



Slow Food®



Recetario latinoamericano de *Slow Food*

SABORES DEL ARCA DEL GUSTO, PUEBLOS ORIGINARIOS Y SU MESTIZAJE



2ª Parte





Slow Food®

Recetario latinoamericano de Slow Food : sabores del Arca del Gusto, pueblos originarios y su mestizaje / Otilia Kusmin ... [et.al.]. - 1a ed.
- Buenos Aires : Otilia Kusmin Ediciones, 2014. E-Book. ISBN 978-987-28281-2-7 1. Libros de Recetas. 2. Pueblos Originarios. 3. Cocina Regional. I. Kusmin, Otilia CDD 641.569

Fecha de catalogación: 04/08/2014

Diseñadora de Información Visual: Martha Rodríguez Gaona
Universidad de las Américas Puebla, México.

Hecho el depósito que manda la Ley 11.723
E Book hecho en la Argentina – Diseñado en México
Copy Right © Otilia Kusmin 2014

La reproducción total o parcial de este libro, en cualquier forma que sea, idéntica o modificada, no autorizada por Slow Food o por la Editora Otilia Kusmin, viola los derechos reservados, cualquier utilización debe ser previamente solicitada.

Este E BOOK será entregado sin cargo a los socios de Slow Food Internacional. Se distribuirá comercialmente al resto de los lectores, en dos tiendas digitales de alcance mundial y sus distribuidores.

Gracias al trabajo voluntario y gratuito de autores, coordinadores latinoamericanos, coordinadora general y editora de la obra. Lo recaudado será destinado a los proyectos de Slow Food Internacional/Fundación Slow Food para la Biodiversidad/Fundación Terra Madre e iniciativas de la Red Latinoamericana de Cocineros y Productores.

Se podrá adquirir online en:

www.bajalibros.com
www.amabook.com.ar



Slow Food®

INTRODUCCIÓN

Recetario Latinoamericano de Slow Food

Los Sabores del Arca del Gusto, nuestros pueblos originarios y su mestizaje

Este nuevo libro está inspirado y es continuación del Recetario Latinoamericano de los Cocineros de la Red de Terra Madre, editado en 2012. Esta nueva publicación incluye solo recetas elaboradas con productos catalogados en el Arca del Gusto.

El Arca del Gusto es uno de los principales proyectos de la Fundación Slow Food para la Biodiversidad, que aspira a salvar los patrimonios agroalimentario, social y cultural, formados por herencias campesinas y artesanales (semillas, hortalizas, frutas, cereales, mieles, embutidos, quesos y razas locales).

Siguiendo el objetivo fijado en el Congreso Internacional de Slow Food de Octubre del 2012: que era necesario identificar y catalogar 10.000 productos en todo el mundo en riesgo de desaparición. La oficina de América Latina y el Caribe de Slow Food sugirió que este nuevo trabajo de ampliación del Recetario estuviese vinculado a productos en peligro de extinción, catalogados en el Arca del Gusto. De esta forma se orientó a favorecer la difusión y el utilizzo de estos productos en las recetas.

Gracias a la difusión y concientización de los principios del Recetario, fue posible en esta etapa descentralizar el trabajo y nombrar Coordinadores en cada país, quienes fueron los responsables de la convocatoria regional y colaboraron estrechamente en la edición de nuestro trabajo.

Nuestro agradecimiento a Slow Food Internacional y a sus Coordinadores Latinoamericanos, a la Comisión del Arca del Gusto. A su corrector científico Profesor Titular Consulto de la Universidad de Buenos Aires, Don Julián Cámara Hernández, que han apoyado este proyecto para que hoy sea una realidad. Al Lic. Alfonso Rocha Consejero de México y Centro América, que ha coordinado el trabajo voluntario de diseño en su Universidad. Dando forma y estética al Recetario.

Nuestro trabajo continúa ya que el patrimonio gastronómico latinoamericano no se agota en esta edición. Especial agradecimiento a los 11 países y 25 autores de la red de Slow Food y Terra Madre que se suman en esta etapa.

Lic. Otilia Kusmin

Coordinadora General del Recetario Latinoamericano de Slow Food



Slow Food®

PRÓLOGO

Todo nuestro equipo de trabajo agradece al Sr. Piero Sardo, Presidente de la Fundación de Slow Food para la Biodiversidad y miembro fundador de Slow Food a nivel internacional, por las palabras profundas y poéticas que prologan nuestro Recetario. Y su apoyo continuo al trabajo de rescate del patrimonio alimentario de la red de Slow Food y Terra Madre en América Latina, a través del gran proyecto Arca del Gusto, que él lidera.

“Dinah Fried, un art director neoyorquino, ha tenido la idea que hubieran querido tener tantos otros: ha seleccionado recetas contadas por un grupo de literatos en novelas muy famosas, las ha elaborado y las ha fotografiado. El resultado es un libro fascinante: gracias, entre otras cosas, a la extraordinaria habilidad del fotógrafo, las luces adecuadas para cada plato, la gran sensibilidad visual. La obra, repito, es seductora e instructiva, pero me pregunto cuánto de la sugestión de sus imágenes depende del reflejo de la gloria de los autores y cuánto, por su parte, del atractivo de la misma receta. En efecto, observar una tostada con queso suizo y leche malteada, según lo sugerido por Salinger en “El guardián entre el centeno”, no es exactamente una fiesta para los sentidos. Pero la tostada incita ternura, nostalgia, al menos a quien haya leído la bellísima novela. ¿Y después me pregunto, si las recetas incluidas en este precioso libro que ustedes tienen entre las manos, fueran hábilmente puestas en escena, evocarían las mismas sensaciones de descubrimiento, de distancia, de empatía aun en quien no nació en el lugar de origen de esa misma receta? Son tantos los países de donde provienen, tantos y tan diferentes los estilos alimentarios, tantas las culturas tras estas presentaciones, y, ciertamente, el libro, en su segunda edición, posee un notable valor documental incuestionable. De hecho, una receta, cuando es auténtica, cuando está bien contada, es siempre un conciso tratado de cultura material.

Mas, por desgracia, los autores –aunque en muchos casos se trate de chefs acreditados e importantes– permanecen inevitablemente en un segundo plano. Ciertamente, no se puede pensar que expresen el simbólico peso que poseen figuras como Melville, Kerouac o Hemingway, pero nosotros, los lectores, deberíamos ser capaces de proporcionar cuerpo, visibilidad, empatía a unos testimonios que, en muchos casos, apenas sin parecerlo, cumplen un papel esencial de difusión y tutela de los saberes. No nos detengamos pues en la superficie del recetario, en las bellas fotografías, en el exotismo de algunas preparaciones. En general los recetarios son como las fábulas para los niños: hacen soñar. En su lugar, pensemos siempre en la cantidad de esfuerzo, creatividad, trabajo en la cocina, que hay detrás de un plato, y cuánta labor oscura de centenares de productores y artesanos es necesaria para garantizar la existencia de tal receta. No olvidemos nunca que también esto es biodiversidad”.

Piero Sardo

Presidente de la Fundación Slow Food para la Biodiversidad



Slow Food®

Slow Food es un movimiento internacional que invita a tomar conciencia sobre el derecho al placer de consumir alimentos de calidad, sanos, amigables con el medio ambiente y que contribuyan a mantener la biodiversidad. Esto no implica necesariamente sofisticación ni precio, sino simplemente valorizar de manera más justa y reconocer el esfuerzo que está detrás de cada alimento educando los sentidos para redescubrir la riqueza de los aromas y los sabores, y disfrutarlos en compañía.

Terra Madre: Red Mundial que reúne a todos aquellos que desean intervenir para preservar y promover métodos de producción alimentaria sostenibles, en armonía con la naturaleza, el paisaje y la tradición. Actualmente la **Red Mundial de Terra Madre está compuesta por la Red de Comunidades del Alimento, la Red de Cocineros, la Red de Universidades y el Movimiento de Jóvenes**. De forma articulada cada nodo de esta red procura a través de las 1580 comunidades del alimento en más de 150 países mantener un fuerte vínculo con sus formas organizativas, su alimentación, sus expresiones artísticas y celebraciones. Los 953 cocineros revalorizan los productos del territorio, rescatan las tradiciones más antiguas, promueven las producciones de calidad contribuyendo a la difusión de los productos de las Comunidades del Alimento. Más de 400 académicos representantes de 225 universidades a través de la promoción, formación y educación, apoyan la producción agroalimentaria de calidad, de pequeña escala y sostenible desde el punto de vista económico, social y ecológico. El encuentro mundial de la red de Terra Madre reúne durante cuatro días a comunidades del alimento, cocineros, docentes y jóvenes provenientes de todo el mundo, comprometidos en la labor de promover una producción alimentaria local, sostenible y respetuosa con los métodos heredados y consolidados en el tiempo. Día tras día la familia de Terra Madre se incrementa, se enriquece y se organiza para tutelar productos y culturas culinarias locales. La labor que comenzara con estos encuentros prosigue ahora, en los lugares de trabajo, con un espíritu de iniciativa que se propaga. Al igual que se multiplican los encuentros regionales, en Suecia, Brasil, Países Bajos, Bielorrusia, Irlanda, Medio Oriente, Noráfrica y ahora en Argentina.

Arca del Gusto: Programa de conservación de la biodiversidad alimentaria implementado por Slow Food desde 1996, hasta la fecha ha catalogado más de 1000 productos alimentarios de todos los continentes y que incluyen razas y variedades en peligro de desaparición que portan consigo las tradiciones y los saberes locales a los que están indisolublemente vinculados. Viaja por el mundo y recoge las pequeñas producciones tradicionales de calidad, amenazadas por la agricultura industrial, la degradación ambiental y la homologación indiscriminada. Al tiempo que busca, cataloga y describe sabores olvidados de todo el planeta: productos en peligro de extinción, pero aún existentes, que podrían ser redescubiertos y volver al mercado.



Slow Food®

AUTORES

Msc.Ing.Acela Virgen Matamoros Traba

Es asesora, docente y miembro federativo de la Federación de Asociaciones Culinaria de la República de Cuba. Miembro de la Asociación Caribeña de la República de Cuba. Miembro de Slow Food, pertenezco al Convivium La Habana Germinal, desde 2013.

..... 14

Ana María Ruiz Tomazoni

Doctorada en Educación, Maestra de Gerontología y Pedagoga. Graduada en Administración Hotelera y Ceremonial de Eventos. Profesora en Universidades y empresas alimenticias. Propietaria de su *Escuela Sabor y Saber Gastronómico*. Desde 2008 integrante de Slow Food, y desde 2012 Socia fiduciario de Convivium Grande ABC San Pablo-Brasil.

..... 17,20,27

Ana Teyssier

Socia fundadora y líder del Convivium Slow Food de Dalia o Acocoxochitl en México.

..... 48

Antonuela Ariza

Es cocinera vocacional, chef del Restaurante Mini-Mal, en Bogotá. Su carta está diseñada con insumos tradicionales colombianos muy cuidados y seleccionados. Promoviendo en su tarea comunidades agrícolas y pescadoras locales. Es Miembro de Slow Food desde 2006, Convivium Bogotá.

..... 18,45

Cristóbal Cobo Arízaga

Investigador Cultural independiente en temas Geográficos e Históricos. Trabaja permanentemente en la salvaguarda del Patrimonio Cultural, tangible e intangible de los saberes y sabores de la región de los Andes Ecuatoriales. Es miembro del Convivium Amawta Kawsay. Trabajó en el Proyecto Mishky Huarmy, en la elaboración de Sirope de Agave.

..... 29

Eduardo Martínez

Agrónomo de profesión, es propietario de los restaurantes Mini-Mal y El Panóptico en Bogotá, docente de cocina colombiana en la Fundación Escuela Taller de Bogotá. Ha sido socio de Slow Food desde 2006 y en 2012 fue invitado como cocinero al Laboratorio del Gusto: Mil Maneras de Decir Yuca donde presentó este plato. Ha trabajado incansablemente con las cocineras de las plazas de mercado para reconocer su labor de generaciones y promover su conocimiento y cocina. En sus restaurantes promueve ingredientes y técnicas tradicionales del país elaborando platos contemporáneos y tradicionales. Sus restaurantes son los únicos lugares en donde se ofrecen platos con este ingrediente.

..... 22,43

Ernesto Sánchez Rumoroso

Socio del Convivium Slow Food San José de Costa Rica, estudiante de Gastronomía del Politécnico Internacional y gran apoyo en la coordinación del Mercado de la Tierra, de las ferias y actividades que realiza el Convivium Slow Food San José de Costa Rica del 2013 a la actualidad.

..... 34

Esteban Tapia

Chef ecuatoriano, investigador y profesor universitario. Trabaja en el Proyecto de Patrimonio Alimentario del Ministerio de Cultura y Patrimonio del Ecuador. Propietario del Restaurante "El Sol Abraza" en Tumbaco, miembro de la red de Consumidores "Que Rico es Comer Sano y de mi Tierra" y del Colectivo Agroecológico del Ecuador.

..... 28

Flor Caballero

Socia del Convivium Slow Food San José de Costa Rica. Delegada de chefs al Encuentro Terra Madre, 2010. Ha participado en las Ferias de productos especiales; en las de intercambio de Experiencias del Encuentro Terra Madre, las de EXPO-UCR y en otras, donde ha dado degustación y venta de productos e impartido talleres de garnish (escultura y decoración de frutas y vegetales). Es parte del equipo que ha realizado los calendarios 2009-2011 de seguridad alimentaria, publicados por la Universidad de Costa Rica.

..... 13, 25



Slow Food®

AUTORES

Gaetano Caolo Iorio.

Chef Italo-Venezolano, cocinero y administrador de profesión. Dedicado a la investigación de recetas. Socio de Slow Food Internacional, en el Convivium Caracas, Edo Miranda. Abocado a proyectos sociales. Su cocina está orientada a lo saludable y con productos de la tierra, respetando el medio ambiente y considerando el alimento como única medicina (Hipócrates). Todo bajo el slogan: bueno, limpio y justo.

..... 15

Gonzalo Carvajal

Inti Chu'a es un grupo de jóvenes estudiantes de gastronomía, los cuales tratan de acercar la cocina ecuatoriana a su círculo social y familiar, para de esta manera, empezar a crear conciencia de los productos ecuatorianos a su sociedad en la que se desarrollan, logrando una conciencia ecológica en su ciudad.

..... 36

Javier García Gutiérrez,

Fundador y actual Vice Fiduciario del Convivium Mano a Mano Mérida y miembro de la Comisión Nacional del Arca del Gusto, presenta la receta de la Sra. María del Carmen Torres quien es habitante de la comunidad de Gavidia, descendiente de las primeras familias fundadoras de este sector, es colaboradora de la cooperativa Vertientes de agua viva, organización socio-productiva que lleva adelante el proyecto de rescate de tubérculos andinos en dicha localidad

..... 21

Jorge Holz Rincón

Chef peruano, investigador y profesor universitario. Trabaja en el Proyecto del 1er Gastronomía y Arte con la municipalidad de Miraflores y chef comercial de la empresa Frontera Sur SAC (Ajíes y aderezos peruanos) Socio Convivium Lima

..... 40

Liz Galicia

Chef ejecutiva del restaurante El Mural de los Poblanos en la ciudad de Puebla. Socia del Convivium Slow Food Puebla Gastronómica.

..... 32

María Elena Ledesma Dall'Asta

Socia Fiduciaria del Convivium Catamarca desde 2013 (socia de Slow Food desde 2009). Actividad principal: Cocinera Profesional especializada en alimentación saludable y alimentos andinos, Técnica en Nutrición. Comunicadora social, Chef ejecutivo en Naturalia, Autora del libro "Recetas de Catamarca por María Elena". Actualmente estoy desarrollando un Programa de Desarrollo Gastronómico Sustentable y Rescate de Ingredientes Autóctonos en la provincia de Catamarca, patrocinado por el Ministerio de Turismo y de Ministerio de Producción Provinciales.

