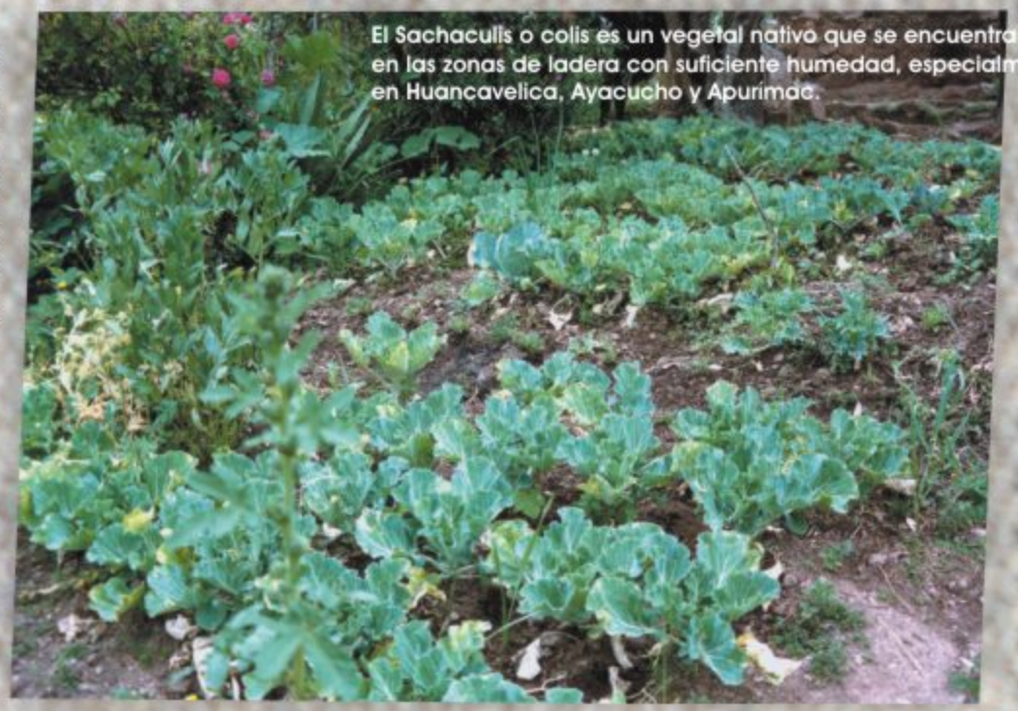
Cada valle y pueblo del Perú tiene sus costumbres y usos, sus maneras de asegurar que los productos recogidos de la chacra los seguirán acompañando en forma de comida. Las suaves corrientes de agua, los fríos intensos y la energía solar contribuyen en conservar los tubérculos; el batán transmite la fuerza de la roca y transforma el grano firme en harina suave y esponjosa.

Los alimentos de base (papa, maíz, quinua, chuño) son como la trama del tejido (qepa en aymara) que le dan el sustento y la fuerza; a estos se agregan los acompañamientos y condimentos, que son como los dibujos o adornos.

Son justamente estos "adornos" como el ají y las tierras comestibles, pero también las hierbas aromáticas, las plantas y frutitos de la naturaleza que vienen en auxilio cuando los otros alimentos escasean.

La cocina tradicional en el campo no es monótona si se sabe usar toda esta diversidad que regala la Madre Tierra.

PRATEC



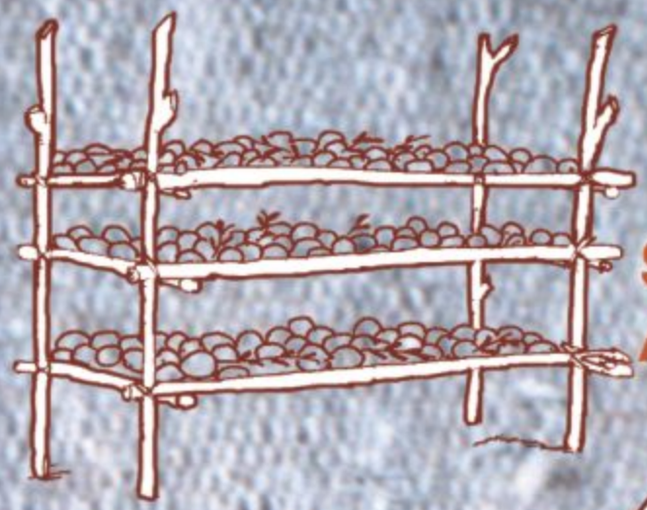
El Sachaculis o colis es un vegetal nativo que se encuentra en las zonas de ladera con suficiente humedad, especialmente en Huancavelica, Ayacucho y Apurímac.

Foto: Pelayo Carrillo. CCC PAM. Ayacucho.

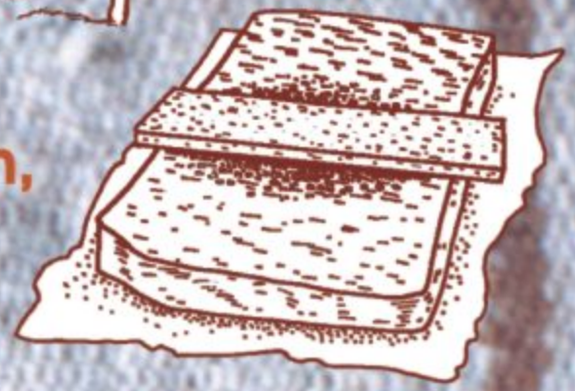
DE LA CHACRA AL FOGÓN

DE LA CHACRA AL FOGÓN

Sobre cómo



Se Almacenan



Conservan, Procesan

Y utilizan

Los alimentos en el campo

DE LA CHACRA AL FOGON

TECNOLOGIAS CAMPESINAS TRADICIONALES

PRATEC

Proyecto Andino de Tecnologias Campesinas

© **De la chacra al fogón**

© **PRATEC**
Proyecto Andino de Tecnologías Campesinas
Calle Martín Pérez 866, Magdalena del Mar.
Lima, Perú. Telefax 01-261-28 25
Email: pratec@pratec.org.pe
Web: www.pratec.org.pe

© Compilación y Cuidado de la edición: Ana María Fries

Primera edición: Noviembre 2001.

ISBN: 9972-646-22-X
Hecho el Depósito Legal: 150115 2001-4428

Diseño de carátula: Gladys Faiffer.

Impresión: Gráfica Bellido S.R.L.
Los Zafiros 244- La Victoria, Lima
Teléfono: 01-470-2773.

DE LA CHACRA AL FOGON
TECNOLOGIAS CAMPESINAS TRADICIONALES

CONTENIDO

PRESENTACION 7

TAQI, BATAN Y FOGON 9

TAQI Y TARIMA: ALMACENAMIENTO TRADICIONAL 13
MAIZ EN GUAYUNGAS 15
MAIZ EN LA TROJA 16
COMO GUARDAR CHOCLOS 18
ALMACEN PARA ALIMENTOS Y SEMILLAS 19
COMO GUARDAR GRANOS, MAIZ Y FRIJOLES 21
QUINUA Y CHOCHO 22
CONSTRUCCION DEL TAQI 24
YAKU KAWSAY 26
OCA Y MASHWA EN PUCU 27
DOS FORMAS DE GUARDAR PAPA 28
PAPA EN PHINA UYO DE PIEDRA 30
MI WERINKA 32

BATAN Y POZA: PROCESAMIENTO Y TRANSFORMACION 38
MOLINO DE VIENTO PARA MOLER GRANOS 40
MOLINO DE PIEDRA PARA MOLER GRANOS 42
CONFECCION DE LA QHONA (PIEDRA PARA MOLER) 44

LA POZA Y EL SOL PARA LOS TUBÉRCULOS 45
CHUÑO, de Puno 48
CHUÑO, de Ayacucho 51
OBSERVACION DE ESTRELLAS PARA HACER CHUÑO 51
CHUÑO, de Huancavelica 52
CHUÑO FERMENTADO, Huancavelica 53
TUNTA, de Ilave, Puno 54
MORAYA, del Cusco 55

COMO HACER AÑAPHUSA, de Puno 57
TOCOSH DE PAPA, de Ancash 58
LA PAPA SECA, de Cajamarca 59
COMO CONSTRUIR UN SECADOR SOLAR 60

AÑEJADO (SOLEADO) DE OCAS 62
SECADO DE OCA PARA POSTRE 62
CAHUI DE OCA, de Cajamarca 63
KHAYA DE OCA, del Cusco 64
OCA HELADA, JUIPHI KHAYA, Puno 65
LA UMACAYA, de Puno 66
KHAYA Y LINGLI DE OLLUCO (PAPA LISA), del Cusco 67
MORAYA DE AÑU (ISAÑO, MASHWA) Y DE OLLUCO, del Cusco 68
EL CHOLLQE DE OLLUCO, de Apurimac 69
CHULLQE, de Huancavelica 69
ARRACACHA PRECOCIDA Y SECA, de Cajamarca 70

EL BATAN PARA GRANOS Y CEREALES 71
DESAMARGADO TRADICIONAL DE LA QUINUA 72
DESAMARGADO DE LA QUINUA SIN AGUA Y MOLIENDA 73
EL CAÑIHUACO 74
QAÑIWA HAK'U RUWAY (Hacer Qañihuaco) 75
TOSTADO DE ACHITA EN TOQTO 77
PELADO DEL MAIZ 78
MAIZ PARA MOTE 78
EL SABER DE HACER ISKU O CAL 79
LAS DOS FORMAS DE HACER CHOCHOCA 80
JORA DE MAIZ PARA CHICHA 80
TOCOSH DE MAIZ 81
LA PHATASQA DE CEBADA 82
CEBADA O TRIGO PELADO CON CENIZA 83
AFRECHO PARA COCINAR 83
DESAMARGADO DEL TALHUI, Junin 84

LA CARNE SE VUELVE CHARQUI 86
CHARQUI DE CARNE 86
DIFERENTES FORMAS DE CHARQUI Y CHALONA 87
CONSERVACION DE MENUDENCIAS DE LLAMA Y ALPACA 89

UN POCO DE TODO 90
PARA QUE SEAN DULCES LAS FRUTAS 90
CONSERVACION DE LA LLULLUCHA 91
CAYHUA SECADA AL SOL 92
SECADO DE LA QAWINKA 92

EL FOGON: FORMAS Y SABORES DE LOS PLATOS 96
OLLAS, CUCHARAS Y FOGON 99
COMO CURAR LA OLLA 100
FOGONES Y COCINAS 100
COCINA *PHUTU Q'ONCHA* 101
LOS TRES TIPOS DE BATAN 104
EL CHIMBIL PARA ACLARAR EL AGUA 105

PLATOS DEL NORTE 106
CALDO VERDE DE YUYOS 106
CUY FRITO 106
EL SHAMBAR 107
EL ACSHUYANO, COMIDA TIPICA CAJAMARQUINA 107
CHICHA DE JORA 108
ELABORACION DEL PAN CON RESIDUO DE CHICHA 108
EL GUACCHO LOCRO 109
EL ENTREVERADO DE LAS COMIDAS 109
MAZAMORRA DE TOCUSH DE MAIZ 110
DIVERSOS PLATOS DE ANCASH 111

PLATOS DEL CENTRO 112
SOPA DE MORON DE CEBADA 112
SOPA "ROQRO" O "LLAKITANGA" 112
LA PHATASQA DE MAIZ 113
EL PUCHERO DE LIRCAY 113
PICANTE DE YUYO 114
AJI JALLPA 114
PACHAMANCA EN CHACRA 115
LA CHICHA DE MOLLE 116
MAZAMORRA DE MOLLE 117
TOSTADO DE MAIZ CON PIEDRA AQONA Y PACHAS 118
QAWINKA API CON MACHKA (ULPADA) DE MAIZ CONFITE 119
MATE DE MASHUA 119
CHICHA DE MAGUEY (PACCPA UPI) 120
PANES DE FIESTA 122
EL COCHAYUYO DE CHOCLOCOCHA 124
EL CULIS EN SOPAS Y ENSALADAS 124
WATHIYA DE CALABAZA 125
DIVERSOS PLATOS DE ANDAHUAYLAS 126
LA MANTITA DE MIS HUMITAS 127
ALIMENTOS QUE AYUDAN EN TIEMPO DE ESCASEZ 128
NADA SE DESPERDICIA 129

PLATOS DEL SUR Y ALTIPLANO 131
CHUÑO, TUNTA Y KHAYA SON ALIMENTOS BASICOS 132
MAZAMORRA DE QUINUA (KATAWI LAWA) 134

COMO HACER EL Q'ATAWI (CAL COMESTIBLE) 135
PHIRI DE QUINUA 136
DIFERENTES PANECILLOS DE QUINUA 136
KISPIÑOS Y OTROS FIAMBRES DEL VIAJERO 137
KISPIÑO DE QAÑIWA 139
HABAS TOSTADAS (JAWAS CH'UTA) 140
TARWI E ISPI EN YUNGUYO 140
BIZCOCHUELO DE TUNTA 141
PAN DE CHUÑO BLANCO 142
LA K'USA (CHICHA) EN LA TRADICION AYMARA 142
CHICHA DE QUINUA 143
WATIADA DE PAPA CON SABOR A MUÑA 144
EL CH'AQO 145
CHIJCHIPA PARA EL LLATAN 146
HOJAS TIERNAS EN SOPAS Y GUISOS 147
ALIMENTO Y REMEDIO A LA VEZ 148
LITERATURA 150

TABLAS

PROCESAMIENTO DE TUBERCULOS 152
PROCESAMIENTO DE RAICES ANDINAS 153
PROCESAMIENTO DE GRANOS ANDINOS Y CEREALES 154
CARACTERISTICAS DE ALGUNAS PREPARACIONES TRADICIONALES 155
DENOMINACIONES REGIONALES DE CULTIVOS Y PRODUCTOS 156

PRESENTACIÓN

De la chacra al fogón es un texto que vincula la crianza de plantas, animales y de la propia naturaleza con la diversidad de formas de preparación de las comidas. Sin pretender agotar la heterogeneidad culinaria andina, que por cierto es mucho más vasta, su contenido nos abre a una percepción no industrial de la comida. La elaboración cuidadosa de lo que se come no pasa por las modificaciones que la máquina ofrece en el mundo moderno, de modo que entre chacra y fogón existe una membrana porosa en el que la mano humana resulta una contribución al gusto brindado por la naturaleza. De allí que la noción de comida en la cosmovisión andina está referida a la expresión culinaria pero también a la misma cosecha.

Las comidas devienen en expresión de un concierto donde cada elemento que entra en el fogón brinda al conjunto su propio sabor. El arte de la cocina andina está en las manos del que cocina pero no menos importante es lo que cada alimento va diciendo al que lo prepara. En la cosmovisión andina cada elemento del cosmos es vivo. Las comidas no son recursos al servicio de un orden que los trasciende. Las comidas hablan y dicen su parecer al que los prepara, de modo que el arte culinario no deviene en técnica sino en crianza. Importa menos conocer de porcentajes que saber sintonizarse con las circunstancias en que cada elemento participa del diálogo culinario.

En la preparación del potaje el ambiente de la cocina se convierte en espacio propiciatorio de su elaboración. No importa si para el caso existan tres piedras que la buena mano del que cocina sabe acomodar a la topografía de las ollas y los trozos de leña colocados con pericia. Lo que importa es además el clima de diálogo, de degustación de los olores, la charla sobre el tiempo, las estrellas y los ríos que la cocina propicia al tiempo que los alimentos van diciendo a los comensales sobre su estado de preparación. La mano que sirve no es una mano cualquiera sino una cornucopia de afecto y cariño que estimula la conservación y abundancia de la comida en la chacra campesina.

En nuestra cultura andina no se trata de alimentar a un cuerpo máquina al servicio de un orden industrial. La comida en los Andes poco tiene que ver con llenar de grasas, proteínas y carbohidratos al cuerpo para que funcione adecuadamente mientras cumple sus tareas como un medio más de producción. Lo que alimenta en los Andes, y eso lo saben bien nuestras abuelas, es el afecto, la consideración y el cariño puesto en la preparación como en el servir la comida. Poco importa al caso si es una papa cocinada al modo de una huatia en la chacra campesina o un sabroso e inolvidable cuy shactado. Lo que no ahorra la cocina campesina es el cariño y eso lo saben bien los buenos comensales.

Ana María Fries ha sabido, en este concierto de sabores hacerle honor a la culinaria andina. Con mucha paciencia ha ordenado testimonios de los familias campesinas que figuran en un catálogo de fichas que sobre la cultura andina y la alimentación estimula el Proyecto Andino de Tecnologías Campesinas, agregando a lo registrado el cuidado, gusto y cariño que sólo una mano entendida como la de ella podía haberlo hecho. Esta breve presentación es al mismo tiempo un homenaje a su labor silenciosa en el campo de la vigorización de la alimentación y la biodiversidad en los Andes.

No quisiéramos concluir sin antes agradecer la gentil colaboración de la Oficina Regional de Terre des Hommes, Alemania, por haber hecho posible esta publicación.

Grimaldo Rengifo Vásquez.
Pratec. Lima, Octubre 2001.

TAJ'E, BATAN Y FOGON

Entre la chacra y el fogón hay un recorrido y diferentes momentos: se puede decir que este camino pasa por

- el taqi o el troje que son los depósitos de almacenamiento que reciben y albergan los productos. Son como una prolongación de la estadía en la madre tierra, donde están igualmente protegidos y bajo el cuidado del signo femenino;
- la poza de agua revestida de paja y los rayos del sol, llenos de calor y de energía;
- el batán, cuya mano de piedra transmite la fuerza de la roca y transforma el grano firme en harina suave y esponjosa;
- el fogón que con su suave calor propicia la amalgama de sabores y texturas.

Desde miles de años se ha criado en las chacras de los Andes la diversidad de plantas alimenticias. La gran diversidad de toda esta vida natural, la biodiversidad andina, sigue presente gracias a los habitantes de los Andes que cuidan de ella, "la crían y se dejan criar". A nosotros corresponde entender el respeto que siente el poblador andino por todos los hijos de la madre tierra, sean estos plantas, árboles, frutos, animales o humanos, como seres vivos interrelacionados y tratar de fortalecer el cariño hacia ella, saber cuidar, no abusar y ser consciente de que cada plantita, por mas silvestre que parezca, carga las huellas para el futuro alimenticio, no sólo de la familia sino del mundo.

Relacionando las figuras de taqi, batán y fogón, se puede asegurar que la sabiduría tradicional en torno al almacenamiento, la transformación y el uso de los alimentos locales es igual de amplia y variada como lo es la variedad de paisajes, climas y gentes de la Sierra del Perú. Cada valle y pueblo tiene sus costumbres y usos, sus maneras de asegurar que los productos recogidos de la chacra los seguirán acompañando en forma de comida; para ello tanto el hombre como la mujer ponen toda su atención y cuidado en no perder nada de lo cosechado y más bien en mejorar el gusto, en transformar sabores y texturas y recuperar lo que parece dañado. De la misma

forma, cada familia prepara sus comidas de acuerdo a sus preferencias, estación del año y necesidades del momento; laborar el terreno, homenajear un difunto querido o festejar la chacra en la cosecha demanda también platos especiales.

En este sentido, Pratec incentivó desde 1986 la recuperación y recopilación de las "tecnologías campesinas" y en una meritoria continuidad sigue con su publicación hasta la actualidad. Esta labor le ha permitido reunir hasta la fecha unas 1250 cartillas, contenidas en 25 volúmenes. Muchas fueron escritas e ilustradas por las propias campesinas y campesinos, lo que expresa la enorme herencia de saberes y experiencias en todos los aspectos de la vida diaria de una familia campesina: su cosmovisión, la crianza de la chacra y de los animales, los remedios caseros para el cuidado de la salud, el almacenamiento, la transformación y utilización de los alimentos andinos, entre otros.

Otra publicación de Pratec está dedicada al tema de la "Comida y biodiversidad en el Mundo Andino"; reúne los testimonios en torno a la percepción de lo que representa la comida en la cosmovisión andina y es una fuente riquissima para introducirse al mundo andino, lleno de respeto y cariño para todo ser que lo acompaña en esta vida, lo que incluye las fuentes de comida. Particularmente la introducción redactada por Grimaldo Rengifo constituye un resumen escrito con maestría que permite reflexionar sobre los enfoques y contrastes que existen entre el sentir de la población altoandina y los parámetros oficiales, en cuanto a los temas relacionados a comida y nutrición.

Para la presente edición se han extraído saberes campesinos de ambas publicaciones y seleccionado aquellas tecnologías tradicionales que se aplican "entre la chacra y el fogón", tratando de reflejar la variedad de soluciones existentes en las condiciones climáticas y ecológicas de la gran heterogeneidad andina.

Se ha cuidado de mantener el lenguaje usado por las y los autores de las cartillas y de conservar los términos locales empleados para designar los insumos, pasos y herramientas, ya que la variedad de las denominaciones refleja también la relación de cada grupo humano con su terruño.

Finalmente quisiera expresar mi respeto y admiración a tanta mujer de los Andes por estar recreando constantemente los saberes y destrezas heredados. Y a la vez agradecer a Pratec y los Núcleos de Afirmación Cultural Andina por acoger y apoyar la preparación de esta publicación.

Ana María Fries

"Así puede estar guardado por un año, pero otros ¿cómo harán?"

Foto: Ana María Fries

CONTENIDO

TAQI Y TARIMA: ALMACENAMIENTO TRADICIONAL 13
MAIZ EN GUAYUNGAS 15
MAIZ EN LA TROJA 16
COMO GUARDAR CHOCLOS 18
ALMACEN PARA ALIMENTOS Y SEMILLAS 19
COMO GUARDAR GRANOS, MAIZ Y FRIJOLES 21
QUINUA Y CHOCHO 22
CONSTRUCCION DEL TAQI 24
YAKU KAWSAY 26
OCA Y MASHWA EN PUCU 27
DOS FORMAS DE GUARDAR PAPA 28
PAPA EN PHINA UYO DE PIEDRA 30
MI WERINKA 32

TAQI Y TARIMA:
ALMACENAMIENTO TRADICIONAL

En el mundo andino, la pachamama, la madre tierra permite que en las chacras se críen las plantas y animales que dan los frutos para el provecho del hombre, la naturaleza y las deidades. Sin embargo, una vez recogidos los productos de la chacra, estos no se desligan del ámbito femenino, más bien se acentúa la misión femenina de cuidar la semilla para cumplir con el encargo de asegurar la comida y perpetuar la vida misma.

La antropóloga cajamarquina Ana de la Torre (1997) recogió el sentir de las mujeres en relación a su rol que se expresa así: "....en la tradición andina ... todo lo referente al cuidado y conservación de las semillas pertenece a la mujer. La convicción de esta relación entre mujer y semilla resulta muy coherente con la tradición del pensamiento andino en una conceptualización dual de la realidad, definida por los principios masculino y femenino. Dentro de esta misma tradición campesina, en Cajamarca se llama "semilla" también al semen del varón. Para el pensamiento andino, el hombre deposita la semilla y la mujer la recibe –sea en el útero materno o en el hogar- la guarda y la cuida, es decir se responsabiliza de ella hasta que nuevamente sale fuera de su dominio, a la vida o a la chacra".

En muchas comunidades de la Sierra Central se realiza cada año el *taqe tikray* (acto de remover el almacén y cambiar con la nueva cosecha) al finalizar la cosecha y al momento de almacenar los productos, donde sale el *paya kawsay* (semilla vieja), para darle lugar al *musuq kawsay* (semilla nueva), además es también el acto de renovar responsabilidades que se dan entre la semilla vieja y la nueva.

> Doña Elena de Socos, Ayacucho cuenta que en el momento de ayudar a guardar la cosecha de maíz a su mamá, ésta siempre le decía: "hay que poner *taqi sara* al fondo, para que cuide a los otros maíces".
> Después de poner el *taqi sara* al fondo, recién se coloca encima los otros maíces, hasta que se llene el almacén (*taqi*).

> ....Si guardamos como sabemos, aunque de lo poquito que sale cuando hay época de sequías, nos dura el maíz y cuando hacemos mote, de poquito hincha bastante" (Elisa Salazar, Andahuaylas).
> "Cuando la comida entra a la tapa mama (despensa) hay que tener mucho cuidado, los varones son 'manos frías', por eso siempre está a cargo de mi señora"; "Cuando traemos comida de los intercambios, llegando a la casa la zahumamos y le pagamos k'intu de coca, le hablamos: ahora vas a durar años, no te vas a acabar, a tus hijos vas a criar siempre"; "que nunca te acabes, mas bien vas a llamar a otras comidas" (comuneros de Pucara, Puno).

De esta manera, la mujer comparte con la *taqi sara* la responsabilidad de cuidar los maíces y las semillas; la *taqi sara* "enseña" a las mazorcas recién llegadas como deben rendir harto y llenar la olla. De la misma manera, la mujer enseña a sus hijas las habilidades y secretos para seleccionar las semillas y guardarlas.

> "Ayudando a mi mama he aprendido escoger, así de chica. Nos llamaba para que le ayudemos: de esta clase, de esta forma se escoge, así le ayudábamos".
> "... maíz manchado parece podrido, es para jora decía mi mamita, y así ya pues también lo hacemos nosotras".

Para la selección de la semilla se usa el "tres para papa y el cinco para maíz" como guía (Tapia y De La Torre, 1997). " Primero hay que escoger las papas que están lastimadas, esas se cocinan ahí no más, también las que están picadas (con gusano) y las manchaditas. De las que están buenas se escogen las más grandes, buenas, esas son para la comida. Las regularcitas para la semilla y las últimas, las más chiquitas y manchaditas, las malogradas, las sancochamos y pelamos para papa seca."

Los saberes para guardar los productos de la chacra que servirán como alimento o serán usados como semilla, son muy variados y están ligados a las condiciones climáticas y al cuidado que hay que tener ante los roedores, la deshidratación y la putrefacción. Van desde las pozas que se ubican bajo tierra en la misma casa o en algún lugar apropiado cerca de ella, hasta bien elaboradas taqi, trojes y tarimas. Los granos, especialmente los más pequeños se guardan de preferencia en recipientes; por ejemplo el achis (kiwicha) en cántaro de barro con cuello angosto, llamado *cuntu* en Ancash o el frijol en una olla de barro, la *ashuana*.

MAIZ EN GUAYUNGAS

Se recolectan las mazorcas y se transportan hasta el domicilio.

Eliminación de las pancas externas de la mazorca: Estas se desprenden, dejando 3 o 4 pancas delgadas pegadas a los granos. Las pancas gruesas y duras no sirven para amarrar, se usan como alimento para los animales.

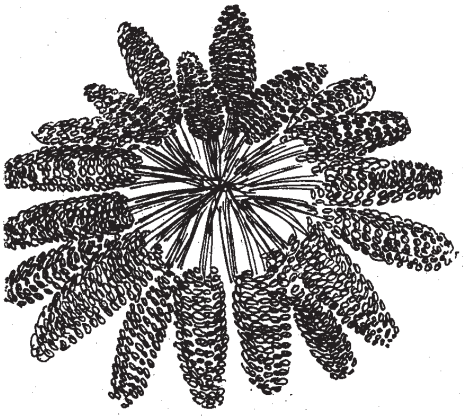
Pelado de las mazorcas: Se descubre totalmente la mazorca, dejando las pancas unidas en su base. Cada panca debe ser partida en 2 o 3 tiras para facilitar el amarre.

Formación de las guayungas: Se amarran las pancas de dos mazorcas. Para facilitar el amarre, una mazorca de pancas verdes hará pareja con otra de pancas secas. Luego se colocan una sobre otra en el piso.

Guardado: Las guayungas se cuelgan en sogas, cordeles o cables los que se encuentran amarrados en las tijeras del terrado (altillo) de la casa. Primero se coloca una hilera de guayungas, éstas se dejan secar durante 1 o 2 días, luego se cuelgan más hileras; mientras tanto se elaboran más guayungas.
En cada soga se colocan hasta 6 hileras de guayungas, siempre una sobre otra. Se pueden colocar aproximadamente 300 mazorcas por metro de soga, que al ser desgranadas pueden rendir 2 arrobas de granos.

Cartilla N° 50, Volumen 1. Por Toribio Tejada Campos. Baños del Inca, Cajamarca.

Guayunga quiere decir: Forma de amarrar las mejores mazorcas y de granos más grandes.



MAIZ EN LA TROJA

La troja (depósito de maíz) es un lugar especial para guardar el maíz y de allí sacamos poco a poco para comer. El maíz es nuestro alimento de primer orden, después vienen la papa y otros cultivos.

Cuando ya se cosechó el maíz y después de despancarlo, se hace secar al sol durante unos 15-20 días en el suelo, hasta que se seque bien. El suelo debe estar limpio y seco (*chauqi allpapi*).

Luego se selecciona una *lliklla* de *mauca sara* (una mantada de maíz del año pasado), que se saca de la troja. Después se limpia toda la troja de rincón a rincón.

Se pone la *mauca sara* como base en la troja. Encima se pone una botella de agua bendita, acompañada de *taqisara* (mazorca de maíz con pequeñas mazorquitas que nacen de la base de la misma mazorca).

El maíz recién secado se selecciona en el tendal. Las mazorcas con granos grandes y sanos se separan para semilla de acuerdo a su color; las medianas son para el consumo y las más pequeñas y malogradas para los animales de la casa.

Se lo lleva a la troja y se deposita, es el *musoq sara* (maíz nuevo o recién cosechado). El *mauca sara* se pone para que sujete al *musoq sara* y para que dure todo el año. El agua bendita es para espantar a los malos espíritus y vientos malignos de la casa. El *taqi sara* cuida para que el *musuq sara* no se acabe rápido.

La señora Elisa agrega que si no guardamos así el maíz, este se acabaría rápidamente.

> "Siempre hemos guardado nuestro maíz con su *taqi sara*, su *mauca sara*, y su agua bendita, porque sino se acaba rápido como si nada, por más harto que se coseche. Pero si guardamos como sabemos, aunque de lo poquito que sale cuando hay época de sequías, nos dura el maíz y cuando hacemos mote, de poquito hincha bastante".

Cartilla N° 760, Volumen 16. Por Elisa Salazar Córdova. CC. Ccapaccalla, Andahuaylas, Apurimac.

Taqi sara* y *misa sara

Taqi sara es la madre de los maíces.
Doña Elena cuenta que en el momento de ayudar a guardar la cosecha de maíz a su mamá, ésta siempre le decía: “hay que poner *taqi sara* al fondo, para que cuide a los otros maíces”.
Después de poner el *taqi sara* al fondo, recién se coloca encima los otros maíces, hasta que se llene el almacén (*taqi*).
“Para comer nuestro maíz, mi mamá sólo sacaba los maíces del *taqi* y empleaba siempre de la parte baja y nunca desordenaba, porque sino los maíces se molestan y se termina”.

