
- La parte fina es la llamada máchica y la parte gruesa es lo que llamamos arroz de cebada.



*Orear: Dejar que el aire dé en una cosa para enfriarla, secarla o quitarle el olor; ventilar.

Harina de granos y cereales

Ingredientes:

- Maíz
- Haba
- Cebada
- Trigo seco

Preparación:

- Tostamos por separado el maíz, las habas, la cebada y trigo seco.
- En cuanto tomen un color amarillento se saca del fuego y se deja enfriar.
- Molemos y cernimos las harinas.
- Juntamos las harinas.

Nota:

Esta harina es utilizada para hacer sopas o coladas.



Chuno

Ingredientes:

- Achiras

Preparación:

- Cosechamos las achiras de más o menos 6 meses de cultivo.
- Lavamos y pelamos las achiras.
- En una tina con agua rallamos las achiras y dejamos reposar por una noche.
- Al día siguiente botamos el agua con los residuos que emergen, conservando la harina que queda en el fondo de la tina; este lavado lo repetimos con 7 aguas.
- Finalmente solo dejamos la harina que se asienta en el fondo de la tina.
- En un lienzo largo esparcimos la harina, colocamos sobre una mesa dejamos secar durante algunos días, cuando notemos que está completamente seca podremos almacenarla, para su utilización.



Maíz chuchuka

Ingredientes:

- Choclo semimaduro

Preparación:

- Elegir choclos que estén semiduros, aún en mazorca.
- Introducir las mazorcas en agua hirviendo unos 15 min. aproximadamente, sacarlos y colgarlos de los puquines (hojas del maíz) hasta que se sequen bien para que no se dañen.

Nota:

Esta es una buena forma para conservar el maíz.

Cuando se va a utilizar, las mazorcas se remojan en agua caliente por el lapso de una media hora y los granos darán la sensación de ser maíz tierno.

Este método es utilizado para que el maíz no se vuelva duro como el maíz secado normalmente.

Esta forma de conservar permite que el maíz dure hasta un año, es decir, hasta cuando se tenga la próxima cosecha.



Maíz Pelado

Ingredientes:

- Maíz seco
- Ceniza

Preparación:

- Hervimos el maíz con la ceniza durante media hora.
- Cuando se desprenda la cáscara, sacamos el maíz.
- Retiramos del fuego y lavamos bien.
- Vertimos agua hirviendo sobre el maíz, y se le deja en remojo con el fin de que salga toda la ceniza.
- Botamos el agua caliente, se enjuaga nuevamente con agua fría y el maíz está listo para ser utilizado.



11

Comentarios y Consejos



- Es importante lavar bien los granos secos después de haberlos remojado pues en esa agua se condensa el mineral que provoca gases.
- Los granos secos se cocinan sin sal.
- La sopa de haba es recomendable luego de los 5 días de dar a luz.
- Después de dar a luz, se debe consumir gallina, el pollo no, debido a que es muy fresco y puede producir hinchazón de la barriga.
- Después de los 5 días de parto se puede utilizar papa bolona en las comidas; no es recomendable la papa chaucha debido a que ésta es muy fresca.
- Para acelerar las contracciones al momento de dar a luz, se hace hervir el perejil con raíz, este debe estar previamente chancado. Se da el agua de perejil en el momento que inician los dolores.
- El caldo de carne de borrego también se prepara para la dieta de las mujeres luego del parto, el caldo debe ser dado 5 días después del parto hasta los 40 días. El borrego tiene que ser blanco porque si no, puede dar recaída. La carne para estos casos tiene que ser seca, y para su preparación necesita un previo remojo o también se puede asar, la carne de borrego es un buen alimento que da energía, ayuda especialmente para la recuperación.
- Las mujeres que han dado a luz, pueden comer quesillo únicamente si está bien maduro, caso contrario causará molestias estomacales.
- Tampoco es recomendable que ingieran leche las mujeres, después de dar a luz.
- Para evitar que el sambo se dañe, la olla en la que se preparó, se pone junto a un cerco en donde no coja el sol y reciba un poquito de viento. Ahí el sambo dura de 3 a 4 días.
- Para evitar el sabor amargo de la quinua, se debe lavar muchas veces antes de cocinar.
- Para darle el color a las comidas antiguamente se rallaba la zanahoria y se freía con un poquito de cebo de vaca y esto servía como condimento.
- Para blanquear y espesar una sopa sin utilizar quesillo, se utiliza zanahoria blanca rallada.

- En las sopas y preparados con harinas, se debe remover con cuchara de palo y de manera constante para evitar grumos y para que no se pegue al fondo de la olla.

- La máchica puede servir de acompañante en la sopa de sambo.

La zanahoria blanca cocinada y picada en rodajas también puede ser utilizada en el

- matiucho.