..... 19,37

Marcela Quintana

Panadera de oficio y vocación, trabaja desde hace algunos años en un negocio local, ubicado en Chia, Cundinamarca, Colombia. El tipo de pan que elabora es integral y le interesa trabajar con insumos saludables, orgánicos y locales, haciendo parte de estos el sagú, ingrediente principal de esta receta.

..... 42

Marta Robledo

Cocinera tradicional de Cogoti 18 región de Coquimbo, Chile. Presenta la receta Convivium Pilgua de Santiago Chile en el marco de recuperación de memoria de la cocina a través del Proyecto Arca del Gusto Chile.

..... 23-24

Michelle O. Fried

Nutricionista en salud pública y ecológica. Escritora y voz de los valores nutritivos de la comida tradicional y los productos andinos; apasionada por los olores y los sabores de la tierra y las cocinas del Ecuador. Consultora de soberanía alimentaria con organizaciones internacionales, ligando la producción con el consumo/ la cocina.

..... 33

Monse Tello y Aldo Arellanes

Cocineros y capacitadores gastronómicos, socios de Slow Food del Convivium Puebla Gastronómica. Fundadores y organizadores del 1° Concurso de Eco Gastronomía Mexicana. Delegados del Arca del gusto en el estado de Puebla.

..... 38,46



Slow Food®

AUTORES

Otilia Kusmin

Es asesora, autora y docente gastronómica. Miembro Fundador de la Red de Cocineros de Argentina – Editora y co autora de la 1ª. Edición del Recetario Latinoamericano. También de esta nueva edición orientada a Sabores del Arca del Gusto, Pueblos Originarios y su mestizaje. Socia de Slow Food desde 2005, actual membresía del Convivium Punto Slow Food Buenos Aires y miembro del Consejo. Delegada Argentina 2006-2008-2010-2012-2014 a Terra Madre – Torino Italia.

..... 26,31,44,47

Patricia Sánchez Trejos

Líder del Convivium Slow Food San José de Costa Rica. Delegada del Encuentro Terra Madre, 2004, 2006, 2008 y 2010. Coordina Ferias de productos especiales, la de intercambio de Experiencias de los Encuentros Terra Madre y ha estado en el Comité organizador de las III ediciones de la Feria del Gustico costarricense. Coordina el proyecto entre la UCR y el CENAT de Estrategias para la Seguridad Alimentaria, en el que se promueven los productos tradicionales bueno y limpios a través de calendarios de recetas, rutas agroalimentarias y el Mercado de la Tierra, en el que participan: productores, cocineras, chefs, artesanos, entre otros, que venden sus productos a precio justo.

..... 16

Rosa Delia Olmos de Lesmes

Campesina de la vereda Bojacá, del municipio de Garagoa, siembra maíz amarillo y blanco, frijoles de variedades, habas chiquitas, alverjas, yucas y arracachas. Pertenece al Grupo de Productoras de Agro biodiversidad Local de Garagoa y ha participado en el cumpleaños del movimiento Slow Food del año pasado. Ha trabajado fielmente como coordinadora de la vereda Bojacá en la incorporación de conocimientos tradicionales campesinos asociados a la agrobio diversidad en el municipio de Garagoa, junto con cinco familias y los niños y niñas de la escuela, buscando la valoración cultural y justa de la producción, el consumo y la comercialización de diversos productos de la agricultura ancestral .

..... 41

Shirley Joffré Rodríguez

Chef boliviana, especializada en pastelería actualmente trabaja realizando catering de postres para diferentes eventos y también es docente de pastelería en el Instituto Técnico Cefim. Ha participado en eventos gastronómicos nacionales aportando con recetas nuevas al concepto de cocina novo boliviana. Como miembro de la Asociación de Chefs de Bolivia y del Convivium Consumo Responsable del movimiento Slow Food, trabaja para lograr la revalorización de los productos bolivianos, realizando recetas con productos de rescate.

..... 30,39

Sonia Serna Benitez

Nacida en Cali –Valle del Cauca. Es una apasionada por la cocina y el placer de la buena mesa. Fundadora del Convivium Slow Food de Cali desde 2009. Apoya y promociona desde la Fundación Saboriarte, todas las iniciativas que tienen que ver con resaltar y promocionar la cocina propia, eventos gastronómicos, restaurantes de cocina local, cocineras de la plaza de mercado y regionales, comunidades del alimento, guías gastronómicas, etc.

..... 35



GLOSARIO

- **Ají amarillo:** Este ají es muy importante dentro de la gastronomía del Perú *Capsicum baccatum*, también llamado, en otras regiones, ají cristal o ají escabeche. 40
- **Arazá:** (*Eugenia stipitata*) También conocido como la guayaba amazónica, el arbusto puede adaptarse muy bien a suelos ácidos y pobres. 36
- **Atol:** Los aztecas y Mayas, llamaban atol a una masa de maíz espesa, condimentada con cacao y miel de abeja. 16
- **Brazo de Cerdo o Chanco:** Paleta-Paletilla. 18
- **Cecina de Tepeaca:** Una carne que se corta en lonjas y que luego se ahúma. Originaria de la ciudad de Tepeaca que pertenece al estado de Puebla. México. 32
- **Crema de coco:** Primer zumo del coco rallado y exprimido, rico en grasa. 35
- **Cuajada:** Queso fresco bajo en sal. 42
- **Culantro:** *Coriandrum sativum*, de características similares a la pulpa. 25
- **Chonta:** (*Bactris gasipaes*) Dependiendo del país en donde se cultive, adquiere varios nombres como, por ejemplo: chontaduro, chotaduro, pupunha, pijuayo, tembe, pixbae, cachipay, pejibaye. 36
- **Fécula de mandioca:** Se extrae de la pulpa blanca del tubérculo, presente en numerosas preparaciones de nuestros pueblos originarios. 26
- **Guaje” o “Huaje”:** Planta de la familia Leguminosas cuyo nombre científico es: *Leucaena leucocephala*. Y en esta receta se refiere a la vaina del guaje que es donde se encuentran las semillas. 32
- **Guatila:** Cidrayota, Chayote, Papa de Pobre, Chayota, Tayota, Güisquil, Guatilla, Chuchu. 22,41
- **Guayusa:** (*Ilex guayusa*) Planta nativa de la selva amazónica, las hojas de este árbol son de un color verde intenso. 36
- **Habas:** Faba, Fava. 22
- **Huevos verdes de gallina criolla:** Huevos con tonalidad verde azulado en cáscara y también en la clara cocida. 35
- **Limonaria:** *Cymbopogon citratus*, hierba limón, toronjil de caña, limoncillo, zacate de limón, pajete, caña de limón, caña santa, hierba de la calentura, hierba limón, paja de limón, malojillo. 45
- **Machacar:** Macerar, dar golpecitos con utensilio de madera o piedra para liberar los jugos de la pulpa. 45
- **Mango:** (*Mangifera indica*) Llamado comúnmente así o también conocido como el melocotón de los trópicos. 36
- **Manteca:** Grasa del cerdo o chanco que se utiliza para cocinar o freír algún ingrediente, salsa o carne. Se llama Manteca en algunos países latinoamericanos a la manteca de crema de leche (como en Argentina). 32
- **Mañoco:** Farinha o yuca seca y molida. 18



GLOSARIO

- **Maravillas:** Según Pérez-Arbeláez (1996) en su obra Plantas Útiles de Colombia, la maravilla es una especie nativa de México, introducida por su valor ornamental debido a la coloración de sus flores que varían del lila al rojo, siempre manchadas de tintes oscuros a manera de pecas, por eso llamada en algunas zonas de Colombia “pecositas”. 41
- **Menudo:** Mondongo. 41
- **Molcajete:** Utensilio de origen prehispánico, hecho de piedra porosa de color gris o negro. De formar circular y cóncava se sostiene de tres pies para sostenerse. Sirve para la molienda de chiles, semillas y otros condimentos con la ayuda de un tesmolin o temolote hecho de piedra. 32
- **Molcajetear:** Acción de moler uno o varios ingredientes en el molcajete. 32
- **Nabo de páramo:** Brassica napus L. 21
- **Naranjilla:**(*Solanum quitoense*) Conocida así en el Ecuador pero en diferentes países obtiene los nombres de lulo, coconilla, obando o nuquí, planta típica de Los Andes. 36
- **Ojoche:** Otros nombres vulgares de ojoche *ujushte*, *apompo* y *ramón*. 34
- **Papa blanca:** Fue domesticada en el altiplano andino por sus habitantes hace unos 7000 años *Solanum tuberosum* ssp. andigena. 40
- **Papa Pastusa:** *Solanum Phureja*. Es una variedad de papa con mucho almidón que se derrite fácilmente y ayuda a espesar las sopas y caldos. Puede reemplazarse con otra papa. 18
- **Plátano Caramelo:** Plátano originario de la región de Huehuetla Puebla, puede sustituirse por plátano macho o de pulpa gruesa. 38
- **Pejibaye:** De la palma de pejibaye se utilizan dos productos alimentarios que son el corazón que se obtiene del tallo, que se conoce como palmito y el fruto que es el que estamos utilizando en esta receta. 25
- **Pepa de Sambo:** Semillas de la Cucurbita ficifolia (alcayota, cidra o cabello de ángel), una especie botánica de la familia de las cucurbitáceas, cultivada en todo el mundo para su uso en gastronomía. En el sur del Ecuador reemplaza al maní, en algunas elaboraciones. 33
- **Pipoca de quinua o pop:** Producto obtenido a partir quinua perlada seleccionada y exento de impurezas luego de pasar por un proceso de insuflado a temperatura y presión controlada. 30
- **Queso campesino:** Queso fresco, suave y bajo en sal. 35
- **Queso fresco:** Es un tipo de queso blando, es decir retiene gran parte del suero y no tiene proceso de maduración o refinado. 40
- **Ruba:** Variedad de Ulluco, Olloco, Papalisa, Lisa. 22,41
- **Sacha culantro:** Hierba silvestre de la zona peruana amazónica *Eryngium foetidum*. 40
- **Tatemar:** Método de cocción de origen prehispánico, que consiste en colocar los ingredientes en un comal o directo al fuego. 32



Slow Food®

ABREVIATURAS Y EQUIVALENCIAS

Horno y sus temperaturas

Un horno con termómetro incorporado que permita saber la temperatura exacta o, si esto no fuera posible, uno que tenga termostato con correcta graduación. Tenga en cuenta que en una escala de 1 a 10, las temperaturas correspondientes son:

Graduación en el termostato	Grados centígrados en el horno
1	50°
2	75°
3	100°
4	125°
5	150°
6	180°
7	200°
8	225°
9	250°
10	275° a 300° C

En los hornos eléctricos esa escala se cumple con bastante exactitud; en las cocinas a gas, la graduación se corresponde en sus valores medios pero no en los extremos. Ejemplo de esto es la cocción de los merengues que, aún con el dial puesto en 1 frecuentemente requieren dejar algo abierta la puerta para lograr los 100°C. Pero la temperatura más usada en repostería es la media, o sea, entre los 180° a 200°C, que son los valores necesarios para todas las tortas y también para muchos panes.

Resumen de abreviaturas y equivalencias

b.m	Baño maría o baño de María
C.; C	Cucharada/s (15 c.c.)
c.; c	Cucharadita/s (5 c.c.)
c.c.	Centímetro/s cúbico/s
Ø	Diámetro
g	Gramo/s
h.; hs.	Hora/s
kg, K	Kilo/s
m.; min.	Minuto/s
cm.; cm	Centímetro/s
mm	Milímetro/s
T	Taza (aprox. 235 c.c.)
t	Tacita tipo café, (aprox. 118 c.c.)
28 g	1 Onza
100 g	3,5 Onzas
453 g	1 Libra
1000 g	2,2 Libras = 1 Kilo

Temperaturas del horno:

Grados Centígrados (Celsius)	Grados Fahrenheit
105 - 135 ° C.....	Muy bajo 225 - 275 ° F
135 - 160 ° C.....	Bajo 275 - 325 ° F
175 - 190 ° C.....	Moderado 350 - 375 ° F
215 - 230 ° C.....	Alto 400 - 450 ° F
230 - 260 ° C.....	Fuerte 450 - 500 ° F



Slow Food®

ÍNDICE

RECETA

PAÍS

PÁGINA

Arrollado de plátano	Costa Rica	13
Arroz con frijol gandul	Cuba	14
Asado negro criollo	Venezuela	15
Atol de maíz pujagua o morado	Costa Rica	16
Bombón especial de cambuci	Brasil	17
Brazo de cerdo con salsa de cacao & bia-sisore	Colombia	18
Cabrito asado con salsa de jalea de higos	Argentina	19
Cajitas crocantes de caramelo con cambuci	Brasil	20
Canastas de papa arbolana negra	Venezuela	21
Carpaccio de guatila con encurtido de ruba	Colombia	22
Cazuela de pollo de campo con trigo majado	Chile	23-24
Ceviche de peñibaye	Costa Rica	25
Chipá caburé	Argentina	26
Conchas de chocolate con perla de cambuci	Brasil	27
Corvina de roca con costra de amaranto negro	Ecuador	28
Costillas Mishky Warmy	Ecuador	29
Crema de maíz andino	Bolivia	30
Cuaresmillo con queso hilado	Argentina	31
Cuetlas con cecina	México	32
Ensalada Ahaa con yacón	Ecuador	33
Galletas de ojoche	Costa Rica	34
Guiso de rubas con huevos verdes de gallina	Colombia	35
Inspiración amazónica	Ecuador	36
Jalea de higos	Argentina	37
Pan de pinole y puré de xoconostle con vainilla	México	38
Pequeños budines de maíz andino	Bolivia	39
Picante de cushuro con sachá culantro	Perú	40
Piquete maravillas	Colombia	41
Polvorosos de sagú y cuajada	Colombia	42
Pollo ahumado con ají negro-tucupí	Colombia	43
Pulpo colorado del golfo de san jorge	Argentina	44
Refresco de corozo con limonaria	Colombia	45
Tamal de pinole	México	46
Torta negra patagónica	Argentina	47
Yogurth con tubérculos de dalia	México	48



ARROLLADO DE PLÁTANO

AUTORA

Flor Caballero

Socia del Convivium Slow Food San José de Costa Rica. Delegada de chefs al Encuentro Terra Madre, 2010. Ha participado en las Ferias de productos especiales; en las de intercambio de Experiencias del Encuentro Terra Madre, las de EXPO-UCR y en otras, donde ha dado degustación y venta de productos e impartido talleres de garnish (escultura y decoración de frutas y vegetales). Es parte del equipo que ha realizado los calendarios 2009-2011 de seguridad alimentario, publicados por la Universidad de Costa Rica.

RENDIMIENTO TOTAL	NRO. PORCIONES	PESO P/PORCIÓN
1.200 g	12	100 g

Especificación del ingrediente principal:

Nombre científico: *Musa paradisiaca, L. (plátano o bananero): Fam. Musáceas*. Aunque la literatura cita los orígenes del plátano en la región Indomalaya, no cabe duda que en Mesoamérica la riqueza de variedades de plátano es enorme; su fruto es el quinto alimento en importancia de la alimentación de los países en vías de desarrollo, después del arroz, los frijoles, el trigo y el maíz. Es muy consumido en la Región del Caribe de Costa Rica, donde se preparan los patacones con el fruto verde y cuando están maduros se consumen en postres.