Misa sara armoniza la casa.
“Después de observar las cosas que hacen nuestros parientes, se puede entender las conversaciones que tienen las personas con los otros miembros de la naturaleza.
Cada persona conversa de diferente manera con los seres que nos rodean tales como plantas, animales, cerros y por medio de estas conversaciones interpretan los acontecimientos.
Siempre he visto a mi mamá escoger de la cosecha de maíz unos maíces bonitos de color (*misa sarata akllan*) y al encontrarlos los trenzaba con un poquito de panca para después llevar a la casa.
En mi casa separaba todos los maíces que escogió en la chacra. Después llevó a la iglesia para hacerlos bendecir. Estos los guardaba en un lugar especial de la casa, para que nos cuiden siempre”.

Cartillas 762 y 763, Volumen 16. Por Elena Bellido, Socos, Ayacucho

COMO GUARDAR CHOCLOS

El sector de Cachipachan se encuentra en un valle interandino en donde hay una gran diversidad de cultivos nativos y parientes silvestres; así como la Mamá del maíz que se encuentra en la entrada, en el lado sureste de dicha cuenca entrando desde Vicos, allí es donde los antiguos vicosinos han encontrado una mazorca de maíz pero tallada en piedra.

Doña Antunela comparte su saber de como guardar choclos:

"Mi abuelita me enseñó a guardar choclo para comer en época cuando no hay cosecha de choclo.
Ahora yo también sigo haciendo lo que me enseñó mi abuela, para ello saco los mejores choclos de mi chacra y luego les saco toda la panca a uno por uno. Terminado de sacar la panca comienzo a pelar las cáscaras delgadas y tengo que dejar sólo dos cáscaras delgadas.

Luego alisto mi olla de barro más o menos grandecita como para que alcance y tengo que atizar bastante fuego. Después cuando el choclo hierve bastante, como una o dos horas, ya lo saco, para luego botarle su agua y saco uno por uno los choclos sancochados en una tina o canasta para que vaya escurriendo su agua. Una vez que termino de sacar todo ya lo remojo con un poco de agua fría.

Ya comienzo a hacer como una huayunca con las pancas que han quedado y después cuando termino tengo que sacarlas al sol para que sequen. Cuando una vez está bien seco ya recojo las huayuncas de choclo seco y los guardo ya la igual que mis huayuncas de maíz.
Esto puede estar guardado por un año y en tiempo cuando ya no hay choclo lo vuelvo a sancochar nuevamente. ... y así tengo casi todo el año mi choclito fresco, para comer en cualquier rato cuando quiero, .. pero otros, cómo harán?".

Cartilla con el saber de Antunela Sánchez Apolinario. Comunidad de Vicos, sector Cachipachan, distrito de Marcará, Ancash.

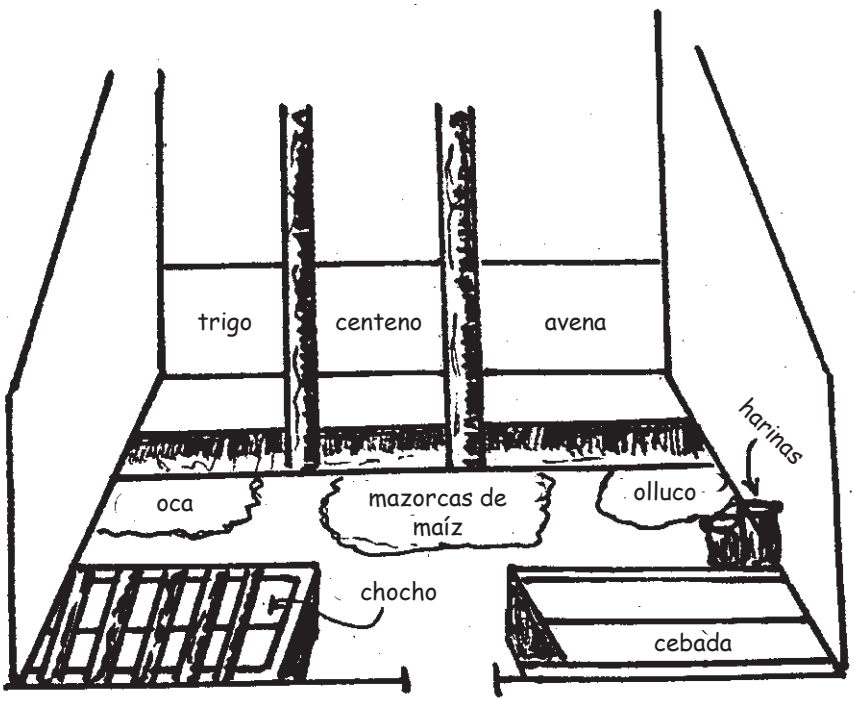
ALMACEN PARA ALIMENTOS Y SEMILLAS

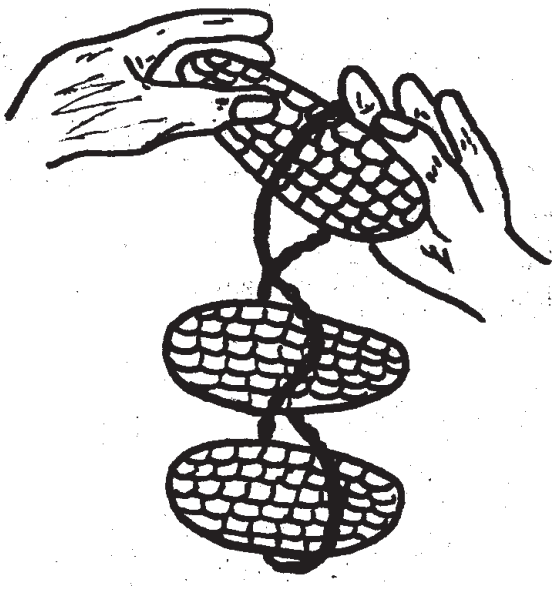
Doña Brígida guarda los alimentos y semillas después de las cosechas entre los meses de junio hasta agosto y esto lo repite todos los años, teniendo alimentos durante las épocas de sequía o escasez. Su almacén para granos fue construido hace 10 años por su padre.

Identificación del lugar para que sea seguro: De preferencia se escoge un cuarto del segundo piso de su casa.

Recolección de palos, tierra y paja, para preparar el barro con pico y palana.

Para la construcción se divide el cuarto en varias divisiones formando pequeñas pozas; se colocan dos palos sobre el suelo, uno sobre otro, como para quincha, a una cuarta de alto. Luego se embarra con paja, tierra y agua y se deja secar bien. Se pueden formar tres pozas en la pared del frente y una en cada rincón, teniendo en total cinco divisiones.





Para el almacenamiento de trigo, cebada, avena, centeno y chocho se separa una división para cada uno y contra las paredes de la división se pone oca, olluco, mazorcas de maíz, sacos de papa, harinas de cebada y de trigo para el consumo.

Para los otros productos hay también formas de guardar:
La papa seca se muele en batán y se guarda en ollas.
El trigo ruche o resbalado se guarda en olla o urpo, igualmente la harina de cebada tostada y la quinua lavada y secada.
El trigo y el maíz pelado con ceniza se pone a secar en el sol y se almacena en costal.
La manteca de chancho para aderezar las comidas se guarda en ollita y cuando es mucho en una lata.
Los huevos se recogen en una canasta o un mate; cuando se llevan al pueblo a vender se juntan en la canasta con cebada o ballicos para que no se rompan.

Cartilla N° 198, Volumen 4. Por Brígida de la Cruz Cerquin, comunidad de Shicuana, Cajamarca.

COMO GUARDAR GRANOS, MAIZ Y FRIJOLES

En los valles de costa y yunga se usan tres formas de conservar los granos:

SOBRE TARIMA
Sobre una tarima a base de palos, levantada sobre cuatro soportes de palos de 1.5 o 2 metros de altura sobre el nivel del suelo:
"Allí vaciamos las mazorcas protegidas con sus propias pancas y para que reciban calor parejo, las movemos cada dos o tres días. Si la humedad de la neblina de invierno es muy fuerte, sahumamos las mazorcas desde abajo con bastante humo de paja seca, preferentemente del arbusto altamiza para que las abrigue y elimine la humedad para que no afecte al grano. A cada soporte le ponemos un obstáculo de 'checo' (calabaza) más o menos a 20 o 30 cm sobre el nivel del piso para que las ratas no puedan subir, ahora es también de lata".

COLGADO EN ARBOLES
Amarrar las mazorcas y colgarlas en árboles espinosos:
"A las mazorcas en panca también las amarramos en racimos a partir de sus tronquitos y así las colgamos en las ramas de los árboles de tallo resbaladizo o con espinas, para que las ratas no suban".

ENTERRADO
Enterrar en médanos y cubierto por arena:
"A las mazorcas sin panca las enterramos en los médanos que están al borde de los cerros y junto a las chacras. Para ello hacemos fosas del ancho y profundidad necesarias para la cantidad de maíz a guardar. A cada porción de mazorcas vaciadas la cubrimos con una capa de arena".

En las tres formas de guardar los granos estos se conservan sin plaga alguna. Los granos guardados en arena de médano no son atacados por gorgojos y pueden quedar allí durante 2 a 5 años.
Cuando el precio de mercado es muy bajo al momento de nuestras cosechas, deberíamos guardar los productos en cualquiera de estas formas, preferentemente en médanos, como todos lo hacíamos antes, hasta que el precio mejore.

Cartilla N° 220, Volumen 5. Por Juan Pereda Bernabe, Zaraque, La Libertad.

COMO GUARDAR QUINUA Y CHOCHO

Son varios los pasos para secar y trilla la quinua y el chocho, antes de proceder a su almacenamiento:

QUINUA

Corte de las plantas: Este se hace con una hoz cuando el grano está maduro y casi seco.

Calchado: Consiste en amontonar los tallos cortados casi parados cerca de la casa, formando la era.

Soleado: Se deja que el grano se seque durante 1 a 2 semanas.
Sobado: Después de 2 semanas se hace el sobado de los manojos (ramas) en una piedra y sobre una manta o pullo, para que caigan los granos.

Venteado: Después del sobado se coloca el grano en el pullo (manta) y con un mate se ventea para que el grano quede limpio.

Recojo: Cuando el grano está limpio, se recoge en el mismo pullo y se lleva a guardar.

Guardado: El grano limpio se guarda en urpos, payancas (vasijas de arcilla), ollas o costales, y se usa para el consumo, semilla o venta.

CHOCHO (Lupino o tarwi)

‘Pelado’ de las plantas: Se realiza cuando las plantas están maduras y el grano está un poco seco, sacando la planta de raíz.

Gavillado: Es llamado también enterciado, consiste en amarrar con una soga las plantas que se han ‘pelado’, llevándolas al hombro a la era.

Amontonado y secado: Se amontona en la era las gavillas de chocho y se dejan durante un mes a mes y medio, para que se seque un poco mas el grano.

Golpeado: Se coge la gavilla con la mano y se golpea sobre la era para que caigan las vainas y el grano, evitando que los tallos se quiebren, estos servirán de leña.

Garrotado: Se golpea con un palo las vainas que no se han desgranado. Cuando hay bastante cosecha, se trilla con caballos.

Venteado: Se ventean los granos sobre pullos (mantas) con un mate (vasija en forma de plato hondo).

Recojo y almacenamiento: El grano limpio se recoge en pullos y se lleva hacia la casa. Se almacena en costales o se guarda en ollas sobre el suelo, en un rincón de la casa.

Cartilla N° 185, Volumen 4. Por María Blanca de la Cruz Cerquin, caserío de Shicuana, Cajamarca.

CONSTRUCCION DEL TAQI

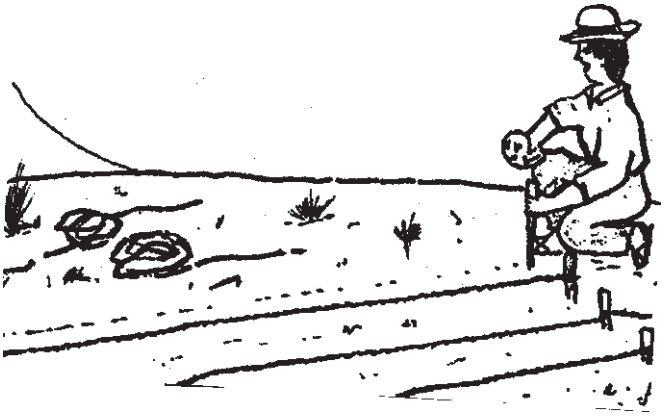
Los *taqi* son depósitos para el almacenamiento de granos (*chaki kawsay*), pero también para tubérculos (*yaku kawsay*); se ubican generalmente en una esquina al interior de la casa.

Para construir un *taqi* se recogen *pinchusu* de *saylla* que es una especie de carrizo.

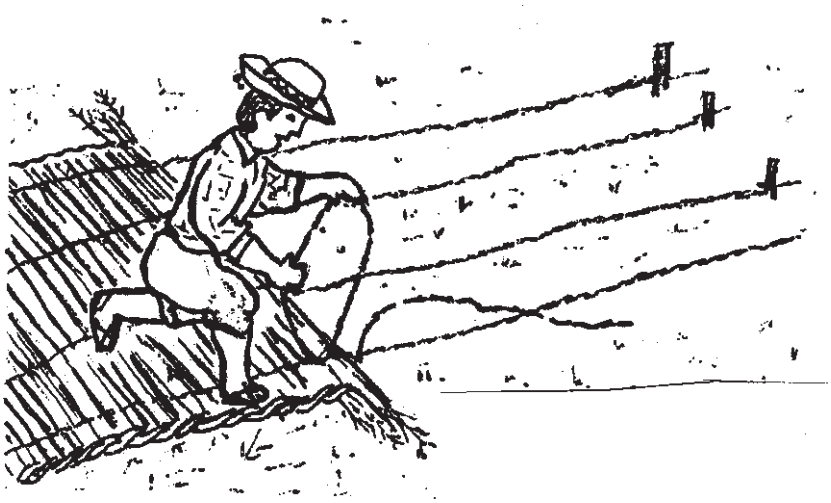
También se necesitan 6 a 8 estacas de 1 cuarta y 6 a 8 soguillas de maguey (*waskilla*) o de ichhu (*qiswa*), según costumbre.

Los *pinchusu* se limpian de hojas y nudos y se preparan atados en manojos. Para un *taqi* se necesitan 2 a 3 atados. Estos atados de *pinchusu* se remojan en pozas o acequias profundas por unos 2 a 3 días, para ablandar.

Se plantan dos grupos de estacas opuestas entre ellas, se tienden y amarran las soguillas a cada 2 estacas opuestas.



Para el tejido del *taqi* se estiran bien las soguillas y los *pinchusu* tienen que estar muy suaves. Estos son colocados encima de las sogas y son tejidos muy finamente sin dejar huequitos.



Al llenar el *taqi* se coloca una *illa*, para que no se acabe rápido el producto; en la base y entre las diferentes capas se coloca paja ichhu, ramas de eucalipto y cal.

Cartilla N° 672, Volumen 14. Por Miguel Vilca Núñez. Comunidad campesina de Quispilaccta, Puncupata, Ayacucho.

Nota: El nombre botánico de la saylla es *Pappophorum alopecur* y crece en quebradas.

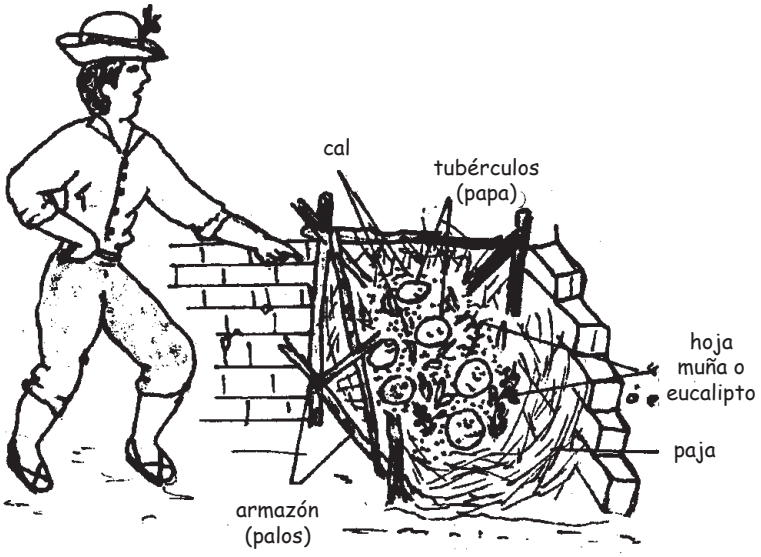
Otra forma de *taqe* es presentada por Juan Matos Rojas, de Chahuarma-Lircay, Huancavelica. Este *taqe* se prepara con las pajas de trigo que se hacen remojar por lo menos durante 2 días, después se trenzan. Sirve para guardar papa.

YAKU KAWSAY

Los *Yaku kawsay* son productos que necesitan ser tratados con mucho cariño y ser cuidados de todo daño o maltrato. Son alimentos con alto contenido de agua, como tubérculos y raíces y por lo tanto más perecibles.

Después de la cosecha se acostumbra separar y escoger (*akllay*) los tubérculos, para después guardarlos (*allchakuy*).

Para esto se construyen depósitos (*rankilla*) en las esquinas internas de la casa, utilizando palos, soguillas (soga de maguey o cabuya) o de ichhu. Se usa ichhu para la cama y materiales como cal y muña que acompañarán a la papa guardada.



A los tubérculos almacenados en la *rankilla* se espolvorea cal; entre las capas de papa se coloca muña y hojas de eucalipto para protegerlos de la gusanera.

Cartilla N° 671, Volumen 14. Por Américo Núñez Conde. Comunidad campesina de Quispilaccta, Puncupata, Ayacucho.

OCA Y MASHWA EN PUCU

Para guardar oca y mashwa se escoge primero bien la semilla según su tamaño; las de tamaño mediano y bien sanitos sirven para semilla.

Después de haber escogido los tubérculos los llevamos con cuidado y cariño a la casa para guardarlas en el *pucu* que es un rincón del cuarto de la casa; puede ser en cualquier rincón del *pucu*.

Lo primero que se hace es la limpieza a fin de que no quede ningún animal en el *pucu* para esto barremos bien el suelo y las paredes y también hacemos humear adentro para que salgan todos los animales que pueden hacer daño.

En una de las esquinas echamos primero paja y sobre esto las semillas con mucho cuidado para que no se malogren; se puede echar de dos a tres sacos de oca o mashwa, también de papa. Así lo guardamos hasta la siembra de octubre.

Por Alejandro González Mota y Victor Raúl de la Cruz. Comunidad campesina de Intiraymi, Acopampa, Carhuaz, Ancash.

DOS FORMAS DE GUARDAR PAPA

EN PARITA (parrilla)

Traslado de la papa: Una vez terminada la cosecha (enero a marzo), se lleva en sacos empleando animales, o cargando el mismo hasta la casa.

Escogido (selección) de la papa: Consiste en separar las papas grandes de las chicas que son para el consumo, intercambio o venta. La papa mediana o de segunda se usa para semilla.

Amontonamiento y extendido: La papa para semilla se amontona y se extiende en el corredor de la casa.

Soleado: Se deja solear y orear durante 2 o 3 días para que caigan los gusanos que serán comidos por las gallinas.

Construcción de la parita: Se emplean palitos delgados de quincha y se arma una parrilla de 0.5 a 1 m de alto con respecto al suelo. El tamaño es variable de acuerdo a la cantidad de papa que se quiere guardar.

Preparación de la cama: Sobre la parita se hace la cama de paja (ichu) de un dedo de alto, luego se tienden ramas de eucalipto; si la papa está picada se espolvorea ceniza.

Almacenamiento y tapado: Posteriormente se coloca la papa hasta dos cuartas de alto y finalmente se cubre con paja walte; los gusanos caen al suelo y serán comidos por las gallinas.

Nota: Se debe emplear además ramas de chancas molle, marco o sauco sobre la cama de paja, asimismo se debe intercalar estas ramas entre las papas y taparlas con las mismas ramas y al final colocar la paja de walte.

EN HUECO

El procedimiento es igual hasta la etapa del soleado que dura de 2 a 3 días.

Identificación del lugar: Por lo general se realiza en el centro de la casa, buscando un lugar poco húmedo.

Construcción del hueco: Se hace con barreta y palana, la forma del hueco es redonda; la boca y el fondo de un metro de diámetro por un metro de hondo. En este se pueden almacenar 12 arrobas de papa.

Preparación de la cama: Una vez construido el hueco se coloca en el fondo la paja de walte o ichu, igualmente se forran las paredes con paja, a una sesma de alto.

Almacenamiento: Sobre la cama se echa la papa, cubriendo las paredes con paja conforme se va llenando el hueco.

Tapado de la papa: Finalmente se espolvorea ceniza sobre la papa y se cubre con paja la boca del hueco; luego se tapa con champas de pasto o tierra, pudiéndose caminar sobre esto como si no hubiera nada.

Cartilla N° 186, Volumen 4. Por Hilario Caja Castrejón, comunidad de Carhuaquero, Cajamarca.

PAPA EN PHINA UYO DE PIEDRA

Don Julio recuerda: “Cuando yo era chico, en mayo siempre comienza a caer la helada y mi mamá escogía la semilla de papa. Las papas almacenadas dentro de la casa se arrugan, brotan rápido con el calor de la misma casa, pero en *phina uyo* no es así, será porque están afuera.

La *phina uyo* de mi abuelito había estado hecho de piedra, las piedras eran grandes y planas, la altura no era mucha, era poco más o menos de tres cuartas, el tamaño más o menos había sido de dos metros (cuadrados). La *phina* de mi abuelito estaba cerca de un anden.

Cuando escarbaban la papa la depositaban fuera de la casa en *phinas* (montones de papa tapadas con paja en patios, a la intemperie). Mi mamá decía que el escogido hay que hacerlo en el mes de mayo y junio, porque a partir de mayo empieza a caer la helada para hacer chuño. En el momento de escoger la papa separaba las papas de consumo y luego las papas para semillas de tamaño justo, estas las sacaba con mucho cariño a un lado y lo que quedaba era para chuño.

El almacenamiento de la semilla se hacía por la madrugada; no lo hacían de día porque decían que puede *phutintar* (transpirar y pudrirse dentro de la *phina uyo*). Para almacenar se ponía un pequeño *kintu* en la *phina uyo*, luego se cubría con paja bien forrado el interior; sobre esto las semillas de papa con mucho cuidado y se tapaba bien con bastante paja.

Cuando es luna llena no se escoge ni se almacena la papa, porque sus ojitos se vuelven ciegos, no brotan con fuerza. Pocos ojos no más brotan, son débiles, algunas papitas no despiertan, porque son totalmente ciegas.

Cartilla N° 864, Volumen 18. Por Julio Yanapa Apaza. Parcialidad de Cauyñajjoni, Distrito de Conima, Moho, Puno.

MEDIDAS TRADICIONALES

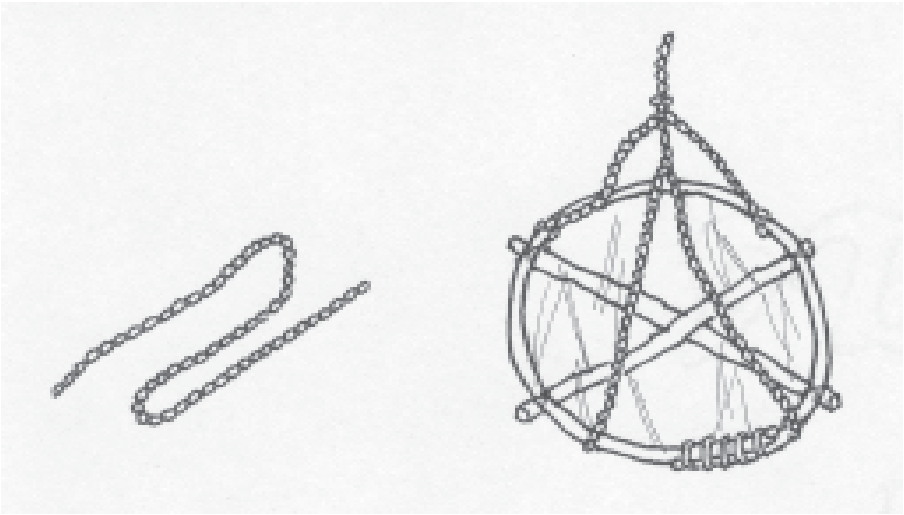
Las medidas son muy variadas, porque dependen del tamaño de la mano de cada persona.
En **Cajamarca**, un **dedo** puede indicar solamente una unidad, pero expresado en centímetros, puede medir aproximadamente 2 cm.
Una **cuarta** es siempre en mano abierta y comprende desde el extremo del dedo pulgar hasta el extremo del dedo meñique. La medida es también muy relativa, puede medir 21 cm, pero puede también indicar una unidad referencial.
Una **sesma** es la distancia entre los dedos pulgar e índice estirados; puede medir más o menos 17 cm.
Medidas tradicionales en **Ayacucho**: para una **cuarta** se mide la distancia entre pulgar y meñique, o dos manos una al lado de la otra (20-22 cm). Un **himi** es igual a una sesma, es decir la distancia entre pulgar e índice, aproximadamente 15 cm, una **vara** es 80-85 cm.

MI WERINKA

Don Julián presenta una forma muy practica de guardar diversos alimentos: “Mi *werinka* la utilizo para guardar mis *cucupas* o harinas, aceites, manteca, charqui y queso. Me dura por espacio de 6 años y no me dificulta para nada porque está colgada en las cruceras de las maderas del techo.

En el mes de enero hago mi *werinka*. Para esto recojo:
Hierba de chiyuka
Un palo delgado de chakpa
12 tallos o palos de quinua
10 atados de paja shikshi o ichhu
Una hoja (penca) de tuna espinosa
Una tela grande.

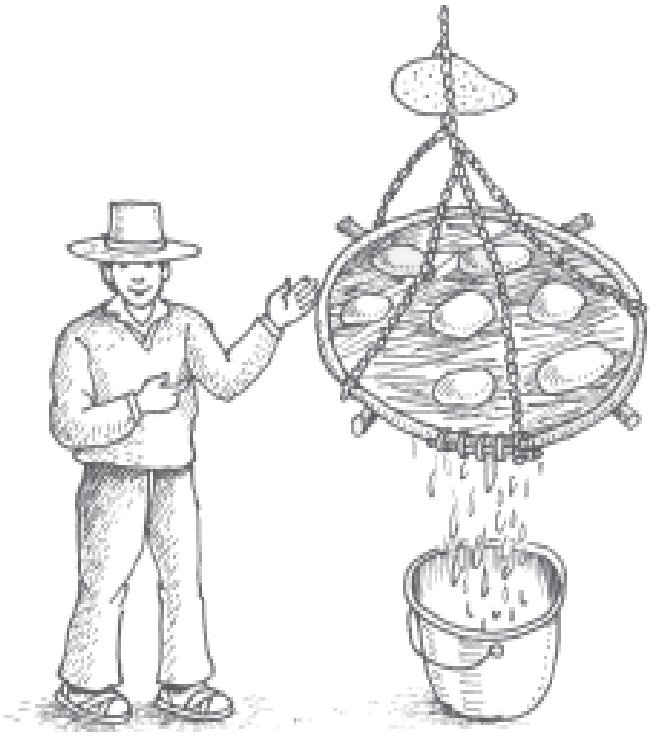
Cuando tengo listo todos mis materiales, empiezo a hacer mi *werinka* de esta manera: Primero hago una soguilla de chiyuka. Luego con tallo o palo de chakpa hago el círculo, en seguida dentro del círculo cruzo los tallos o palos de quinua.



En los cuatro lados del círculo amarro las soguillas de chiyuka, todas las puntas de soguilla las junto en un solo punto y las amarro. Por último pongo una capa de paja shikshi o ichhu.

Para colgar la *werinka* en la madera lo hago de la siguiente manera: en el término de las soguillas, amarradas a la madera, pongo las hojas (pencas) de tuna espinosa. Estas hojas espinosas evitan la entrada de los ratones.

Mi werinka la utilizo también para guardar quesos. Estos los tapo con una tela para que no entren las moscas. Las aguas de los quesos se escurren y debajo pongo un mate de calabaza para recogerlos, esta agua sirve para mi chancho".



Cartilla N° 1166, Volumen 24. Por Julián Basilio Evaristo. CC de Vicos, Marcará, Carhuaz, Ancash.

En el taqi se guardan tanto los maices como los tubérculos, chuños y morayas.

"Cuando se muele en piedra, rico sabor tienen las harinas"

Foto: Y. Sekino

CONTENIDO

BATAN Y POZA 38
MOLINO DE VIENTO PARA MOLER GRANOS 40
MOLINO DE PIEDRA PARA MOLER GRANOS 42
CONFECCION DE LA QHONA (PIEDRA PARA MOLER) 44

LA POZA Y EL SOL PARA LOS TUBERCULOS 45
CHUÑO, de Puno 48
CHUÑO, de Ayacucho 51
OBSERVACION DE ESTRELLAS PARA HACER CHUÑO 51
CHUÑO, de Huancavelica 52
CHUÑO FERMENTADO, de Huancavelica 53
TUNTA, de Ilave, Puno 54
MORAYA, del Cusco 55
COMO HACER AÑAPHUSA, de Puno 57
TOCOSH DE PAPA, de Ancash 58
LA PAPA SECA, de Cajamarca 59
COMO CONSTRUIR UN SECADOR SOLAR 60
AÑEJADO (SOLEADO) DE OCAS 62
SECADO DE OCA PARA POSTRE 62
CAHUI DE OCA, de Cajamarca 63
KHAYA DE OCA, del Cusco 64
OCA HELADA, JUIPHI KHAYA, Puno 65
LA UMACAYA 66
KHAYA Y LINGLI DE OLLUCO (PAPA LISA), del Cusco 67
MORAYA DE AÑU (ISAÑO, MASHWA) Y DE OLLUCO 68
EL CHOLLQE DE OLLUCO 69
CHULLQE, de Huancavelica 69
ARRACACHA PRECOCIDA Y SECA, de Cajamarca 70

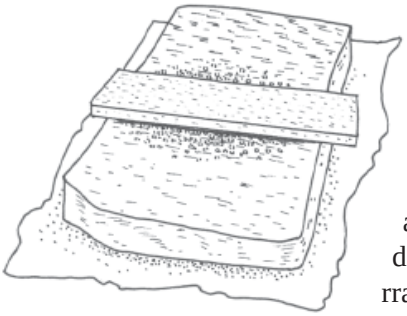
EL BATAN PARA GRANOS Y CEREALES 71
DESAMARGADO TRADICIONAL DE LA QUINUA 72
DESAMARGADO DE LA QUINUA SIN AGUA Y MOLIENDA 73
EL CAÑIHUACO 74
QAÑIWA HAK'U RUWAY (Hacer Qañihuaco) 75
TOSTADO DE ACHITA EN TOQTO 77
PELADO DEL MAIZ 78
MAIZ PARA MOTE 78
EL SABER DE HACER ISKU O CAL 79
LAS DOS FORMAS DE HACER CHOCHOCA 80
JORA DE MAIZ PARA CHICHA 80

TOCOSH DE MAIZ 81
LA PHATASQA DE CEBADA 82
CEBADA O TRIGO PELADO CON CENIZA 83
AFRECHO PARA COCINAR 83
DESAMARGADO DEL TALHUI, Junin 84

LA CARNE SE VUELVE CHARQUI 86
CHARQUI DE CARNE 86
DIFERENTES FORMAS DE CHARQUI 87
CONSERVACION DE MENUDENCIAS DE LLAMA Y ALPACA 89

UN POCO DE TODO 90
PARA QUE SEAN DULCES LAS FRUTAS 90
CONSERVACION DE LA LLULLUCHA 91
CAYHUA SECADA AL SOL 92
SECADO DE LA QAWINKA 92

BATAN Y POZA: TECNOLOGIAS CAMPESINAS DE PROCESAMIENTO Y CONSERVACION



En todos los tiempos, latitudes, culturas y pueblos ha existido la preocupación por tener reservas de alimentos para los momentos de escasez. Particularmente en las regiones montañosas de los Andes, los años son muy variables: hay algunos en que la cosecha de maíz es más abundante que de costumbre, será entonces un año de maíz o *sara wata*; de la misma manera hay tierras agrícolas donde prospera mejor un cultivo que otro, se habla por ejemplo de la tierra apta para quinua, o quinua *allpa*.