- Para que el caldo de res no sea espumoso, se debe lavar la carne con agua tibia antes de cocinar y luego se debe colocar en otra olla cuando el agua está hirviendo.

- El orégano en los caldos debe ser utilizado en pocas cantidades pues si sobra caldo para su consumo posterior, demasiado orégano puede dañarlo.

- La chicha de jora puede ser utilizada para eliminar los resfríos; se calienta y se licua con huevo.

- En las siembras, si el maíz comienza a lancharse, se toma las primeras hojas de la lancha (amarillentas, secas y trizadas), con ellas se forma una cruz que se cuelga cerca del fogón, esto impide que la lancha continúe.

- El melloco es recomendable para los hombres que tienen problemas con la próstata, para quienes tienen la presión alta y también ayuda a limpiar la cara cuando se tiene muchos de los barros o espinillas.

- El nabo no debe cocinarse demasiado porque toma un sabor amargo. Se cocina al primer hervor.

- Las hojas de achira para los tamales siempre deben limpiarse bien, quitar el pecíolo (vena principal), y aplastar con el molinillo para que se doblen fácilmente al hacer el tamal.

- Añadir culantro en los platos elaborados con granos secos o harinas de granos secos, ayuda a la digestión, este tipo de alimentos son de difícil digestión.

- Se puede utilizar semilla de chicha para ayudar a leudar las masas de las tortillas, empanadas y panes.

- En general el tiempo de cocción está calculado para cocina de leña en ollas de barro.


- Para tener referencia de las medidas utilizadas en este libro, se propone la siguiente relación:

- Líquidos: 1 litro = 4 tazas
- 2 Tazas de arroz, arroz de cebada, trigo = 1 libra (lb.)
- 4 tazas de harina de cualquier grano o cereal = 1 libra



12

*Alimentación y fiestas
tradicionales del pueblo
Kichwa Saraguro*

A decorative graphic consisting of a grid of colored squares in shades of red, yellow, green, purple, and blue, arranged in a pattern that tapers to the right.

Las fiestas tradicionales del Pueblo Kichwa Saraguro, presentan un interesante sincretismo religioso y cultural entre la religión católica y la espiritualidad y cultura andina. Las principales son: navidad, semana santa y corpus cristi. No es casualidad que éstas se celebren hasta la actualidad en las fechas en las que tomaban lugar los cuatro grandes Raymis en la época prehispánica. Así: la navidad, vendría a suplantar al Kapak Raymi o Pascua Solemne del Sol; La semana santa al Pawkar Raymi y el corpus cristi al Inti Raymi. La fiesta de la Señora de las Mercedes (que no es muy festejada, reemplazaría al Kuya Raymi).

La comida de fiesta o “comida ritual” es básicamente la misma. En las tres fiestas, se prepara el champús con dos o tres días de anticipación, la razón es funcional. El champús no es directamente una comida de la fiesta, sino un preparado especial que, debido a la fortaleza que requiere, es realizado solamente por los hombres; se sirve generalmente a las mujeres que son quienes generalmente “wanglian” (guardan la comida), en un balde o medio balde según la amistad, según las posibilidades y según el compromiso. Cuando alguien va a pinzhir (yuca, maíz, cuyes, quesos, panes, quesillo, col, granos miel u otros productos), en agradecimiento, el dueño o dueña de la fiesta ofrece un balde de champús, un mediano de caldo, coles con yuca y carne. Dos días antes del día principal ya se ve “movimiento” en la casa de la fiesta y para eso se ha “pelado una res”, de esta manera se tiene listo el caldo para ofrecer. El segundo plato es col cocida con yuca y carne. Por ejemplo, en la fiesta de navidad se pelan mínimo quince reses.

En algunas fiestas, como por ejemplo, la navidad y el viernes santo, no se brinda caldo de res, sino sopa de granos, por considerarlos “días de vigilia”. Para esos dos días, y para los posteriores a la fiesta; amigos, amigas, familiares, compadres y comadres del markantayta y markanmama (en navidad) o del alumbrador (en semana santa), llevan un día antes una mula de miel para que sea repartida.

El Markantayta y la Markanmama son una pareja que probablemente ha esperado entre diez y quince años para tener el “turno” de pasar la fiesta de navidad amarcando al niño grande de la iglesia. Aunque familiares, amigos, amigas, compadres, comadres y personas devotas ayudan con parte de los gastos a través de pinzhis; el Markantayta y la Markanmama son considerados “personas de respeto y teneres”. Se podría decir que “no cualquiera pide pasar ese cargo”. El pasar la fiesta le da mayor prestigio y reconocimiento.

Por supuesto, la alimentación y las comidas rituales forman parte intrínseca de todas estas celebraciones en el Pueblo Saraguro, le dan una característica propia; de hecho, la forma de preparar los alimentos, el momento y la manera de entregarlos, la forma de servir, la manera de guardar y de compartir son aprendidos de generación en generación.