Arca del Gusto:

Catalogado

SI

Nº	INGREDIENTE	OBSERVACIONES	KILO / LITRO / UNIDAD
1	Plátanos	Bien pintones	3 unidades
2	Azúcar		45 g
3	Frijoles	Molidos (negros o rojos)	150 g
4	Queso blanco	Molido tipo Turrialba semiduro	500 g
5	Harina		136 g
6	Aceite de soya		Suficiente para freír

Procedimiento

- Cortar en tres cada plátano sin pelar; colocar en una olla, añadir suficiente agua hasta cubrir; añadir el azúcar y dejar cocinar hasta suavizar.
- Sacar y pelar los plátanos, majarlos (pisarlos) sobre un plástico hasta formar un rectángulo de 1 1/2 cm de espesor.
- Esparcir los frijoles molidos sobre el rectángulo de plátano tratando de cubrir toda el área.
- Rociar el queso en polvo o rallado de igual manera.
- Enrollar el rectángulo despacio por uno de los lados largos quitando a su vez el plástico hasta obtener un rollo grueso.
- Cortar en tajadas con un cuchillo mojado, o hilo fino.
- Pasar por la harina y freír en el aceite caliente hasta que dore por ambos lados, servir de inmediato.





ARROZ CON FRIJOL GANDUL

AUTORA

Msc.Ing. Acela Virgen Matamoros Traba

Es asesora, docente y miembro federativo de la Federación de Asociaciones Culinarias de la República de Cuba. Miembro de la Asociación Caribeña de la República de Cuba. Miembro de Slow Food, pertenece al Convivium La Habana Germinal, desde 2013.

RENDIMIENTO TOTAL	NRO. PORCIONES	PESO P/PORCIÓN
900 g	6	150 g



Especificación del ingrediente principal: Gandul. Nombre científico: Cajanus cajan. Pertenece a la Familia de las Fabáceas. La siembra se puede hacer con cultivos anuales al mismo tiempo, de manera que se desarrolle después de la cosecha y queda hasta 3 años adicionales en el campo. Esta leguminosa florece y produce semilla una vez por año en diciembre-febrero. Las variedades predominantes en algunos países del Caribe insular, tienen un ciclo semi perenne quedan durante 2-4 años en el campo. En Cuba su cultivo no es estable, está desapareciendo por lo que la agricultura urbana, especialistas agrónomos, campesinos, familiares en sus patios, están incrementándolo para contribuir a la salvaguarda de esta leguminosa. Muy común en la gastronomía de la región oriental de Cuba. Con el gandul se elaboran frituras, ensaladas, guisos, harina para postres. También se emplea en la alimentación animal. Como identidad cultural alimentaria, existen variantes en cuanto a su elaboración, atendiendo a la región o localidad, así como las tradiciones familiares.

Arca del Gusto: Catalogado SI

Nº	INGREDIENTE	OBSERVACIONES	KILO / LITRO / UNIDAD
1	Frijol gandul		250 g
2	Arroz de grano largo		500 g
3	Aceite de coco		90 c.c.
4	Ajo		30 g
5	Cebolla		80 g
6	Ají		2 unidades
7	Sal		3 g
8	Pimienta blanca		1 g
9	Tomate maduro		160 g
10	Cilantro		2 hojas
11	Leche de coco		120 c.c.

Procedimiento

- Lavar los frijoles tipo gandul y cocinarlos hasta que ablanden.
- Limpiar, pelar y cortar fino, el ajo, la cebolla, el ají, el cilantro y los tomates sin semillas.
- Colocar al fogón un caldero, verter y calentar el aceite de coco, agregar ajo, cebolla, cilantro, los ajíes, tomates, dejar sofreír unos minutos a fuego suave.
- Añadir el arroz y la sal, remover unos segundos; agregar los frijoles blandos, la leche de coco y el líquido de la cocción donde se cocinaron los frijoles.
- Mover el arroz, cocinar a fuego alto y tapado, hasta que comience a secar; momento en que se baja el fuego y se continúa la cocción tapado. Hasta que abra el grano y el líquido sea absorbido. Servir como guarnición.



ASADO NEGRO CRIOLLO



AUTOR
Gaetano Caolo Iorio

Chef Italo-Venezolano, cocinero y administrador de profesión. Dedicado a la investigación de recetas. Socio de Slow Food Internacional, en el Convivium Caracas, Edo Miranda. Abocado a proyectos sociales. Su cocina está orientada a lo saludable y con productos de la tierra, respetando el medio ambiente y considerando el alimento como única medicina (Hipócrates). Todo bajo el slogan: bueno, limpio y justo.

RENDIMIENTO TOTAL	NRO. PORCIONES	PESO P/PORCIÓN
1 kg	4	250 g

Especificación del ingrediente principal:

Variedad de Cacao (*Theobroma cacao*). De San Jose de Barlovento, ubicado al oriente del país, Estado Miranda, considerado entre uno de los mejores cacaos del Mundo.

Arca del Gusto:		Catalogado	SI
N°	INGREDIENTE	OBSERVACIONES	KILO / LITRO / UNIDAD
1	Ajo	3 dientes	2 g
2	Ají dulce	1 verde troceado	120 g
3	Alcaparras	1/2 cucharada picadas	10 g
4	Cebolla grande	1/2 picada en cuartos	120 g
5	Mezcla masala dulce*		15 g
6	Fondo de res		500 c.c.
7	Piel de naranja	En tiritas	1 cucharada
8	Hojas de laurel		1 hoja grande
9	Moras		100 g
10	Manteca de cacao		1 cucharada colmada
11	Panela*	Granulado	4 cucharadas
12	Pasta de cacao	Barlovento	50 g
13	Sal marina y pimienta negra		Al gusto
14	Muchacho redondo*		1 kilo
15	Vino tinto		1/2 taza

**Panela: También conocida como papelón, es el jugo de la caña de azúcar que es secado antes de pasar por el proceso de purificación que lo convierten en azúcar moreno o mascabado.*

**Muchacho redondo: También llamado Peceto en otros países. Parte trasera de la res y es blanda.*

**Masala dulce: Mezcla de canela, clavo de color y pimienta guayabita, entre otros.*

Procedimiento

- **Salsa Dulce con Cacao:** Verter en una olla, el fondo de res, las moras frescas, la mezcla de masala dulce, el papelón o panela, la pasta de cacao y la piel de naranja. Calentar a fuego lento (aprox.20 min). Pasar por chino.
- **Salsa Salada:** Verter en una olla, el fondo de res restante junto con la cebolla troceada, el ají dulce, las alcaparras y la hoja de laurel. Calentar hasta hervir, ajustar con sal y pimienta, retirar las hojas de laurel. Procesar y pasar por chino.
- **Marinado del Muchacho Redondo:** Preparar una mezcla de ajo triturado, sal marina y pimienta negra. Untar y reposar 2 a 3 hrs. Sellar en sartén caliente con la manteca de cacao. Agregar la salsa dulce y la salada. Tapar y cocinar 20 min aprox. Dejar reposar y montar en el plato.



ATOL DE MAÍZ PUJAGUA O MORADO

AUTORA

Patricia Sánchez Trejos

Líder del Convivium Slow Food San José de Costa Rica. Delegada del Encuentro Terra Madre, 2004, 2006, 2008, y 2010. Coordina Ferias de productos especiales, la de intercambio de Experiencias de los Encuentros Terra Madre y ha estado en el Comité organizador de las III ediciones de la Feria del Gustico costarricense, Coordina el proyecto entre la UCR y el CENAT de Estrategias para la Seguridad Alimentaria, en el que se promueven los productos tradicionales buenos y limpios a través de calendarios de recetas, rutas agroalimentarias y el Mercado de la Tierra, en el que participan: chefs, artesanos, entre otros, que venden sus productos a precio justo.

RENDIMIENTO TOTAL	NRO. PORCIONES	PESO P/PORCIÓN
4 kg	20 porciones	200 g

Especificación del ingrediente principal:

Las variedades de maíz morado o pujagua de la especie **Zea mays**, son parte fundamental de la gastronomía Chorotega y de otras comunidades indígenas de Costa Rica. Este tipo de maíz tan saludable, que hemos heredado, es muy nutritivo, rico en antocianinas que le dan el color; en sustancias fenólicas y otros fitoquímicos. Este maíz se usa en recetas como postres, atoles, bebidas como el chicheme y otros.

Arca del Gusto:

Catalogado

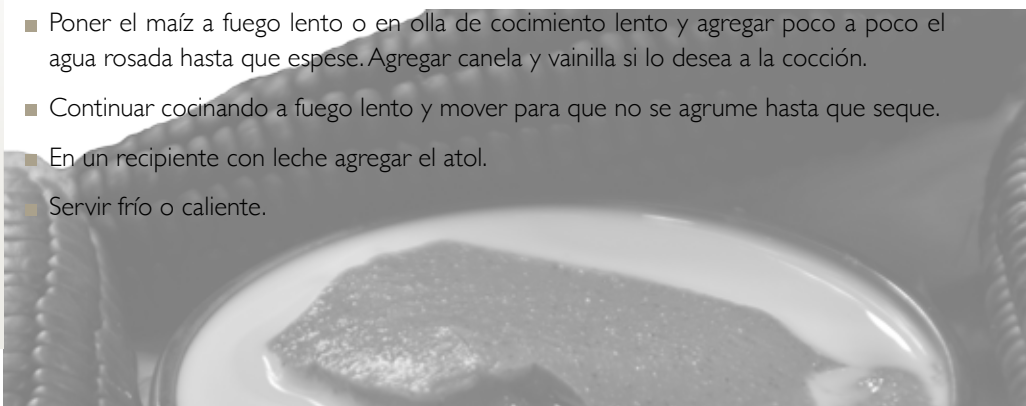
SI

N°	INGREDIENTE	OBSERVACIONES	KILO / LITRO / UNIDAD
1	Harina de maíz morado o pujagua	Moler el grano morado, finamente.	1/2 kg
2	Agua	Remojar la harina en agua toda la noche	3 litros
3	Azúcar	Agregar poco a poco	1/2 kg
4	Canela	Agregar a la cocción	1 rama
5	Vainilla extracto	Agregar a la cocción	1 C.
6	Leche	Colocar en recipiente	Al gusto

Dato: Los aztecas y mayas, llamaban al atol a una masa de maíz espesa, condimentada con cacao y miel de abeja.

Procedimiento

- Dejar toda la noche, la harina de maíz morado o pujagua en remojo en agua.
- Colar y apartar el agua rosada resultante.
- Poner el maíz a fuego lento o en olla de cocimiento lento y agregar poco a poco el agua rosada hasta que espese. Agregar canela y vainilla si lo desea a la cocción.
- Continuar cocinando a fuego lento y mover para que no se agrome hasta que seque.
- En un recipiente con leche agregar el atol.
- Servir frío o caliente.





BOMBÓN ESPECIAL DE CAMBUCI

AUTORA

Ana María Ruiz Tomazoni

Doctorada en Educación, Maestra de Gerontología y Pedagogía. Graduada en Administración Hotelera y Ceremonial de Eventos. Profesora en Universidades y empresas alimenticias. Propietaria de su *Escuela Sabor y Saber Gastronómico*. Desde 2008 integrante de Slow Food, y desde 2012 Socia fiduciario de Convivium Grande ABC San Pablo-Brasil.



RENDIMIENTO TOTAL	NRO. PORCIONES	PESO P/PORCIÓN
1,300 kg	65 unidades	20 g

Especificación del ingrediente principal:

Cambuci

Nombre científico: *Campomanesia phaea* (sinonimia: *Abbevillea phaea*, *Paivaea angsdorffii*). Familia: Mirtáceas. Nombre común: cambuci, cambucizeiro. Origen: Brasil-Mata Atlántica da Serra do Mar

Arca del Gusto: Catalogado SI

N°	INGREDIENTE	OBSERVACIONES	KILO / LITRO / UNIDAD
1	Chocolate blanco		500 g
2	Chocolate medio margo	Para elaborar las cápsulas de los bombones	500 g
3	Crema de leche		150 c.c.
4	Rum	o coñac	30 c.c.
5	Jalea de cambuci	Artesanal	300 g



Procedimiento

- Derretir el chocolate blanco en microondas, en potencia media (50%) de 1 en 1 minuto, revolviendo siempre, hasta obtener una pasta homogénea, brillante y lisa.
- Añadir la crema de leche, coñac o rum, la jalea de cambuci; revolver bien para que todos los ingredientes se mezclen y se obtenga una crema. Cubrir con una película plástica y dejar por 20 minutos en el frío. Retirar, poner en una manga pastelera y llenar las cápsulas de chocolate anteriormente preparadas.
- Cubrir con chocolate medio amargo, derretido y frío. Llevar a la heladera para secar. Si se quiere, se puede preparar la crema de cambuci, dejar en el frío por 3 a 4 horas y formar los bombones a mano.
- Derretir el chocolate medio amargo, templar y bañar los bombones. Después de bañar, pasar los bombones a una superficie cubierta con papel impermeable. Llevar al frío por 2 a 3 minutos para secar. Colocar en fuente o en caja para convidar.





BRAZO DE CERDO CON SALSA DE CACAO&BIA-SISORE

AUTORA

Antonuela Ariza

Es cocinera vocacional, chef del Restaurante Mini-Mal, en Bogotá. Su carta está diseñada con insumos tradicionales colombianos muy cuidados y seleccionados. Promoviendo en su tarea comunidades agrícolas y pescadoras locales. Es miembro de Slow Food desde 2006, Convivium Bogotá. Ésta receta surgió del interés por promover este producto fuera de las comunidades indígenas para crear cadenas de comercialización que apoyen su labor.



RENDIMIENTO TOTAL	NRO. PORCIONES	PESO P/PORCIÓN
1 kg	4	250 g

Especificación del ingrediente principal:

Bia Sisore. Este ingrediente es una mezcla de tres variedades de ají: Caucho, Caimán y Birdsí; las mujeres indígenas del río Pirá-Paraná los siembran, recolectan, ahúman y muelen con técnicas milenarias. Es usado para condimentar caldos, carnes, pescados y arroces. Este condimento es la muestra de la importancia de las mujeres para el equilibrio social y ambiental de las comunidades indígenas de la Amazona colombiana.

Arca del Gusto: Catalogado SI

Nº	INGREDIENTE	OBSERVACIONES	KILO / LITRO / UNIDAD
1	Bia Sisore		1 pizca
2	Brazo de cerdo	Paleta-Paletilla	1,0 kilos
3	Agua		1,5 litros
4	Cebolla larga o de verdeo	Finamente picada	0,100 kilos
5	Sal		0,010 kilos
6	Cacao en polvo	Sin azúcar	0,015 kilos
7	Azúcar negra		0,060 kilos
8	Aceite vegetal		0,020 kilos
9	Papas pastusas	Peladas y cortadas	0,250 kilos
10	Mañuco		0,200 kilos
11	Yuca fresca	Lavada, pelada, cortada y cocida	0,400 kilos
12	Cebolla roja	Cortada en plumas	0,100 kilos

*Moñoco: Farinha o yuca seca y molida

*Papa pastusa: Solanum Phureja. Variedad de papa con mucho almidón, derrite fácilmente y ayuda a espesar las sopas y caldos. Puede reemplazarse con otra.

Procedimiento

- En una sartén, sellar con aceite la pieza de brazo de cerdo por todos lados. Poner la pieza con el agua, la sal y las papas al fuego bajo durante 1hr; hasta que el cerdo esté tierno y se pueda trocear con la mano fácilmente. Reservar el caldo de la cocción y licuarlo con las papas. Dejar reposar la carne.
- Mezclar el cacao en polvo con el caldo licuado, el azúcar y el bia sisore; poner a fuego alto y dejar hervir. Reservar.
- Poner en una sartén a fuego alto 10 mlt. de aceite vegetal, añadir la cebolla larga y dejarla 2min, añadir el mañoco y revolver hasta que se tueste.
- Agregar a la cebolla roja agua hirviendo, dejarla 10min y colar. Trocear el cerdo con la mano en pedazos grandes, saltear los trozos en aceite caliente hasta que estén dorados.
- Servir el cerdo con la salsa de cacao, acompañado de trozos de yuca, mañoco tostado y cebollas.