Por lo tanto, el hecho de conservar y transformar alimentos ha estado siempre relacionado a

- la preocupación de no perder los excedentes;
- la necesidad de guardar comida para épocas de escasez;
- la posibilidad de intercambiar los productos conservados por otros bienes, mediante trueque.

También, los pobladores han tenido y siguen teniendo mayor apremio de asegurar su comida, debido a las particulares condiciones climáticas de los Andes con sequías, heladas o inundaciones que pueden ocasionar épocas de escasez o *muchuy* tiempo. Estas se presentan cuando se han terminado de usar los alimentos verdes o húmedos de la última cosecha, lo que ocurre generalmente al comienzo de la época de lluvias. Las repuestas para aliviar las carencias de comida son variadas: por un lado se usa la reserva de alimentos secos como granos, harinas, chuño; y por otro lado se incorporan las plantas silvestres, las hojas verdes de quinua y de nabo al comienzo de la época de lluvia.

Los pobladores andinos han ideado, ensayado y perfeccionado las técnicas más variadas, predominando el secado, el salado y la fermentación. Otras técnicas de preservación como el encurtido en un medio ácido no se conoce en las zonas rurales andinos. En cambio se practica desde tiempos muy antiguos el congelamiento segui-

do por la deshidratación, lo que constituye un proceso particularmente efectivo e interesante. Allí, donde los fríos nocturnos son los más intensos, se puede transformar la papa y los otros tubérculos andinos en chuño, tunta o moraya. De esta manera las suaves corrientes de agua, los fríos intensos y la energía solar contribuyen en conservar los tubérculos.

Las características de cada tecnología de transformación y conservación están ligadas a las condiciones climáticas locales. La mayoría de los productos mejoran su tiempo de conservación mediante el secado, lo que es facilitado por el clima particularmente seco en la Sierra, durante varios meses del año.

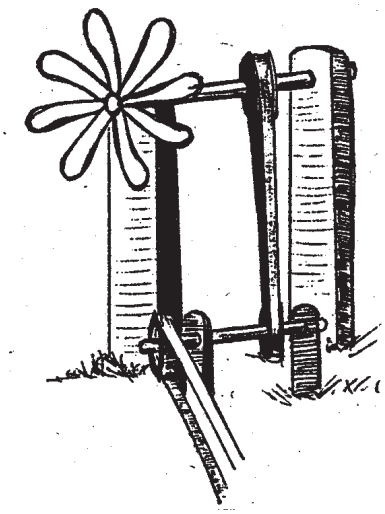
Los meses de transformación, que son mayo y junio, se prolongan a veces hasta la primera semana de julio donde se concluye con la elaboración de chuño, tunta, papa seca, khaya y umacaya. Los granos se trillan y secan en la misma época; pero su transformación en harinas, chochoqa y mote tiene lugar durante todo el año.

La mayoría de los procesos de transformación que se usan en los alimentos andinos tienen además la finalidad de volverlos más agradables para el consumo, sea al desamargarlos (quinua, tarwi, papa ruk'i o luk'i), al solear y secarlos; o de hacerlos más suaves mediante el tostado y la molienda.

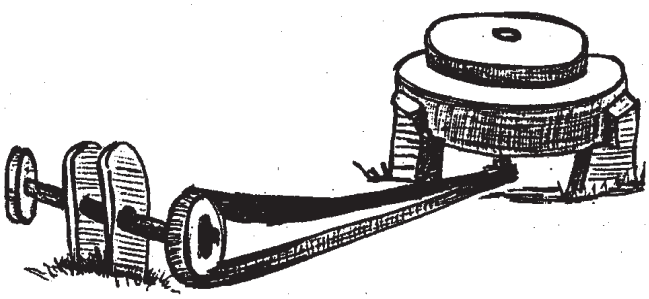
MOLINO DE VIENTO PARA MOLER GRANOS

La idea de hacer el molino de viento surgió de la necesidad de tener un molino a la mano. Para moler una arroba de trigo teníamos que ir hasta Ichocán o hasta Caipan. A veces íbamos al molino, había mucha gente y nos demoramos todo el día para moler una arroba. Al ver esto me propuse hacer mi molino que fui mejorando durante tres años, poco a poco.

Primero ubiqué el sitio donde había mucho viento, instalé primero el molino que funcionaba poco porque tenía dos aletas, luego le instalé cuatro aletas, al siguiente año lo instalé con ocho aletas y ahora avanza más.

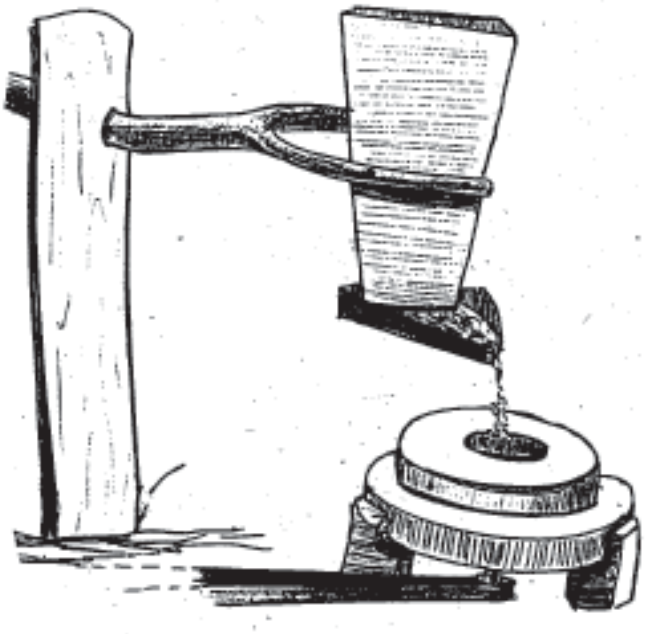


El molino consta de una mariposa que el viento hace girar, tiene ocho aletas de 1.50 metros cada aleta. Se encuentra sostenido en dos pilares, un eje que sostiene a la mariposa y una volante; de la volante baja una faja que conecta a otra volante más pequeña que se encuentra en la parte inferior, hace girar un eje que en el extremo tiene otra volante que se conecta con otra faja a la piedra del molino.



El molino en sí consta de dos piedras que están suspendidas en tres soportes (pilares). La piedra del pie está fija y la de encima es la que da vuelta, esta piedra voladora está conectada con un eje vertical, este eje a través de otra volante recibe el movimiento de la mariposa.

Los granos que se van a moler se depositan en la tolva del molino, que es de madera, es de forma trapezoide y está sostenida por un pilar.



Este molino presta servicio a los vecinos del lugar y de otros caseríos; en la época en que hace bastante viento muele hasta cuatro arrobas diarias. Cuando comienza a llover ya no hay viento con que moler; sin embargo en la casa se necesita harina, entonces se mueve la piedra volante con pulso y de esta manera muele el molino.

Cartilla N° 531, Volumen 11. Por Calixto Cotrina Urbina, caserío Poroporo, San Marcos, Cajamarca.

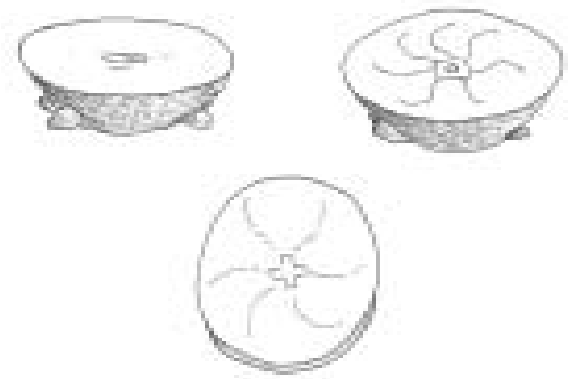
MOLINO DE PIEDRA PARA MOLER GRANOS

Anteriormente se utilizaba el batán con chungo para moler los granos, ahora se siguen utilizando para moler por ejemplo el ají y el roqoto.

El molino de piedra es una herramienta que se conoce desde hace 21 años; esta técnica fue promocionada en el mercado de Cajamarca y ahora los picapedreros de Huambocancha son los fabricantes.

El señor Concepción observó el molino de piedra tal como era fabricado por los picapedreros:
Una de las piedras servía como batán y estaba fija al suelo y la otra funcionaba como el chungo (movible), lo cual dificultaba la molienda y el recojo de la harina. Asimismo el crucero y el pasador eran de madera los cuales se gastaban rápidamente, por esta razón él añadió algunos elementos.

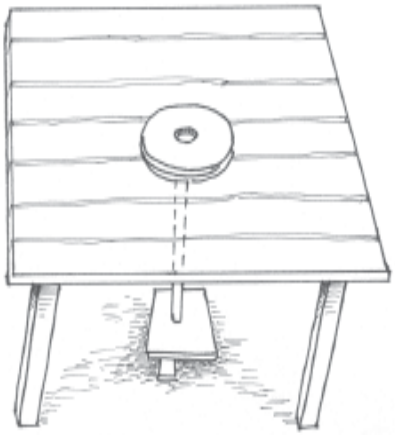
Para su mejor uso, don "Conshe" cambió el pasador y el crucero de madera por otros de fierro, por su mayor durabilidad. También construyó un recipiente de madera y barro a la altura de un metro del suelo, que a la vez sirve de soporte para el molino. Este va conectado a un eje apoyado en una base que permite graduar la finura de la molienda.



- Características del molino:

Consta de dos piezas de piedra superpuestas, de forma redonda o circular, cada una de 30 cm de diámetro y de 7 cm de alto. El peso promedio de cada una de las piedras es de una arroba y media.

La piedra base o batán está fija al recipiente y lleva en el centro un pasador – eje donde se coloca el crucero que sirve para embonar (para que esté en su sitio) a la piedra superior o chungo, y de esta manera permite el giro de la piedra.
En la piedra de arriba y a un costado lleva un mango de madera que sirve para hacerlo girar y al centro va la tolva cuya capacidad es de medio kilo de grano, las caras de contacto (cara con cara) de las piedras del molino presentan ranuras que sirven para moler.



- Ventajas de este molino:

Se necesita poca fuerza para realizar la molienda;
Se requiere menos tiempo para moler los granos;
Su duración es por mayor tiempo;
El mantenimiento es fácil y económico;
Se puede moler en un día un saco de granos tostados.

Cartilla N° 354, Volumen 8. Por Concepción Rojas Salazar, comunidad de Chamis, Cajamarca.

> "*Para hacer nuestras harinitas procuramos usar el molino de piedra, porque cuando se muele en piedra, rico sabor tienen las harinas, la comida aumenta y dura guardado mucho tiempo; en cambio cuando se muele en molino de motor la comida sale con sabor a los aceites, rápido se pasma, en la olla se hace poquito y no aumenta nada*". Carmen Huaccha, comunidad de Chusac, Cajamarca. (En: Comida y biodiversidad en el Mundo Andino).

CONFECCION DE LA QHONA (PIEDRA PARA MOLER)

Las piedras que se utilizan para la confección de la *qhona* son las siguientes:

Ch'ila rumi: piedra medio rojiza dura
Cachiso rumi: piedra medio blanca, dura.
Q'esqa rumi: piedra muy dura que sirve para tallar o labrar las piedras.

Estas piedras se encuentran en las canteras de Antaccollo e Incacancha. Para hacer la *qhona* se sacan las piedras en forma de lajas.

Primeramente se confecciona la *qhona* madre, golpeando o tallando la laja por los costados con la piedra *q'esqa* hasta que tenga una forma rectangular un poco ancha y alta en la parte de la cabecera o al lado donde se va a ubicar el moledor.

El tamaño depende del gusto del cliente. Un tamaño regular puede tener de largo dos cuartas con cuatro dedos y de ancho una cuarta con cuatro dedos (aproximadamente 50 x 29 cm). Luego se talla el brazo (*loria*) de la *qhona* haciendo que sobrepase de tres a cuatro dedos en ambos lados de la *qhona* madre, de ancho tiene una palmada y de alto tres dedos.

El acabado se hace con la piedra *q'esqa* golpeando la cara donde se va a moler el grano, haciendo unos pequeños huecos muy juntos, tanto en la cara de la *qhona* madre como en el brazo. La *qhona* se utiliza para moler la quinua, qañiwa, cebada, maíz etc.

Cartilla N° 1046, Volumen 21. Por Pedro Ordoñez, Llalli, Melgar, Puno.

> Doña Basilia de Pucará, Puno, añade ..."Llevo la piedra a mi casa y la arreglo a mi gusto, con una piedra muy dura llamada *wini rumi* (esta es una piedra dura, lisa y puntiaguda). Con esta piedra se prepara la *qhona*, se la golpea y se hacen huequitos muy pequeños por toda la superficie. A este procedimiento le denominamos *sheq'or* y estos huequitos van a moler y hacer *ñuto* (menudo) cualquier grano. De igual forma se hace con la *loria* (hijo), y también se hace cuando la *qhona* ya tiene años y se ha gastado, entonces se prepara de nuevo tanto la *qhona* como la *loria*".

LA POZA Y EL SOL PARA TUBERCULOS Y RAICES

Entre los tubérculos y raíces –que dicho sea de paso son de origen andino- hay algunos de amplia difusión que va incluso más allá de las tierras andinas, particularmente la papa, y en menor grado la oca. Otros son de producción marcadamente local o eventual, como la maca, el yacón y la arracacha.

Todos tienen sin embargo dos características en común: son perecibles y su productividad es muy variable. Cíclicamente se presentan años de sobreproducción, de uno o varios de los cultivos tuberosos y el hecho de tener estos un tiempo de conservación limitado, que va desde algunas semanas en el caso de la arracacha hasta 8-10 meses para la papa, ha incentivado a buscar métodos eficaces de almacenamiento y conservación de los excedentes.

Esta necesidad la identificaron los agricultores andinos desde los primeros tiempos y así fueron desarrollando una gama de tecnologías muy variadas, de acuerdo a las condiciones climáticas de cada región, a los productos a procesar y probablemente también en respuesta a las preferencias culinarias. Se puede suponer de que se han perdido varias de las tecnologías en el transcurso de los tiempos, otras se han modificado, pero la tabla 1 del anexo indica que aún se conocen y utilizan muchas de ellas.

Las cantidades procesados y la frecuencia de consumo de productos transformados o elaborados a partir de tubérculos y raíces varían bastante; en primer lugar se ubican sin duda las diferentes formas de hacer chuño y esto se debe a dos razones:

- La significativa cantidad de papa luk'i producida, la que requiere de algún procesamiento para eliminar el sabor amargo, y
- Las características de lo que modernamente se llama una liofilización y que permite la conservación del chuño por más de diez años, en condiciones frías y secas.

Cada subregión de la sierra del Perú se caracteriza por condiciones climáticas propias: así, es muy importante la intensidad (por lo menos –5°C) y frecuencia de las heladas y la baja humedad durante los meses de elaboración del chuño. En realidad se observa que las condiciones óptimas se dan desde la frontera sur hasta aproximadamente el departamento de Cerro de Pasco. Más al norte predomina la elaboración de papa seca y tocosh, por falta de heladas nocturnas intensas y por un mayor grado de humedad.

PROCESAMIENTO DE LA PAPA, SEGÚN SUBREGIONES DE LA SIERRA

Subregión	**Productos**	**Observación**
Norte	Papa seca	
	Tocosh (Ancash)	Llamado a veces “chuño” en Sierra de La Libertad. Otro nombre: iquish
Centro y Centro-Sur	Papa seca	Llamada cocopa en Ayacucho
	Chuño	Incluye remojo en pozas
Sur	Moraya o tunta	Mayormente de papa amarga
	Chuño	Necesita frío intenso, no se remoja
	Añaphusa	En región aymara; es similar al tocosh

Los diferentes productos obtenidos de la papa tienen no sólo sabores muy propios, sino que se caracterizan por colores, lo que a la vez tiene implicancias de valoración social y culinaria. Por ejemplo, cuanto más blanca es la tunta o moraya y más ligera de peso, tanto más valor económico y de prestigio se le asignará, porque significa que las condiciones climáticas fueron óptimas y que se elaboró con el mayor cuidado.

La coloración oscura del chuño de Puno se debe tanto a la exposición a la luz y al sol que ocurren durante el secado, como a la ausencia del remojo. Se le considera como un alimento más “fuerte”, es decir de mayor contenido de nutrientes ya que no se somete al remojo, en el cual se pierde mayor cantidad de nutrientes y porque está más expuesto a los rayos solares. Por esto mismo, en la percepción de “alimentos fríos y cálidos”, se considera que la moraya es “muy fría” y que el chuño es “cálido”. A menudo se utilizan papas de menor calidad para su elaboración y es un alimento de consumo familiar diario.

En la literatura se encuentran diferentes explicaciones sobre la diferencia o similitud de moraya y tunta (Vokral, 1991; Mamani, 1978). Si comparamos sin embargo las tecnologías recogidas directamente de los campesinos de Cusco y Puno, mediante las cartillas, podemos comprobar que los pasos principales para ambos son idénticos: generalmente se usa papa amarga (*ruk’i* en quechua y *luk’i* en aymara), primero se la congela bien, no se expone al sol, luego se sumerge en agua durante 2 a 4 semanas, sin que se fermente y se hace secar. Se puede concluir (y coincidir con Vokral) que el término tunta no se usa en la región quechua del Cusco, ni el nombre moraya en el ámbito aymara de Puno, y que por lo tanto moraya sería la denominación quechua y tunta la aymara.

En cambio la tecnología sin congelamiento previo y con fermentación en una poza, descrita por Mamani como moraya se asemeja más a la forma de procesar el tocosh, añaphusa o chuño podrido que se practican en diferentes regiones del Perú.

La variante de procesar la papa en chuño que se practica en el centro y centro sur del Perú es en realidad parecida a la moraya: además de congelar la papa, que no siempre es *ruk'i*, se la sumerge en agua, a veces por pocos días, y se seca; el producto se llama chuño y es generalmente de calidad inferior al de moraya o tunta de Cusco y Puno.

Finalmente, la técnica de colocar las papas en una poza, sin previo congelamiento y dejar que se produzca un proceso de fermentación, la hemos recogido en Ancash (tocosh) y Puno (añaphusa), aunque se sabe que se practica en muchas partes de la Sierra, por ejemplo Huánuco y Cerro de Pasco. En el caso de la añaphusa se agrega, luego de la fermentación, una noche de exposición a la helada, "para que tenga más fuerza, porque la helada da fuerza a los alimentos" (información de Nestor Chambi, Puno).

CHUÑO, de Puno

- Materiales utilizados:

Papa (se puede usar papa común, o amarga luk'i, ruck'i)
Escoba de chillihua
Envases de 50 y 70 kg de capacidad
Balde pequeño, Agua
Venda de tela para protección de manos
Tablitas, Pita, Aguja de arriero
Plástico, Papel de bolsas vacías de azúcar
Kesana de totora (depósito en forma de cilindro, hecho con esteras de totora)
Paja o chilligua
Carretilla o triciclo

Proceso

Selección: En una segunda selección de las papas se destinan para la elaboración del chuño aquellas que no sirven ni para monda (cocinar), ni para semilla.

Ubicación: Para la *chuñuna* (lugar de hacer chuño) se elige un lugar plano, con concentración de aire helado, cercano a la vivienda y protegido de los animales.

Preparación de la *chuñuna*: Se procede a su limpieza con escobas de chillihua.

Transporte: La papa seleccionada se lleva a la *chuñuna*.

Tendido de las papas: Durante las últimas horas de la tarde se lleva a cabo el tendido de las papas en una capa, formando camas de aprox 1.50 x 7 metros, dejando calles intermedias para facilitar el paso.

Congelado: Se considera que las papas están ‘pasadas’ (totalmente congeladas) después de 2 a 3 noches de fuertes heladas; se prueba su consistencia (blandura) presionando con los dedos de la mano.

Amontonado: Las papas se agrupan en pequeñas rumas de 3 a 5 Kg, cuando éstas están descongeladas.

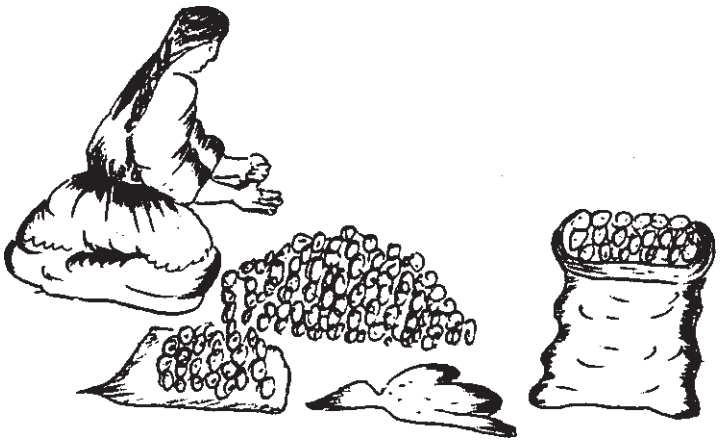
Pisado: Se realiza poniendo cuidado en no reventar la papa, sólo se busca separar la cáscara, extrayendo la mayor cantidad de agua mediante un movimiento giratorio de los pies. De esto dependerá la calidad del producto. Aquí sólo participan personas mayores de 15 años, con un peso mínimo de 40 kilos.

“Retendido” (Extender): Se realiza con el fin de conseguir un secado uniforme y rápido.
Secado: Dura aproximadamente 1 mes, las 24 horas del día, volteando el producto semanalmente para facilitar su secado.

Amontonado: Se amontona en rumas grandes, separando las papas húmedas, para luego proceder a frotarlas con tablitas de madera, para desprender los restos de cáscaras adheridas.

Venteado: Se realiza para lograr una limpieza final del producto, envasándolo para su transporte al almacén.

Almacenamiento: El chuño se puede almacenar en sacos de polietileno, o a granel dentro de kasanas, en ambiente seco, ventilado y con poca iluminación, hasta 3 años consecutivos sin sufrir modificaciones significativas en su calidad.



Cartilla N° 52, Volumen 2. Por Honorato Gutiérrez Coila, Comunidad de Huichay Jaran, Juliaca, Dpto de Puno. Dibujos tomados de Cartilla 1067, por Julio Yanapa Apaza, Cayñajoni, Conima, Puno.

CHUÑO, de Ayacucho

En la selección de la papa para el chuño se escogen tubérculos medianos y otros pequeños, a los que llaman papa para "wachaychuño".

Las papas se extienden en lugares planos, semicubiertos de césped bajo. A partir de las 5 o 6 de la tarde y a las 7 de la noche se realiza el primer rociado de agua para dar inicio al congelamiento, luego a medianoche se realiza el segundo *maqchiy* (rociado de agua) y posteriormente el tercer *maqchiy* entre las 4 y 5 de la mañana donde la helada congela muy bien a las papitas. La helada ha agarrado bien, cuando la cáscara de la papa se pone suave para pelar.

Al día siguiente, aproximadamente entre las 8 y 9 de la mañana se inicia el pelado de la papa congelada, presionando con los dedos de la mano; luego se depositan en baldes, latas o cántaros.

Posteriormente se vacían en costales de lana o costalillos; estos se colocan en las acequias o pozas de agua corriente y se aseguran con piedras grandes colocadas encima.

Después de unos 3 a 4 días en el agua se sacan las papas, para luego extenderlas sobre unas mantas o ponchos, generalmente a las 5 o 6 de la tarde, para que no se negreen, y en la noche son nuevamente congeladas, para que el chuño sea bien blanquito.
Se extiende para secar, una vez secado se ventea y luego se almacena en *puyños* o vasijas grandes de barro.

Cartilla N° 519, Volumen 11. Por Pánfila Alfaro Revate, CC. de Huancasancos, Ayacucho.

OBSERVACION DE ESTRELLAS Y CARACTERISTICAS DEL TERRENO PARA CHUÑO

"La cosecha de la papa para chuño debe hacerse dos o tres días antes de la salida de las 7 cabrillas, que son siete estrellas también llamadas unuy *en Junín (*qolqa *en quechua de Cusco y Puno,* cheje *en aymara). Desde esa fecha hasta unos días después cae fuerte helada, propicia para hacer chuño.*
En cuanto al terreno se escoge un lugar en forma de hoyo amplio y plano, con bastante pasto y sin piedras. El lugar no debe ser inundable ni húmedo".

Cartilla N° 715, Volumen 15. Por Félix Caracuzma Quispe. CC. Suclla, Pucará, Huancayo.

CHUÑO, de Huancavelica

El chuño se prepara de la papa amarga o "shiri" y también de otras variedades, pero en menor cantidad como son Yana toro, Calhuas y el Ccanchillo. Estas papas se siembran entre octubre y noviembre en *imicha*, es decir volteando solamente una parte del terreno. De esta forma la papa crece más fuerte pues la helada le afecta menos.

Solamente empleamos guano de nuestros animales. No se necesita fumigar como a las otras papas ya que la gusanera y la rancha no le hacen mucho daño. Se cosecha en los meses de mayo y junio.

- Selección de la papa

Antes de preparar el chuño se tiene que seleccionar la papa según el tamaño

Primera	para el mercado,
Segunda	para la semilla,
Tercera	para el consumo familiar.

- Preparación del chuño para el mercado

También se dice "tontada". El mes preferido para este chuño es junio pues las noches son mas despejadas y la helada cae con mas fuerza. La papa de primera se tiende en la era hasta que la helada le "agarre" bien a la papa (en *runa simi* se dice *qasa japimon)*. Puede ser en dos o tres noches.

Luego, bien de madrugada se empieza a pisar las papas. Para esto la persona tiene que ponerse botas; a medida que va pisando las papas se van descascarando. Cuando hay bastante papa nos hacemos la minka con los parientes, así se avanza más rápido.

Antes que llegue el sol se llevan las papas descascaradas a la poza y aquí se deja remojar por unos ocho días. Es preferible poner paja de ichhu en la base de la poza para evitar que la papa se ensucie con el barro.

Después se saca y se vuelve a tender en la era hasta que seque bien. Puede ser en una semana más o menos. En esta forma de preparar el chuño sale entero y no pierde mucho peso. Por eso se puede vender al mercado.

- Preparación del chuño para el consumo familiar

Igual se tiende la papa en la era por dos o tres noches hasta que la helada la “agarra” bien.

La pisada es en pleno día y los pisadores tienen que estar descalzos. Se forman montoncitos de papas y se van pisando hasta que se descascaran. Se tienen que llevar rápido a la poza, porque sino las papas partidas se vuelven rojizas.
En la poza se deja remojar por doce días, luego se saca y se tiende al sol hasta que se seque bien. Después se guarda en la troja.
En esta forma de preparar, el chuño pierde más peso y el producto es menudo porque las papas se rajan y se achatan en el pisado.

El chuño se puede guardar por más de un año en la troja y se conserva bien. Guardando el chuño nos aseguramos por si acaso para años de baja cosecha.

Lo empleamos en sopa, segundo y mazamorra. También lo comemos sancochado. El segundo de chuño, con queso o con huevo, es el plato típico de la zona.

Cartilla N° 551, Volumen 12. Por Felix Curasma, CC Huayllapampa, Tayacaja, Huancavelica.

CHUÑO FERMENTADO, de Huancavelica

El proceso inicial es igual que para el chuño, es decir se hace congelar la papa, se pisa y luego se coloca en una poza y se deja remojar durante 8 días.

Después de 8 días se saca de la poza, luego se amontona en un lugar toda la papa mojada y se deja durante otros 8 días para que se pudra.

Pasado este tiempo, se tiende al sol para que seque y se pelan las cáscaras.

Se dice que de esta manera el chuño se vuelve mas dulce y suave. Los usos son iguales que para el chuño, es decir chuño phasi, también en sopa y sancochado para fiambre.

Cartilla elaborada por Pedro Laime Benito, anexo San Pedro de Oqo, Lircay, Huancavelica.

TUNTA, de Ilave, Puno

Primero se clasifican y destinan los tubérculos para

Semilla
Consumo
Chuño negro
Chuño blanco (tunta)

Después de la clasificación se colocan los tubérculos en sacos o cilindros. 3 sacos o cilindros de tubérculos rinden 1 saco o cilindro de tunta.

Siguiendo el proceso los tubérculos se extienden a partir de las 4 p.m. hasta las 5.30 p.m. A las 10 p.m. se les echa agua para que congelen.

Al día siguiente se vuelven a amontonar antes de la salida del sol con pala y madera y se extienden en la tarde. Este proceso se repite durante 3 noches, tapándose siempre durante el día.

Luego se trasladan al sitio donde serán empozados en el agua por un período de 3 semanas en agua corriente. El traslado se hace en burros. Los tubérculos son puestos en los pozos en sacos de redes o en una cama hecha de paja. En ambos casos se cubre con paja para protegerlos de los animales.

Al cumplir las 3 semanas se sacan en la tarde cerca al río para ser congelados durante una noche. En la mañana siguiente se amontonan y se tapan con frazada, plástico o toldo, antes de la salida del sol.

Una vez amontonados se pelan poco a poco en el mismo día; para esto se ponen al agua por 5 minutos y luego se pisan, obteniendo el descascarado de los tubérculos. Luego se secan y se almacenan.

Cartilla No 14, Volumen 1. Por Miguel Marón Marón, comunidad Santa María, Ilave, Puno.

MORAYA, del Cusco

La materia prima para la elaboración de la moraya es la papa amarga. Para el procesamiento se utilizan
Paletas (tablitas de madera) para amontonar los tubérculos,
Guantes de lana para contrarrestar el frío de las papas congeladas,
Lámparas a kerosene para ejecutar el trabajo en las noches.

El proceso de elaboración de la moraya se realiza en tres fases principales, ejecutadas en diferentes tiempos. Estos son: congelado, remojado y secado.

- Congelado:

Para iniciar esta fase, se debe tener en cuenta que en la noche necesariamente habrá helada *q'asa*. Para cerciorarse que en la noche caerá helada, se hace una prueba, extendiendo un retazo de tela mojada a la intemperie, al anochecer. Si al cabo de 15 o 20 minutos la tela está rígida por haberse congelado, se tiene la certeza de que esa noche helará, y por lo tanto se procede a extender las papas.