Utensilios

En la mayoría de casos, se utilizan implementos de barro y madera. En los últimos años se ha incorporado el uso de ollas de cobre o aluminio; sin embargo, las preparaciones tradicionales utilizan siempre ollas de barro, cántaros y cucharas de madera (cucharas de palo) de diferente tamaño.

La piedra de chancar o piedra de moler es uno de los utensilios que más se utiliza; sirve para moler harinas, hacer salsas, preparar los condimentos y los macerados, etc. En algunas familias se utiliza el molino de mano y en los últimos años, se ha comenzado a utilizar licuadora; sin embargo, a decir de las personas encuestadas, nada reemplaza en su uso y en su calidad a la piedra de moler.

Otro utensilio muy utilizado es el cedazo de crin de caballo; se utiliza para cernir las harinas.

Los utensilios de barro más importantes son: el tiesto para hacer las tortillas, la shila para guardar el agua, la solona para tomar la chicha. El cántaro para guardar la chicha. Las ollas en las que se guarda y conserva mejor preparados de sambo, zapallo o chichas y avenas.

Para el momento de servirse la comida, se utiliza platos de barro y cucharas de madera; sin embargo, también estos utensilios han sido reemplazados en los últimos años por platos de cerámica industrial, fierro enlozado o plástico; en el caso de las cucharas, en su lugar se utilizan cucharas de aluminio o de otros materiales metálicos.

En años anteriores, para servir la comida en las fiestas, estuvo entrando con mucha fuerza la utilización de platos de plástico y espuma flex o cucharas y vasos de plástico; sin embargo, a partir de todo el trabajo de reflexión iniciado por el grupo Chaskiwarmikuna y por otras organizaciones locales, en el último tiempo, se ha realizado un esfuerzo para recuperar la utilización de platos de barro y cucharas de madera, pidiendo a cada persona que lleve sus utensilios a este tipo de comidas comunitarias y de celebración.



Cántaro para chicha



Cántaro para fermentar



Jarra para servir la chicha



Poto de sambo



Poto de sambo



Tullpa



Piedras para moler



Piedras para moler



Utensilio de barro cocido



Piedras para moler



Utensilios de madera



Utensilio para raspar el mishky



Utensilios de barro cocido

Personas ecuestadas

	Sexo	Edad
• María Delfina Lozano Chalán	mujer	79
• María Gertrudis Saca	mujer	59
• Rosa María Macas Andrade	mujer	77
• María Delfina Lozano Chalán	mujer	79
• Angelita Morocho Puchaicela	mujer	59
• Marian de Jesús Chalán Cartuche	mujer	50
• Rosa Clementina Lozano	mujer	40
• Rosa María Andrade Quizhpe	mujer	75
• María Felicia Gualán Macas	mujer	79
• Ruth Chávez	mujer	68
• María Delfina Gualán Chapa	mujer	67
• Ana Mercedes Quizhpe	mujer	45
• María Teresa Zhunaula	mujer	44
• Rosa Gualán Japa	mujer	61
• Luz Carmen Suquilanda Cango	mujer	35
• José Pedro Tene	hombre	76
• Rosa Balbina Quishpe Andrade	mujer	64



Indice

• Introducción.....	página 5
• Metodología.....	página 7
• Capítulo 1, Sopas.....	página 11
• Capítulo 2, Caldos.....	página 39
• Capítulo 3, Secos.....	página 53
• Capítulo 4, Ensaladas.....	página 69
• Capítulo 5, Panes, tamales y tortillas.....	página 81
• Capítulo 6, Dulces.....	página 101
• Capítulo 7, Bebidas.....	página 111
• Capítulo 8, Salsas.....	página 139
• Capítulo 9, Comidas Rituales.....	página 145
• Capítulo 10, Preparación individual de productos para almacenar.....	página 159
• Capítulo 11, Comentarios y consejos.....	página 167
• Capítulo 12, Alimentación y fiestas tradicionales del pueblo Kichwa Saraguro.....	página 173
Apuntes.....	página 181



La alimentación es un elemento que garantiza la satisfacción de la necesidad humana de subsistencia y por lo tanto, todas las personas, mujeres y hombres debemos involucrarnos en su realización; desde cada semilla que se siembra y se cosecha, pasando por el trabajo delicado de preparación y cuidado de la tierra, cuidado de las fuentes de agua que garanticen el riego, conocimiento de las propiedades nutritivas que garanticen la energía necesaria para la persona, así como la alimentación requerida para cada edad según el proceso de desarrollo biológico; llegando por fin a su preparación de manera que se constituya en una preparación rica en proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales; rica en sabor, y rica por su aporte político para lograr el bienestar de todas las personas en el marco de equidad, y de respeto a la naturaleza, es decir una concepción integral de Soberanía Alimentaria.

Fundación
Rosa Luxemburg