CABRITO ASADO CON SALSA AGRIDULCE DE JALEA DE HIGOS



AUTORA

María Elena Ledesma Dall'Asta

Socia Fiduciaria del Convivium Catamarca desde 2013. Socia de Slow Food desde 2009. Actividad principal: Cocinera profesional especializada en alimentación saludable y alimentos andinos. Técnica en Nutrición. Comunicadora social, Chef ejecutivo en Naturalia. Autora del libro "Recetas de Catamarca por María Elena". Actualmente está desarrollando un Programa de Desarrollo Gastronómico Sustentable y Rescate de Ingredientes Autóctonos en la provincia de Catamarca, patrocinado por el Ministerio de Turismo y de Ministerio de Producción Provinciales.

RENDIMIENTO TOTAL	NRO. PORCIONES	PESO P/PORCIÓN
4.5 kg	6	700 g

Especificación del ingrediente principal:

Los cabritos (cría de la cabra: *Capra aegagrus hircus* del norte de Argentina Catamarca, Santiago del Estero, Tucumán) son muy apreciados en todo el país; se producen en su mayoría en los departamentos del Oeste de Catamarca para consumo local, y son vendidos también a las provincias de Córdoba y Tucumán. Razas: criolla, Nubian, Boer.

Arca del Gusto: Catalogado SI

Nº	INGREDIENTE	OBSERVACIONES	KILO / LITRO / UNIDAD
1	Cabrito de 5/6 kg		1 unidad
2	Cebolla		1 unidad
3	Limón		Jugo y ralladura de 1 unidad
4	Aceite de oliva		6 cucharadas
5	Ajos		6 dientes
6	Vino blanco		2 tazas
7	Pimentón dulce		1 cucharada
8	Ají molido		1 cucharadita
9	Orégano		1 cucharada
10	Jalea de higos*	Producto catalogado	100 cc
11	Vinagre de higos		50 cc
12	Fondo de cocción		100 cc
13	Sal		Cantidad necesaria
14	Papas andinas		1 kilo
15	Perejil		1 manojo

*Ver receta jalea de higos.

Procedimiento

- Lavar el cabrito, secarlo y colocarlo en una fuente para horno. Mezclar en un bol los ajos, la cebolla, ralladura de limón y su jugo, pimentón, ají molido, orégano y sal. Adobar el cabrito con esta mezcla, amasando un poco la carne para que se impregne de los sabores. Cubrir con un paño y dejarlo en la heladera toda la noche. Al otro día, retirar de la heladera, rociarlo con el aceite y el vino y llevarlo a horno moderado durante 1 hr y media, bañándolo de vez en cuando para que la carne no se seque. Servir con la salsa de jalea de higos, acompañando con las papas andinas.
- **Salsa de jalea de higos*:** Diluir la jalea de higos en el vinagre, llevar a fuego medio y dejar reducir a la mitad. Agregar el fondo de cocción del cabrito y rectificar la sazón. Servir salseando las piezas de cabrito.
- **Papas andinas salteadas:** lavar las papas con cepillo (no pelarlas) hervirlas por 5 minutos. Retirarlas del agua, saltearlas en una sartén con aceite de oliva. Cuando estén doradas, retirarlas, salar y rociar con perejil picado.



Argentina



CAJITAS CROCANTES DE CARAMELO CON CAMBUCI

AUTORA

Ana María Ruiz Tomazoni

Doctorada en Educación, Maestra de Gerontología y Pedagogía. Graduada en Administración Hotelera y Ceremonial de Eventos. Profesora en Universidades y empresas alimenticias. Propietaria de su Escuela Sabor y Saber Gastronómico. Desde 2008 integrante de Slow Food, y desde 2012 Socia fiduciario de Convivium Grande ABC San Pablo-Brasil.

RENDIMIENTO TOTAL	NRO. PORCIONES	PESO P/PORCIÓN
500 kg	50 unidades	10 g

Especificación del ingrediente principal:

Cambuci

Nombre científico: *Campomanesia phaea* (sinonimia: *Abbevillea phaea*, *Paivaea angsdorffii*). Familia: Mirtáceas. Nombre común: cambuci, cambucizeiro. Origen: Brasil-Mata Atlántica da Serra do Mar

Arca del Gusto: Catalogado SI

Nº	INGREDIENTE	OBSERVACIONES	KILO / LITRO / UNIDAD
1	Chocolate medio margo		200 g
2	Molde para bombones		01
3	Azúcar		400 g
4	Cambuci	Fresco o congelado	06
5	Agua		100 ml
6	Crema de leche sin suero		100 ml
7	Castaña de cajú	o castaña de brasil	100 g
8	Azúcar refinado	o rapadura	100 g
9	Cajitas de chocolate		50 unidades

Procedimiento

- **CREMA DE CAMBUCI:** en la licuadora batir los cambucis sin piel y con agua; reservar. En una olla llevar al fuego el azúcar hasta que tenga un color dorado; añadir el preparado de cambuci, revolviendo para disolver. Tan luego enfríe, añadir la crema de leche.
- **CROCANTE:** en una olla llevar el azúcar (o rapadura) al fuego medio para derretir y obtener un caramelo. Mezclar la castaña, envolviendo muy bien. Verter sobre mármol espolvoreado con azúcar y dejar enfriar. Después, con un rodillo de cocina, quebrar el crocante en trocitos muy pequeños.
- **MONTAJE:** en cajitas de chocolate o mini vasitos poner la crema de cambuci fría, el crocante de castaña por encima. Finalizar con hojas de menta o chocolate blanco.





CANASTAS DE PAPA ARBOLANA NEGRA RELLENAS CON HOJA DE NABO



AUTOR

Javier García Gutiérrez

Fundador y actual Vice Fiduciario del Convivium Mano a Mano Mérida y miembro de la Comisión Nacional del Arca del Gusto, presenta la receta de la Sra. María del Carmen Torres quien es habitante de la comunidad de Gavidia, descendiente de las primeras familias fundadoras de este sector, es colaboradora de la cooperativa Vertientes de agua viva, organización socio-productiva que lleva adelante el proyecto de rescate de tubérculos andinos en dicha localidad.

RENDIMIENTO TOTAL	NRO. PORCIONES	PESO P/PORCIÓN
2,400 kg	12	200 g

Especificación del ingrediente principal:

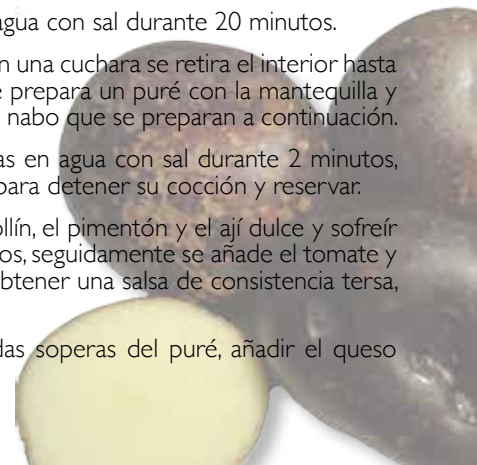
Solanum tuberosum ssp. andigena. La Arbolana Negra es un tipo de papa nativa cultivada en los páramos de Gavidia de los Andes Venezolanos. Estas papas negras o de año, de gran tamaño y maravilloso sabor; fueron desplazadas culturalmente por las variedades de papa mejorada que la Revolución Verde trajo consigo. El rescate de estos tubérculos fue logrado gracias al trabajo incansable de un grupo de familias campesinas de la comunidad de Gavidia y científicos de la Universidad de Los Andes, quienes comenzaron hace más de 10 años a concretar espacios para la producción y reintroducción de estos tubérculos andinos a los circuitos agroalimentarios del estado Mérida, demostrando un compromiso real con la soberanía de la nación.

Arca del Gusto:		Catalogado	SI
Nº	INGREDIENTE	OBSERVACIONES	KILO / LITRO / UNIDAD
1	Arbolana Negra	Papa nativa	6 unidades grandes
2	Hojas de nabo	Usar hojas tiernas y jóvenes	1 kg
3	Tomate	Usar tomates maduros	300 g
4	Cebolla morada		500 g
5	Cebollín	Usar tanto el tallo blanco como las hojas	500 g
6	Pimentón		500 g
7	AjÍ dulce		350 g
8	Queso ahumado		300 g
9	Mantequilla		100 g
10	Leche		250 ml

*Nabo de páramo: *Brassica napus* L.

Procedimiento

- Las papas enteras y con corteza se cocinan en agua con sal durante 20 minutos.
- Al enfriarse las papas se cortan por la mitad y con una cuchara se retira el interior hasta formar una suerte de canasta. Con el interior se prepara un puré con la mantequilla y la leche. Luego se le agrega la salsa y las hojas de nabo que se preparan a continuación.
- Picar finamente las hojas de nabo y blanquearlas en agua con sal durante 2 minutos, colocar las hojas en un recipiente con agua fría para detener su cocción y reservar.
- Picar finamente los tomates, las cebollas, el cebollín, el pimentón y el ajÍ dulce y sofreír en 2 cucharadas de mantequilla durante 5 minutos, seguidamente se añade el tomate y se deja cocinar lentamente a fuego bajo hasta obtener una salsa de consistencia tersa, salpimentar al gusto.
- Rellenar cada canasta de papa con 4 cucharadas soperas del puré, añadir el queso ahumado rayado y gratinar por 15 minutos.





CARPACCIO DE GUATILA CON ENCURTIDO DE RUBA

AUTOR

Eduardo Martínez

Agrónomo de profesión, es propietario de los restaurantes Mini-Mal y El Panóptico en Bogotá, docente de cocina colombiana en la Fundación Escuela Taller de Bogotá. Ha sido socio de Slow Food desde 2006 y en 2012 fue invitado como cocinero y ponente al Laboratorio del Gusto: Mil Maneras de decir Yuca. Ha trabajado incansablemente con las cocineras de las plazas de mercado para reconocer su labor de generaciones y promover su conocimiento y cocina. En sus restaurantes promueve ingredientes y técnicas tradicionales del país elaborando platos contemporáneos y tradicionales.



RENDIMIENTO TOTAL	NRO. PORCIONES	PESO P/PORCIÓN
700 g	8	94 g

Especificación del ingrediente principal: **Guatila: *Sechium edule***// **Ruba: *Ullucus tuberosus***. La guatila y la ruba son dos ingredientes de la cocina Andina de Colombia en diversas preparaciones, la guatila es usualmente preparada en sopas o guisos y la ruba se utiliza especialmente para estofados con maíz fresco y carne. Ambos ingredientes pertenecen a la huerta campesina y la dieta popular del país, esta preparación se dió por el afán de promover estos productos y mostrar su versatilidad en la cocina en una sencilla preparación.

Arca del Gusto: Catalogado SI

Nº	INGREDIENTE	OBSERVACIONES	KILO / LITRO / UNIDAD
1	Guatila*		600 g
2	Rubas*	Ullucus Tuberosus	100 g
3	Agua		60 c.c.
4	Vinagre		125 l/2 T
5	Sal		5 g
6	Pimienta	Recién molida	3 g
7	Azúcar		20 g
8	Aceite de oliva		1 C.
9	Jugo de limón		2 C.
10	Habas verdes*	Peladas y blanqueadas	100 g

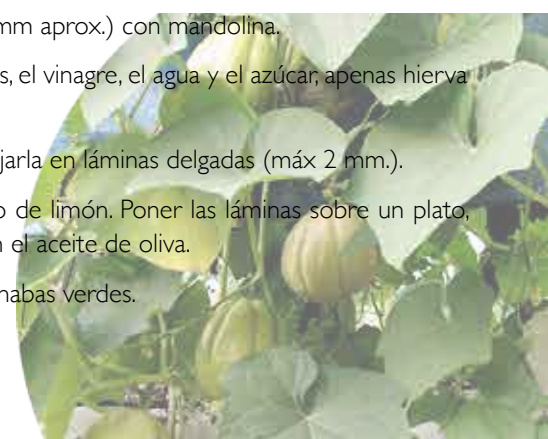
*Guatila: Cidrayota, chayote, papa de pobre, chayota, tayota, güisquil, guatilla, chuchu.

*Ruba: Variedad de Ulluco, olloco, papalisa, lisa.

*Habas: Faba, fava.

Procedimiento

- Cortar las rubas en láminas muy finas (1 mm aprox.) con mandolina.
- En una olla a fuego medio poner las rubas, el vinagre, el agua y el azúcar; apenas hierva apagar el fuego, dejar enfriar y reservar.
- Lavar la guatila quitándole las espinas y tajarla en láminas delgadas (máx 2 mm.).
- Mezclar las láminas de guatila con el jugo de limón. Poner las láminas sobre un plato, espolvorear sal y pimienta y aderezar con el aceite de oliva.
- Decorar con el encurtido de rubas y las habas verdes.





CAZUELA DE POLLO DE CAMPO CON TRIGO MAJADO

AUTORA

Marta Robledo

Cocinera tradicional de Cogoti 18 región de Coquimbo, Chile. Presenta la receta Convivium Pilgwa de Santiago de Chile en el marco de recuperación de memoria de la cocina a través del Proyecto Arca del Gusto Chile.



RENDIMIENTO TOTAL	NRO. PORCIONES	PESO P/PORCIÓN
4.560 kg	12	380 g

Especificación del ingrediente principal:

Nombre científico: *Triticum aestivum*.

El “trigo majado” consiste en granos de trigo que se humedecen para luego poder desprenderle la cascarilla mediante su paso por una “piedra de chancar” (mortero indígena de piedra de tamaño desde 40 a 50cm, cóncavo, cuya otra parte es una piedra redondeada en su parte baja). El trigo humedecido se deja secar para luego procesarlo suavemente en la piedra y soltar o desprender solamente su cascarilla. Posteriormente se “aventa” soplando para que la cascarilla vuele y quede el grano pelado. Actualmente se utiliza trigo grano grande Capell para elaborar el trigo majado y el mortereado o remolido. Para hacer la harina en la zona hoy en día se usa trigo chico, Lincoyan. El trigo fué introducido en Chile durante la conquista por Pedro de Valdivia; quien trajo trigo blanco y amarillo (fuente Chile Ilustrado, Recaredo Santos Tórner 1872).

Arca del Gusto: Catalogado SI

N°	INGREDIENTE	OBSERVACIONES	KILO / LITRO / UNIDAD
1	Trigo majado*	Lavar y remojar los granos al menos 1 hr antes	400 g
2	Gallina o pollo de campo	Pelar y lavar previamente, sacar el triángulito que tiene sobre la rabadilla.	1 600 kg
3	Cebolla grande		300 g
4	Zanahorias ralladas		2 unidades
5	Ramitas de perejil		1 atadito (10/20 ramitas)
6	Papas medianas	Peladas y lavadas	12 unidades
7	Ramita de apio		1 unidad
8	Sal gruesa de mar		Al gusto
9	Agua		24 tazas
10	Cilantro picado	Se utiliza al final para espolvorear la cazuela	1/2 taza picado fino
11	Zapallo camote*	Opcional	12 trocitos



Chile



CAZUELA DE POLLO DE CAMPO CON TRIGO MAJADO

Procedimiento

- Se lava y remoja el trigo majado por una hora aprox. Se pela y limpia la gallina o pollo, se cortan 12 presas. Una vez lavadas las presas, se fríen en la grasa de la gallina o en un poco de aceite. Se sofríe la zanahoria rallada.
- Una vez fritas las presas se ponen en una olla con una cebolla partida en cuatro, la zanahoria, las ramitas de perejil y apio. Se agrega agua hervida y caliente (se calculan 2 tazas por persona); se agrega el trigo majado y poca sal.
- Se deja hervir a fuego lento. Unos 20 min antes de servir, se agregan las papas lavadas y peladas junto con el zapallo en trocitos. Si se ha consumido mucho líquido, se agrega agua hervida. Se deja cocinar a fuego lento hasta servirse.
- Se sirve en plato sopero (hondo), una presa de pollo, una papa y un trocito de zapallo (si le agregó) y el caldo con el trigo majado. Las ramitas de perejil y apio se desechan.