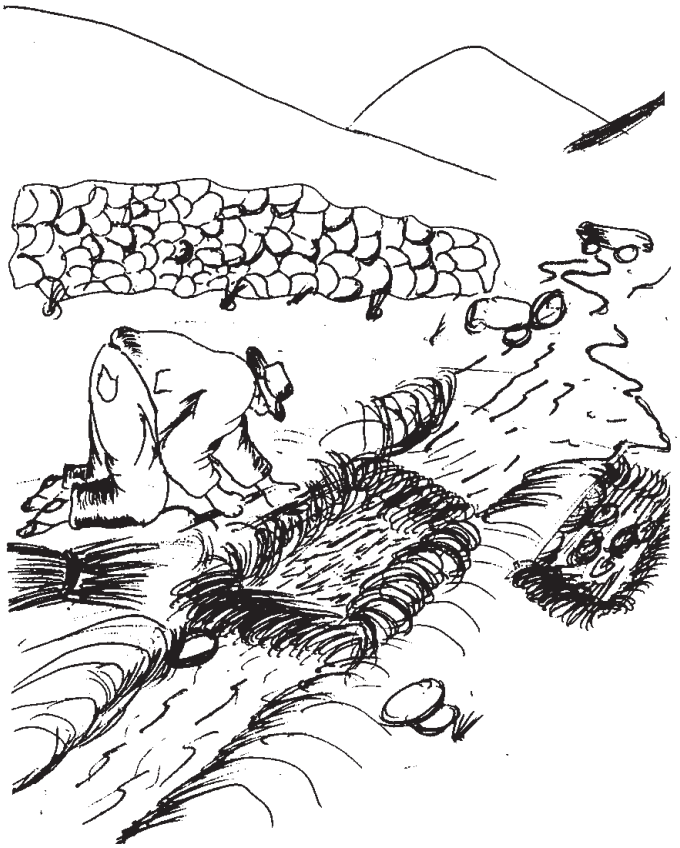
Las papas se extienden a la intemperie, en áreas planas y despejadas aproximadamente a las 6 de la tarde, con la finalidad de que la helada congele los tubérculos (*chulluncu*, congelar). Si la helada es intensa, las papas estarán como piedras al día siguiente y blandas al descongelarse. Estarán de esta forma listas para la siguiente fase.

Si por el contrario las papas no han perdido turgencia, se amontonarán entre las 4 y 5 de la mañana, cubriéndolas con un manto oscuro para evitar que la luz del sol les caiga y que se produzca en los tubérculos una coloración negra como la del chuño. Las papas deberán permanecer cubiertas hasta que el sol se ponga, cuando se repite el proceso. Antes del alba se juntan nuevamente para luego ser frotados con los pies, con la finalidad de descascarar los tubérculos congelados.

- Remojado

Una vez frotados los tubérculos en la madrugada se trasladan a caballo a las pozas de remojo, las mismas que se han preparado previamente, colocándoles en la base capas de paja ichu y llenándolas luego con agua corriente.
Realizado esto, se depositan las papas en la poza. Para evitar que floten, se cubre la superficie de la poza con paja, la que presionará ligeramente sobre las papas sumer-

gidas. Las papas permanecerán en las pozas durante 2 semanas por lo menos, observándose que el agua circule constantemente.



- Secado

Al término de 15 días de remojo se desagua la poza, abriendo sus compuertas para luego sacar las morayas y extenderlas en una planicie donde permanecerán por un período máximo de 2 semanas, día y noche, hasta que estén completamente secas, sólo por la acción del sol.

Cuando la moraya se ha secado totalmente tiene un aspecto sólido, aplanado y de color blanco. De haber morayas grises es porque no estuvieron bien congeladas o les faltó remojo, o las dos primeras fases se trabajaron casi de día. Se observa que el peso de la moraya se reduce a 1/3 parte del que tenía la papa; a esto se debe el precio alto del producto y al sacrificio que demanda su elaboración.

La época para la elaboración de la moraya según don Fidel comprende desde la fiesta de Corpus Cristi (18), San Juan (24) en el mes de junio, hasta la fiesta del Patrón Santiago (25) en el mes de julio. Estas fechas coinciden con la época de mayor intensidad e incidencia de las heladas, cuyo efecto determina el tiempo y la calidad del producto final. Finalmente, don Fidel sugiere a los campesinos que elaboran moraya que se protejan mejor del frío, utilizando zapatos o botines de cuero (*huacachos*) en vez de las tradicionales ojotas, igualmente se podrían usar guantes de albañil.

Cartilla N° 51, Vol 2. Por Fidel Huisa Hacho, comunidad de Choccopía, distrito Colquepata, Cusco.

COMO HACER AÑAPHUSA, de Puno

La *añaphusa* se hace en los meses cuando estamos cosechando las papas, o sea en los meses de marzo a mayo, es decir, a medida que vamos cosechando papas agusanadas las tenemos que echar a los pozos; pero previamente se alistan los pozos, cuyas dimensiones dependen de la cantidad de papa destinada para *añaphusa*.

Este año tuvimos problemas porque la mayor parte de la cosecha de papa ha sido afectada con gorgojo de los Andes. Yo tengo experiencia sobre el particular, porque cuando amontonamos la papa agusanada, pensando que no va a avanzar el gorgojo nos equivocamos, porque en poco tiempo se malogran las papas y de esto ya no se puede recuperar nada.

Este año hice bastante *añaphusa* en *junt'u uma* (lugar donde se hace chuño, tunta y kaya). Para elaborar la *añaphusa* ensaco las papas en sacos de polietileno para luego meterlos al pozo.
Cuando preparamos los pozos en los ríos o riachuelos permanentes, la *añaphusa* se queda un mes y cuando elaboramos cerca de los manantiales o en lugares donde el agua no circula, la añaphusa pasa de un mes y medio, esto depende del lugar y de las variedades de papa. En algunos lugares donde el agua es caliente, la *añaphusa* se deja 3 semanas no más.

Primero escarbamos el pozo, luego cubrimos el fondo y las paredes del pozo con las "wayllas" (pajas), esto se hace en forma de nido y recién se echan las papas. Estas no se hacen helar, se echan de frente al agua. Durante los días de maduración en el pozo tenemos que tener cuidado, tenemos que contar los días y revisar constantemente, porque algunas veces se vuelve como mazamorra. La añaphusa es sacada en baldes o en sacos y con mucho cuidado.

(Nota: Se recomienda exponer la *añaphusa* a la helada nocturna después de sacarla del pozo y antes de secarla.)

Luego se extiende al sol para su secado, puede ser en un saco grande, bien delgado, o también sobre la paja. Cuando está bien seco lo guardamos en sacos.

De la *añaphusa* preparamos *phuti* (cocido al vapor) y para la sopa se chanca en batán. Este producto se puede conservar durante 1 o 2 años.

Cartilla N° 1087, Volumen 22. Por Feliciano Cañazaca Apaza, Parcialidad Japisse, Conima, Moho, Puno.

TOCOSH DE PAPA, de Ancash

El tocosh de papa es un alimento muy apreciado en la zona y se elabora en todas las comunidades campesinas de Ancash.

Después de la cosecha de papa, especialmente de las variedades Huayro, Iskupuru y Blanca se hace la selección de la papa que servirá para la elaboración del tocosh; se usa la del descarte, la más amarga.

Cerca de la acequia se cava un pozo de unos 60 cm de profundidad; también se puede usar la misma acequia que se acomoda con paja llamada "shicshi" que se trae de las alturas, la paja debe estar muy tupida y apelmazada. Entre la paja se coloca la papa que debe estar muy escondida y protegida. Sobre este gran paquete se ponen muchas piedras pesadas, para que el agua que corre ligeramente no se lleve los tubérculos.

Se deja allí por mes y medio. Pasado este tiempo se saca del pozo y se coloca en un sitio de sombra todo el paquete de paja y papa para que escurra el agua; se deja allí por tres días. Ya seco se sacan las papas podridas (tocosh) y se colocan en un nuevo paquete de shicshi para guardarlas, ya sea para venta o consumo, no se debe guardar mucho tiempo.

El tocosh combate las infecciones y cicatriza las heridas (se asegura que tiene penicillina).

Usos

- Para venta.
- Consumo en mazamorra: se hace hervir agua con azúcar y canela a la cual se añade el tocosh pelado y limpio; se cocina hasta que se forma una mazamorra espesa. Es un plato especial para parturientas y enfermos.

Cartilla N° 1041, Volumen 21. Por Prudencia Castillo de Matías. Comunidad Shumay, Marcará, Huaraz.

LA PAPA SECA, del norte

Una vez realizada la cosecha de papas y fundamentalmente en la época de abundancia (campaña con lluvias) se selecciona la papa más chiquita, cualquiera que sea su variedad; en caso de ser grande se corta en trozos, ya sea antes o después de cocinarla.

Luego se procede a lavar bien la papa y a cocinarla, lo cual será a medio cocinar. En seguida se escurre el agua y se vacía la papa en mantas o *pullos* para enfriarla un poco; se empieza a pelar y desmenuzar. Luego se extiende para secarla para que no se olisque o abombe (no tome mal olor) y no se negree. Esto hay que realizarlo en verano, es decir cuando no llueve.

En cambio cuando se realiza en época de lluvia se ensarta la papa en hilos o palitos (como rosario), y se cuelga en los alares de la casa para secar.

Una vez seco se junta en sacos u ollas y también se puede vender como "muro" grueso (molido grueso). De un saco de papa de aproximadamente 7 a 8 arrobas se obtienen 2 arrobas de papa seca. La papa seca dura más de un año, cuidándola bien en un lugar seco

Cartilla N° 201, Volumen 5. Por Alejandro Cabrera Palacios, comunidad de Santa Ursula, Cajamarca.

Nota. En Ayacucho se usa el mismo procedimiento, se seca la papa durante 10 a 15 días, día y noche; cuando escarcha (cae helada) sale una buena *cocopa* (papa seca). Para secar se tiende en el patio o en una ramada (marca), acomodada entre las ramas de un arbusto grande o un árbol.

En Ancash se coloca la papa sobre una "barra banca". Cuenta doña Antolina Sánchez que ésta es como una mesa y que se plantan 4 palos, luego encima se ponen varios palos juntos, parecido a una parrilla. Ahí se tiende la papa y se hace secar por espacio de 6 días.

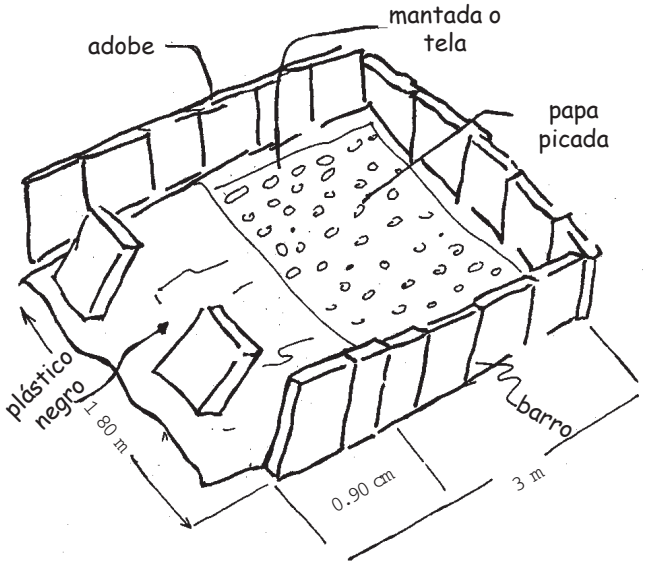
COMO CONSTRUIR UN SECADOR SOLAR

Este secador es especial para secar papa; pero se puede hacer secar cualquier otro producto, granos y tubérculos (chochoqa, mote, oca, arracacha), inclusive la carne para el charqui y no entran ni moscas, ni animales, tampoco se ensucian los alimentos.

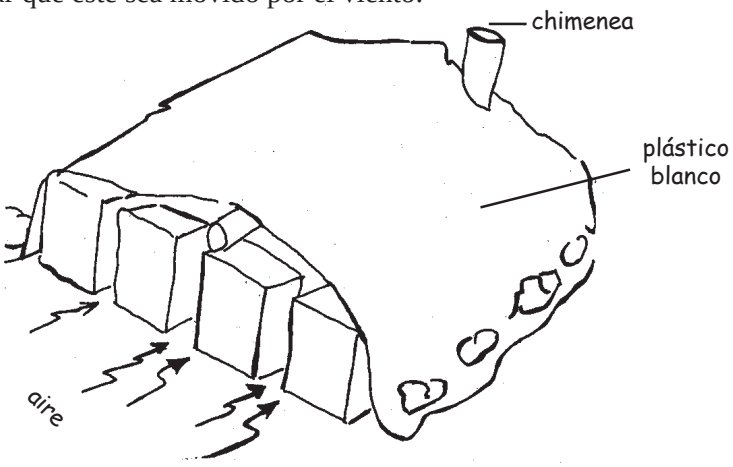
Materiales

40 adobes
1 palo delgado de 4 metros de largo
Plástico blanco de polietileno, 4 metros x 1,80 m
Plástico negro o 6 costales vacíos de arroz
Un tubo de plástico o de cartón para chimenea.

Primero se busca un lugar libre de sombras, tiene que ser un lugar donde no haya plantas verdes como la alfalfa. Luego se elabora adobe de acuerdo al tamaño del secador que se va a construir (aprox. 40 adobes para un secador de 3 metros por 1,80).



Se empieza a construir colocando los adobes en tres lados del rectángulo y juntos; los huecos se tapan con barro. En el cuarto lado se colocan los adobes con una pequeña separación entre cada uno, para que entre el aire al secador y par que salga por una chimenea todo el "sudor" de las papas.
En el suelo, dentro del secador, se coloca un plástico negro para absorber el calor del sol, encima se coloca una manta sobre la cual va a extenderse la papa para secar. Luego en el largo del secador se coloca un palo umbral y se pone encima el plástico blanco. En una esquina opuesta a la entrada de aire se hace un hueco y se coloca la "chimenea". Al último se colocan piedras sobre el plástico blanco que está en el suelo, para evitar que esté sea movido por el viento.



La papa se seca en 3 días, bien secada, de un buen color y sabor de calidad. Para papa seca se puede utilizar cualquier variedad pero para el mercado lo más cotizado es actualmente la papa Yungay, la Perricholi y Ticahuasi. De estas variedades, la más utilizada es la Yungay, debido a que la papa seca sale de color canela, en cambio de la Perricholi y Ticahuasi sale color amarillo pálido. Para nuestro gasto la hacemos de variedades de matices o papa de mesa de colores.

El rendimiento depende del tamaño y el estado en que se encuentre la papa. De 4-5 kilos de papa sana, o de 5-7 kilos de papa agusanada, sale 1 kilo de papa seca.

Cartilla N° 635, Volumen 13. Por Alberta Fernández Artica y Cirila Cristóbal Mendoza. Comunidad campesina de Pancan. Jauja, Junín.

AÑEJADO (SOLEADO) DE OCAS

La oca cosechada se trae a la casa y se separa para semilla y para comer.

Las ocas que se van a comer o vender se dejan tendidas en la pampa o cerca de la casa, sobre una manta, a pleno sol. Se esparcen en la mañana y se recogen por la tarde. No se dejan durante la noche, porque les da el sereno, este las vuelve blancas y duras, ya no valen para sancochar.

De esta manera la oca se solea durante 8 o 10 días, o más, hasta que se añeje (*ñukñupa*) para que esté dulce. Cuando ya está *shulpa* se prueba comiendo una o más ocas crudas.

Para usar se lavan con agua limpia, después se ponen en la olla a sancochar o se asan en el horno.
También se prepara mazamorra con chiclayo, leche y azúcar.

Cartilla N° 772, Volumen 16. Por Luis Castrejón Alva, Cashapampa, Pariamarca, Cajamarca.

SECADO DE OCA PARA POSTRE

La oca es una planta que crece en todas las comunidades, pero en las partes altas y hay de varias clases: blanco, rojo, amarillo, morado, jaspeado. Hay también ocas para *wayk'u* (para sancochar) y ocas para *khaya*. Las ocas *wayk'u* deben solearse bien antes de sancocharlas.

El secado de la oca para postre se hace mejor con la oca *wayk'u* porque ésta es dulce y suave; se pueden usar las ocas grandes como también las menudas. Primeramente se lavan bien las ocas y luego se cortan de arriba hacia abajo en dos o tres pedazos, dependiendo del tamaño de la oca. Una vez cortado se hace secar en el sol sobre una manta, pero no se debe dejar en la noche, eso la malograría.

Cuando está seca se puede guardar por mucho tiempo para el tiempo de escasez; se guarda en *taqe* o en *urpo*.

Para comer no es necesario remojarla, se pone de frente a la olla. Cuando está cocinada es muy rica, es dulce. A mis hijos les gusta mucho, todos los días se la llevan a la escuela. También en mazamorra para los niños pequeños es muy bueno. Se puede moler en la *qhona* (batán) y con la harina (*hak'u*) se hace la mazamorra, esta necesita poco azúcar.

Cartilla N° 792, Volumen 16. Por Santusa Ccahuana Ucsa, Colquepata, Paucartambo, Cusco.

CAHUI DE OCA, de Cajamarca

Una vez cosechada la oca en los meses de junio, julio y agosto, se almacena igual que la mashua y los ollucos en trojas. Para preparar el cahui se usa de preferencia la "Huayta colorada".

Se sacan una o dos arrobas de oca de la troja, se lavan en una batea, se hacen solear sobre una manta por espacio de 3 días para que se vuelvan dulces.

Una vez soleada, se corta la oca sobre una tabla con un cuchillo en forma de tiras de arriba hacia abajo.

Luego se acomoda y se hace secar al sol sobre *pullos* (mantas) durante 3 o 4 días, en un lugar seguro, generalmente se acostumbra secar sobre el techo de la casa. Al atardecer se recoge al cahui y se guarda en la casa durante la noche.

Las ocas secas o cahui se recogen y se guardan en canastas u ollas de arcilla (*payanca*). El cahui se puede guardar hasta un año.

Para su consumo, se remoja el cahui de un día para otro en un depósito con agua, de acuerdo a la cantidad que se desea consumir; puede ser sancochado o en dulce.

Cartilla N° 189, Volumen 4. Por Damiana Atalaya Zelada, comunidad de Sorochuco, Cajamarca.

KHAYA DE OCA, del Cusco

Para la preparación de khaya tenemos una oca especial que se llama *P'osqo oqa* (oca amarga), que es como la papa amarga para preparar moraya. Hay varias clases de *P'osqo oqa*: tenemos amarilla y roja; también se usan ocas dulces.

La oca se echa de frente a la *qocha* o poza forrada con paja, sin que le coja la helada, donde debe remojar por 30 días, siempre en agua corriente. Las ocas dulces se remojan por menos días.

Después de remojada se saca la oca. "Hay que saber calcular el punto de remojado para sacarla" nos dice Don Félix. Se saca de preferencia en la tarde, para que no la vea el sol y se extiende a la helada. Al día siguiente no se pisotea, solamente se deja secar al sol.

El producto final es de un color blanquecino y de peso ligero. Una vez que está muy seco se lleva a los depósitos o *taqe* que son tejidos con tallos de *saylla ichhu*. Se puede guardar por mucho tiempo.

La *khaya* se come más en el almuerzo (sopa), previamente molida. A todos nos gusta, dice Don Félix.

Con la misma tecnología se procesa el olluco, y se llama khaya de olluco.

Cartilla N° 683, Volumen 14. Por Félix Mauri Condori, CC. Sipascancha Alta, Paucartambo, Cusco.

Daniel Rimachi Torres de la comunidad campesina de Chaka en Huanta, Ayacucho, tiene su propia técnica para preparar la poza: "Se hacen pozos de aproximadamente 1.00 m a 1.80 m de profundidad, por medio de un pequeño canal se conduce el agua hasta el pozo. También se puede hacer en los ojos de los manantiales haciendo pozos a lo largo del recorrido del agua y se ataja el agua con piedras y champa, en la base de los pozos se pone siempre cabuya molida o chancada y ramas de eucalipto para evitar la gusanera". (Cartilla 957, Volumen 20).

OCA HELADA, JUIPHI KHAYA, de Puno

En la localidad de Platería, el *Juiphi khaya* se hace en el mes de junio, después de Pentecostés o para San Juan. El *Juiphi khaya* es rico y dulce cuando es soleado; se puede guardar más tiempo que la *uma khaya* y demora solamente un día en remojarse. Para *Juiphi khaya* se usan ocas arrugadas, pequeñas, como también hay variedades especiales (*lluch'o apilla, janqo apilla*). La khaya no se hace de las ocas "mestizas", saben llorar o irse a otro lugar (expresión para decir que no son aptas para esta tecnología). Estas ocas se solean (*k'asuchata*) por una semana para que se vuelvan dulces y son recogidas en costales listas para llevar al *ch'uñawi* (lugar donde se hace congelar).

El día en que se quiere hacer helar las ocas, el cielo debe estar sin nubes, con el viento del medio día del lado oeste llamado *Suni thaya*. Esta clase de tiempo se presenta cuando sale el *Qoto wara wara* y en San Juan (mes de junio). Si es así el tiempo, se llevan los costales de ocas soleadas.
Al llegar al *ch'uñawi* se limpia la superficie del suelo y en seguida se cubre el suelo con paja. Luego se extienden las ocas, no deben estar amontonadas. Algunos comuneros rocían con agua, para que (el congelamiento) sea más rápido. Si es que las heladas no se producen y pasan una o dos semanas, entonces las ocas "lloran".

Después de 3 a 4 noches de helada, se pisan las ocas. Para pisar hay que probar con los dedos; si las ocas están pasadas con helada, es decir que han congelado bien, entonces al apretar con los dedos se aplanan fácilmente y sale agua. Para pisar se coloca un saquillo o *seq'a* sobre el suelo, encima se acomodan unos montoncitos pequeños y luego se pisa con los pies. Después del pisado se extiende por la tarde y empieza a secar con la helada y con el sol.

Una vez secadas se toman las kayas con las manos y se frotan entre ellas para despegar pequeños pastos y basuras. Luego se hace el venteado *khuytaña* y se separan las khayas grandes de las menudas. Después se alza con una *t'inka* (se recoge y a la vez se hace una bendición), "ch'uwando" con vino a la khaya venteada. Luego del *t'inka* se echa a los costales con ayuda de una *ikuña* de llama, hablando: Que esta bendición de la santa tierra pachamama me dure todo el año y que nunca se termine.

Cartilla N° 701, Volumen 15. Por Anastacia Flores Chambilla, Platería, Puno.

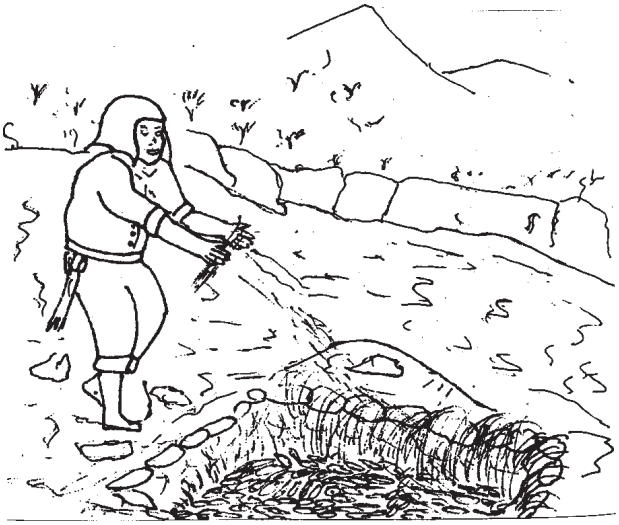
LA UMACAYA, de Puno

La principal preocupación de los campesinos en las comunidades alrededor del lago Titicaca es transformar los alimentos para conservarlos; este afán los tiene ocupados durante los meses de invierno, aprovechando las fuertes heladas. La *umacaya* es un alimento que se obtiene mediante la transformación de la oca; su consumo es considerado como golosina, por ello es para los días de fiesta.

Proceso de elaboración

Tener suficiente cantidad de oca producida en la campaña agrícola. Envasarla en costales para calcular la capacidad requerida del pozo de agua.

Cavar el pozo de agua a la orilla del lago con capacidad suficiente para depositar los sacos. Revestir las paredes del pozo con paja de chilligua o de ichhu. Vaciar los sacos de oca dentro del pozo, dejar tapado con paja y esperar por un tiempo mínimo de cuatro semanas.



Transcurrido cuatro semanas se saca del pozo en un día en que se prevee la posibilidad de ocurrir una intensa helada durante la misma noche. Después de que haya congelado se amontona para que permanezca congelada durante tres días, para lo cual debe permanecer tapada con paja de ichhu y en un lugar frío.

Pasado tres días extender uniformemente sobre una superficie con pasto corto y esperar hasta que seque por completo. Luego envasar en costales de fibra de llama para conservar.

Cartilla N° 378, Volumen 8. Por Agustín Tito Velásquez, Parcialidad Chambi Quimsa Cruz, Yunguyo, Puno.

KHAYA Y LINGLI DE OLLUCO (PAPA LISA), del Cusco

Khaya de olluco

El olluco se echa de frente a la *qocha* o pozo, sin hacer coger con la helada. Debe remojar como 30 días y el agua debe correr suavemente.

Después de 30 días se saca el olluco. Es mejor sacarlo por la tarde cuando no hay sol y se extiende a la helada. El olluco congelado no se pisotea. Se deja secar al sol.

Este producto se consume más en el almuerzo y con papa harinosa.

Lingli de olluco

Se usan los ollucos más pequeños. Lavar bien el olluco y hacerlo hervir, bien cocinado.

Por la tarde se echa el olluco cocinado a la helada (se extiende para que se congele). Después de que lo ha cogido la helada no es necesario pisarlo. Además no es necesario que remoje en agua.

Una vez congelado, se deja secar en el sol durante 5-6 días. Al secar toma un color blanco. Se puede guardar por mucho tiempo.

Se come más en el almuerzo, pero antes se debe remojar o también se muele previamente.

Cartillas N° 684 y 685, Volumen 14. Por Simón Puma Casilla. CC. de Quisicancha, Huancarani, Paucartambo, Cusco.

Nota: el proceso descrito como “khaya” se parece al “lingli” de olluco y el denominado como “lingli” sería el chollqe en otros lugares.

MORAYA DE AÑU (ISAÑO, MASHWA) Y DE OLLUCO

El añu es también conocido como isaño o mashwa. Esta moraya se prepara más en el mes de agosto.

Se hecha el añu o el olluco sobre paja para que lo coja la helada. Los campesinos miran a los leqecho (pajaritos de la Puna), para saber si en la noche habrá buena helada, porque si revolotean varios, habrá helada. Después se pisotea (*thullkiy*) a las 4 o 5 de la mañana, sin que lo vea el sol. Si después del pisoteo no se lleva a las pozas o *qocha*, se tapa nuevamente con paja para que el sol no lo vea.

El producto se echa de preferencia en las tardes a la *qocha*, para que se remoje en agua corriente durante 7-8 días.

Se debe cubrir la pared de la poza con paja, como también la boca (entrada), para que el sol no vea los tubérculos. El tamaño de la *qocha* es de acuerdo a la cantidad de tubérculos.

Después de 7-8 días se sacan de la *qocha*, preferible por la tarde, y se echan nuevamente a la helada. Esta vez no se pisotean, se dejan secar al sol.

El producto final del **añu** tiene un color oscuro, no es blanco. En cambio la moraya de **olluco** es de color blanco y muy ligero.

Una vez que está bien seco se lleva a los *taqe* o depósitos. El producto se puede guardar hasta un año, porque después le entra el gorgojo.

Cartillas N° 686 y 687, Volumen 14. Por Simón Puma Casilla, CC. Quisicancha, Huancarani, Paucartambo, Cusco.

EL CHOLLQE DE OLLUCO

El chollqe es una de las maneras de conservar el olluco, puesto que éste, al igual que la papa, no se puede conservar por mucho tiempo al estado fresco.

Doña Apolinaria cuenta: "Después de cosechar los ollucos seleccionamos los medianos y los chiquitos, nada se debe perder. Luego se cocinan en una olla grande hasta que estén sancochados. Se prueba frotando con la mano, si la cáscara sale fácilmente, el olluco ya está listo.

Poner lo ollucos sancochados en una canasta y lavar con agua fría, frotando con la mano para que salga toda la cáscara. Enjuagar bien con abundante agua fría. Ponerlos encima de mantas y tender al sol para que se sequen. Después de tres o cuatro días los olluquitos ya estarán secos.

Durante el secado no se debe mover demasiado, porque se negrea y se malogra. Hay que cuidar de la lluvia y del polvo. Cuando ya está bien seco, se guarda en una vasija, bien tapado para evitar el ataque de las polillas".

La señora Apolinaria agrega, un poco melancólica: "Ahora casi nadie hace el *chollqe*, poquito no más se hace, mis hijos también ya no quieren comer, solamente los mayores no más comemos, en *teqte"* (guiso a base de *chollqe*, papa y queso, ver en preparaciones).

Cartilla N° 839, Volumen 17. Por Apolinaria Aquise Pillaca, Uripa, Chincheros, Apurímac.

CHULLQE, de Huancavelica

Primeramente se seleccionan los ollucos, se usan los pequeños y malogrados; se cocinan hasta que estén bien cocinados. Después se decanta el agua en canasta y se lava con agua fría, sacando todas las partes malogradas y las cáscaras. Se lava bien y se tiende en plástico o en mantada todas las noches hasta que esté bien deshidratado, con 4 o 5 noches de helada hasta que este bien seco.

Se necesita mas mano (de obra) para el lavado del olluco o el pelado porque es trabajoso y porque el olluco es bien resbaloso cuando lo cocinas.

Este chullqe sirve para preparar comidas como segundo o también sopa pero se hace remojar en agua de un día para otro para preparar cualquier comida.

Cartilla preparada por Marcelina Tello Montero, Julcamarca, Huancavelica

ARRACACHA PRECOCIDA Y SECA

Las raíces se cosechan maduras y se lavan en agua corriente.

Se procede a una cocción corta (4-5 minutos), de manera que la pulpa no se ablande mucho.

La arracacha se hace escurrir y se esparce sobre costales para enfriar. Luego se pica en trozos pequeños (como para papa seca).

El secado se hace al medio ambiente, sobre costales, mantas o recipientes poco profundos. El producto debe moverse varias veces al día para obtener un secado uniforme. Esta etapa puede durar varios días.

La arracacha seca se guarda en costales u ollas de barro. En estado seco se puede moler grueso para obtener un producto similar a la semola, o moler mas fino, como harina.

Nota: La arracacha es una raíz nutritiva y de sabor muy agradable, pero altamente perecible. Esta tecnología, recogida en las comunidades campesinas de Chetilla y Sorochuco, Cajamarca, por el equipo del Banco de Germoplasma de Cultivos Andinos de la UNC, permite procesar las raíces oportunamente y guardarlas. Las posibilidades de uso son amplias: además de poder hacer carapulcra, se presta también para la alimentación de niños y enfermos.

EL BATAN PARA GRANOS Y CEREALES

Los granos y cereales, incluido las leguminosas como el tarwi, los porotos y arvejas, son menos perecibles que los tubérculos y las raíces; después de la cosecha y cuando están suficientemente secos, se almacenan hasta procesar o usarlos. Adicionalmente la quinua y el tarwi requieren de un proceso de desamargado previo a la preparación.

Los diferentes modos para procesar los granos andinos y los cereales se encuentran resumidos en la tabla 3 del anexo:

Tostado ligero y venteado de quinua para desamargar, seguido de molienda para obtener harina;

Lavado y fricción de quinua para desamargar, seguido por secado y molienda;

Tostado ligero (*qarwi*) y molienda en harina, de maíz, trigo y cebada: para sopas y mazamorras;

Tostado de trigo y cebada y molienda gruesa: morón para sopas y segundos;

Tostado completo y molienda en harina: para comer como machka o preparar sankhu, es la técnica preferida para granos pequeños como la qañiwa y la kiwicha;

Tostado completo, para consumo directo a veces con agregado de tierras comestibles (el maíz); tostado en arena para obtener mayor temperatura (haba, porotos);

Pelado en batán (resbalado) de trigo y cebada.
Pelado con ceniza o cal, de maíz y trigo para obtener mote (usado en tamales) o hacer phatasqa.

Phata es palabra quechua y significa reventado. El término phatasqa se usa para granos sancochados hasta “reventar”. Para la phatasqa de maíz se ha pelado previamente el maíz mediante cocción con ceniza o cal, y para la phatasqa de cebada, este grano ha sido “resbalado” en el batán para pelarlo.

DESAMARGADO TRADICIONAL DE LA QUINUA

Cosecha y venteado

Cuando madura el cultivo de la quinua se realiza la cosecha, mediante el corte o la siega. Efectuado el corte se hace el calchado (amontonado) en la era y se dejan las plantas durante dos o tres semanas hasta que se sequen totalmente.
Pasadas las tres semanas se realiza el "sobado" de las ramas (panojas) en una piedra colocada sobre la manta (*pullo*) hasta conseguir que caigan todos los granos de la quinua.

Se procede al venteado con una vasija mate (lapa), hasta que los granos queden limpios, sin cáscara. El grano de la quinua se guarda en ollas o vasijas de barro.

Desamargado

Para desamargar se saca la cantidad de quinua deseada, se coloca sobre la manta y se humedece con un poco de agua. Luego se soba toda la quinua humedecida con las manos hasta que salga la cascarita y se enjuaga varias veces en un balde grande hasta que el agua salga limpia, lo que indica que ya salió el sabor amargo (saponina).

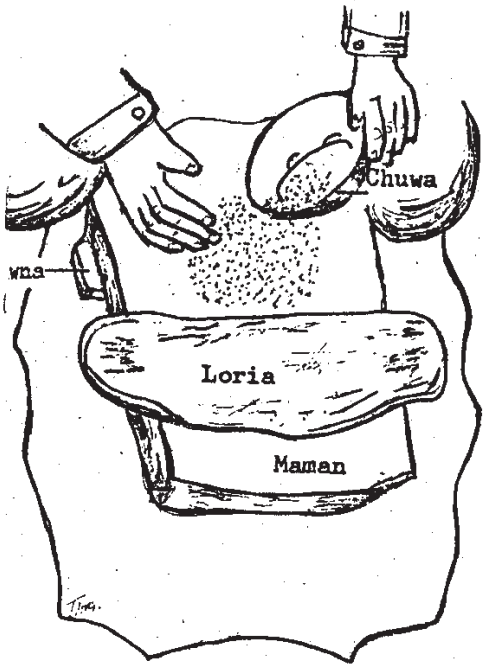
Se consume una parte como alimento en sopas combinadas con papas, olluco, carne o tocino de chancho. El resto se hace secar a la intemperie por espacio de uno a dos días, para guardarse y ser vendido en el mercado y así poder adquirir otros productos.

Cartilla N° 55, Volumen 2. Por Catalino Carmona, Chamis, Cajamarca.

DESAMARGADO DE LA QUINUA SIN AGUA, Y MOLIENDA

El lavado de la quinua requiere bastante agua, que no siempre está disponible. Una alternativa de desamargar la quinua es mediante el tostado y venteado, lo que comprende los siguientes pasos:

Tostado ligero: Utilizando una tostadera de barro o arcilla (*jikiña*) se tuesta ligeramente la quinua en un fogón de barro, removiendo con un hisopo de palo para que no se queme. Según se va tostando se vacía a una cacerola de arcilla o sartén.



Pelado: Encima del pellejo de oveja se pela la quinua sobando ligeramente con una piedra grande de batán, para quitar la cáscara.

Venteado: Sobre una manta o el mismo pellejo de oveja se ventea la quinua pelada aprovechando la corriente de aire, dejándola limpia de impurezas para la molienda.

Molienda: Sobre el pellejo de oveja se coloca el molino de piedra granítica formado de *maran*, *loria* y *sawna*. La quinua aventada se echa en un platillo y se remueve en círculos para que caigan al fondo la arena y las piedrecillas. Poco a poco se echan los granos limpios sobre el molino y accionando la *loria* con las dos manos sobre el *maran* se obtiene la harina de quinua que cae sobre el pellejo. Luego se recoge en una cacerola u olla de barro.

Cartilla N° 22, Volumen 1. Presentado por Gregorio Hualla C. Comunidad de Pucachupa, Pucara, Dpto de Puno.

EL CAÑIHUACO

Lavado

Se lava la qañiwa en un recipiente grande con bastante agua para sacar la arena. Se voltea el recipiente sobre una tela grande y rala o modo de colador, para que el agua se escurra.

Luego se deja secar sobre un manto o una tela limpia, removiendo de vez en cuando para que seque parejo. Una vez seco se ventea para que vuelan las impurezas y se recoge en un recipiente.

Tostado y molienda

Se prende el fogón con una mezcla de bosta de vaca y excremento de llama, para calentar la *jik'iña* (tostadora de arcilla).

Una vez caliente la *jik'iña* se tuesta la qañiwa debiendo tener mucho cuidado porque el grano es muy menudo y salta o se quema fácilmente. Es recomendable usar menos de un puñado en cada tostada y mover constantemente con la *chajjana* (hisopo) o con un palito que tiene la punta envuelta con un trapo. El tostado se hace en pocos segundos. Todo el grano tostado se recoge en un recipiente limpio. Una vez fríos, se ventean los granos para que se separen las cáscaras y los granos que no han reventado.

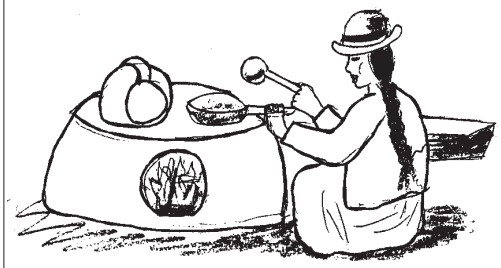
Seguidamente se muele usando la *qhona* que es un molino manual de piedra, colocado sobre un pellejo limpio. La harina de la qañiwa tostada es denominada cañihuaco. Se guarda en costalillos o vasijas de barro cerradas, alejado de la humedad.

Cartilla N° 655, Volumen 14. Por Sabina Limachi Ccorimanya, Comunidad campesina de Pailla, Umachiri, Melgar, Puno; y Cartilla N° 1091, volumen 22. Por Eulalia Pacori, comunidad campesina de Corisuyo, Puno.

QAÑIWA HAK'U RUWAY (Hacer Qañihuaco)

Lavado de la qañiwa: Se realiza tomando una tela o bayeta rala por las 4 esquinas entre 2 personas y una tercera persona echa qañiwa con agua de una olla de barro varias veces, hasta que el agua corra en forma cristalina dando muestra de limpieza. Una vez que la qañiwa lavada ha terminado de gotear se exprime un poco.

Secado: Los granos se extienden en otra manta, dejando secar completamente para luego almacenar hasta el momento en que sean tostados.



Tostado: Como combustible se usa bosta de vaca o bosta de llama. Se calienta en el fogón la tostadera de arcilla (*jikiña*), luego se introduce un puñado de qañiwa, removiendo constantemente con un hisopo de palo hasta que termine de reventar, luego se vacía en un recipiente seco.

Molienda: Sobre un pellejo de oveja se coloca el molino de piedra (o *qhona*), compuesto por el maran y loria. Antes de moler se eliminan las piedritas. Para ello, la qañiwa tostada se hace girar en una *chuwa* (platillo de arcilla) para que puedan asentar las piedritas. Esta operación de girar la *chuwa* se llama *burichiy*.

La molienda propiamente dicho se ejecuta accionando la loria con las dos manos y apretando con fuerza sobre el maran, obteniendo la harina de qañiwa o qañiwa hak'u que cae poco a poco sobre el pellejo. A medida que se va acumulando la harina de qañiwa se recoge en una taleguita limpia para guardar en un lugar fresco.

Guardado (almacenamiento) de la harina: Generalmente se acostumbra guardar la harina de qañiwa en un recipiente de barro (olla). Nunca se debe guardar en una bolsa de plástico porque se humedece y pierde el sabor, se convierte como arena del río con sabor a tierra.

Servido: El qañiwa *hak'u* constituye el alimento más importante para el campesino de la región del altiplano; se consume fundamentalmente en el desayuno y en la merienda. Muchas veces se acostumbra como privilegio dar como refrigerio en los techamientos. El preparado para este caso es con chicha de quinua. Cuando se consume en el desayuno o en la merienda es con leche y si no hay leche, como mazamorra.

Cartilla N° 179, Volumen 4. Por Roberto Gutierrez Benique, Comunidad de Huichay Jaran, Juliaca. Puno.
Dibujos tomados de la cartilla N° 1091, de Eulalia Pacori de Rojas, Cc. de Corisuyo, Puno.

TOSTADO DE ACHITA (KIWICHA) EN TOQTO

- Materiales

Granos de achita o kiwicha (*Amaranthus caudatus*), tipo Morocho o Almidón *
Olla *toqto*
Hisopo de lana de oveja o tela
Leña de molle o huarango

Para el tostado hay que calentar bien el *toqto* en la cocina de leña. La temperatura para tostar se prueba echando algunos granos en la olla, estos deben reventar rápido, sin quemarse.

Luego se echa una cucharadita llena de granos de achita, o medio puñado. Cuando se echa más no se revientan bien y se queman; depende también del tamaño del *toqto*. Una vez que las semillas están en el *toqto* caliente se mueve con el hisopo de lana sin parar hasta que la mayor parte de granos están reventados. Esto es bien rápido, entonces hay que sacar la olla de la cocina y vaciar los granos en un plato.

En la olla común se procede de igual manera, se remueve con el hisopo hasta que los granos comienzan a reventar y saltar. Entonces se tapa y se mueve la olla por unos segundos más.

La achita tostada se come con la chicha de jora, o se muele para obtener harina. También se preparan postres.

* Los granos más aptos para tostar se reconocen porque son llenos y tienen buen contenido de almidón.

Cartilla N° 418, Volumen 9. Por Victoria Nalvarte Alanya. Comunidad de Guayacondo, Huamanga, Ayacucho.

PELADO DEL MAIZ

Como **materiales** se necesitan:
1 Paila mediana u ollón (olla grande)
10 kg de maíz blanco
Ceniza de molle o penca, 6 a 8 kg
Un movedor o varilla de madera.

Se coloca sobre el fogón una paila con agua no tan llena. Inmediatamente se echa la ceniza, a la vez que se la limpia y quita los carboncitos o trocitos de leña no quemados.

Luego se atiza el fogón hasta que la ceniza hierva, cuando comienza a hervir se echa el maíz blanco. Se mueve sin descansar para evitar que se pegue. Se hace hervir durante una hora y media.

Se echa el mote en una canasta y se procede a lavar en agua corriente o en un chorro hasta que esté limpio. Se secan los granos en el sol. El maíz pelado se usa para mote y para preparar tamales.

Cartilla N° 366, Vol. 8. Por Ela Jiménez Adriano. Fundo Quilca, Cochamarca, Oyón, Lima.

MAIZ PARA MOTE

Se pone a cocinar el maíz blanco común con agua en una olla grande. En el momento en que hierve se echa la ceniza. Para dos arrobas de maíz se usa una lata llena de ceniza. Se remueve el maíz y la ceniza con un palo y se va viendo si se está pelando. Más o menos después de dos horas se baja la olla y se deja enfriar un poco.

Se echa un poco de maíz de la olla a una canasta y se va sobando y lavando con agua varias veces para ir botando la ceniza y la cáscara del maíz, hasta completar de lavar todo el maíz. Cuando ya está limpio se coloca en otra canasta para que escurra.

Una vez que ha escurrido el agua se pone a secar al sol en una manta, por varios días. Mientras que está en el sol hay que ir removiendo para que seque bien. Si ya está seco se guarda en un costal de lana.

Para comer se sancocha en olla de barro hasta que los granos estén reventados.

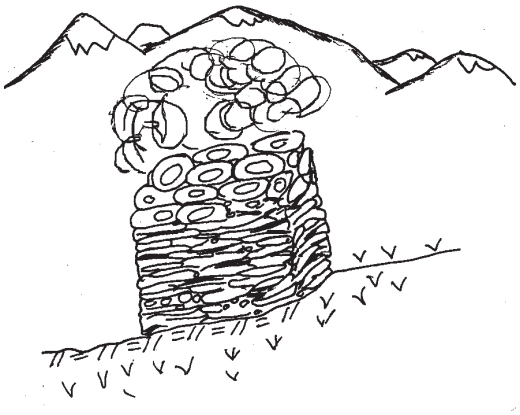
Cartilla N° 540, Volumen 11. Por Lucinda Alcalde, Otuzco, Cajamarca.

EL SABER DE HACER ISKU O CAL

El saber de hacer *isku* (cal) proviene de milenarias experiencias de los abuelos que utilizaban y siguen utilizando la cal para pelar maíz blanco, controlar la alicuya, y para concretar edificaciones como puentes y torres de iglesias.

Don Aquilino cuenta: "Antiguamente se utilizaba el excremento seco de llamas y alpacas como combustible. Para hacer el *isku* o cal se reúne *rumi* o piedra de color azulado que se puede encontrar mayormente en las punas y para identificar hago la respiración a cada una con mi boca, luego se ve gotas de agua como si sudara la piedra; conviene escoger estas piedras para hacer el *isku*, pero cuando no se ven gotas de agua, no sirven para tal fin. Antes de iniciar la búsqueda de las piedras, se paga con coquita a los *apus*, sino pueden ocultar las piedras.

Después de juntar las piedras de *isku* en la cantidad conveniente, se reúnen las bostas secas (carca) de vaca; se necesitan unas 2 a 3 cargas para 15 kilos de piedra. Teniendo listo las piedras y bostas se procede a amontonar o pircar las carcas ubicando uno sobre otro y las piedras se colocan en los espacios, tanto en los extremos como al medio.



Luego se hace el quemado con ichu por 10 horas y se hace en las noches. Al día siguiente se observa que todas las carcas se han quemado y se convirtieron en *uchupa*; en cambio las piedras se convirtieron en montoncitos de color blanco y tienen cierta dureza, lo que facilita el recojo de la cal.

Cartilla N° 914, Volumen 19. Por Aquilino Crisante Vicente. Caserío de Cachipata, Victor Fajardo, Ayacucho.

LAS DOS FORMAS DE HACER CHOCHOCA

En el distrito de Julcamarca y sus anexos las familias se dedican a este tipo de secado de maíz que se hace de dos maneras: una con helada y otra con el calor. De esta manera se obtiene chochoca de los motes y también cocinando los maíces desgranados durante la cosecha, pues en los tendales se desgranan al secarse, por eso al recoger el maíz se hace la chochoca.

Primero se lava el maíz en agua y se pone a la olla para cocinar; después se saca en canasta para que chorree su agua. Se tiende en mantadas o en plásticos encima de la casa o en marcas preparados con palos y hay dos maneras de secar la chochoca:

- El mote se deja tendido de noche cuando está cayendo la helada hasta que esté bien deshidratado, puede ser 5 noches o más, depende de la helada. Esta chochoca con helada es mejor porque cuando se muele y cocina la sopa con carne sale como sopa de arroz.
- Otra forma es con el calor: sólo se deja tendido para que se seque el mote, este tipo se hace en cualquier momento, es la única ventaja.

Por Fortunata Valenzuela, Julcamarca, provincia de Angaraes, Huancavelica.

...Antes de su uso se muele un poco grueso,... *(Doña Carmen, comunidad de Pichqapuquio, Huamanga, Ayacucho).*

JORA DE MAIZ PARA CHICHA

Primero se hace una especie de camita en el suelo con ayuda de la paja mojada de cebada o trigo, también se ponen ramitas de misquichilca (*Baccharis lanceolata*) y salvia para que el producto tenga fuerza y la preparación tome sabor agradable. Estas tienen que estar soleados durante unas 2 o 3 horas.

Luego se echa el maíz de colores a la camita, pero antes el maíz ha sido remojado en agua por una o dos horas. Después se tapa el maíz, primero con el misquichilca y salvia, luego con la paja mojada, bien tapadito!

El riego es diario, para mantener buena humedad; ahí está el éxito de la preparación de la jora. Si hay mucha humedad se pudre y si hay poca humedad, una parte del maíz no sale jora, no brota.
En 8 a 12 días el maíz comienza a germinar y tiene uno o dos centímetros, ahí se saca y se hace secar en unos 3 días... y ya está listo para preparar chicha!

Cartilla N° 1003, Volumen 21. Por Demetrio Quispe Vila. Huancayo.

TOCOSH DE MAIZ

El tocosh de maíz es una forma de transformar y conservar el maíz. Se considera que tiene propiedades medicinales, para curar infecciones o cicatrizar heridas.

En cada localidad varía un poco su procedimiento. El siguiente método de doña Prudencia da óptimos resultados.

Después de la cosecha se selecciona el maíz para el tocosh; de preferencia se usa el maíz 'Cancha blanca' o el 'Cuzqueño; con el maíz de colores no sale bien.

Se hace la poza similar a la poza para tocosh de papa, pero de 80 cm de profundidad. Luego se desgrana el maíz y se coloca en un saco, el cual se amarra bien. Cuando se pone en un saco no se necesita paja. Se pone el saco en el agua y se colocan piedras grandes encima para presionar y que el agua no se lleve el maíz; si está en acequia se deja allí por un mes y medio. Sale mucho mejor si se hace en acequia, con el agua que corre.

Otra forma es cuando se pone el maíz en mazorcas enteras, entonces se forra la poza con paja shicshi y se coloca el maíz entre la paja bien escondido, con piedras pesadas que presionen bien.
Cuando han transcurrido los 45 días se saca y se deja secar en la sombra por tres o cuatro días, entonces está listo para el consumo o la venta. No se puede guardar por mucho tiempo. Se puede vender o consumir en casa, como mazamorra.

Cartilla N° 1040, Volumen 21. Por Prudencia Castillo de Matías. Comunidad Shumay, Marcará, Huaraz.

LA PHATASQA DE CEBADA

La phatasqa es un alimento muy gustado por los campesinos de las comunidades de la Provincia de Yunguyo cercana al lago Titicaca. Su elaboración y consumo es generalizado, especialmente para reuniones y trabajos comunales.

Es elaborada a partir del grano de la cebada cubierta (*sillp'ini* cebada), también con el *qala* grano y el trigo. El grano pelado sin cocinar se conoce como *phata*. La *phatasqa* es el grano cocinado listo para ser puesto a la sopa.

Para preparar una porción suficiente para tres días de almuerzo se necesitan dos kilos de granos. Se calcula en puruñas. Esta cantidad se echa a una olla con agua para que remoje, sacando los granos que flotan; el remojo no deberá pasar de 5 minutos.

Luego se vacía todo el contenido sobre un cuero (*q'ara lip'ichi*). Con la ayuda de un batán se frota entre granos y contra el cuero hasta que se desprenden las cáscaras del grano. Se ventea, luego se lava, frotando entre las manos y tratando de que los granos queden completamente limpios, de lo contrario el agua rebalsaría al momento de cocinar.

La *phata* (grano pelado) se cocina con mayor frecuencia por la noche, por dos horas y se deja sobre el fogón para que siga cocinando durante el resto de la noche. Se tomará en cuenta el consumo de agua.

Al día siguiente la *phatasqa* está lista para ser agregado a las sopas, por ejemplo el phata caldo. La cantidad preparada es suficiente para tres días de almuerzo (o sopa espesa).

Cartilla N° 379, Volumen 8. Por Gumercinda Laurente Chino. Parcialidad Chambi Quimsa Cruz, Yunguyo, Puno.

PELADO DE CEBADA O TRIGO CON CENIZA (Llushtu)

> "Mi secreto es saber seleccionar mi ceniza. Cuando cocino voy guardando por separado mi ceniza, para eso escojo las ramas de la leña, hay un día en que cocino sólo con las ramas de los árboles, eso es lo que me va a servir para hacer mi *llushtu*, porque esa ceniza de las ramas hace que el *llushtu* de trigo tenga un color bien amarillo como las flores de la retama. A veces con el apuro pelo con ceniza de leña, entonces me sale de color opaco, como sucio y no me gusta". *Rosa Coleto, Comunidad campesina de Vicos, Ancash.*

AFRECHO PARA COCINAR

De la cebada cosechada, trillada y venteada se toma la cantidad necesaria y se procede a tostar y luego se muele en un batán de granos.

En seguida se debe cernir para separar la harina (*jak'u*) del afrecho; este último se guarda en una olla de barro cocido (*saño phuku*).

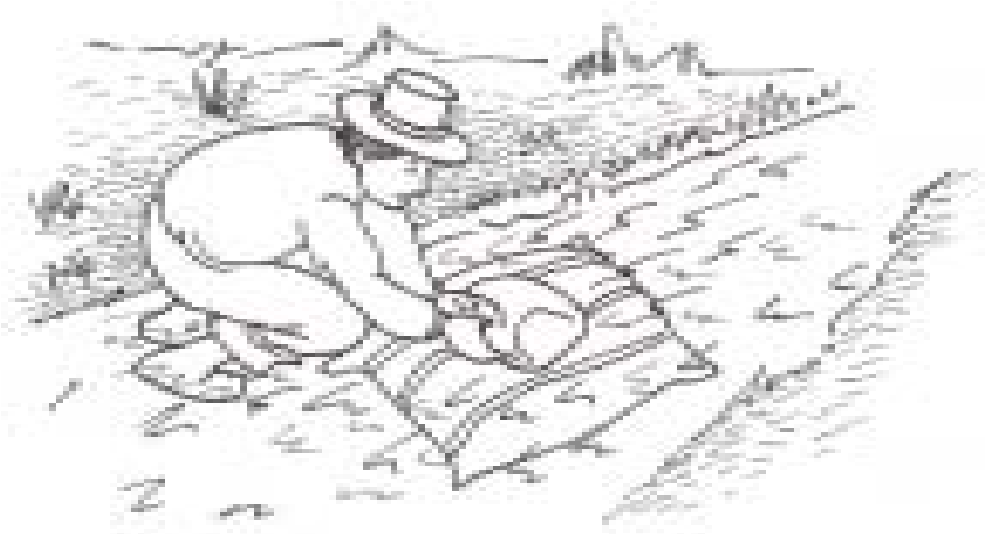
Actualmente el afrecho ha sido reemplazado en algunas casas por arroz, fideos, trigor y otros, pero los que lo seguimos consumiendo sabemos que es mucho más alimento que los productos de afuera.
En mi casa gustamos consumir un caldito de afrecho con hojas tiernas de quinua (ch'iwa), habas, chuño o khaya, papas y su trozo de chalona; después de esto no se siente hambre en la chacra.

Cartilla N° 372, Volumen 8. Por Julia Pacoricona Aliaga; del ayllu Sullkata, Conima, Huancané, Puno.

DESAMARGADO DEL TALHUI

“Esperamos cosechar este producto generalmente en los meses de mayo a junio, cuando ya se encuentro maduro, entonces escogemos los granos que vamos a utilizar. Tiene que estar limpio de piedras y paja, entonces calculamos la cantidad de talhui que vamos a necesitar para nuestro consumo. Yo siempre utilizo una arroba.

Los granos se cocinan en latas o peroles de acuerdo a la cantidad. Siempre hecho unos granos de habas y arveja para darme cuenta cuando ya debe estar cocido el talhui. Generalmente calculo el sancochado del talhui para dos horas, de acuerdo a la cantidad de leña. Cuando ya está sancochada la arveja retiro el perol de la bicharra y escurro el agua, este jugo amargo no lo boto, porque me sirve para bañar a mis ganados para protegerlos de la garrapatas y piojos que se encuentran en sus cuerpos.



Luego lo lavo varias veces en el puquio y después lo llevo al río al lado donde viven mis familiares para que lo cuiden y no me roben. Una vez en el río lo amarro bien en un costal y lo hago machucar o lo amarro en un tronco para que no se lo lleve el agua. Allí lo dejo por espacio de 15 días, pasado este tiempo voy al río, pruebo el talhui y si siento que el sabor amargo ya no está, lo retiro y lo llevo para mi casa.

Pero antes de consumirlo invito a mis familiares y vecinos, porque esta comida es bien apreciada en la población. Una parte la consumimos fresca, otra hacemos secar en nuestros techos con un poquito de sal y entonces tostamos en la *callana* junto con el maíz y saboreamos una comida exquisita".

Cartilla N° 694, Volumen 14. Por Estela Cruzada R. Comunidad campesina de Raquina, Huancayo.

NOTA. El tiempo de cocción indicado es por lo general de 30 a 60 minutos y la duración del lavado es de unos 7 días.

LA CARNE SE VUELVE CHARQUI

En la actualidad se practica todavía la elaboración de charqui a partir de carne de llama y alpaca, que se destina para el consumo en época de lluvia. En esta época no se puede guardar la carne por mucho tiempo debido a la descomposición que sufre. El campesino ha sabido afrontar este problema con estrategias propias, tal es la elaboración de charqui en temporada de heladas (mayo, junio y julio) para que la acción del sol y las heladas ayuden en el secado.

También es un producto apreciado para ser cambiado mediante trueque en las regiones más cálidas de la selva alta y baja.

CHARQUI DE CARNE

Se mata una oveja de unos 12 kilos más o menos sin hacerla comer en la mañana; el mismo proceso se usa para la alpaca.

Rayar o tajar la carne en un lavador para que no se ensucie, siempre usando un cuchillo y hacha para partir los huesos. Es recomendable echar ají molido encima de la carne y tener cuidado de los insectos (mosca) o ratón. Se echa sal a la carne calculando que sea un puñado a cada pedazo, siempre usando el lavador y el batán.

Luego preparar un lugar donde no alcancen los animales, puede ser un alambre amarrado de esquina a esquina. Llevar la carne al lugar preparado y colgar en orden y no amontonado, también revisar que no haya mosca. Cuidar en las noches lluviosas para que no se moje. Es recomendable poner de noche a la helada y de día al sol. Hacer dormir 7 noches y 7 días hasta que seque y dejar dormir en el mismo sitio para que no se caiga la sal.

Tener mucho cuidado con el charqui cuando está seco; hay que revisar bien en cuanto a huevos de la mosca. Se almacena en sacos, cajones u ollas grandes, asegurando bien para que no entre el ratón.

El charqui lo utilizamos para nuestro consumo. Podemos preparar caldo de charqui, fiambre con papa, chuño y charqui, o cancacho (soasado). También mandamos a nuestros familiares que se alejan a otros sitios.

Cartilla N° 74, Volumen 2. Por Julio Ccallata Ramos, CC. de Anccacca, Puno.

DIFERENTES FORMAS DE CHARQUI Y CHALONA

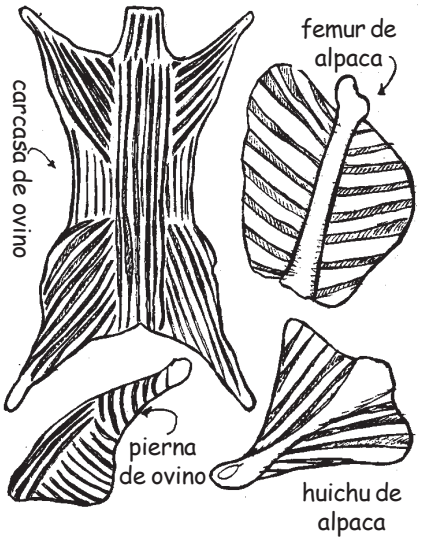
En el altiplano puneño los pobladores de las zonas de altura (Puna) elaboran el charqui a partir de la carne de alpaca, llama, vaca u oveja con la finalidad de conservarla y guardarla para épocas de escasez. El charqui ha dado lugar a una serie de exquisitos platos que enriquecen la cocina tradicional.

La diferencia entre charqui y chalona no es muy definida; sin embargo una interpretación puede ser que charqui es carne salada y secada, mayormente de alpaca y llama trozada, mientras que la chalona se elabora mas con la carcasa entera de ovino y se sumerge en salmuera antes de secar.
Existen diferentes maneras de elaborar el charqui, dependiendo del tipo de ganado:

Con carne de alpaca

- Método 1

Tomar una carcasa o un degollado y con el cuchillo descuartizar en piernas, brazos, costillas, lomo etc. Cortar la pierna en pedazos: el huichu, femur, cadera y rótula. Luego la carne de cada una de estas partes debe ser cortada en tajadas como para churrasco, bastante delgado y uniforme, sin desprender del hueso.



Una vez preparada toda la carne se usan unos dos kilos de sal molida y se procede a su aplicación, en forma uniforme, repartiendo por todos los cortos y la superficie. Se debe sacar al sol para el secado; por este método la carne saldrá casi blanca una vez que seque bien.

- Método 2

Tomar la carne y fraccionar por partes, luego cortar en tajadas, pero esta vez las tajadas deben ser gruesas. Aplicar la sal en mayor cantidad que en el anterior método; este paso se debe hacer con mucho cuidado pues de ello depende la calidad del producto. Seguidamente toda la carne preparada y salada se debe tener salpresada por el lapso de 4 a 6 días y luego llevarla al sol para su secado.

Con carne de llama

La elaboración es similar que para la carne de alpaca, pero es necesario que permanezca extendida y en reposo durante 24 horas antes de proceder a los cortes y el salado.

Con carne de vacuno

Se siguen los pasos del método 2, carne alpaca.

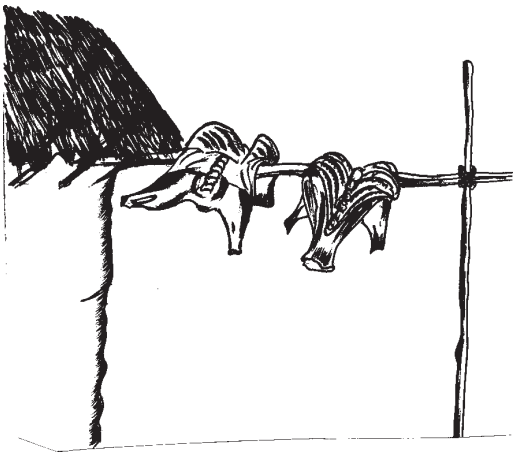
Con carne de ovino

- Método 1

Tomar una carcasa de ovino y despedazarla en partes: cuello, lomo, costillar, brazuelo, pierna (no hacer tajadas). También se puede procesar la carcasa entera y se procede a cortar la pulpa en tajadas que deben ser bastante delgadas, profundas y uniformes. Una vez cortada la carne se procede al salado y se deja salpresando durante 4 días, luego se hace secar al sol.