Espolvorear cada plato con cilantro finamente picado.

**Majar: romper, machacar o aplastar.*

**Zapallo camote: nombre científico: Curcubita máxima.*





CEVICHE DE PEJIBAYE

AUTORA
Flor Caballero

Socia del Convivium Slow Food San José de Costa Rica. Delegada de chefs al Encuentro Terra Madre, 2010. Ha participado en las Ferias de productos especiales; en las de intercambio de Experiencias del Encuentro Terra Madre, las de EXPO-UCR y en otras, donde ha dado degustación y venta de productos e impartido talleres de garnish (escultura y decoración de frutas y vegetales). Es parte del equipo que ha realizado los calendarios 2009-2011 de seguridad alimentario, publicados por la Universidad de Costa Rica.



RENDIMIENTO TOTAL	NRO. PORCIONES	PESO P/PORCIÓN
1.600 g	8	200 g

Especificación del ingrediente principal:

Pejibaye: Nombre científico: *Bactris gasipaes*, Kunth. Fam. Aracaceas, es una palmera. Se le conoce en otros países como chontaduro, pupunha, pijuayo, pixbae, cachipay tembe y pembe. Su origen es americano, encontrándose en regiones tropicales y subtropicales. Su fruto es muy nutritivo, en Costa Rica ha sido usado por los grupos indígenas y del corazón de los brotes de la palmera, se obtiene el palmito que es usado para ensaladas y otros platos.

Arca del Gusto: Catalogado SI

N°	INGREDIENTE	OBSERVACIONES	KILO / LITRO / UNIDAD
1	Pejibayes*	Cocinados en agua, pelados y picados	1 1/2 kg
2	Aceite vegetal	Oliva	1/4 litro
3	Culantro, cilantro o coriandro*	Bien picaditos	1/4 taza
4	Cebollas moradas	Picadas finamente	1 taza
5	Chile dulce	Picado fino	1/2 T
6	Limones	Exprimidos	2 T
7	Salsa de tomate	Tipo ketchup	1/2 taza
8	Sal		Al gusto
9	Pimienta		Al gusto

*Pejibaye: De la palma de pejibaye se utilizan dos productos alimentarios que son el corazón que se obtiene del tallo, que se conoce como palmito y el fruto que usamos en esta receta.

*Culantro: *Coriandrum sativum*.

Procedimiento

- Mezclar el aceite de oliva con el culantro, la cebolla, el chile dulce y el jugo de limones.
- Agregar los pejibayes, la sal y la pimienta, mezclar nuevamente.
- Refrigerar por 2 horas hasta enfriar bien.
- Decorar con la salsa de tomate y servir de inmediato.





CHIPÁ CABURÉ



Argentina

AUTORA

Otilia Kusmin

Es asesora y docente gastronómica. Miembro Fundador de la Red de Cocineros de Argentina - Editora y co autora de la 1ª Edición del Recetario Latinoamericano de la Red de Cocineros de Terra Madre. También de esta nueva edición orientada a Sabores del Arca del Gusto, Pueblos Originarios y su mestizaje. Socia de Slow Food desde 2005, actual membresía del Convivium Punto Slow Food Buenos Aires. Delegada Argentina 2006-2008-2010-2012-2014 a Terra Madre . Torino Italia.

RENDIMIENTO TOTAL

NRO. PORCIONES

PESO P/PORCIÓN

Especificación del ingrediente principal:

Chipá Caburé, es un pan de origen indígena guaraní. Sólo se elabora en las familias o en las fiestas populares, donde aprovechan las hogueras para cocinarlo sobre las brasas, adhiriendo la masa de mandioca y queso alrededor de palos de madera. Es famosa la celebración del 24 de Junio en honor al Solsticio de invierno, que luego de la evangelización Jesuita coincide con la fiesta del patrono San Juan Bautista. Por su peculiar historia y elaboración fue propuesto y catalogado por el Arca del Gusto. Debido a su forma, fue llamado Caburé, como un pájaro selvático de la región.

Arca del Gusto:

Catalogado

SI

N°	INGREDIENTE	OBSERVACIONES	KILO / LITRO / UNIDAD
1	Manteca de cerdo		150 g
2	Huevos		4 U
3	Queso de campo	Rallado	150 g
4	Leche		1 taza
5	Sal fina		1 C. (20 g)
6	Fécula de Mandioca*		1 kilo

**Fécula de Mandioca: se extrae de la pulpa blanca del tubérculo, presente en numerosas preparaciones de nuestros pueblos originarios.*

Procedimiento

- Unir la manteca de cerdo a temperatura ambiente para que esté bien pastosa, con el queso rallado grueso, los huevos, la sal y la leche.
- Tomar la masa con la fécula de mandioca hasta formar una masa compacta. Si la masa está muy dura se afloja con el amasado. Si es necesario humedecer las manos con agua o con leche para dar la consistencia justa y necesaria.
- Formar los panes alrededor de un palo de madera. Importante que los palos estén humedecidos en agua algunas horas, para que resistan el calor de las brasas.





CONCHAS DE CHOCOLATE CON PERLA DE CAMBUCI

AUTORA

Ana María Ruiz Tomazoni

Doctorada en Educación, Maestra de Gerontología y Pedagogía. Graduada en Administración Hotelera y Ceremonial de Eventos. Profesora en Universidades y empresas alimenticias. Propietaria de su *Escuela Sabor y Saber Gastronómico*. Desde 2008 integrante de Slow Food, y desde 2012 Socia fiduciario de Convivium Grande ABC San Pablo-Brasil.

RENDIMIENTO TOTAL	NRO. PORCIONES	PESO P/PORCIÓN
1 kg	70 mini conchas	kg



Especificación del ingrediente principal:

Cambuci

Nombre científico: *Campomanesia phaea* (sinonimia: *Abbevillea phaea*, *Paivaea angsdorffii*). Familia: Mirtáceas. Nombre común: cambuci, cambucizeiro. Origen: Brasil-Mata Atlántica da Serra do Mar

Arca del Gusto: Catalogado SI

N°	INGREDIENTE	OBSERVACIONES	KILO / LITRO / UNIDAD
1	Chocolate al leche o medio amargo		500 g
2	Cambuci	Sin piel	500 g
3	Azúcar		200 g
4	Jugo de limón		15 ml
5	Jalea de cambuci		350 g
6	Chocolate blanco		250 g
7	Crema de leche		200 g
8	Glucose		30 ml
9	Chocolate blanco para bañar		300 g
10	Molde de concha		70 unidades

Procedimiento

- **CONCHAS:** picar, derretir e temperar el chocolate en baño maría, en agua caliente y fuego a pagado; revolver hasta cremoso y brillante.

Enfrír el recipiente con chocolate en agua fría. Llenar los moldes de concha con el chocolate, cuidar para eliminar burbujas de aire y en seguida girar el molde para retirar el exceso de chocolate. Limpiar el molde e llevar al frigo por 20 minutos hasta secar completamente. Sacar las conchas del molde.

- **JALEA DE CAMBUCI:** en la licuadora batir 500 g de cambuci, 200 g de azúcar e 15ml de jugo de limón. Llevar a cocinar; revolviendo para espesar y reducir.

- **PÉROLA DE CAMBUCI:** en baño maria derretir el chocolate blanco en fuego apagado, revolviendo siempre; añadir 350 g de jalea de cambuci, crema de leche y glucose, mezclar bien.

Llevar al frigo para enfriar. Modelar las perlas y bañarlas en chocolate blanco derretido.





CORVINA DE ROCA CON COSTRA DE AMARANTO NEGRO

AUTOR

Esteban Tapia

Chef ecuatoriano, investigador y profesor universitario. Trabaja en el Proyecto de Patrimonio Alimentario del Ministerio de Cultura y Patrimonio de Ecuador. Propietario del Restaurante "El Sol Abraza" en Tumbaco, miembro de la red de Consumidores "Que Rico es Comer Sano y de mi Tierra" y del Colectivo Agroecológico del Ecuador.



RENDIMIENTO TOTAL	NRO. PORCIONES	PESO P/PORCIÓN
800 g	4	200 g

Especificación del ingrediente principal: *Amaranthus hybridus* L. var. *quitensis* (H.B.K) Covas (= *Amaranthus quitensis* HBK). Conocido también como "ataco" o "sangorache", en quichua se lo conoce como "yanaataco" ("ataco negro"); también se lo denomina "amaranto negro", "amaranto" o "yuyo colorado", en otras regiones. Es una planta de hoja ancha, con flores violetas, anaranjadas, rojas y doradas. Su nombre tiene origen griego: *Amaranthus* que significa que no se marchita. Se encuentra en la mayoría de las regiones templadas y tropicales, también es muy resistente a los climas fríos y secos, crece incluso, en suelos pobres. Se han documentado alrededor de sesenta variedades de especies; varias de ellas se cultivan como verduras, cereales e incluso como plantas ornamentales. Tiene alto nivel alimenticio, es una excelente alternativa (como pseudocereal) para regiones con dificultades para la siembra de cereales.

Arca del Gusto:

Catalogado

SI

Nº	INGREDIENTE	OBSERVACIONES	KILO / LITRO / UNIDAD
1	Corvina de roca	Filetes salpimentados	800 g
2	Leche de coco	Resultado de rallar la pulpa	250 c.c.
3	Chillangua	Hierba entera	10 g
4	Aceite de girasol		50 c.c.
5	Amaranto negro	Hervir por 10 minutos	150 g
6	Papas leonas negras	Hervir y saltear	400 g
7	Paico	Picar y saltear con las papas	10 g
8	Mastuerzo	Picar las hojas y decorar	10 g
9	Mantequilla		50 g



*Chillangua: Hierba silvestre de la zona ecuatoriana del chocó. *Eryngium foetidum* L.

*Paico: Hierba aromática de la serranía ecuatoriana, ancestralmente utilizada para mejorar la memoria. *Chenopodium ambrosioides*.

*Mastuerzo: Planta comestible de los Andes, se pueden comer sus hojas, tallos y flores. *Tropaeolum majus* L.

*Corvina de roca: Pez que se encuentra cerca de las playas ecuatoriales, muy apreciado por su color blanco brillante y suavidad de su carne. *Brotula clarkae*.

Procedimiento

- Tomar los filetes y reservarlos en leche de coco y chillangua por 2 horas, refrigerado.
- Hervir las semillas del amaranto, escurrir y reservar. Salpimentar los filetes y pasarlos por el amaranto.
- Sellarlos en un sartén y terminar de cocer en horno a 160°C por 15 minutos.
- Servir con papas salteadas en mantequilla con paico y mastuerzo.

Ecuador





COSTILLAS MISHKY WARMY

AUTOR

Cristóbal Cobo Arízaga

Investigador Cultural independiente en temas Geográficos e Históricos. Trabaja permanentemente en la salvaguarda del Patrimonio Cultural, tangible e intangible de los saberes y sabores de la región de los Andes Ecuatoriales. Es miembro del Convivium Amawta Kawsay. Trabajó en el Proyecto Mishky Huarmy, en la elaboración de Sirope de Agave.



RENDIMIENTO TOTAL	NRO. PORCIONES	PESO P/PORCIÓN
5 kg	10	500 g

Especificación del ingrediente principal:

Sirope de agave. Reducción obtenida de la savia dulce del **agave americano**, agave negro o pita (Agave americana).

Arca del Gusto: Catalogado SI

N°	INGREDIENTE	OBSERVACIONES	KILO / LITRO / UNIDAD
1	Sirope de agave*	Endulzante	250 c.c.
2	Costillar de cerdo	Entero	5 kg
3	Jugo de tomate	Licuar y cernir el tomate	500 c.c.
4	Vinagre de penco*	Vinagre de savia de agave	250 c.c.
5	Romero	Picado	100 g
6	Sal		Al gusto
7	Pimienta negra		Al gusto

*Sirope de agave o pita: líquido espeso azucarado.

*Penco: En los Andes, es la penca, es decir, la hoja carnosa del agave o pita. El vinagre de penco se elabora con esa penca.

Procedimiento

- Salpimentar el costillar y dejarlo descansar durante 6 horas.
- Mezclar el vinagre con el sirope, agregar el romero, el ajo molido, sal y pimienta al gusto. Macerar el costillar durante 48 horas.
- Escurrir la vinagreta del costillar y ponerlo a hervir a fuego lento. Luego agregar el jugo de tomate y mezclar; cocinar hasta que esté a punto.
- Mientras, tapar el costillar con papel de aluminio y hornear a 150°C, una hora más. Terminar de dorar el costillar; de un lado y del otro, a fuego de carbón.
- Servir salseado con la salsa barbacoa.





CREMA DE MAÍZ ANDINO Y PIÑA

AUTORA

Chef Shirley Joffré Rodríguez

Chef boliviana, especializada en pastelería. Actualmente trabaja realizando catering de postres para diferentes eventos y también es docente de pastelería en el Instituto Técnico Cefim. Ha participado en eventos gastronómicos nacionales aportando con recetas nuevas al concepto de cocina novoboliviana. Como miembro de la Asociación de Chefs de Bolivia y del Convivium Consumo Responsable del movimiento Slow Food, trabaja para lograr la revalorización de los productos bolivianos, realizando recetas con productos de rescate.



RENDIMIENTO TOTAL	NRO. PORCIONES	PESO P/PORCIÓN
600 g	4	150 g

Especificación del ingrediente principal:

Granos secos de maíz andino. Nombre científico **Zea mays**, del Complejo Racial Alto Andino denominado en otros lugares: Bolita, Coya o Altiplano, que crece entre los 3000 y 3800 m.s.n.m., en el altiplano que rodea al Lago Titicaca. Son maíces pequeños de diversos colores y se los consume cuando están secos.

Arca del Gusto:

Catalogado SI

Nº	INGREDIENTE	OBSERVACIONES	KILO / LITRO / UNIDAD
1	Leche		500 c.c.
2	Yemas		4 g
3	Azúcar		110 g
4	Maicena		50 g
5	Maíz Andino		150 g
6	Leche	(para el maíz)	100 c.c.
7	Piña	Cortar en rodajas	10 rodajas
8	Pipoca de quinua*		c/n

***Pipoca de quinua o pop:** Producto obtenido a partir de quinua perlada seleccionada y exento de impurezas luego de pasar por un proceso de insuflado a temperatura y presión controlada.

Procedimiento

- Moler o procesar el maíz andino con la leche hasta formar una pasta.
- Entibiar la leche, batir las yemas con el azúcar hasta blanquear; agregar la pasta de maíz y la mitad de la leche tibia y mezclar bien.
- Colocar toda la preparación en la olla donde está el resto de leche y llevar a fuego bajo removiendo constantemente hasta que espese. Una vez espesa retirar del fuego y dejar enfriar.
- Pelar las piñas y conseguir 10 rodajas, cortar cada rodaja en 8.
- Para servir colocar la mezcla en una manga. Colocar sobre cada copa un poco de la crema de maíz y encima rodajas de piña, repetir el procedimiento dos veces más y decorar la superficie con pipoca de quinua.



Bolivia





CUARESMILLO CON QUESO HILADO

AUTORA

Otilia Kusmin

Es asesora y docente gastronómica. Miembro Fundador de la Red de Cocineros de Argentina - Editora y co autora de la 1ª Edición del Recetario Latinoamericano de la Red de Cocineros de Terra Madre, Coordinadora y Editora General de la Segunda Edición en la que participan 23 países. Socia de Slow Food desde 2005, actual membresía del Convivium Punto Slow Food Buenos Aires. Delegada Argentina 2006-2008-2010-2012-2014 a Terra Madre . Torino Italia.