- Método 2

Usar una carcasa de carne de ovino reposada durante 24 horas y cortar en tajadas.



Seguidamente se le aplica la sal y se deja en salpresado durante 8 días y luego se saca al sol para su secado durante 30 días en época de heladas (junio y julio). Si la elaboración es en esta época se le conoce como chalona o cecina y si es en el resto del año, se le considera como charqui.

Cuando se ha realizado un buen proceso de elaboración, el color de la chalona o cecina es blanco amarillento.

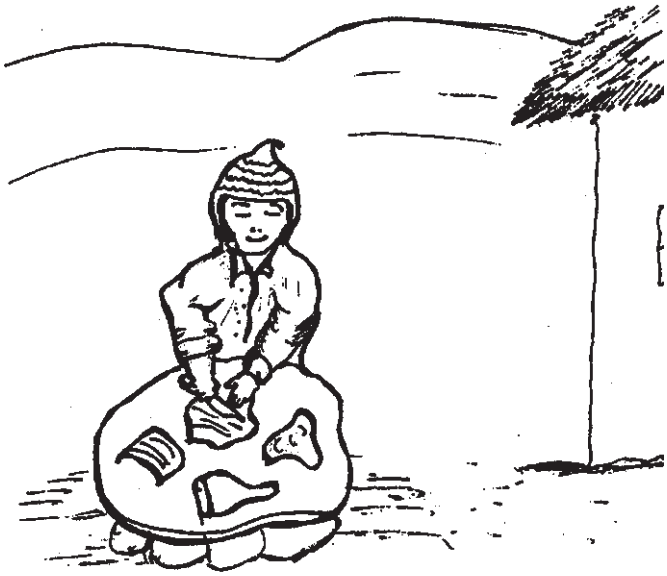
Cartilla N° 652, Volumen 14. Por Ismael Guerra P. Comunidad campesina de Pailla, Umachiri, Puno.

Nota: Salpresar es aderezar un alimento con sal y apretarlo, para que se conserve.

CONSERVACION DE MENUDENCIAS DE LLAMA Y ALPACA

- Se usan:

Menudencias de llama o alpaca (panza, tripas)
Olla, leña, canasta
Sal



La panza y las tripas se lavan muy bien y las tripas se trenzan.

Las menudencias se cocinan en olla con sal y agua durante una hora. Se sacan de la olla y colocan en una canasta de mimbre para escurrir.

Luego se cuelgan en alambra para hacer secar. Se guarda en cueros de llama para épocas de escasez de carne.

Cartilla N° 547, Volumen 11. Por Juan Mendoza Gutierrez, comunidad de San Cristóbal, Huancavelica.

UN POCO DE TODO

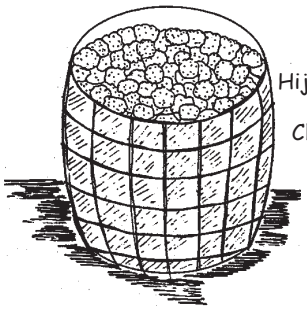
PARA QUE SEAN DULCES LAS FRUTAS

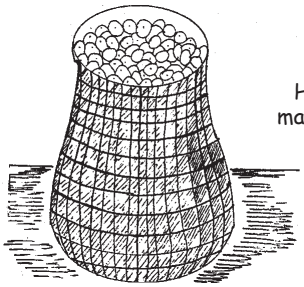
Don Estanislao ha reflexionado sobre los distintos sabores de dulzura que presentan las variedades de frutas comestibles y de donde sacan el azúcar para que sean dulces según su forma y clase de frutas como son los plátanos, chirimoyas y lúcumas:

"En resumen me puse a pensar porque los productores hijagan (abrigan) a las frutas verdes, así como hacen con el fruto de la chirimoya que lo amontonan y tapan con la paja.

Observando estos métodos practico las tecnologías para que las frutas arropadas reciban el calor del sol, humedad atmosférica y ventilación del aire que son los tres elementos indispensables para que se maduren las frutas para el uso alimenticio del hombre. Se necesita el calor del sol que abriga las frutas durante ocho días para obtener el sabor del dulce. La humedad atmosférica influye con el calor del sol para ayudar a obtener la dulzura azucarada de las frutas. El aire ayuda a la descomposición de los elementos, sol y humedad.

Las hijangas son depósitos para madurar las frutas y se hacen con aros de bejucos. Dentro de las hijangas se coloca paja y hojas de las frutas y se cubre con las hojas de la misma planta.





La mayor parte conocemos a las chirimoyas, lúcumas, llacones, plátanos, camotes y ocas. Estas especies cuando extraemos de las plantas no son tan dulces; pero después de hacerlas secar al calor del sol unos días son dulces como pasas de uvas".

Cartilla N° 131, Volumen 3. Por Estanislao Sánchez Ayala, Sorochuco, Cajamarca.

CONSERVACION DE LA LLULLUCHA

En los meses de lluvia, especialmente en los meses de enero y febrero abunda la llullucha (también llamada cushuro o murmunta) en las *qocha* (lagunas pequeñas) de las zonas altas (a 4000 m).

Durante los meses de enero y febrero recogemos estas llulluchas. Se comen tanto frescas como secas. Hacemos secar durante una semana, dejándolas de día y de noche, por ejemplo en el techo de la choza. Así conservamos y podemos comer en los meses de escasez.

Cartilla N° 978, Volumen 20. Por Guillerma Cancho Yanama. Comunidad campesina de Chuqui, Huarcaya. Víctor Fajardo, Sarhua, Ayacucho.

CAYHUA SECADA AL SOL

Se cogen frutos maduros de cayhua de la chacra y se llevan hasta el patio de la casa donde se van cortando con cuchillo o abriendo con las manos para sacar las semillas. Para ello se abren bien las cayhuas partiendo por la mitad y se extienden sobre la manta para poner a secar al sol.

Las semillas se juntan en otro recipiente y también se secan al sol, por varios días.

Se solea hasta que las cayhuas estén secas y duras, de esta manera se llaman *qacha*. Se guarda la *qacha* en una manta y se conserva durante muchos meses; ayuda cuando escasea la comida en los meses de junio a setiembre.

Antes de usar se remoja brevemente y se cocina como cayhua fresca, por ejemplo para preparar el picante de cayhua.

Cartilla N° 421, Volumen 9. Por Victoria Nalvarte Alanya. Comunidad de Guayacondo, Huamanga, Ayacucho.

SECADO DE LA QAWINKA

En los valles bajos de Ayacucho se cultiva la qawinka, que es una cucurbitácea nativa. Cuando los frutos se ponen en los techos de las casas o sobre los muros de adobe para solear y secar, se pueden pudrir. El fruto maduro se puede guardar bien cuando se seca al sol, sin cáscara y cortado en pedazos; esto se hace en el mes de mayo.

Para secar se escogen frutos amarillos sanos y se pelan con la azuela. Cortarlos por la mitad y sacar las semillas. Sacar la pulpa del interior con el cuchillo y cortar en anillos o aros delgados.

Ensartar los aros de qawinka en el carrizo o palo de tara (este último es mejor porque tiene mayor capacidad). Los aros no deben estar juntos sino separados y hay que calcular el peso que puede aguantar el carrizo. Amarrar el carrizo entre dos árboles o poner sobre soportes de horqueta.

Secar al sol hasta que estén secos y duros. Se guardan en canasta.

Cartilla N° 426, Volumen 9. Por Antonia Mallqui Gutiérrez. Localidad de Pacaycasa, Quinua, Ayacucho.

"Hierbas y condimentos son como los adornos de la comida"

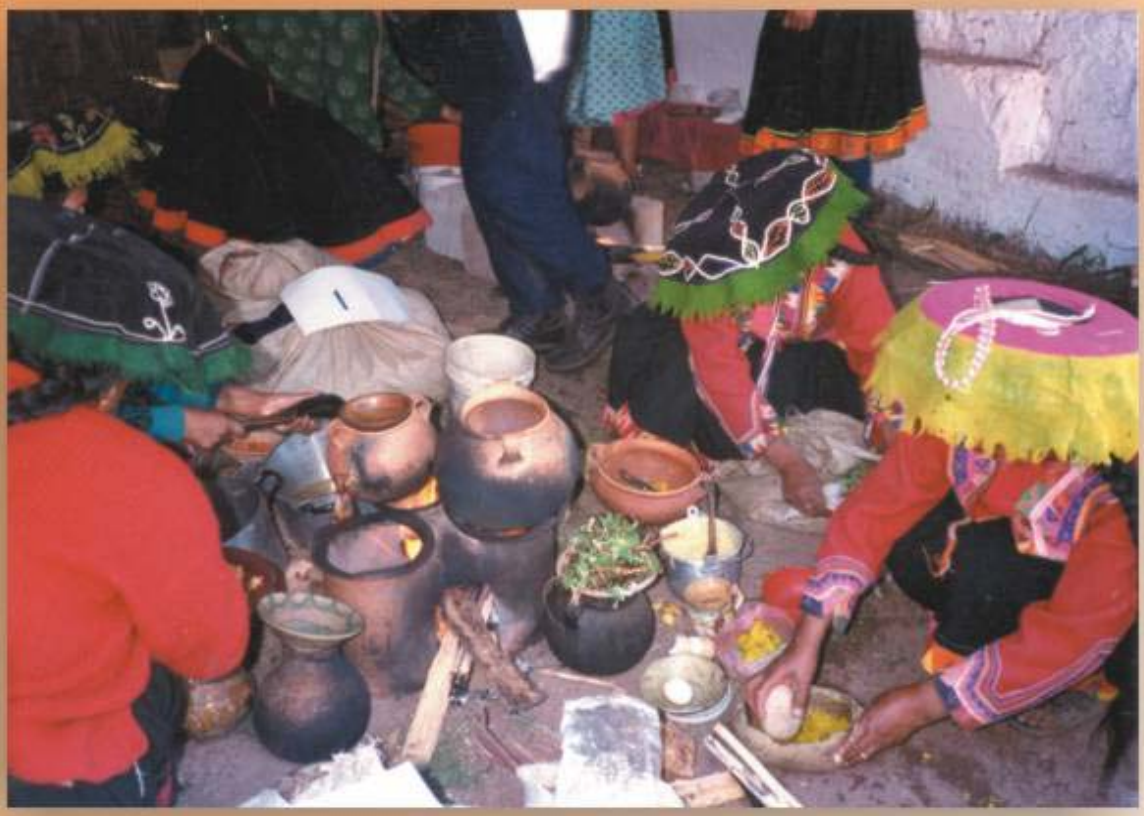


Foto: Ana María Fries

CONTENIDO

EL FOGON: FORMAS Y SABORES DE LOS PLATOS 96

OLLAS, CUCHARAS Y FOGON 99
COMO CURAR LA OLLA 100
FOGONES Y COCINAS 100
COCINA *PHUTU Q'ONCHA* 101
LOS TRES TIPOS DE BATAN 104
EL CHIMBIL PARA ACLARAR EL AGUA 105

PLATOS DEL NORTE 106
CALDO VERDE DE YUYOS 106
CUY FRITO 106
EL SHAMBAR 107
EL ACSHUYANO, COMIDA TIPICA CAJAMARQUINA 107
CHICHA DE JORA 108
ELABORACION DEL PAN CON RESIDUO DE CHICHA 108
EL GUACCHO LOCRO 109
EL ENTREVERADO DE LAS COMIDAS 109
PREPARACION DEL TOCUSH DE MAIZ 110
DIVERSOS PLATOS DE ANCASH 111

PLATOS DEL CENTRO 112
SOPA DE MORON DE CEBADA 112
SOPA "ROQRO" O "LLAKITANGA" 112
LA PHATASQA DE MAIZ 113
EL PUCHERO DE LIRCAY 113
PICANTE DE YUYO 114
AJI JALLPA 114
PACHAMANCA EN CHACRA 115
LA CHICHA DE MOLLE 116
MAZAMORRA DE MOLLE 117
TOSTADO DE MAIZ CON PIEDRA AQONA Y PACHAS 118
QAWINKA API CON MACHKA (ULPADA) DE MAIZ CONFITE 119
MATE DE MASHUA 119
CHICHA DE MAGUEY (PACCPA UPI) 120
PANES DE FIESTA 122
EL COCHAYUYO DE CHOCLOCOCHA 124
EL CULIS EN SOPAS Y ENSALADAS 124
WATHIYA DE CALABAZA 125
DIVERSOS PLATOS DE ANDAHUAYLAS 126

LA MANTITA DE MIS HUMITAS 127
LA NATURALEZA AYUDA EN TIEMPO DE ESCASEZ 128
NADA SE DESPERDICIA 129

PLATOS DEL SUR Y ALTIPLANO 131
CHUÑO, TUNTA Y KHAYA SON ALIMENTOS BASICOS 132
MAZAMORRA DE QUINUA (KATAWI LAWA) 134
COMO HACER EL Q'ATAWI (CAL COMESTIBLE) 135
PHIRI DE QUINUA 136
DIFERENTES PANECILLOS DE QUINUA 136
KISPIÑOS Y OTROS FIAMBRES DEL VIAJERO 137
KISPIÑO DE QAÑIWA 139
HABAS TOSTADAS (JAWAS CH'UTA) 140
TARWI E ISPI EN YUNGUYO 140
BIZCOCHUELO DE TUNTA 141
PAN DE CHUÑO BLANCO 142
LA K'USA (CHICHA) EN LA TRADICION AYMARA 142
CHICHA DE QUINUA 143
WATIADA DE PAPA CON SABOR A MUÑA 144
EL CH'AQO 145
CHIJCHIPA PARA EL LLATAN 146
HOJAS TIERNAS EN SOPAS Y GUISOS 147
ALIMENTO Y REMEDIO A LA VEZ 148

EL FOGON:
FORMAS Y SABORES DE LOS PLATOS

Para el poblador altoandino, los alimentos de base (papa, maíz, quinua, chuño) son como la trama del tejido (*qepa* en aymara) que le dan el sustento y la fuerza; a estos se agregan los acompañamientos y condimentos, que son como los dibujos o adornos.

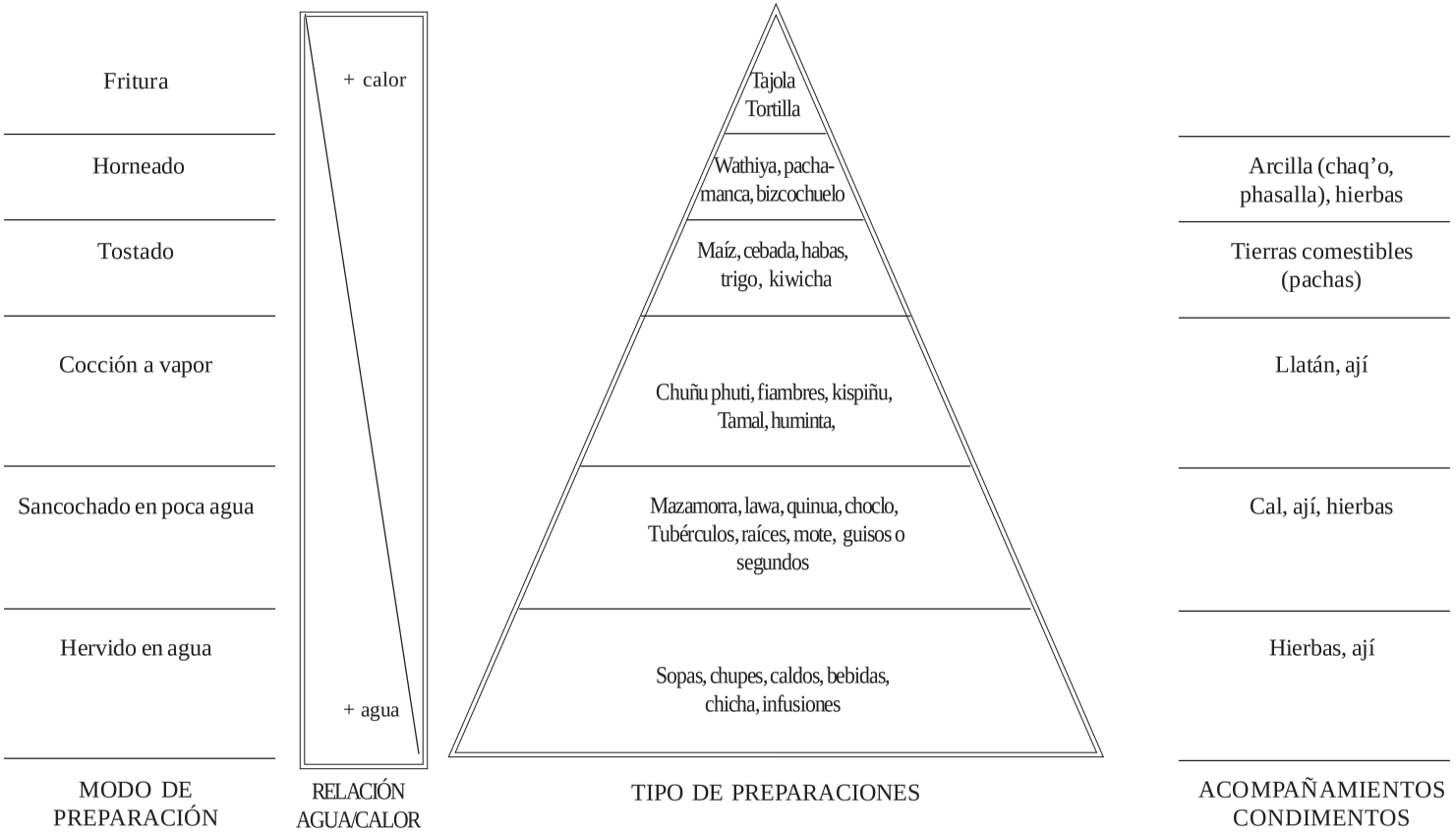
Son justamente estos "adornos" como el ají y las tierras comestibles, pero también las hierbas aromáticas, las plantas y frutitos de la naturaleza que vienen en auxilio cuando los otros alimentos escasean; gracias a ellos la cocina tradicional andina no es monótona si se sabe usar toda la diversidad que regala la madre tierra.

Los alimentos producidos en la propia chacra se complementan a veces mediante trueque con productos de otras zonas; a través de familiares o en viajes. También pueden comprarse productos para ocasiones especiales como festividades, por curiosidad, prestigio o para variar los sabores. Lo mismo opinan de los alimentos donados "que los aceptamos no más, sólo para probar".

En la cocina tradicional se define el tipo y la forma de preparación por los ingredientes disponibles en el momento y por la ocasión. (Ver gráfico pág. 97)

- Las formas más frecuentes son: cocción y sancochado de sopas, 'almuerzos', chupes y caldos. Infusión de hierbas.
- Les siguen las mazamorras, api y lawa con mayor consistencia; también las papas, tubérculos, raíces y choclos hervidos. Los 'segundos' son una forma de cocción mixta al prepararse un aliño y aumentar agua y otros ingredientes que se hierven juntos.
- La cocción al vapor se usa para preparar fiambres, chuñu phuti, tamales y humintas.
- Los tostados de granos como maíz, cebada y habas, sin grasa, en tiesto de barro y a fuego vivo son indispensables para fiambre y para hacer harinas.
- El asado y soasado de carne y charqui, la wathiya, pachamanca y la elaboración de pan se emprenden para ocasiones festivas y especiales.
- La fritura (mayormente de tortillas) requiere de grasa o aceite y es menos frecuente, lo mismo que la preparación del chicharrón.

RELACIÓN AGUA/CALOR EN LAS PREPARACIONES (En base a Vokral, 1991, adaptado por A.M. Fries)



Los frutos pequeños que se recolectan en los campos de altura e igualmente en las zonas más bajas donde hay tuna, aguaymanto y tomate de árbol se comen al estado fresco. Las bebidas aromatizadas con fruta como chirimoya, poro-poro, airampo son para ocasiones especiales y la elaboración de dulces y mermeladas es mayormente para venta.

Como fuentes de calor se usa el fogón de tres piedras, el fogón alto o cocina de barro, el horno de leña y también la cocina primus a kerosene. Las ollas, latas, sartenes son de diferentes tamaños, confeccionados de barro o aluminio.

El concepto de la buena comida tiene mucho que ver con el sabor y la consistencia. El sabor de la comida lo da no sólo el condimento, sino la olla y hasta la misma leña o combustible, pues el humo que despide el combustible transfiere sus olores al alimento. Una buena cocinera tendrá presente estos códigos invisibles de la sabrosa cocina lugareña. La comida espesa y harinosa es considerada como las más nutritiva en Puno; entre los ingredientes destacan la quinua y el chuño (Vokral, 1991).

Dentro de este mismo concepto, los alimentos expuestos al sol tienen más fuerza, porque contienen menos agua y son más maduros; por lo tanto se opina que la carne tierna, las frutas y verduras no son maduros. La percepción sobre una alimentación balanceada no se basa en las funciones modernas, es decir en aportar energía, proteger la salud y permitir el crecimiento. Se orienta más bien por la clasificación de los alimentos en 'frescos' y 'cálidos', sistema que es ampliamente conocido y sigue en vigencia en los Andes altos. Cualquier extremo de alimento muy fresco o cálido puede provocar síntomas de enfermedad como sudor, fiebre, dolor de cabeza, calor del estómago, diarrea oscura (los cálidos), o cólicos, dolor de barriga, diarrea clara (los frescos); (Vokral, 1991). La correcta combinación de los alimentos es decisiva; se debe respetar las formas de preparar según las circunstancias y usar los condimentos y hierbas aromáticas para mantener el balance entre frío y cálido. Para ello, una preparación muy fresca requiere por ejemplo de ají, canela u orégano.

La selección de preparaciones que se ha reunido y que sigue a continuación, refleja sólo en parte la vasta tradición y cultura alimentaria que tienen las familias del campo. El cariño y el sabor son los ingredientes catalizadores a la hora de cocinar.

OLLAS, CUCHARAS Y FOGON

Una relación muy sugerente sobre el significado del fogón, el uso de las ollas y la variedad de utensilios se encuentra en el artículo preparado por la Asociación Savia Andina de Pukara, Puno, dentro de la publicación de Pratec "Comida y biodiversidad en el Mundo Andino".

Hoy en día se encuentra cada vez más ollas y utensilios enlozados y de aluminio, así como platos de material plástico. Sin embargo se reconoce que las ollas de barro dan mejor sabor a la comida y que se mantienen calientes por mayor tiempo.

"Tenemos ollas de barro de diferentes tamaños, según la cantidad de personas y de comida a preparar. Tenemos ollas conocidas para las comidas dulces y mazamorras que son ni dulces ni saladas (collmi) y otras para los platos salados (*Doña Paula, Ancash*).
Mis platos son enlozados y tengo mates de cáscara de calabazas y mates de la costa; los grandes los uso para llenar mi cancha y cuando llevo fiambre a la chacra en los aporques, no me faltan mis baldes porque es muy importante para llevar agua. También tengo mi tiesto de barro para tostar mi cancha, tuesto trigo o cebada para machca".

Aunque las ollas se preparan y hasta se les conversa y da recomendaciones, se llegan a rajar o romper. Para este percance existen también soluciones:
"... Al echar esta agua salta sonando y se termina todo el agua, después se lava con agua caliente y un poco de *llamp'u*, conversándole a la olla diciendo: Nos vas a conocer y vas a aguantar, aguantiri, aguantiri, por mucho tiempo".

"Cierta vez la olla fue flechada por los chicos y se quedó rajada. De allí la señora sabe reñir, con qué esfuerzo me lo estoy comprando, cómo me lo hacen. En la parte del asa estaba rajada. La abuelita tomó un pedazo de tiesto y un trozo de hígado de chancho los cuales sabe molerlos, con eso lo ha parchado la olla rajada y después lo puso al sol, eso quedó como cemento" (*Zacarías Peralta, de Conima, Puno*).

"Mi madre sabe curar las ollas rajadas, porque al poner al fogón sabe gotear mucho, no se puede cocinar ni caldo. Sangre sabe hacer hervir en la olla rajada, luego lava repetidas veces y ya no gotea. En esos tiempos no se botaban las ollas rajadas" (*Don Basilio, Ilave, Puno*).

COMO CURAR LA OLLA

Antes de usarla, se cura la olla de barro para prepararla para que no se quiebre con el calor y para que los alimentos se cocinen bien. Además, al cocinar en una olla bien curada, las comidas salen más sabrosas. Cuando una olla no está bien curada, pueden salir ampollas en la boca.

Cuando compramos la olla, la probamos. Una buena olla es la que al tocarla con los dedos (tincar), suena como campana. Pero no basta que la olla suene bien, antes de usarla hay que curarla.

Un día antes de curar la olla se hace remojar chuño negro en agua, en otra vasija. Después se soba la olla de barro con cebo de chancho por todo su interior y se la pone en el fogón para que caliente bien. Cuando la olla está bien caliente, se la saca del fuego y se echa el agua de chuño caliente; el agua empieza a hervir fuera del fuego.

De esta forma la olla ya está preparada para ser usada.

Cartilla 1092, Volumen 22. Por Nicolasa Mamani Tumba. Comunidad campesina de Mallcusuca, Moho, Puno.

FOGONES Y COCINAS

El fogón es en toda casa andina no sólo el lugar donde se cocinan los alimentos; más bien la familia se le acerca para buscar el calor y se reúne en torno a él para conversar y comentar las vivencias del día. Se podría decir que la mujer y el fogón son el centro de la vida familiar.

Existen múltiples tipos de fogones:

- El tradicional y más sencillo se obtiene con tres piedras grandes de un mismo tamaño, en medio de las cuales se acomoda y enciende el combustible y encima se coloca la olla.
- El fogón portátil de Cusco y Puno es de arcilla cocida y su tamaño permite llevarlo al campo o incluso cargar con el en los viajes, además usa menos combustible.
- Las cocinas con horno hacen posible de usar varios ollas a la vez.

COCINA *PHUTU Q'ONCHA*

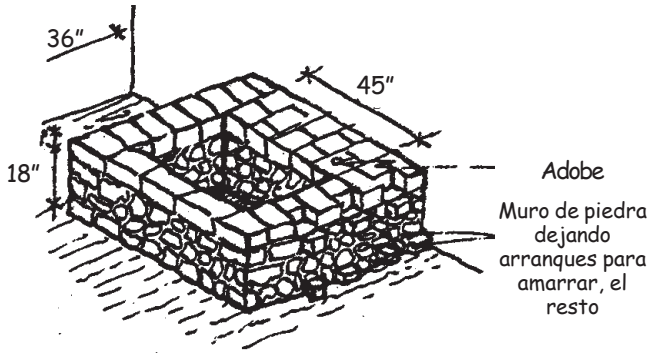
Esta cocina mejorada está desarrollada en base al tradicional fogón de arcilla cocida que es de uso común. Actualmente esta cocina es usada en la preparación de alimentos en ollas o asaderas para un gran número de personas: como son las reuniones en el salón comunal, wawa-uta (cuna de niños), centro materno, club de madres o faenas comunales.

Nicanor cuenta: "El primer horno que hice fue en mi casa, porque no se puede conseguir pan fácilmente. Cuando en mi comunidad se construyó el salón comunal y el wawa uta en 1989, hablamos con los técnicos de la Asociación Q'olla que estaban usando nuestros materiales (adobe, piedra, paja, totora, madera eucalipto y carrizo) y juntos hicimos este horno con los siguientes materiales:
Adobes 100 unidades
Piedra 8 carretillas
Cascajo 4 carretillas
Arena 2 carretillas
Vidrio partido 1 carretilla
Sal 2 bolsas
Tierra de arcilla 5 y greda 4 total 9 carretillas
Aserrín ½ carretilla
Ceniza ¼ carretilla

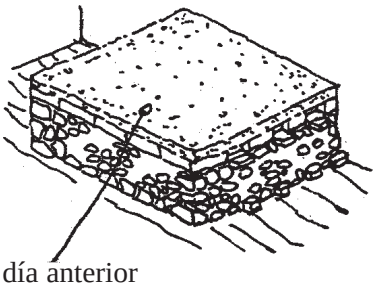
Construcción de la cocina

Para que no resulte muy alta hay que enterrarla. No usamos la pared de la habitación.

Levantamos un muro de piedra asentado en barro, que sea bonito. Luego colocamos encima una hilera de adobes, debidamente trenzados.

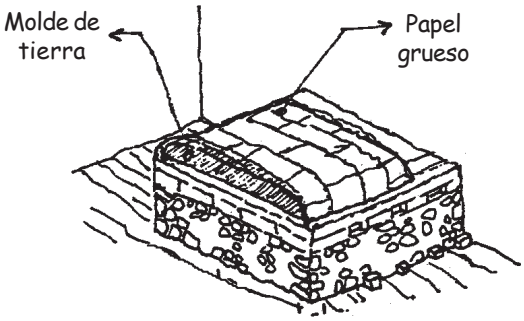


Llenamos la poza con los materiales necesarios: sal, vidrio, arena, cascajo.
Luego de llenar la poza, la tapamos con una base de barro especialmente preparado con 5 carretillas de tierra arcillosa y 4 carretillas de tierra gredosa, además 1 carretilla de arena, aserrín ½ carretilla, ceniza ¼ carretilla y 1 bolsa grande de sal.

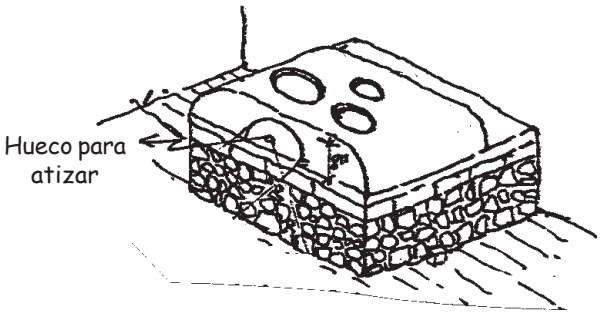


Esta mezcla se prepara el día anterior y después de llenar la poza debe secar durante dos días.

Al tercer día se hace el molde del horno, utilizando tierra y dando las dimensiones adecuadas. Encima se cubre con papel grueso (bolsa de azúcar) sobre el cual se colocará el barro especial.

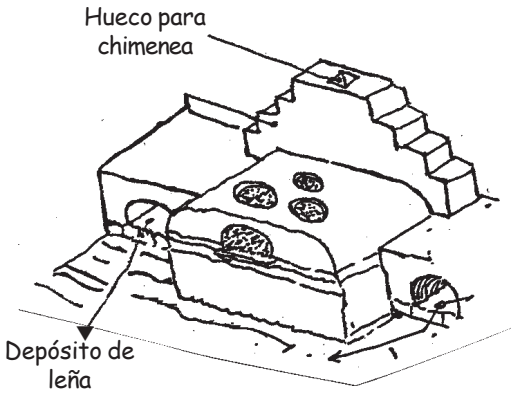


Con este barro especial se moldea el horno, con la curva respectiva en los costados y en las aberturas, los huecos en el medio para las ollas, con las medidas necesarias; también se hace el hueco para atizar y un hueco para que salga la chimenea.
Así se deja secar durante tres días. Mientras tanto se debe hacer los depósitos de leña y la chimenea.