RENDIMIENTO TOTAL	NRO. PORCIONES	PESO P/PORCIÓN
850 kg	12	70 g

Especificación del ingrediente principal

“Cuaresmillo” es un durazno o melocotón que se encuentra en el Norte Argentino (en especial las provincias de Salta y del Tucumán). Curiosamente según los microclimas crece en dos temporadas al principio o al fin del verano en el mes de marzo o abril en Cuaresma, de ahí su nombre. Los tardíos son más pequeños y lisos, los primeros son más grandes y porosos. Los Cuaresmillos están catalogados en el Arca del Gusto, como fruta en Argentina.



Nº	INGREDIENTE	OBSERVACIONES	KILO / LITRO / UNIDAD
1	Cuaresmillo		1 kg
2	Azúcar Molida		800 g
3	Agua		½ litro

Procedimiento

- Hacer un almíbar con el azúcar y el agua. Es importante limpiarla durante la cocción, quitando la espuma con impurezas, ayudándose de un pincel o espumadera. El punto del almíbar será cuando napa el fondo de una cuchara y resulta limpia y clara.
- Lavar bien los cuaresmillos y quitar el pedúnculo sin descarozar.
- Echar y cocinar lentamente en el almíbar hasta que se ablandan y el almíbar toma una consistencia similar a la jalea (112°C). Es conveniente que queden dorados, si se cocinan en grandes cantidades se tarda en llegar al punto y se oscurecen demasiado.



Argentina





CUETLAS CON CECINA



AUTORA

Liz Galicia

Chef ejecutiva del restaurante El Mural de los Poblanos en la ciudad de Puebla. Socia del Convivium Slow Food Puebla Gastronómica.

RENDIMIENTO TOTAL	NRO. PORCIONES	PESO P/PORCIÓN
350 g	6	60 g

Especificación del ingrediente principal:

Cuetla. Se llama a la clase de los Insectos, al orden de los Lepidopteros, de la familia Saturniideas y a la especie Arsenura polyodonta.

Arca del Gusto: Catalogado SI

N°	INGREDIENTE	OBSERVACIONES	KILO / LITRO / UNIDAD
1	Cuetlas	Orugas de la mixteca pobлана	100 g
2	Cecina de Tepeaca*		120 g
3	Chile poblano rojo		200 g
4	Aguacate		1 unidad
5	Tortilla de maíz	Tamaño mediano	6 unidades
6	Aceite de oliva		40 c.c.
7	Cebolla blanca		50 g
8	Limón	Con semilla	1 unidad
9	Sal fina		10 g
10	Guaje en vaina*		200 g
11	Chile serrano		15 g
12	Ajo		5 g
13	Manteca de cerdo*		.1 K

*Cecina de Tepeaca: Una carne que se corta en lonjas y que luego se ahúma. Originaria de la ciudad de Tepeaca que pertenece al estado de Puebla, México.

*Guaje: O "Huaje" planta de la familia Leguminosae cuyo nombre científico es: Leucaena leucocephala. Y en esta receta se refiere a la vaina del guaje donde se encuentran las semillas.

*Tatemar: Método de cocción de origen prehispánico, que consiste en colocar los ingredientes en un comal o directo al fuego.

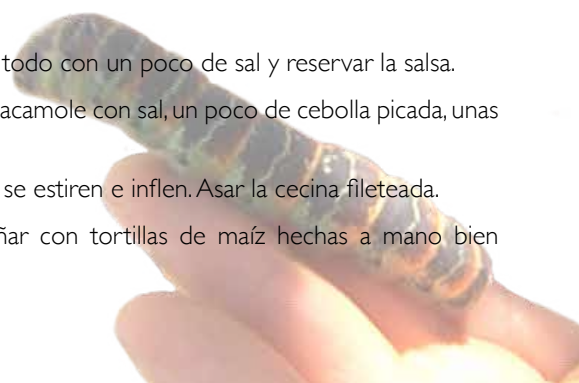
*Molcajete: Utensilio de origen prehispánico, hecho de piedra porosa de color gris o negro. De forma circular y cóncava se sostiene de tres pies para sostenerse. Sirve para la molienda de chiles, semillas y otros condimentos con la ayuda de un tesmolín o temolote hecho de piedra.

*Molcajetear: Acción de moler uno o varios ingredientes en el molcajete.

*Manteca: Grasa del cerdo o chanco que se utiliza para cocinar o freír algún ingrediente, salsa o carne.

Procedimiento

- Tatemar (tostar en comal y pelar los chiles) los chiles poblanos. Limpiar y cortar en rajas.
- Filetear la cebolla y saltarla en manteca junto con las rajas poblanas y un toque de sal. Limpiar y tostar los guajes.
- Asar el chile serrano y el ajo, martajar todo con un poco de sal y reservar la salsa.
- Machacar el aguacate para hacer un guacamole con sal, un poco de cebolla picada, unas gotas de limón y aceite de oliva.
- Freír las cuetlas en manteca hasta que se estiren e inflen. Asar la cecina fileteada.
- Servir todo en un platón y acompañar con tortillas de maíz hechas a mano bien calientes para formar tacos.





ENSALADA AHAA CON YACÓN

AUTORA

Michelle O. Fried

Nutricionista en salud pública y ecológica. Escritora y voz de los valores nutritivos de la comida tradicional y los productos andinos; apasionada por los olores y los sabores de la tierra y las cocinas del Ecuador. Consultora de soberanía alimentaria con organizaciones internacionales, ligando la producción con el cosumo / la cocina.

RENDIMIENTO TOTAL	NRO. PORCIONES	PESO P/PORCIÓN
1,600 kg	6	Aprox. 300 g

Especificación del ingrediente principal:

Yacón. Nombre científico: *Smilax sonchifolia* (= *Polymnia sonchifolia*). Una raíz, llamada tubérculo, que se come cruda.

Arca del Gusto:		Catalogado	SI
Nº	INGREDIENTE	OBSERVACIONES	KILO / LITRO / UNIDAD
1	Yacón	Pelar y picar	350 g
2	Naranja	Pelar y cortar en rodajas	4 unidades
3	Cebolla perla	Cortar en aros finos	1 unidad
4	Rábano rojo	Cortar en rodajas	6 unidades
5	Pepa de sambo*	Tostar y poner entera	20 g
6	Cilantro	Picar las hojas	5 g
5	Queso fresco	Picar en cubos pequeños	50 g
	Limones		30 c.c.

*Pepa de sambo: Semillas de la *Cucurbita ficifolia* (alcayota, cidra o cabello de ángel), una especie botánica de la familia de las cucurbitáceas, cultivada en todo el mundo para su uso en gastronomía. En el sur del Ecuador reemplaza al maní, en algunas elaboraciones.

Procedimiento

Sacar la cáscara y la parte blanca de las naranjas y cortarles en rodajas finas, sacando las semillas.

Pelar el yacón y cortarlo en dados. Enseguida verter el jugo de limón encima para evitar que se oxiden y se ennegrezcan.

- Mezclar la cebolla, las naranjas con sus jugos, el yacón, los rábanos (opcional) y el queso con el cilantro y la sal.
- Servir enseguida con la pepa de sambo como adorno.





GALLETAS DE OJOCHÉ

AUTOR

Ernesto Sánchez Rumoroso

Socio del Convivium Slow Food San José de Costa Rica, estudiante de Gastronomía del Politécnico Internacional y gran apoyo en la coordinación del Mercado de la Tierra, de las ferias y actividades que realiza el Convivium Slow Food San José de Costa Rica del 2013 a la actualidad.

RENDIMIENTO TOTAL	NRO. PORCIONES	PESO P/PORCIÓN
900 g	20 de 40 g	De 40 g y de 10 g
	10 de 10 g	



Especificación del ingrediente principal:

Brosinum alicastrum (ojoche). El ojoche es un árbol de amplia distribución geográfica, que va desde México a Sur América. Muy usado por las comunidades indígenas por su alto valor nutricional, cuenta con aminoácidos esenciales (leucina, valina, arginina, isoleucina, lisina, triptófano, histidina y metionina). Esto permitió paliar las hambrunas ocasionadas por las grandes sequías, dadas en Mesoamérica en los años 50. Presenta alto contenido en fibra, proteína, hierro, calcio, potasio y vitaminas A, B y C. Además es galactógeno es decir, favorece la producción de leche.

Arca del Gusto:

Catalogado SI

Nº	INGREDIENTE	OBSERVACIONES	KILO / LITRO / UNIDAD
1	Harina ojoche	Sus semillas molidas	1 taza (120g)
2	Avena	En polvo o molida	1 taza (120g)
3	Canela molida		1 cucharadita
4	Ajonjolí	Molerlo finamente	1/2 taza (60g)
5	Esencia de naranja		1 cucharadita
6	Polvo para hornear		1 cucharada
7	Azúcar morena		1 taza (220g)
8	Sal		1/4 cucharadita
9	Mantequilla	Ponerla troceada	1/2 taza (115g)
10	Huevos	Si son pequeños usar 3	2 unidades
11	Agua	Agregar lentamente	1 taza (230g)
12	Vainilla		1 cucharada

Ojoche: otros nombres vulgares de ojoche son: ujushte, apompo y ramón.

Procedimiento

- En un tazón se agregan la vainilla, la esencia de naranja, los dos huevos y el agua.
- Posteriormente se agregan la harina de ojoche, la avena, el ajonjolí, la canela molida, el polvo de hornear, la mantequilla y la sal.
- Mezclar con la batidora hasta formar una masa espesa (si es muy dura agregar más agua)
- Colocar en bandeja engrasada por cucharadas la masa y aplastar con tenedor para dar la forma. Llevar al horno a 170° C de 20 a 25 minutos.
- Sacar del horno, dejar enfriar en la bandeja y servir.



Costa Rica



GUISO DE RUBAS CON HUEVOS VERDES DE GALLINA CRIOLLA

AUTORA

Sonia Serna Benitez

Nacida en Cali-Valle del Cauca. Es una apasionada por la cocina y el placer de la buena mesa. Fundadora del Convivium Slow Food de Cali desde 2009. Apoya y promueve desde la Fundación Saboriente, todas las iniciativas que tienen que ver con resaltar y promocionar la cocina propia, eventos gastronómicos, restaurantes de cocina local, cocineras de la plaza de mercado y regionales, comunidades del alimento, guías gastronómicas, etc.



RENDIMIENTO TOTAL	NRO. PORCIONES	PESO P/PORCIÓN
600 g	3	200 g

Especificación del ingrediente principal:

Ruba. Nombre científico: Ullucus tuberosus. Especie de la familia Basellaceae, también denominada: ulluco, olloco, papalisa, lisa, ulluku, malloco, olluma, tuna ullush, uljuco, mucuchi, michuri, chungu, en la zona del Valle y del Cauca se la conoce como Uyucos.

Arca del Gusto: Catalogado SI

Nº	INGREDIENTE	OBSERVACIONES	KILO / LITRO / UNIDAD
1	Rubas	Lavadas	500 g
2	Cebolla cabezona morada	Picada	100 g
3	Agua		20 c.c.
4	Tallos de cebolla	Picada finamente	130 g
5	AjÍ dulce	Picado finamente	30 g
6	Crema de coco*		100 g
2	Queso campesino*	Rallado	80 g
3	Cilantro fresco	Picado finamente	3 g
4	Ajo	Picado finamente	15 g
5	Aceite vegetal		10 c.c.
6	Huevos verdes de gallina criolla*	Cocidos y cortados en cuartos a lo largo	2 unidades
5	Tomate	Maduro. Pelado, cortado.	80 g
6	Sal y pimienta		Al gusto

*Huevos verdes de gallina criolla: Con tonalidad verde azulada en cáscara y también en la clara cocida.

*Queso campesino: Queso fresco, suave y bajo en sal.

*Crema de coco: primer zumo del coco rallado y exprimido, rico en grasa.

Procedimiento

- En una olla mediana, poner el agua con un poco de sal y las rubas, dejar hervir y cocer durante 15 minutos, colar pero reservar un cuarto del caldo de la cocción.
- Cortar las rubas en tajadas y reservar. Aparte, poner una sartén a fuego medio añadir el aceite, el ajo, ajÍ dulce, cebolla larga y cebolla morada.
- Aparte, dofreír los tomates y añadirlos al sofrito. Mezclar con las rubas y el caldo y dejar cocer a fuego bajo durante 10 minutos.
- Para finalizar, añadir la crema de coco y rectificar la sazón. Servir con el queso fresco desmenuzado, el cilantro picado y los huevos verdes cocidos y cortados en cuartos.





INSPIRACIÓN AMAZÓNICA

AUTOR

Gonzalo Carvajal

Inti Chu'a es un grupo de jóvenes estudiantes de gastronomía, los cuales tratan de acercar la cocina ecuatoriana a su círculo social y familiar, para de esta manera, empezar a crear conciencia de los productos ecuatorianos a su sociedad en la que se desarrollan, logrando una conciencia ecológica en su ciudad.



RENDIMIENTO TOTAL	NRO. PORCIONES	PESO P/PORCIÓN
2,500 g	10	250 g

Especificación del ingrediente principal: **Maíz Secoya**. Nombre científico: **Zea mays**. La variedad utilizada es: PAI-WEA, maíz secoya, no se encuentra registrada. Variedad de maíz domesticado por el pueblo secoya cuyo grano es pequeño, como un diente, de color rojizo, la mazorca es grande y el tallo de la planta es oscuro, de gran tamaño y grueso.

Arca del Gusto:

Catalogado SI

N°	INGREDIENTE	OBSERVACIONES	KILO / LITRO / UNIDAD
1	Maíz secoya	Granos	500 g
2	Guayusa*	Hojas	200 g
3	Naranja*	Frutos	250 g
4	Mango*	Frutos	150 g
5	Arazá*	Frutos	150 g
6	Chonta*	Frutos	100 g
7	Azúcar morena		100 g
8	Agua		1 litro

*Mango: (*Mangifera indica*) llamado comúnmente así o también conocido como el melocotón de los trópicos.

*Naranja: (*Solanum quitoense*) conocida así en el Ecuador pero en diferentes países obtiene los nombres de lulo, coconilla, obando o nuquí, planta típica de los andes.

*Arazá: (*Eugenia stipitata*) también conocido como la guayaba amazónica.

*Chonta: (*Bactris gasipaes*) dependiendo del país donde se cultive, adquiere varios nombres, ej: chontaduro, chotaduro, pupunha, pijuayo, tembe, pixbae, pejiabaye, cachipay.

*Guayusa: (*Ilex guayusa*) planta nativa de la selva amazónica, las hojas de este árbol son verde intenso

Procedimiento

- Cocinar el maíz secoya en agua hasta lograr que tome una consistencia suave para poder picarlo en trozos pequeños. Una vez cortados dejar reposar hasta que esté frío.
- Cocinar las naranjas hasta que se tornen blandas, en la misma agua, hacer una infusión con las hojas de guayusa. Una vez lograda la infusión licuar la naranja, cernir.
- Picar en cubos pequeños el arazá, mango, y la chonta. Llevar a ebullición el agua y colocar la chonta hasta que esté blanda.
- Mezclar la infusión con el mango, arazá y chonta; endulzar al gusto.
- Enfriar la infusión junto a la fruta picada por 30 minutos. Juntar el maíz secoya con la infusión y la fruta.
- Servir la bebida bien fría.





JALEA DE HIGOS

AUTORA

María Elena Ledesma Dall'Asta

Socia Fiduciaria del Convivium Catamarca desde 2009. Cocinera profesional especializada en alimentación saludable y alimentos andinos. Técnica en nutrición, comunicadora social, chef ejecutivo en Naturalia. Autora del libro "Recetas de Catamarca por María Elena".

RENDIMIENTO TOTAL	NRO. PORCIONES	PESO P/PORCIÓN
5 kg	200 g	25 g

Especificación del ingrediente principal: *Ficus carica L.*

Para hacer la jalea se utilizan tradicionalmente diversas variedades, mezclándolas en la misma preparación: higos blancos, negros, Málaga, Cuello de Dama y otras. Jalea de Higos está catalogada en el Arca del Gusto. Se realiza con la técnica del arrope, osea la pulpa del fruto cocida a fuego muy suave para concentrar la fructosa natural, logrando la evaporación del agua.