Al tercer día o mejor el cuarto día se saca la tierra que sirvió de molde y se quema todo lo moldeado durante 5 días, cada día durante cinco horas, iniciando el primer día con fuego suave.

Dice Nicanor: “una vez he fracasado, por calentar rápido, se astilla y se cae como costras”.



Al quinto día de calentarla ya está dura la arcilla, se ha vuelto cerámica y ya se puede cocinar y hornear. Primero se cocina en ollas, de paso que estamos calentando el horno. Se saca la ceniza por una puerta que se hace en el costado. Luego se tapan los huecos con tapas de arcilla cocida. Sin no sella bien, se agrega barro con ceniza. Se colocan las asaderas y después de una hora: Buen provecho.

Cartilla N° 560, Volumen 12. Por Nicanor Salas, Comunidad campesina La Rinconada, Platería, Puno.

LOS TRES TIPOS DE BATAN

El batán es una herramienta de uso diario y se encuentra en todas las viviendas de esta comunidad sin excepción; mayormente es utilizado por la mujer campesina para los quehaceres domésticos de molienda.

El batán consta de dos piezas de piedra: la base que puede ser paltancha (plana) o ahondada, y el chungo, que se toma en la mano, de forma alargada o redonda. Estas piezas pueden ser de piedra azul o de candela color rojiza, siendo para la mayoría de gente esta última la mejor, porque tiene mayor duración. Según dice o cree la gente, son piedras especiales que Dios habrá creado, las encuentran en los cerros o en los ríos.

En la comunidad de Santa Ursula existen tres tipos de batanes, acompañados de sus respectivos chungos; no todas las familias tienen los tres tipos, pero tienen por lo menos uno, que comúnmente es el batán ajicero.

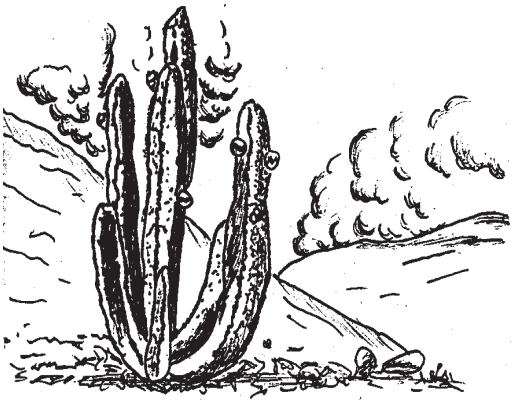
Batán remediero
Es el más pequeño y tiene una forma ahondada y generalmente mide 30 a 40 cm de diámetro; específicamente se usa para moler remedios tales como los claveles para el dolor del corazón, la chicoria para la cólera, etc. de allí el nombre de batán remediero. El chungo es proporcional al tamaño del batán, por lo que en este caso es más o menos de un kilo de peso y de forma redonda ligeramente alargado y de superficie lisa.

Batán ajicero
Es prácticamente de la mitad de tamaño del batán harinero y es usado exclusivamente para la molienda de ají, rocoto, comino, azafrán, culantro etc. Su tamaño oscila entre 50 y 60 cm de largo por 30 a 40 cm de ancho. En este caso el chungo es también proporcional y la forma es más alargada.

Batán harinero
Es el batán más grande y plano, igualmente el chungo tiene mayor tamaño y es utilizado para moler cebada, trigo, maíz o quinua.

Cartilla N°200, Volumen 4. Por Asunción Gonzáles Flores, comunidad laguna Santa Ursula, Cajamarca.

EL CHIMBIL PARA ACLARAR EL AGUA



El chimbil es el fruto del 'Gigante' o 'Gigantón' (*Cereus macrostibas*) un cáctus columnar de la Sierra que se utiliza en los meses de crecida del río, cuando el agua está muy sucia y no se puede tomar.

En las primeras horas del día se recogen estos frutos maduros que son verdes violáceos. Luego se ensartan en dos palitos de alambre y se colocan sobre los fierros calientes de la cocina de leña volteándolos para que se quemen las espinas (cizas). Después se lava con un poco de agua para que se limpie todo lo quemado.

Estando ya limpio se le echa dentro del balde de agua por aclarar y se va moviendo y desmenuzándolo con la mano. Cuando el agua esté limpia y transparente se mueve en círculos para que el barro y los pedazos de chimbil queden en el fondo y el centro del baldo, como una pelota. Los pedazos del chimbil se separan, se enjuagan del barro y pueden servir para aclarar uno o dos baldes más de agua. Cada chimbil puede servir para aclarar hasta 15 litros de agua.

El agua queda muy limpia y de un sabor muy agradable.

Cartilla N° 330, Volumen 7. Por Humberto Díaz López. Caserío El Pongo, Contumazá, Cajamarca.

PLATOS DEL NORTE

CALDO VERDE DE YUYOS

La receta la aprendió Hormencinda de sus padres y ellos de sus abuelos.

Las plantas que se usan no se siembran, sólo se recogen del monte y de la chacra, donde crecen sin que se siembren.

- Los ingredientes son:

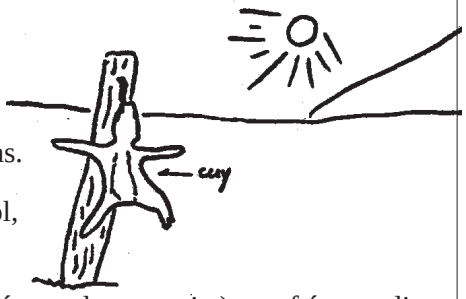
Papa blanca pelada
Yuyos (Hierbas): Chaumca blanca, Honrada, Huacatay, Paico
Además: Rocoto y sal.

Se cocina la papa blanca pelada, cortada en pedazos y se le pone sal. Se chancan un poco las ramitas de los yuyos en el batán. Se echa agua para lavarlas y sacar el amargo. Luego se muelen bien en el batán, junto con el rocoto. Este es el verde molido, el cual se junta y se pone en un plato.

Se pone el verde molido a la olla con papas, que están hirviendo y luego se quita la olla de la candela y se sirve. Se puede aumentar quesillo, cuando hay.

Cartilla N° 538, Volumen 11. Por Hormencinda Huamán, Otuzco, Cajamarca.

CUY FRITO



Se mata el cuy y pela, a la vez se sacan las tripas.

Luego se pone a orear extendido en un palo al sol, por un rato, o de un día para otro.

En un tiesto o una sartén se calienta cebo (también puede ser aceite) y se fríe; condimentar con sal.

Servirlo con papa sancochada o papa batida.

Cartilla N° 543, Volumen 11. Por Susana Llovera, caserío Rumipampa Alto, Baños del Inca, Cajamarca.

EL SHAMBAR

Para preparar shambar de trigo molido, en primer lugar se tiene que escoger el trigo, quitar las piedras, tierra y pajas. De preferencia tiene que ser el trigo negro (localmente producido) variedad Estaquilla, se usa mas o menos un kilogramo para seis personas.

Una vez escogido el trigo se lo pila en el mortero, sacando la cáscara a golpes. Luego se avienta para que salga todo el pelito (cáscara) después se echa en un molinillo (de grano) o en todo caso se vacía en el batán y se muele con el chungo hasta que esté bien suave.

Para preparar el shambar se tiene que tener listo el pellejo o tocino de chancho o en todo caso carne de chancho y en una olla de barro se prepara el aderezo con ajo, cebolla, ají colorado en panca y un poco de aceite, una vez que esté bien frito con rico olor, se echa agua y sal al gusto. El agua debe estar hirviendo para echar ya sea la carne o el pellejo. La harina se debe disolver en agua fría y se aumenta a la olla, también se puede echar papas picadas.

Se va probando y cuando la carne ya está bien cocinada se baja la olla del fogón agregándole chicher (huacatay) picado al gusto. Ahora ya se puede servir.

Cartilla N° 1224, Volumen 25. Por Luz Oristela Mendoza. Distrito de Contumazá, Cajamarca.

EL ACSHUYANO, COMIDA TIPICA CAJAMARQUINA

El acshuyano es una comida típica que nosotros los campesinos acostumbramos desde tiempos muy antiguos. Los ingredientes que se utilizan son papas, ocas, ollucos y mashuas.

Se lavan en una batea de quishuar, y luego se colocan en una olla, las papas con toda su cáscara. Se cocinan sobre fuego de leña. Se vacían en la batea de madera y se lo come toda la familia, en los trabajos comunales y de mingas.

El ají no debe faltar, especialmente los rocotos molidos con huacatay, chanche, honrada, ajo y sal; el ají se sirve en un mate.

Después de comer el acshuyano se toma como asentativo la chicha de jora.

Cartilla N° 254. Vol. 6. Por Gonzalo Soto Ayala. Caserío Rejopampa, Sorochuco, Cajamarca.

CHICHA DE JORA

Todos los habitantes del lugar conocen la tecnología de preparar chicha, pero actualmente muchos ya no la practican porque han cambiado de religión y les han prohibido consumir esta bebida.

Primero se hace la jora: (ver página 80). Para hacer la chicha se muele la jora en batán y se hace hervir con agua en una olla grande, durante una hora. Luego se deja enfriar. Ir sacando con jarra o cantarito de barro y se va colando en un arnero, para echar luego en un urpo o pallanca. Aumentar la chancaca. Para un urpo de tres latas se echa medio cesto de chancaca, que contiene cuatro tapas de chancaca. A los pocos días la chicha hierve (burbujea) y cambia de color claro a oscuro. Desde los 4 días ya está lista para tomar.
Cuando la chicha se hace ligosa es porque la ha tocado el alma del difunto. Entonces se coge una chirimoya bien madura se aplasta con la mano y se echa a la chicha. Con esta cura se arregla.
Si a los 4 o 5 días la chicha no burbujea, se coge un pedazo de teja y se quema hasta que esté color candela, entonces se mete en el fondo del urpo y se mueve con un palo.

N° 536, Volumen 11. Por Susana Llovera, caserío Rumipampa Central, Cajamarca.

PAN CON RESIDUO DE CHICHA

Manuel aprendió la tecnología de sus familiares porque la levadura para fermentar la masa de harina de trigo es escasa y cara en Sorochuco.

Se alistan:
Harina, azúcar, sal, concho de chicha, manteca, agua hervida. Por cada arroba (12.5 Kg) de harina de trigo se usa una taza de concho. Este debe tener más de un mes de maduración.

Para preparar la masa se hace hervir agua, luego se entibia con agua fría. Se echa en una batea el agua con un poco de sal, manteca, concho de chicha, conjuntamente con la harina. Inmediatamente se revuelve o se mezcla con las manos todos los ingredientes, dejando una media hora para que se fermente la masa.
Se soba la masa haciendo unas bolitas de acuerdo al tamaño de pan que se quiere. Luego se tablean dando la forma del pan sobre un mantel, y se deja tapado.
Después de 2 horas se hornea el pan; para esto el horno tiene que estar bien caliente y limpio. Cada 5 minutos se saca el pan utilizando la pala y el rastrillo y se coloca en una canasta.

Cartilla N° 134, Volumen 3. Por Manuel Chávez Vilchez. Sorochuco, Cajamarca.

EL GUACCHO LOQRO

La preparación del guaccho loqro se hace principalmente el día jueves de la Semana Santa, pero también se prepara desde varios días antes.

Los ingredientes son:
Habas verdes y Caiguas
Chipche verde (similar al zapallo o calabaza)
Papas, Ollucos y Zapallo
Cushuro (alga que crece en las orillas de las lagunas de Jalca).
Quesillo

Se ponen todos los ingredientes en una olla grande, menos el quesillo y los cushuros y se deja cocinar. Cuando está cocido se le agrega el quesillo y los cushuros. Se sirve ya sea en la mesa de la familia o en una olla común al centro de la Plaza de Armas.
Guaccho (del quechua *wakcha*, huérfano), significa que creció sin que nadie lo plantara. Loqro significa tierno, suave.

Cartilla N° 159, Volumen 4. Por Esperanza Medina Vásquez. Sorochuco, Cajamarca.

EL ENTREVERADO DE LAS COMIDAS

"Nosotros comemos a lo que es la chacra: en tiempo de choclos, choclos todos los días; de papas igual, de los trigos, así es, pero no sólo es así que nos harte, sino que las cosechas de más abundancia se acompañan con otras cosas, así se entrevera, sino nos hartaría.

Por ejemplo, en tiempo de maíz se come el choclo, las humitas, tan ricas que se hacen de dulce o de sal, para esos tiempos aparece también la arveja verde, las habas, tantas cosas que hay, las hierbas de tantos sabores que vuelven a las comidas de muchos sabores; cuando seca más el maíz aparecen los tamales, los tumba burros, la chochoca, y se lo acompaña con otras cosas que produce la chacra como las caiguas, los chiclayos, los zapallos, las habas, las alverjas, los chochos, los frijoles, así se come y cuando está verdecita más rico es la comida.

Aparte nos da la chacra cosas que no sembramos y aparecen también como el lautoa que se hace como la lenteja, el huacatay, los pushuges con su zapallo en los cushales (sopas), la ruda, la chaumca, el paico pa' los verdes, el paico también con papas, los chiclayos, así es en las cosechas mucho hay de comer, aparte ya se preparan las comidas pa' guardar".

Por Domidel Sangay Sangay, Cashapampa, Cajamarca.

MAZAMORRA DE TOCUSH DE MAIZ

El tocush una vez sacado del agua se puede hacer secar, dura varios años y cuando está seco se puede moler. Antes de preparar se lava bien.

Si el tocush está fresco, se usa entero. Se hace hervir agua con azúcar o chancaca y canela, a la cual se añade el tocush de maíz lavado y limpio de impurezas; se puede aumentar un poco de harina, no mucha. Se deja hervir hasta que se forme la mazamorra. Es de un sabor más suave y agradable que la de papa.

Esta mazamorra se come especialmente en Semana Santa.

Cartilla N° 785, Volumen 16. Por Lucila Tinoco Calvo, Vepishca, y Prudencia Castilla, Marcará, Ancash.

DIVERSOS PLATOS DE ANCASH

Llunca

"Después de enjuagar por tres veces el trigo, lo escurro escogiendo los restos de paja y piedritas, luego echo en el batán y empiezo a moler hasta que salga su cáscara por media hora más o menos, lo ventilo y lo enjuago para en seguida poner en una olla con bastante agua.
Para preparar *llunca collmi* se hace hervir el trigo resbalado en una olla de mazamorra con bastante agua hasta que cocine y espese, más o menos por dos horas. Una vez listo se le echa hojas de cedrón y se sirve con azúcar". *Señora Matilde Colonia*.

Picante de llunca con papas

"En una olla de collmi hago hervir llunca hasta que cocine, mientras hierve voy pelando papas y partiendo en cuatro. Las enjuago y pongo en una olla con agua y sal hasta que cocinen. Una vez cocinadas las papas y la llunca, cada uno por separado, escurro el agua.
Pongo otra olla en el fogón con aceite para dorar la cebolla, en seguida le echo el ají amarillo molido con el ajo molido. A este aderezo le echo primero la llunca escurrida, lo muevo, y por último se echan las papas, se hace tomar punto y está listo para servir". *Valentina Nieves Coleto, Cachipachan.*

Picante de chocho

Lavo y pelo las papas, las grandes las parto, las vuelvo a enjuagar y las pongo en una olla con agua y sal hasta que cocine. Mientras esto sucede muelo ají amarillo, luego el chocho desamargado. Hago el ahogado (aderezo) con bastante aceite, doro la cebolla, le agrego ají molido y por último el chocho molido y la papa. Lo revuelvo y está listo para servir". *Manuela Mejía Quito.*

Tamales de chocho

Para hacer tamales o pan de chocho se desamarga primero y luego haciendo secar se muele en molino, y está lista la harina para preparar el tamal o el pan.
(Por lo general se mezcla esta harina de chocho con alguna otra harina, como de maíz o de trigo).

Estas recetas son tomadas del libro "Comida y Biodiversidad en el Mundo Andino".

PLATOS DEL CENTRO

SOPA DE MORON DE CEBADA

El morón se prepara de la cebada. El grano se tuesta y se aplasta un poco en el batán, como partiendo. Después se arnea (sacude) con cedazo para que se quede el morón y el afrecho en el cedazo y caiga la machica (harina) en una batea de aliso.

Después de vaciar el morón y el afrecho en otra batea, sacudir la batea hacia arriba (ventear) para que vuela el afrecho y quede el morón.

Para hacer la sopa, Doña Lucía alza la olla en la bicharra y echa agua y grasa de carnero, luego pela papa y echa a la olla. Sobre lo que está hirviendo la papa, echa el morón, después cebolla picada, orégano molido y sal. Hierve a buen fuego y ya está para comer.

Cartilla N° 693, Volumen 14. Por Lucía Gónzales Reyes, CC. de Sacsa, Huancayo.

SOPA "ROQRO" O "LLAKITANGA"

Se usan: Papas comunes 1 kilo y medio
Oca 2 kilos y Mashwa 2 kilos
Habas verdes 2 kilos
Cachipa (Quesillo) 3 unidades; Leche fresca 1 vaso
Huacatay y paico, sal al gusto

Las papas, ocas, mashwas y habas deben ser nuevas; las mashwas y ocas se solean antes de echar a la sopa (mashwa y oca *qawisqa*).

Se echan las papas enteras a la olla, se aumentan las ocas y mashwas enteras. Si estos tubérculos son muy grandes, se les puede echar picados o partidos. Si las habas son muy verdes, se las pone sin pelar.

Las cachipas se echan desmenuzadas o desechas y menuditas. Una vez sancochada la sopa se pica huacatay y paico a la olla.

Este *roqro* se come siempre en tiempo de cosecha (mayo y junio). Se va a la chacra al papa *achallay* (cosecha) llevando la olla, los platos y demás ingredientes para preparar la sopa en la misma chacra. Con el roqro se despide a la papa, mashwa y oca vieja y se recibe a la papa nueva.

Cartilla N° 502, Vol. 11. Por Teófila Núñez Ccoriñahui, CC. de Quispillaqta – Puncupata, Ayacucho.

PHATASQA DE MAIZ

Primero se pela el maíz con ceniza o cal (ver más adelante).

Para la sopa se pone la olla con agua y cuando este hirviendo el agua se le echa el mote a medio cocer (½ arroba). También se acompaña con mondongo de carnero o res (1 a 2 kilos), luego se hacer hervir hasta que el maíz esté reventado.

Para servir se pone en la mesa un pocillo con sal, perejil y cebolla picada, para que acompañe la phatasqa y tenga más gusto.

Cartilla N° 642, Volumen 13. Por la comunidad campesina de San Pedro de Chunan, Jauja, Junín.

El sabroso "mondongo" ayacuchano es similar a este plato; lleva además hierba buena.

EL PUCHERO DE LIRCAY, HUANCAVELICA

El puchero es tradicional en Lircay y se prepara especialmente en el mes de febrero, para consumirlo en la fiesta de los carnavales.

Como ingredientes se alistan:
Carne, Zanahoria, Papa, Camote, Yuca, Durazno, Manzana, Col, Choclo, Pasas.
Cebolla, Ajo, Comino, Pimiento, Aceite, Sal.

En una olla grande se prepara el aderezo con cebolla, ajo, comino, pimienta, ají panca y un poco de aceite.

Luego se agrega agua suficiente, sal y todos los ingredientes sin picar, se tapa bien y se deja hervir a fuego lento, hasta que esté listo. Se sirve con arroz graneado y llatan.

Por Angélica Ramos, Lircay, Huancavelica.

PICANTE DE YUYO

El yuyo (nabo) se recoge de la chacra, este crece solo en medio de los demás cultivos, se saca de la chacra poco antes de florecer. En la casa se lava bien y todas las hojas y algunos tallos tiernos se hacen sancochar. Cuando ya está sancochado se escurre el agua y se van formando bolas, igual como se hace con el queso, del tamaño de un pan.

Después se prepara el picante. Se echa aceite en la olla, luego la cebolla picada, ajos, ají amarillo picante molido, sal y se agrega un poquito de agua. Luego se echa papa sancochada, pelada que se aplasta con la mano y cuando ha hervido se agrega el yuyo y se deja tomar punto. Se sirve con cancha (maíz tostado).

Nota: Esta receta se refiere a las hojas del nabo que crecen en las chacras como yuyo. Igualmente pueden usarse otras hojas tiernas, en especial las de quinua y kiwicha.

Cartilla N° 739, Volumen 15. Por Lucía Gonzáles Reyes. Comunidad campesina de Sacsa, Jauja, Junín.

AJI JALLPA

Este ají se consume especialmente en los trabajos de chacra como siembra, barbecho y cultivo.
Es para dar fuerza y valor y pica muy fuerte. Para prepararlo se necesita:

Maíz blanco tostado
Ají llamado mocoro. Este crece a orillas del río Mantaro, en los valles; son bolitas pequeñas que pican más fuerte que el roqoto.
Sal y huacatay de la chacra, cebolla.

Preparación
Se tuesta el maíz blanco.
Se pica y dora una cebolla de color oscuro, igualmente se tuesta el ají mocoro.
En el batán de ají se muele la cancha, el ají, la cebolla tostada y el huacatay.
Todo se junta con un poco de caldo de la sopa y resulta un ají especial muy picante. Se sirve mayormente para comer con papas sancochadas y phuspu (mote de habas) y también se come con *roqro* (loqro).

Cartilla N° 740, Volumen 15. Por Oseas Obregón Ruiz. Comunidad campesina de Locroja, Churcampa, Huancavelica.

PACHAMANCA EN LA CHACRA

Existen tres formas de hacer pachamanca: una es para nuestro consumo familiar, otra para venta (negocio) y otra para consumo de peones en la cosecha de papas.

En mi casa siempre hacemos pachamanca en la cosecha de papas, la hacemos en la misma chacra. Generalmente una persona está encargada de hacer el hueco y buscar las piedras. No todas las piedras sirven para esto, porque las que no son para pachamanca incluso revientan apenas se les pone la calda (fuego). ¡Qué tal revientan cuando falta poco para que el horno esté caliente, se nos cae el horno, y allí si no hay pachamanca! Las piedras malas que no sirven son de color azulado, vidrioso, por eso hay que tener bastante cuidado al escoger las piedras.

Una vez recogidas las piedras, hacemos un hueco en la tierra de unos 30 cm de profundidad y en forma redonda, de acuerdo al número de comensales. Cuando esté listo el hueco con su puerta y todo se procede a pircar las piedras, primero pongo en la base las más grandes, así, hasta llegar a tapar el horno con las piedras más pequeñas.

Empieza el calentado del horno con ramas de cualquier arbusto que tenemos a la mano y si no hay recurrimos a los mismos tallos de las papas. Este calentamiento lo realizamos durante dos o tres horas de acuerdo a la calda (temperatura) que le demos al horno. Este caldeado tenemos que hacer alcanzar para las 10 y medio de la mañana, hora del primer descanso (*misquipa*). Procedemos a tumbar el horno y empezamos primero sacando las piedras pequeñas para así llegar a las más grandes; empezamos a echar primero las mashuas, ocas, papas, al final las habas, pero los productos los tendemos bonito, con sus hierbas, y les estamos poniendo las piedras calientes de acuerdo a la cantidad de comida, sino pues saldrían algunos sancochados y otros crudos.

Luego cubrimos el horno, ya con las comidas adentro: encima le echamos marmaquilla para que le de sabor a la pachamanca y no caiga la tierra. Procedemos a tapar con tierra bien tapado para que no salga el calor o entre aire frío, o sea que quede como un cerro, incluso los niños le ponen su crucesita encima.

Así lo dejamos hasta las doce y el encargado de rato en rato va a oler si ya está. Cuando ya está sancochado abre el horno y hace enfriar mientras que descansa un rato y se sirve para almorzar, esta comida siempre va acompañada con un ajícito con su huacatay. Se recomienda no tomar agua fría después de comer, porque daría cólicos.

Cartilla N° 696, Volumen 14. Por Pepe Canchari Ureta. CC. de Pucará, Huancayo.

LA CHICHA DE MOLLE

- Se utilizan

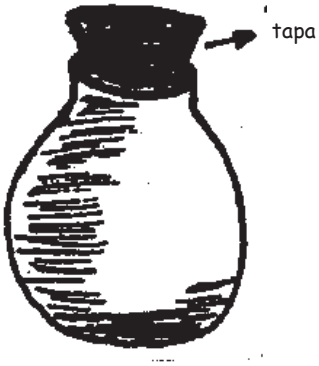
Frutos de molle (10 kg de molle en 40 litros de agua).
1 Palo
Porongo de boca ancha (*maqma*)
Porongo de boca angosta (*urpu*)

Los frutos del molle descascarados y venteados se ponen en un recipiente con agua Se remojan más o menos durante una hora, removiendo continuamente. La utilización de agua hervida o la cocción es preferible para evitar la contaminación. Luego se escurre el agua a un *maqma* o un *urpu*.

Los mismos frutos se vuelven a remojar pero sólo en 15 litros de agua y por espacio de media hora, luego se escurre el agua, llenando el *maqma* o *urpu* que debe estar en lugar oscuro para que la chicha pueda madurar bien.

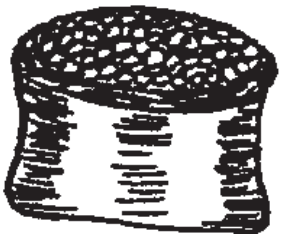
La maduración de la chicha se lleva a cabo en 48 horas o sea en dos días, siempre y cuando el maqma o urpu ya esté "acostumbrado a hacer chicha". Si el recipiente es nuevo, la chicha madurará en una semana.

Cartilla N°343, Volumen 7. Por Armando Huamaní Yupanqui. Comunidad de Uchuy, Huamanga, Ayacucho.



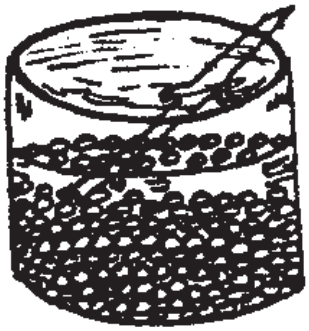
MAZAMORRA DE MOLLE

En el mes de julio los frutos del molle ya están rojitos, entonces se dice que ya están maduros. Recogemos todos sus racimos, la cantidad que queremos y los ponemos al sol en una manta así se van secando. Después de unas horas, cuando se agarran y se sienten crocantes, entonces ya están bien secos. Entonces se sacan sus cáscaras y se ventean; quedan sus semillas de color marrón, estas se pueden guardar en un recipiente bien tapado y usar para preparar la mazamorra en cualquier época del año.



Para preparar la mazamorra sacamos unos dos puñados de estas semillas marrones peladas y en un balde con agua las ponemos a remojar durante toda la noche. Después colamos las semillas y guardamos el agua que tiene el dulce de la semilla. (Las semillas que han quedado se pueden sembrar).

Esa agua dulce del molle se pone a hervir y allí agregamos harina de maíz y se da vueltas y vueltas con un palo o cuchara de madera hasta que se espese y ya está lista.



Esta mazamorra la comemos en cualquier época del año, pero más cuando hay necesidad, cuando hay hambruna, es rica nomás.

Cartilla N° 1220. Volumen 25. Por Sandalio Sulca Quispe. Distrito de Vischongo, Vilcashuamán, Ayacucho.

TOSTADO DE MAIZ CON PIEDRA AQONA Y PACHAS

- Se necesita

Piedra ‘aqona’ que se extrae de una cerro en la comunidad de Wayacondo. Es una tierra de tipo arena, blanca que se muele en el batán
Maíz Confite del lugar
Olla *toqto*
Leña

Para el tostado se coloca el *toqto* en el fogón o se hace una cocina con piedras y se coloca la leña por un costado, porque cuando se mete la leña por delante, los granos de maíz saltan de la olla al reventar y caen sobre la leña y las cenizas.

Una vez que el *toqto* está caliente, se echan los granos de maíz Confite y se van moviendo con una cuchara de palo o un palo delgado.

Cuando la mayoría de granos ha reventado se aumenta una pequeña cantidad (una cucharadita o medio puñado) de ‘aqona’ molido bien fino. Luego del reventado total se sacan los granos y se ponen en un plato. La piedra ‘aqona’ les da un mejor sabor y los granos revientan más. Sólo se utiliza con el maíz Confite.

De la misma manera se tuesta el maíz para cancha, tipo Yanayacu, o tipo Tambillo, agregando polvo de piedra “pachas” que se obtiene de la localidad de Yanayacu en el distrito de Socos, cuyos campesinos cultivan maíces y a donde van otros agricultores a traer la piedra que es suave y blanca. Así la cancha queda cubierta del polvo fino del “pachas”, dando aspecto harinoso. Estas canchas tienen mejor sabor y se ven más bonitas en el plato.

Cartillas N° 419 y 422, Volumen 9. Por Victoria Nalvarte Alanya. Comunidad de Guayacondo, Huamanga, Ayacucho.

QAWINKA API CON MACHKA (ULPADA) DE MAIZ CONFITE

Las cucurbitáceas son bien apreciadas por los campesinos de zonas bajas, entre ellas la calabaza, la qawinka y la cayhua. Se usan para comidas y curaciones. Se conservan bien soleadas y se utilizan todo el año, ya sea en guisos, picantes, sopas o mazamorras. La qawinka y la calabaza se consumen bastante en mazamorras de diferentes clases, ya sea solas o combinadas, se las puede acompañar con *machka* o ulpada de maíz.

Para el qawinka api se usan tres qawinkas amarillas medianas y una calabaza blanca; pero depende del tamaño y del gusto que se quiere obtener. También se alista machka de maíz Confite.

Pelar la qawinka con la azuela y cortar la calabaza a lo largo con el cuchillo. Cortar la qawinka y la calabaza en trozos y ponerlos en una olla para que cocinen. Para cocinar hay que agregar agua y dejar hervir hasta que la qawinka esté suave. Luego se aplasta o machuca con cuchara para hacer puré y se echa azúcar.

La mazamorra se come fría, mezclando con machka (ulpada) de maíz. La machka de maíz se obtiene moliendo cancha (granos de maíz tostados).

Cartilla N° 424, Volumen 9. Por Victoria Nalvarte Alanya. Comunidad de Guayacondo, Huamanga, Ayacucho.

MATE DE MASHUA

La mashua es una plantita muy nutritiva y de ella se pueden hacer diferentes preparaciones: Dulce, Mate, Licor, Guiso y Mermelada. El mate es muy agradable y saludable.

- Primero se lava la mashua, luego se ralla.

Después la ponemos a secar al sol. La tostamos ligeramente a la guardamos en depósitos o cajitas.

Para preaprar mate hervimos agua y agregamos la mashua tostada, dejamos reposar y ya está listo. Vamos a tener un rico matecito que nos ayudará a cuidar nuestro hígado y riñones.

Cartilla N° 1109, Volumen 23. Por Oscar Leguía, Acobamba, Huancavelica.