Arca del Gusto:

Catalogado

SI

N°	INGREDIENTE	OBSERVACIONES	KILO / LITRO / UNIDAD
1	Higos		10 kg
2	Paila		
3	Cedazo		
4	Caña de 2cm de largo		

Procedimiento

- Elegir higos que estén maduros pero firmes y sanos.
- Pelarlos y pasar por un cedazo. La fruta debe pasarse muchas veces por el cedazo, hasta que sólo queden las semillas, que se descartan.
- Colocar el jugo obtenido en una paila grande y llevar a cocinar (como se prepara en cantidad, se suele hacer en una hornilla con fuego de leña, al aire libre).
- Revolver oonstantemente mientras hierve; el jugo se hará cada vez mas espeso.
- Cuando la jalea se espese tanto que al revolver se pueda ver el fondo de la paila, está lista; aproximadamente a los 25-30 minutos del primer hervor.
- Es importante acotar que tradicionalmente se revuelve con una caña de 2 m de largo, ya que cuando la jalea empieza a espesar, salpica mucho y puede ocasionar quemaduras.

Tradicionalmente se consume con queso o quesillo, ya sea de vaca o de cabra, que también son tradicionales de Catamarca. También con pan o tostadas, y en postres, sobre todo acompañada de variedad de quesos.





PAN DE PINOLEY PURÉ DE XOCONOSTLE CON VAINILLA



AUTORES

Monse Tello y Aldo Arellanes

Cocineros y capacitadores gastronómicos, socios de Slow Food del Convivium Puebla Gastronómica. Fundadores y organizadores del 1° Concurso de Eco Gastronomía Mexicana. Delegados del Arca del Gusto en el estado de Puebla.

RENDIMIENTO TOTAL	NRO. PORCIONES	PESO P/PORCIÓN
500 g	10	50 g

Especificación del ingrediente principal:

Pinole. **Nombre en náhuatl:** *Potehtli*. Pinole es un ingrediente prehispánico, que se obtiene de la molienda del maíz tostado. Es rico en vitaminas (B1, B2, B3 y B6), calcio, hierro, magnesio, sodio y zinc, además no contiene colesterol ni gluten. *Xoconostle chavena griffiths*.

Arca del Gusto: Catalogado SI

N°	INGREDIENTE	OBSERVACIONES	KILO / LITRO / UNIDAD
1	Pinole	Ozoloco Puebla-Arca del gusto	200 g
2	Harina		300 g
3	Tlachique*		100 ml
4	Mantequilla*	Manteca en otros países	250 g
5	Miel de maguey	En proceso arca del gusto	100 g
6	Cacao-Chocolate	Población de Chontalpaen Humanquillo del estado de Tabasco, México-Baluart	70 g
7	Vainilla	Chinantla, Oaxaca-Baluart	5 g
8	Xoconostle	Chavena griffiths	4 unidades
9	Plátano caramelo*		2 unidades

*Tlachique o Thachique: Bebida obtenida del maguey antes de que empiece a fermentar y convertirse en pulque, catalogado Arca del gusto.

*Plátano caramelo: originario de la región de Huehuetla, Puebla. Puede sustituirse por plátano macho o de pulpa gruesa.

*Mantequilla: Manteca.

Procedimiento

- Realizar un volcán con el pinole, la vainilla y la harina.
- Posteriormente agregar la mantequilla, el thachique, la miel y el cacao, amasar con agua en cantidad necesaria de agua hasta obtener una masa con consistencia de tipo brioche
- Moldear y hornear a 180°C por 15 minutos.
- PARA EL PURÉ: Cocinar en una olla con 400ml de agua en el xoconostle hasta que se deshaga, posteriormente agregar el plátano caramelo y la miel al gusto, reservar para montaje.





PEQUEÑOS BUDINES DE MAÍZ ANDINO



AUTORA

Chef Shirley Joffré Rodríguez

Chef boliviana, especializada en pastelería. Actualmente trabaja realizando catering de postres para diferentes eventos y también es docente de pastelería en el Instituto Técnico Cefim. Ha participado en eventos gastronómicos nacionales aportando con recetas nuevas al concepto de cocina novoboliviana. Como miembro de la Asociación de Chefs de Bolivia y del Convivium Consumo Responsable del movimiento Slow Food, trabaja para lograr la revalorización de los productos bolivianos, realizando recetas con productos de rescate.

RENDIMIENTO TOTAL	NRO. PORCIONES	PESO P/PORCIÓN
720 g	12	60 g

Especificación del ingrediente principal:

Granos secos de maíz andino. Nombre científico ***Zea mays***, del Complejo Racial Alto Andino denominado en otros lugares: Bolita, Coya o Altiplano, que crece entre los 3000 y 3800 m.s.n.m., en el altiplano que rodea al Lago Titicaca. Son maíces pequeños de diversos colores y se los consume cuando están secos.

Arca del Gusto: Catalogado SI

N°	INGREDIENTE	OBSERVACIONES	KILO / LITRO / UNIDAD
1	Harina		200 g
2	Mantequilla		100 g
3	Huevos		3 unidades
4	Polvo para hornear		1 1/2 cucharadita
5	Azúcar		160 g
6	Maíz Andino		200 g
7	Leche		150 c.c.
8	Canela		1 c.
9	Crema de leche		100 c.c.

Procedimiento

- Moler o procesar el maíz andino con la leche y canela hasta formar una pasta.
- Batir la mantequilla con el azúcar, agregar los huevos e integrar bien, colocar la pasta de maíz andino y finalmente la harina mezclada con el polvo de hornear.
- Colocar sobre moldes para budines individuales y hornear a 180°C por 30 minutos aproximadamente.
- Al salir del horno dejar enfriar sobre una rejilla y decorar con una cuchara de crema batida.





PICANTE DE CUSHURO CON SACHA CULANTRO

AUTOR

Jorge Holz Rincón

Chef peruano, investigador y profesor universitario. Trabaja en el Proyecto del 1er Gastronomía y Arte con la municipalidad de Miraflores y chef comercial de la empresa Frontera Sur SAC (Ajíes y aderezos peruanos). Socio Convivium Lima.



RENDIMIENTO TOTAL	NRO. PORCIONES	PESO P/PORCIÓN
900 g	4	220 g

Especificación del ingrediente principal:

Nostoc commune. El cushuro o Nostoc commune Vauch es una cianobacteria fijadora de nitrógeno que habita en las lagunas alto andinas del Perú, a más de 3000 msn donde estas lagunas son cristalinas y puras, ricas en nitrógeno que favorecen el crecimiento del Nostoc. Esta alga se caracteriza por tener talos de color azul-verdoso a verde parduzco, membranosos, laminares y foliáceos, de consistencia gelatinosa cuando alcanzan el estado adulto.

Arca del Gusto:		Catalogado	SI
N°	INGREDIENTE	OBSERVACIONES	KILO / LITRO / UNIDAD
1	Cushuro		400 g
2	Papa*	Cortada en cubos	600 g
3	Cebolla	Picada finamente	120 g
4	Ajo	Picado finamente	10 g
5	Sacha culantro*	Agregar al final	5 g
6	Arroz	Cocido y sazonado	480 g
7	Sal y pimienta		3 g
8	Aceite vegetal		50 c.c.
9	Ají amarillo*	En pasta	70 g
10	Queso fresco*	Cortado en cubos	160 g

*Sacha culantro: Hierba silvestre de la zona peruana amazónica *Eryngium foetidum*.

*Ají amarillo: Este ají es muy importante dentro de la gastronomía del Perú *Capsicum baccatum*, también llamado, en otras regiones, ají cristal o esjé escabeche.

*Queso fresco: Es un tipo de queso blando, es decir retiene gran parte del suero y no tiene proceso de maduración o refinado.

*Papa blanca: Fue domesticada en el altiplano andino por sus habitantes hace unos 7000 años *Solanum tuberosum ssp. andigena*.

Procedimiento

- Picar la cebolla y los ajos finamente. Cortar las papas en cubos.
- Hervir el arroz integral, escurrir y mezclar con un poquito de aceite y sal.
- Hacer un aderezo con la cebolla, el ajo y el aceite. Luego de unos minutos de cocción agregar la pasta de ají amarillo y las papas y dejar cocinar un poco de agua o caldo.
- Revisar la cocción de las papas y finalmente agregar el cushuro, el queso y el sacha culantro a gusto.
- Servir con el arroz de guarnición y decorar con el sacha culantro a gusto.



PIQUETE DE MARAVILLAS



AUTORA
Rosa Delia Olmos de Lesmes

Campesina de la vereda Bojacá, del municipio de Garagoa, siembra maíz amarillo y blanco, frijoles de variedades, habas chiquitas, alverjas, yucas y arracachas. Pertenece al Grupo de Productoras de Agrobiodiversidad Local de Garagoa y ha participado en el cumpleaños del movimiento Slow Food del año pasado. Ha trabajado fielmente como coordinadora de la vereda Bojacá en la incorporación de conocimientos tradicionales campesinos asociados a la agrobiodiversidad en el municipio de Garagoa, junto con cinco familias y los niños y niñas de la escuela, buscando la valoración cultural y justa de la producción, el consumo y la comercialización de diversos productos de la agricultura ancestral.

RENDIMIENTO TOTAL	NRO. PORCIONES	PESO P/PORCIÓN
30 libras	10	1,5 libras

Especificación del ingrediente principal: **Maravilla:***Tigrada pavonia (flor de tigre). Familia: Iridaceae//Ruba: Ullucus tuberosus//Guatila: Sechium edule. Frijol de variedades Phaseolus aborigineus y variedades cultivadas andinas de porotos Phaseolus vulgaris.* Esta preparación contiene plantas cultivadas y silvestres de origen andino, que usan muchos campesinos de la zona para hacer los reconocidos piquetes o cocidos de múltiples especias. Muchas de estas preparaciones mezclan productos que están dentro de la tierra, como las maravillas (bulbos), papas (tuberculos) o yuca (raices), junto con el sabor del frijol, haba y maíz, que son cocinados en estufas de leña, ollas de barro y envueltos de hojas de plátano para darles más sabor.

Arca del Gusto:		Catalogado	SI
N°	INGREDIENTE	OBSERVACIONES	KILO / LITRO / UNIDAD
1	Maravilla*	Planta silvestre	3 libras
2	Guatila*	Planta semi-silvestre	3 libras
3	Rubas*	Planta cultivada	3 libras
4	Frijol verde/chauchas/habas	Planta cultivada	2 libras
5	Mazorca*	Planta cultivada	4 libras
6	Menudo*	Puede ser carne o hueso carnudo también	5 libras
7	Sal		1 l gramos
8	Cebolla	Planta cultivada	200 gramos
9	Gordana o manteca	Se extrae en la finca	0,5 libras
10	Agua		12 litros

***Maravillas:** Según Pérez-Arbeláez (1996) en su obra *Plantas Útiles de Colombia*, es una especie nativa de México, introducida por su valor ornamental y a la coloración de sus flores que varían del lila al rojo, manchadas de tintes oscuros a manera de pecas, llamada en algunas zonas de Colombia “pecositas”.
 ***Guatila:** Cidrayota, Chayote, Papa de Pobre, Chayota, Tayota, Guatilla, Chuchu, Christophin, Chocho.
 ***Ruba:** Variedad de Ulluco, Olloco, Papalisa, Lisa, Ulluma, Papa verde, Melloca, Ulluque.
 ***Mazorca:** espiga de maíz (Zea mays). ***Menudo:** Mondongo.

Procedimiento

- Prender la candela y poner en una olla la cebolla, la sal y la manteca.
- Deshojar los frijoles o habas. Lavar las rubas antes de integrarlas. Deshojar las mazorcas.
- Pelar las maravillas y las guatilas. Lavar el menudo y partirlo en trozos. (o la carne)
- Se pone a cocinar todo hasta que esté blando. Se le hace una salsita con cebolla larga y cuajada para regar por encima de la preparación.
- También se puede agregar papa (Solanum tuberosum), yuca (mandioca, mandiucassava), arracacha (arracha, apio peruiano) (Arracacia esculenta) y plátano (banano)(Musa sp.). Se acompaña con arroz blanco y ají (Capsicum annum).



POLVOROSOS DE SAGÚ Y CUAJADA

AUTORA

Marcela Quintana

Panadera de oficio y vocación, trabaja desde hace algunos años en un negocio local, ubicado en Chia, Cundinamarca. El tipo de pan que elabora es integral y le interesa trabajar con insumos saludables, orgánicos y locales, haciendo parte de estos el sagú, ingrediente principal de esta receta.

RENDIMIENTO TOTAL	NRO. PORCIONES	PESO P/PORCIÓN
825 g	15	55 g

Especificación del ingrediente principal:

Sagú / Achira. Nombre científico: *Canna edulis*. Familia: *Cannaceae*. Este ingrediente es una harina, más comúnmente conocida como almidón de achira. Se usa el rizoma de la planta para el almidón y las hojas para envolver amasijos. Es de origen sudamericano y era utilizada por los chibchas en su alimentación. Actualmente se extrae de los departamentos de Huila y Tolima, donde se fabrican los bizcochos artesanales de achira, con gran aceptación en el mercado nacional y son adecuados para personas alérgicas al trigo.

Arca del Gusto: Catalogado SI

N°	INGREDIENTE	OBSERVACIONES	KILO / LITRO / UNIDAD
1	Sagú*		500 g
2	Cuajada*	Escurreida	500 g
3	Mantequilla		125 g
4	Sal		15 g
5	Polvo de hornear	No levadura	5 g
6	Huevo		1 unidad

**Sagú: Achira, Capacho o Maraca (Venezuela), Achera o Atzera (Perú y Ecuador), Acaxochitln o Papantla (México), Biri (Brasil).*

**Cuajada: Queso muy fresco, bajo en sal.*

Procedimiento

- En un tazón, tamizar la harina de sagú, el polvo de hornear y la sal.
- Aparte, pasar toda la cuajada (escurreida) por un colador, haciendo presión con la mano para que pasa por los orificios y quede como un polvo de cuajada.
- Poner al baño maría la mantequilla, hasta que se derrita, quitar del fuego y dejar tibia: (no agregar a la mezcla mientras este caliente).
- Agregar la taza donde están las harinas, la cuajada y revolver hasta tener una mezcla seca y homogénea, incorporar la mantequilla derretida y el huevo (batido ligeramente). Amasar vigorosamente hasta obtener una masa homogénea, apretada y quebradiza.
- Por último, hacer rollitos con la mano de aproximadamente 1 cm de grosor y 10 cm de largo, poner sobre una placa de horno y hornear durante aproximadamente, 30 a 40 minutos a una temperatura de 200 °C.





POLLO AHUMADO CON AJÍ NEGRO-TUCUPÍ

AUTOR

Eduardo Martínez

Agrónomo de profesión, es propietario de los restaurantes Mini-Mal y El Panóptico en Bogotá, docente de cocina colombiana en la Fundación Escuela Taller de Bogotá. Ha sido socio de Slow Food desde 2006 y en 2012 fue invitado como cocinero y ponente al Laboratorio del Gusto: Mil Maneras de decir Yuca. Ha trabajado incansablemente con las cocineras de las plazas de mercado para reconocer su labor de generaciones y promover su conocimiento y cocina. En sus restaurantes promueve ingredientes y técnicas tradicionales del país elaborando platos contemporáneos y tradicionales.



RENDIMIENTO TOTAL	NRO. PORCIONES	PESO P/PORCIÓN
1.8 kg	5	270 g

Especificación del ingrediente principal: **Tucupí, Aji Negro del Amazonas**. El Tucupí, Ommai o Aji Negro es un condimento amazónico que preparan las abuelas indígenas de manera artesanal desde hace muchos años. Este condimento tiene como ingrediente principal la yuca brava o venenosa que se exprime y el líquido resultante se cocina por varias horas con ají y otros ingredientes que pueden variar según la etnia. Tras la cocción se forma una pasta negra picante que sirve para sazonar todas sus comidas, desde caldos hasta pescados ahumados y farináceas.

Arca del Gusto: Catalogado SI

N°	INGREDIENTE	OBSERVACIONES	KILO / LITRO / UNIDAD
1	Tucupí		100 g
2	Yuca	Pelada, cortada en troncos	1.2 kg
3	Agua		1 litro
4	Contramuslos ahumados de pollo campesino	Con piel y huesos, se puede ahumar con cualquier madera limpia.	10 unidades
5	Cebolla larga o de verdeo	Lavada, cortada en julianas y frita crocante.	250 g
6	Sal		Al gusto

Procedimiento

- Quitar la piel a los contramuslos después de ahumarlos.
- Poner las pieles en el horno a 100° durante 20 minutos hasta que queden crujientes. Reservarlas.
- Poner a fuego medio un caldero grueso, añadir la yuca, el pollo, la sal y el tucupí. Dejar hervir; cuando la yuca se ablande, sacarla y dejar el pollo hasta que esté bien cocido y el caldo espese.
- Para servir; poner un poco de caldo en el fondo de un plato, poner dos trocitos de yuca, dos piezas de pollo, la piel horneada y las cebollas fritas.





PULPO COLORADO DEL GOLFO DE SAN JORGE

AUTORA

Otilia Kusmin

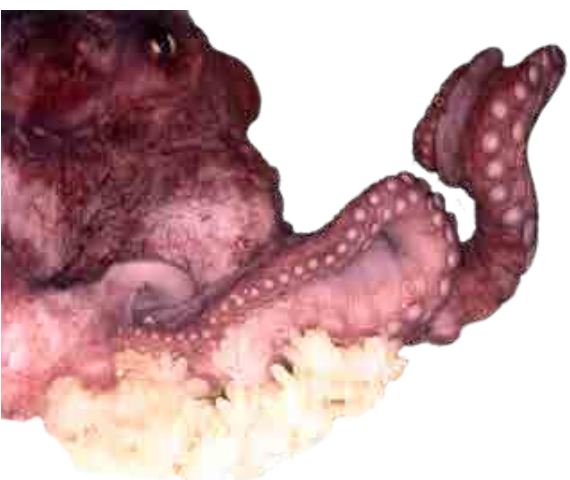
Es asesora y docente gastronómica. Miembro Fundador de la Red de Cocineros de Argentina - Editora y co autora de la 1ª Edición del Recetario Latinoamericano de la Red de Cocineros de Terra Madre. También de esta nueva edición orientada a Sabores del Arca del Gusto, Pueblos Originarios y su mestizaje Socia de Slow Food desde 2005, actual membresía del Convivium Punto Slow Food Buenos Aires. Delegada Argentina 2006-2008-2010-2012-2014 a Terra Madre . Torino Italia.



RENDIMIENTO TOTAL	NRO. PORCIONES	PESO P/PORCIÓN
2 kg	4	300 g

Especificación del ingrediente principal: *Enteroctopus megalocyathus*. Nombres vernáculos: "Pulpo colorado o pulpo dormilón"

El pulpo colorado, localizado en las aguas del Golfo San Jorge en Puerto Madryn, Provincia del Chubut. Patagonia argentina marítima. De pesca artesanal en manos de buzos con arpones, dada su escasa captura nunca ha sido posible su pesca comercial. Es el único pulpo de gran tamaño en el Mar Argentino. Ya que lo común son los pequeños pulpitos que se venden en mercado comercial por su amplia reproducción y captura. Puede degustar en el lugar esta delicia de nuestros mares.


Arca del Gusto: Catalogado SI

Nº	INGREDIENTE	OBSERVACIONES	KILO / LITRO / UNIDAD
1	Pulpo colorado		3 kg
2	Cebolla		0,500 g
3	Agua		15 litros
4	Pimentón ahumado		15 g
5	Sal entrefina		20 g
6	Papa blanca		800 g
7	Aceite de oliva	Virgen acidez menor 1%	200 c.c.
8	Ajo		50 g
9	Laurel	Fresco	4 unidades

Procedimiento

- Enviscerar y lavar muy bien el pulpo. Colocar en agua fría sin sal, con cebollas y la mitad de los dientes de ajo aplastados, las hojas de laurel fresco y las papas peladas y enteras.
- Llevar a hervor lentamente, una vez que comienza a hervir, contar 30 min por kilo de pulpo, comprobar si está bien cocido pinchando la cabeza. Apagar el fuego y dejar que se enfríe en el agua. Esta cocción se llama ascendente y descendente. Permite aflojar el músculo y evita cualquier maniobra de cocción tradicional (3 zambullidas).
- Escurrir y cortar en bocados.
- Preparar una sartén, calentar suavemente el aceite de oliva que no debe pasar los 60° dado que es virgen y se puede degradar. Agregar los ajos restantes laminados y cocinar sin quemar, agregar el pimentón disuelto en agua de cocción y sala y pimentar.
- Una vez esté bien integrada la salsita, echar el pulpo y aderezar removiendo. Rebanar las papas y colocar el pulpo sobre ellas. Servir tibio espolvoreado con un poco de pimentón.



Argentina



REFresco DE COROZO CON LIMONARIA



AUTOR

Antonuela Ariza

Es cocinera vocacional, chef del Restaurante Mini-Mal, en Bogotá. Su carta está diseñada con insumos tradicionales colombianos muy cuidados y seleccionados. Promoviendo en su tarea comunidades agrícolas y pescadoras locales. Es miembro de Slow Food desde 2006, Convivium Bogotá. Esta receta surgió del interés por promover este producto fuera de las comunidades indígenas para crear cadenas de comercialización que apoyen su labor.

RENDIMIENTO TOTAL	NRO. PORCIONES	PESO P/PORCIÓN
3 lt	12	250 mlt

Especificación del ingrediente principal: **Corozo: *Acronomia aculeata*.**

El corozo es el fruto de una palma, utilizado en diversas preparaciones, desde refrescos hasta chicha o vino y salsas para pescados y mariscos. Es típico de toda la región Caribe en Colombia y famoso por el festival que lleva su nombre en Corozal, Sucre.

Arca del Gusto:

Catalogado

SI

N°	INGREDIENTE	OBSERVACIONES	KILO / LITRO / UNIDAD
1	Corozo	Lavado	1 kilo
2	Azúcar	Puede ser al gusto	1 kilo
3	Agua		3 litros
4	Tallos de limonaria*	Machacados*	200 grs.

*Limonaria: *Cymbopogon Citratus*, hierba limón, toronjil de caña, limoncillo, zacate de limón, pajete, caña de limón, caá santa, hierba de calentura, hierba limón, paja de limón, malojillo.

*Machacar: Macerar dar golpecitos con utensilio de madera o piedra para liberar los jugos de la pulpa

Procedimiento

- Poner a cocinar a fuego alto el corozo con el agua y los tallos de limonaria, bajar el fuego y dejarlos hervir durante 10 minutos.
- Separar el agua de las frutas y los tallos.
- Machacar la fruta para que se separe de las cáscaras y las semillas, verter el agua nuevamente sobre la fruta y dejar reposar hasta que se enfríe.
- Colocar el refresco, añadir el azúcar, mezclar bien y servir con hielo.





TAMAL DE PINOLE

AUTORES

Monse Tello y Aldo Arellanes

Cocineros y capacitadores gastronómicos, socios de Slow Food del Convivium Puebla Gastronómica. Fundadores y organizadores del 1° Concurso de Eco Gastronomía Mexicana. Delegados del Arca del Gusto en el estado de Puebla.

RENDIMIENTO TOTAL	NRO. PORCIONES	PESO P/PORCIÓN
	12	

Especificación del ingrediente principal:

Pinole. Nombre en náhuatl: Potehtli. Pinole es un ingrediente prehispánico, que se obtiene de la molienda del maíz tostado. Es rico en vitaminas (B1, B2, B3 y B6), calcio, hierro, magnesio, sodio y zinc, además no contiene colesterol ni gluten.

Arca del Gusto: Catalogado SI

N°	INGREDIENTE	OBSERVACIONES	KILO / LITRO / UNIDAD
1	Pinole	Ozoloco Puebla-Arca del gusto	200 g
2	Masa de maíz		100 g
3	Mantequilla		100 g
4	Miel de maguey	En proceso arca del gusto	100 g
5	Cacao-Chocolate	Chontalpa-Baluarté	70 g
6	Vainilla	Chinantla-Baluarté	5 g
7	Hojas de maíz seco o totemoxtle		20 unidades

Procedimiento

- Remojar las hojas de maíz o totemoxtle durante 10 minutos, secar y reservar.
- Colocar la mantequilla en una batidora y acremar; agregar el pinole de poco a poco junto con la masa, ya incorporada se agrega la miel, la vainilla y el cacao.
- En cada hoja colocar un poco de la mezcla (según el tamaño deseado) rellenar con el chocolate, envolver bien el tamal
- Cocinar a vapor durante 1 hora.





TORTA NEGRA PATAGÓNICA

También llamada *Galesa* por su origen.



Argentina

AUTORA

Otilia Kusmin

Es asesora y docente gastronómica. Miembro Fundador de la Red de Cocineros de Argentina - Editora y co autora de la 1ª Edición del Recetario Latinoamericano de la Red de Cocineros de Terra Madre. También de esta nueva edición orientada a Sabores del Arca del Gusto, Pueblos Originarios y su mestizaje Socia de Slow Food desde 2005, actual membresía del Convivium Punto Slow Food Buenos Aires. Delegada Argentina 2006-2008-2010-2012-2014 a Terra Madre . Torino Italia.

RENDIMIENTO TOTAL	NRO. PORCIONES	PESO P/PORCIÓN
2 kg	20	100 g

Especificación del ingrediente principal:

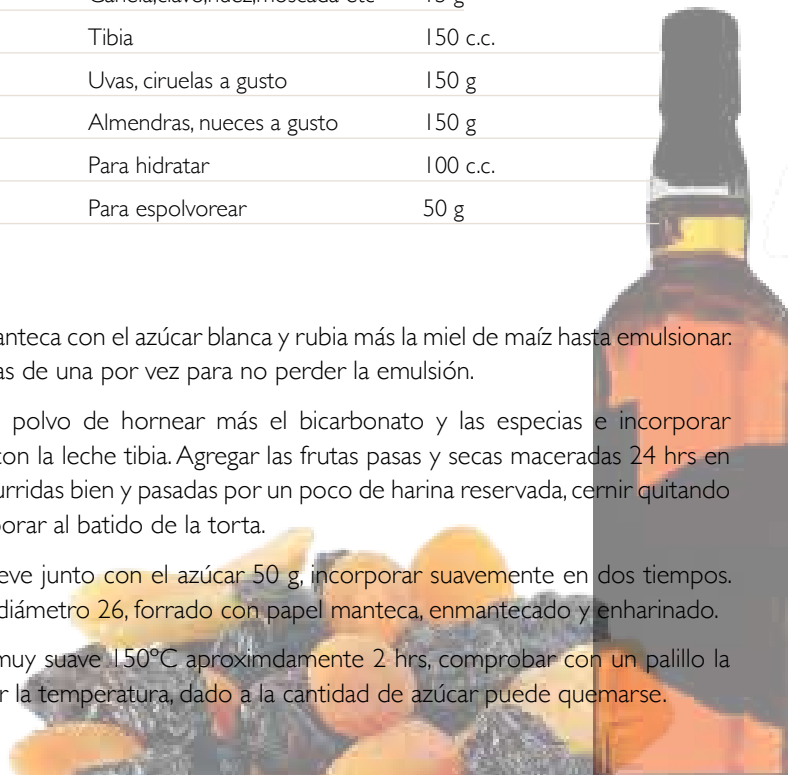
La **torta Galesa** es una preparación que desde hace más de un siglo forma parte del patrimonio culinario de la Patagonia Argentina, introducida por los expedicionarios galeses. Por su larga conservación, debido al contenido de azúcar y alcohol acompañó durante el largo viaje a los primeros navegantes. Llegados en el Navío Mimosa a las costas de puerto Madryn, Provincia del Chubut, Argentina. Luego de dos intentos, desembarcaron en 1865. Eran oriundos del condado homónimo de Madryn Gales, Reino Unido, Oeste de la Isla de Gran Bretaña.

Arca del Gusto: Catalogado SI

Nº	INGREDIENTE	OBSERVACIONES	KILO / LITRO / UNIDAD
1	Manteca		200 g
2	Azúcar blanca	Reservar 50g para las claras	250 g
3	Azúcar integral	Rubia	200 g
4	Miel de maíz		50 c.c.
5	Huevos		5
6	Polvo leudante		1 C.25 g
7	Bicarbonato de sodio		1. C.5 g
8	Harina 0000	Reservar 20g para frutas	350 g
9	Espicias dulces	Canela,clavo,nuez,moscada etc	15 g
10	Leche entera	Tibia	150 c.c.
11	Frutas pasas	Uvas, ciruelas a gusto	150 g
12	Frutas secas	Almendras, nueces a gusto	150 g
13	Whisky	Para hidratar	100 c.c.
14	Azúcar impalpable	Para espolvorear	50 g

Procedimiento

- Batir muy bien la manteca con el azúcar blanca y rubia más la miel de maíz hasta emulsionar. Incorporar las yemas de una por vez para no perder la emulsión.
- Cernir la harina, el polvo de hornear más el bicarbonato y las especias e incorporar suavemente junto con la leche tibia. Agregar las frutas pasas y secas maceradas 24 hrs en el whisky, luego escurridas bien y pasadas por un poco de harina reservada, cernir quitando excedente e incorporar al batido de la torta.
- Batir las claras a nueve junto con el azúcar 50 g, incorporar suavemente en dos tiempos. Colocar en molde diámetro 26, forrado con papel manteca, enmantecado y enharinado.
- Cocinar en horno muy suave 150°C aproximadamente 2 hrs, comprobar con un palillo la cocción final. Cuidar la temperatura, dado a la cantidad de azúcar puede quemarse.





YOGURTH CON TUBÉRCULOS DE DALIA

AUTORA

Ana Teyssier

Socia fundadora y líder del Convivium Slow Food Flor de Dalia o Acocoxochitl en México.

RENDIMIENTO TOTAL	NRO. PORCIONES	PESO P/PORCIÓN
390 g	3	130 g

Especificación del ingrediente principal:

Dalia. El género *Dahlia* forma parte de la familia botánica *Asteraceae* (*Compositae*) *Tribu heliantheae*. La dalia es una flor nativa de México, en Mesoamérica prehispánica, las dalias silvestres eran conocidas comúnmente con el nombre de “acocoxóchitl”, “acocotli”, ó “cohuanenepilli” (náhuatl: tallos huecos con agua), entre otros nombres autóctonos otorgados por los indígenas de México, fue una planta muy arraigada a su cultura y tradiciones desde tiempos precolombinos ya que poseía una gran cantidad de usos, entre ellos el alimenticio. Las dalias para consumo humano deben ser cultivadas bajo el método orgánico, regadas con agua limpia y no tratada con cloro, sin químicos, pesticidas o fertilizantes. La dalia es la Flor Nacional de México y símbolo de su Floricultura Nacional por Decreto Presidencial del 13 de mayo de 1963.

Arca del Gusto:

Catalogado

SI

Nº	INGREDIENTE	OBSERVACIONES	KILO / LITRO / UNIDAD
1	Tubérculos de dalia orgánicos	Picados en cubos sin cáscara o corteza	100 g
2	Yogurth	Natural sin azúcar	250 ml
3	Miel de abeja o azúcar		

Procedimiento

- Colocar en un recipiente 250 ml de yogurth natural.
- Agregar los cubos de tubérculos de dalia y miel o azúcar al gusto.
- Mezclar todos los ingredientes.
- Servir bien frío.