LA CHICHA DE MAGUEY

Se escoge la planta de maguey más grande y que esté al inicio de la floración, o también cuando las hojas superiores empiezan a doblarse. Se cortan dos o tres hojas de la base, en este espacio se hace un hueco en el cuello de la planta hasta encontrar el tronco del maguey. El hueco se hace inclinado ligeramente hacia abajo, más o menos de 20 a 30 cm de profundidad, con un diámetro promedio de 10 a 12 cm. Se debe tener cuidado de no llegar hasta la raíz. Con el cinchón metálico (o cualquier otra herramienta) se raspa el interior del hueco.

Después de uno o dos días empieza a salir el jugo (que es la savia) y se va juntando en el hueco.
Este jugo viene a ser la chicha o *paccpa upi* en *runa simi*. Se puede sacar en las mañanas y en las tardes, se emplea una taza y se junta en un balde. Si se deja la chicha en el hueco por varios días se puede avinagrar.

Siempre que se saca el jugo se debe raspar el interior del hueco para que las paredes no se sequen. Conviene tapar el hueco con una piedra o con la misma hoja para evitar que entren moscas. Es preferible hacer hervir la chicha antes de tomarla. Otras personas la toman así nomás.

El jugo puede sacarse durante unos tres meses, generalmente en época seca. Después se seca solo.

- Usos

La chicha de maguey o *paccpa upi* sirve como refresco. Pero también es medicinal porque cura los males ocasionados por el frío: resfríos y bronquios. Y es bueno contra el descenso blanco de las señoras. El tratamiento consiste en tomar en ayunas un vaso de chicha por varios días seguidos. El efecto no es rápido, sino lentamente.

- Chancaca

Con este jugo se prepara también la chancaca. Esta savia se somete a cocción hasta formar una masa espesa, se enfría y moldea en recipientes en forma de chancaca.

- Recomendaciones

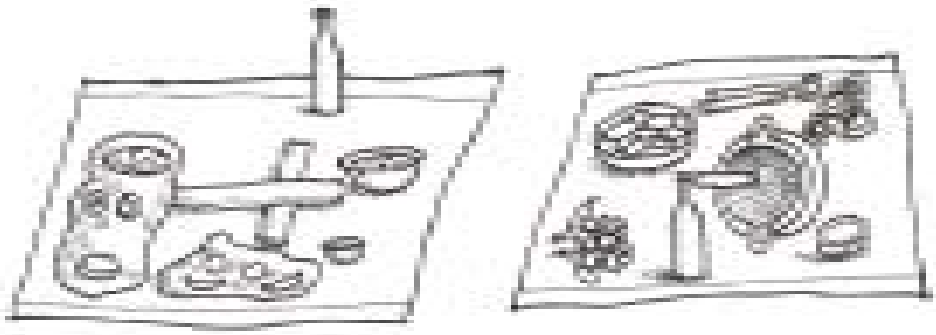
El líquido del maguey que sale cuando se hace el hueco provoca un escozor. Por eso, cuando se termina de hacer el hueco se no debe sacar de inmediato, sino esperar unas cuatro horas, igualmente
la boca del hueco debe hacerse de tal modo que la mano no choque con sus bordes cada vez que se saque la chicha.

Cartilla N° 550, Volumen 11. Por Pedro Huaccaychuc. Comunidad campesina Palta Rumi Pampas, Tayacaja, Huancavelica.

..."los primeros *upis* son bien amargos por eso se bota todo ese *upi*, después ya se saca pero se va probando, depende de la planta, algunas son más y otras menos amargas. Cuando está listo te acompaña 3 meses o más. El hueco del upi se tapa con la misma hoja que has sacado bien tapado haciendo machucar con una piedra para que no tome el zorrino o el zorro y también la lluvia puede aumentar, por eso se tapa bien. En balde se lleva a la casa y se hace hervir, porque se malogra rápido". *Marcial Huanachin, Julcamarca, Huancavelica.*

PANES DE FIESTA

La elaboración de panes de trigo para fiestas es generalizada en los Andes. Fredy describe las costumbres en los pueblos del sur del Valle del Mantaro, en las fiestas de Santiago y Todos los Santos. En Santiago es para acompañar las ofrendas que se hacen a los cerros en calidad de ofrecimientos y en Todos los Santos para poner en nuestras meses en calidad de ofrenda a nuestros muertos.



- Cómo se elabora el pan?

Primeramente escogemos los granos de trigo de nuestras cosechas, limpiamos y llevamos al molino.
La víspera de la fiesta de Santiago, llamado también de Tayta Shanti, elaboramos los panes.

Desde días antes compramos el resto de ingredientes tales como manteca, azúcar, sal, algunos adornos para los urpitos y guaguas (figuras de palomas y muñecos). También tenemos que asegurar el horno, para eso suplicamos al dueño y separamos turno porque ese día es bien concurrido el horno, y tenemos que llevar la chapla o sea algunas ramas que servirán de combustible.

En una batea grande mezclo toda la harina con los otros ingredientes, primero echo el agua, luego la harina, la manteca, el azúcar, la sal y levadura, voy probando, probando para saber si el sabor está bien. Luego batimos hasta conseguir una masa uniforme; esta masa no debe ser aguada, ni ser tan seca, porque si no, no se puede labrar bien los panes. Esto se comprueba cuando la masa ya no se pega a las manos.

La masa la hago dormir unos treinta minutos para posteriormente pasar a labrar los panes, para esta operación ya tengo que hacer participar a los de la casa para que ayuden. La labranza consiste en darle forma a la masa, haciendo todo tipo de figuras, es decir llamas, muñecos, caracoles, palomas, argollas etc.

Una vez terminado la labranza pasaremos a ver como está caldeado el horno, generalmente cada horno tiene su hornero propio, lo único que nosotros hacemos es pasar los panes crudos a la paleta del hornero. Nosotros esperamos hasta que nos diga, ya están cocidos, para sacar los panes en canastas para que no se maltraten mucho.

Ya terminando el trabajo agradecemos al dueño del horno, invitándole cierta cantidad de panes, asimismo le damos al hornero. Luego esperamos la noche para velar a nuestra mesa donde los panes acompañan a las cintas marca, las flores (wila wila, lima lima, escoba etc), la coca, la chicha y el trago. Al día siguiente hacemos con esto las wallas para ponerlas a nuestros animales, pastores y visitas.

Cartilla N° 695, Volumen 14. Por Fredy Pérez A. Comunidad campesina de Pucará, Huancayo.

EL COCHAYUYO DE CHOCLOCOCHA

La laguna Choclococha se encuentra a 4200 m de altitud; la abundancia de cochayuyo es impresionante, pero su extracción es difícil. Se necesita un bote por tratarse de una laguna extensa.

Segundo de cochayuyo: es el plato favorito de esta zona.
Los ingredientes son Papa, Maíz, Cochayuyo, Perejil, Condimentos, Sal.

Para la preparación se pican las papas en cuadraditos, luego junto con el yuyo se hacen hervir durante 30 min., sazonar y sal al gusto, ya está apto para el consumo. Se acompaña con maíz tostado o arroz.

Harina de yuyo
En 1996, en el Colegio de Mujeres de Huancavelica se hizo un experimento de preparar harina de yuyo, secando el yuyo y moliéndolo. Es de gran valor nutritivo.

- Características del yuyo

Abunda en lagunas o qochas; es de color verde oscuro;
Se seca fácilmente; se conserva durante un buen tiempo;
Tiene un gran valor nutritivo y es apto para el consumo en dieta vegetariana.

Por Efraín Carhuapoma Lázaro. Comunidad campesina de Santa Ana, distrito de Castrovirreyna, Huancavelica.

EL CULIS EN SOPAS Y ENSALADAS

Para el consumo se recogen las hojas tiernas de la planta, llamadas culis, temprano en las mañanas. Se lavan y pican para usarlas en ensalada.

Son también un ingrediente importante en sopas; especialmente al patachi le da su sabor característico, igualmente se incluye en el puchero.

Por Guillermo Huayra Paragur. Comunidad campesina de Huallay, Lircay, Huancavelica.

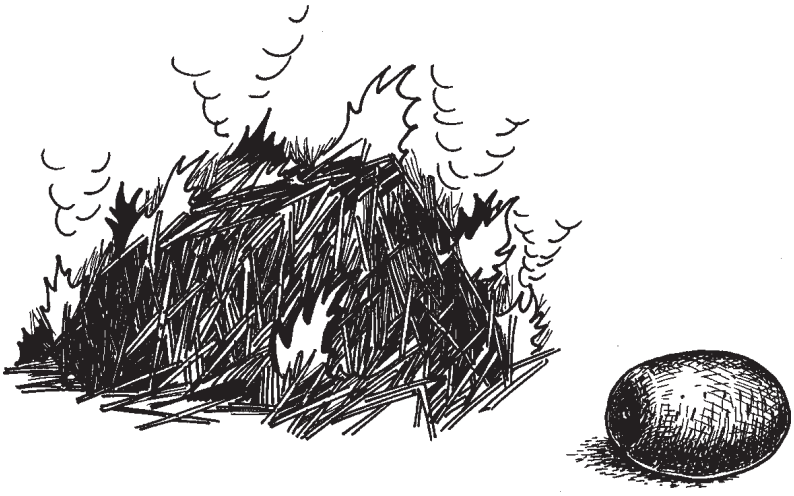
Nota: El sachaculis es un vegetal nativo que se encuentra en las zonas de Ladera con suficiente humedad, especialmente en Huancavelica, Ayacucho y Apurimac. Se asegura que hay unas cinco variedades. Este recurso interesante y rústico se cultiva tanto en chacra como en invernadero o almácigo. No tiene ningún parentesco botánico con las coles!

WATHIYA DE CALABAZA

En la zonas bajas de Julcamarca, Huancavelica, se siembra calabaza junto con el maíz.

La *wathiya* se hace en las cosechas de trigo y cebada. Esta es la receta de don Marcial: "Cuando estás venteando los granos quemas la paja como para llamar al viento para ventear y donde estás quemando ahí haces este tostado de calabaza.

Para que la *wathiya* salga dulce tienen que estar bien soleadas, como durante una semana. Se hace un pequeño hueco en la punta de la calabaza y este se tapa con paja remojada en agua para que el hueco no reviente en la candela. Primeramente se quema bastante paja. Cuando la fogata está bastante candela se ponen al medio unas 4 o 5 calabazas y se tapa y va agregando paja y paja hasta que estén cocinadas, puede ser



unas 3 a 4 horas. De esta manera se tuestan sin quemarse y sin malograrse.

Recomiendo no quemar libre (destapado) porque la calabaza se quema por encima nada más, no se sancocha bien y toma el olor a humo, eso no es *wathiya*. Se saca la comida con una cuchara y se sirve al plato, si se quiere se puede agregar azúcar".

Por Marcial Huanachin. Distrito de Julcamarca, Huancavelica.

PLATOS DE ANDAHUAYLAS

Chayro

La sopa de chayro se consume en los wasi wasi, o techado de casa, matrimonios y otras fechas festivas. Se hace hervir maíz pelado con bastante agua. Aparte se cocinan las carnes de todo tipo (chancho, carnero, vaca y panza o mondongo, también charqui). Luego cuando el mote ya está casi cocido se mezcla todo, se agrega chuño remojado y se sirve con asnapas o yerbas aromáticas como wakatay y cebollitas.

Tarwi

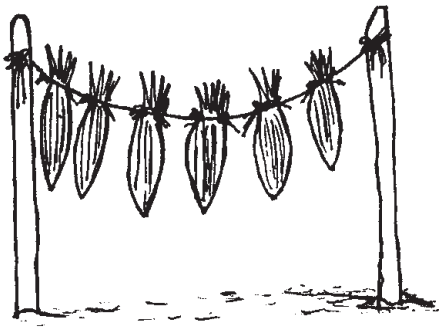
El tarwi desamargado lo venden en las ferias de Andahuaylas y Talavera. Se muele el tarwi, aparte se sancocha papa. Se fríe el ajo y la cebolla en manteca, se le agrega el tarwi molido con papas picadas. Se sirve con wakatay picado, papa y chuño sancochados.

El teqte

Es el equivalente a un revuelto: puede ser de arveja fresca o seca, de calabaza verde o de qawinka, también chollqe de olluco. Se prepara un aderezo con cebolla, ajo y ají, al cual se agrega el producto y papas, ambos cocidos y aplastados, y al último queso fresco desmenuzado.

Nota: Estos platos son tomadas del libro “Comida y Biodiversidad en el Mundo Andino”.

LA MANTITA DE MIS HUMITAS

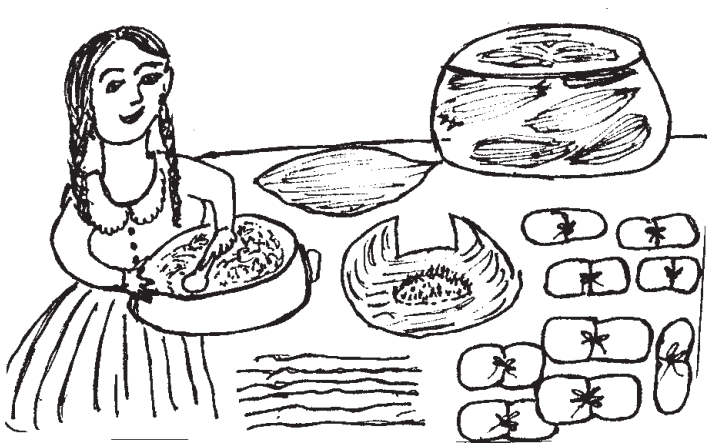


Cuando termina la cosecha separo la panca del maíz y lo hago con mucho cuidado y sin maltratar las pancas. Después las pancas las amarro de las puntas y las pongo a secar colgadas.

Cuando quiero preparar mis humitas, el día anterior remojo las pancas secas en agua y quedarán como recién sacadas del choclo, listas para envolver las humitas.

Cartilla N° 1106, volumen 23. Por Lucía Vega, nacida en Chaupimarca, Abancay. Ahora es vendedora de frutas en Vitarte, Lima.

Otro modo de envolver humitas y tamales se acostumbra en Lircay, Huancavelica y también en otras partes de los Andes: después de acomodar la masa de maíz y el relleno en el centro de la panca, se amarra esta en ambas puntas, como un caramelo envuelto. El tamal tiene forma de una bola con los extremos alargados.



LA NATURALEZA AYUDA EN TIEMPO DE ESCASEZ

Hay años agrícolas que son de abundante producción, y así igualmente años de poca producción; durante estos últimos puede ser que queden muy pocos alimentos en el almacén o la despensa, es *pisi* tiempo; esto ocurre especialmente al comenzar la siembra y hasta que se puedan cosechar los primeros frutos.

En esta época las plantas de la naturaleza o *sallqa*, que se conocen también como silvestres, crecen en todas partes de los Andes. En ese momento a los frutos de la *sallqa* les toca su turno, ya sea para complementar, suplir o sustituir esas deficiencias. La variedad de frutos es muy grande, en realidad hay de todo: hojas verdes (ataqo, yuyo o ch'iwa); granos de quinuas silvestres; algas y totoras en lagunas y ríos; hongos o kallampas; raíces como el layo o chicuro; frutitos de las tunas y sankayos; airampo, mora, uvilla, puru puru y muchos más en zonas más abrigadas y no menos importante, las hierbas aromáticas, que la mayoría de veces son consideradas también como medicinales y sirven para mantener la buena salud.

"Cómo es, no?, en época de lluvia cuando se acaban nuestras cosechitas, ya nos ayudamos con otras cosas. Los abuelos y nuestra pachamama saben de eso, dirán pues ya le falta, y con estito ya que pasen su vida, dirán". Los que mejor conocen y recolectan los alimentos silvestres son los niños. Algunos ancianos evocan a que "cuando eran niños", o "mi abuelo me enseñaba".

"Sentimos hambre, esta hambre nos obliga a buscar alimentos silvestres en el *sallqa*, como el 'wariñuñu' que se come lavándolo y descascarándolo, en otras buscamos raíces como el '*layu*'."
"..una vez madurada la quinua silvestre recogíamos bastante, se bajan las panojas para desgranar, se tuesta un poco de quinua y nos preparamos mazamorra con cal que es muy agradable. También se come la *saq'a*, eso hay en el lago (Titicaca)."

Don Ricardo, un comunero que pasa mayor tiempo en las punas, conoce mucho de las plantas que recolecta: itana (ortiga) también es bueno para comer, itana negro, mula itana, lambaras, después cabra-cabra, se come en segundo, cocinas igual que yuyo, es lindo en segundo. Llikcha es también lindo, es parecido a la quinua. Cabra-cabra como el sunchu es, crece bastante, donde crece el maíz, ni en quebrada ni en puna crece, sólo su hoja se come, estito crece en octubre y noviembre, esos dos meses nomás se come. Qapaso (planta silvestre) también se come, crece en el suelo nomás, su papa crece debajo del suelo, es como la zanahoria, igual sus tallos sacas con palito haciendo hueco. El chicuro es otro. De frente se come; de chicuro también se hace la mazamorra. Chicuro es más grande que el qapaso. También hay el tasta-tasta, hay como las

guindas, pero más chicos rojitos, estito si me gusta como cuando era chico, su tiempo es diciembre y enero".

Don Delfín Yaranga de Ayacucho recuerda
"Yo he aprendido de mi abuelito, el vivió hasta bien viejito, le gustaba la llullucha (algas de lagunas frías). Después mi mamita tenía ayllu en Qanqallu (Cangallo), ... había bastante ese llullucha, y toda clase, así grandes, redondos, había toda clase y me mandaba. Hay dos clases de llullucha: uno moteado chipro y otro grano. Diario me mandaba y traía, siempre iba con su cambio (ofrenda), se sacaba y se hacía secar como chuño, y se hace remojar y nuevamente se hincha para preparar. Mi abuelo me decía que igual la flor del nabo silvestre se recoge y se hace secar; en tiempo de necesidad se come aunque sea con agua y sal.

La *kallampa* (hongo) también nos hacía coger, también con sal se comía, crece al ras del suelo, crece como con su sombrero, hay bastantes clases de *kallampa*, otras son como la nariz de la vaca, otras como la panza de la vaca, frito también es igualito a la panza de la vaca. Las larvas de la achupa (planta silvestre) también recogíamos en bastantes cantidades y lo freímos y parecía carne de chancho.

Nota: Los testimonios son tomados del libro "Comida y Biodiversidad en el Mundo Andino".

NADA SE DESPERDICIA

> *"El* muchuy *es hambre, necesidad, que aparece en la casa a invitación de la misma familia, esto es por descuido y conductos indebidas" (Modesto Machaca, Ayacucho).*

Para la madre campesina que tiene que usar absolutamente todos los recursos a fin de poder alimentar a su familia, todo alimento o fruto de la pachamama puede tener alguna utilidad, incluso si aparentemente no está en las mejores condiciones, es decir si está por ejemplo picado por el gorgojo o tiene alguna pudrición.

Para esos casos hay respuestas, en especial para los tubérculos dañados.

Chuño "podrido"

Se recolecta en el momento de la cosecha todas las papas podridas, luego se pican en rodajas y se remojan en baldes o pozo. El agua tiene que cubrir toda la papa picada y

se debe cambiar a diario durante 5 a 7 días, dependiendo de la eliminación del olor feo. El indicador es que el agua debe tener color claro sin olor.

En ese momento se sacan las papas para el soleado: deben estar en una marca o el techo de la casa de calamina, donde permanecerán día y noche hasta estar completamente secas. Es mejor hacer toda esta labor en momentos de helada, para que el chuño sea blanco.

- Usos (el olor y sabor de las preparaciones es agradable)

En sopa: se muele el chuño y se utiliza al igual que el morón de cebada.
Segundo: se remoja de un día para otro, luego se pica menudo y se prepara al gusto, con papa, queso cachipa, ají..

Por el Centro de Capacitación Campesina, Programa de Aprendizaje Mutuo, Ayacucho.

Uso de la papa con rancha

La papa con rancha se puede utilizar, previo tratamiento, dice doña Anatolia Ventura de Socos, Ayacucho. Ella escoge esas papas, las lava y pone a secar. Cuando están bien secas las muele y usa la harina para espesar sopas. Sus hijos dicen: "Nuestra madre nos prepara todo esto con su buena sazón y lo comemos no más, es bien rico".

***Llullu link'i* de tubérculos**

Generalmente se hace de tubérculos inmaduros y menudos de oca e isañu que se rallan a fin de que se sequen rápido. Mientras secan adquieren un sabor dulce. Es para cocinar en tiempos de escasez, se remoja y luego se cocina a vapor. Adquiere un sabor agradable parecido a oca fresca. (Práctica recogida en Yunguyo, Puno).

Llipt'a api de maíz amargo

Doña Anatolia de Socos, Ayacucho tiene otra receta poco usual. Esta vez se trata de una mazamorra para dar uso al maíz ligeramente amargo que crece en sus chacras. Lo tuesta un poco y lo muele en el batán harinero.

El agua que servirá para hacer la mazamorra lo prepara primero con varias hierbas: cedrón, hierba luisa, toronjil y ortiga. Luego diluye la harina para evitar los grumos y la hace hervir hasta espesar. Al último agrega un poquito de ceniza remojada y diluida (*llipt'a*) y azúcar al gusto.

PLATOS DEL SUR Y DEL ALTIPLANO

La papa, la quinua y el chuño son tradicionalmente los alimentos de mayor importancia y los más consumidos en las zonas altas del sur del Perú y en el Altiplano puneño. Aunque el gran valor alimenticio de la quinua es ampliamente reconocido, es no menos cierto que su transformación y preparación requieren de bastante trabajo y habilidad. En realidad es muy amplio el repertorio de preparaciones con quinua, también llamada *jiwra* o *jiura* en aymara.

Muchas de las recetas se hacen con harina que puede ser cruda o tostada. De la harina quinua se preparan por ejemplo

- Diferentes formas de *k'ispiñu* y *t'ajola*;
- Mazamorra de harina de quinua con cal (mazamorra = *lawa* en quechua y *allpi* en aymara);
- El *phiri*, que es la harina hervida al vapor;
- La chicha.

Y los granos enteros, cocinados se usan en

- El pesqe;
- Las sopas y chupes de quinua.

Cuando la planta de quinua está en pleno crecimiento se aprovechan sus hojas tiernas (*ch'iwa*) como verduras, éstas se utilizan en sopas, revueltos y ensaladas.

El chuño es para la mayoría de las poblaciones altiplánicos el sustento diario más importante. Las formas de consumo más frecuentes son la *lawa* (mazamorra), el *phasi* o *chuñu phuti* (cocido al vapor) y el revuelto. Es también un ingrediente en sopas y un acompañante de carnes, pero el plato más típico y sabroso es sin lugar a dudas el chairo en sus diferentes versiones. En cambio la tunta o moraya se reserva más para ocasiones especiales y festivas, por ejemplo para acompañar carnes y asados.

CHUÑO, TUNTA Y KHAYA SON ALIMENTOS BASICOS

Los diferentes productos transformados a partir de papas y tubérculos andinos, como son chuño, tunta o moraya y la khaya son los ingredientes principales de los platos más típicos de Cusco y Puno.

Phasi de chuño (*quechua*)* o *chuñu phuti (*aymara*)

Desde el día anterior o unas horas antes, según sea su consistencia y calidad, se remojan los chuños y luego se exprimen. Después se colocan unos palitos al fondo de la olla de barro, luego una capa de paja, se echa agua y se acomodan los tubérculos encima de la paja sin que entren en contacto con el agua, para que hiervan al vapor.

Se puede hacer phasi con todos los tubérculos transformados, es decir con chuño, moraya o tunta, khaya, moraya de añu (mashwa) y de olluco.

Es un alimento ideal para llevar en los viajes y los trabajos en el campo, pero igualmente para acompañar platos condimentados o asados. Para ocasiones especiales se rellena la tunta o moraya con tajadas de queso fresco.

Como preparan la umacaya en Yunguyo

Se remoja medio kilo (ma puruña) de umacaya en agua tibia. Luego en la tapaphuko (olla) echar dos tazas de agua.
La umacaya remojada se exprime entre la palma de las manos y se coloca dentro del *tapaphuko*.

Se coloca en fuego lento, el vapor de agua la cocina en diez minutos. No se agrega sal.
Se sirve con frituras de carne o huevo y es excelente como fiambre.

Chairo

Se pone a hervir agua con carne de cordero, chalona o grasa, según lo que se tenga. Después del primer hervor se agrega la sal y otros condimentos como cebolla, ajo, pimientas. Las verduras como zanahoria, haba, apio, repollo se cortan en tiras y luego las papas peladas y picadas, igualmente una porción de phatasqa de cebada o trigo. Al último se añade el chuño previamente remojado, triturado y lavado, removiendo la sopa hasta que espese y se sazona con un aderezo de cebolla, ajo y ají y orégano. Se puede acompañar con maíz tostado.

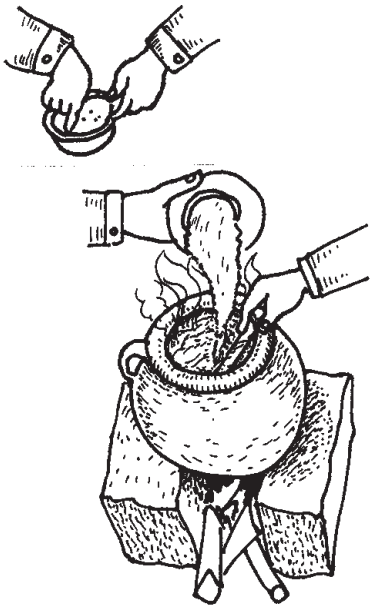
Mazamorra de chuño o chuño-cola

Las mazamorras semiespesas se preparan mayormente con chuño negro y khaya. Para ello se muelen los tubérculos secos en el batán y la harina gruesa resultante se remoja en agua. Esta se cambia varias veces si es chuño negro, teniendo cuidado de no desechar el producto; en el fondo del lavador se queda la arena.
En la olla de barro se pone a hervir agua y carne o chalona, también chicharrón, según lo que haya y verduras picadas, como zanahoria y haba. Se agrega la harina de chuño lavada y sal y hace hervir hasta que espese. Al último se puede sazonar con aderezo de ají amarillo y cebolla.

La thayacha de tubérculos

La thayacha es un alimento medicinal y se prepara de la siguiente manera: Primero se sancocha el tubérculo (de preferencia izaño o mashwa, ocasionalmente papa u oca), se enfría y se aplana parcialmente para luego exponerlo a la helada durante toda la noche (se tiene que estar seguro de que caerá la helada, sin embargo hay indicadores para ello). En esas condiciones ya está lista para su consumo en la mañana siguiente. A veces se baña con miel de chancaca.

MAZAMORRA DE QUINUA (katawi lawa)



- Para 12 personas se necesita lo siguiente:

2 kgs de harina de quinua
Un puñado de *katawi* o Cal (60 gr)
Ocho litros de agua
Tres tazas de leche
Dos cucharadas de sal
Medio saco de bosta

- Herramientas

Un fogón de arcilla, *q'oncha*
Un cucharón de palo de *queña*, *wislla*
Una olla grande de arcilla, *manka*
Una cacerola de arcilla, *llata*.
Doce platos de arcilla, *chuwa*

Preparación de la mazamorra

Se echa poco a poco la harina de quinua a la olla, en el momento en que el agua está hirviendo, removiendo con un cucharón de palo. Se prepara un puñado de cal (*isku katawi*) en media taza de agua, removiendo con el dedo. Este preparado se echa a la olla y removiendo con el cucharón va tomando un color amarillo claro, hay que cuidar que no se vuelva verdoso (amargo). Igualmente se añade la sal. Para que la mazamorra de quinua no se queme en la olla se remueve con el cucharón de rato en rato, hasta que esté cocida. Más o menos en media hora la mazamorra ya está cocida, entonces se debe bajar del fogón.

De la misma manera también se hace hervir la leche. Se sirve la lawa con el cucharón de palo en platos de arcilla y encima se agrega la leche; esto es el desayuno o comida de los campesinos del altiplano.

La mazamorra de quinua constituye un buen alimento para toda edad.

A la mazamorra con leche se puede aumentar harina de qañiwa (*qañiwa hak'u*), entonces se vuelve una masa espesa (*phiri*) que se come al mediodía como fiambre frío. También se puede hacer la mazamorra con cañihuaco, con o sin cal.

Cartilla N°22, Volumen 1. Por Gregorio Hualla C. C. de Pucachupa, Pucara, Puno.

COMO HACER EL Q'ATAWI (CAL)

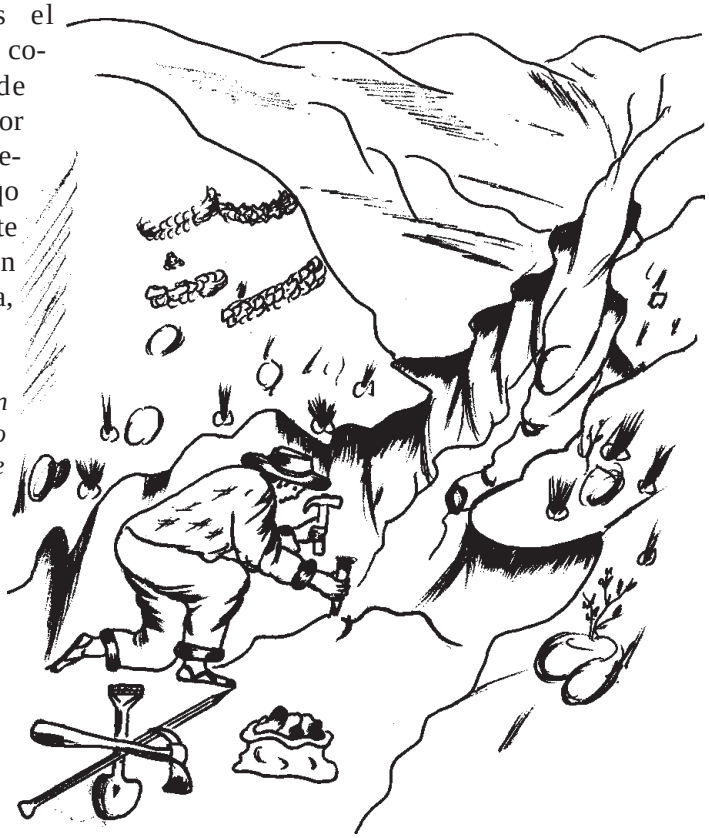
Bueno, nosotros mayormente horneamos la cal, porque tenemos piedras de cal en nuestra parcialidad. Estas piedras se encuentran en el río de Pachachani y Azufrine y esto se extrae con cincel y combo, éstas piedras no tienen que ser soleadas.

La cal se hornea con *q'awa* (guano compactado y seco de corral) o también con bosta de vaca. Estas tienen que ser muy secas para que puedan cocer bien. También es importante el viento, cuando viene viento del lado boliviano es mejor porque hace cocer rápido y en estas condiciones el tiempo de horneado no pasa de dos horas.

Mientras tanto, mi esposa en la cocina hace hervir agua en una olla, con plantas de *q'era*. Cuando la cal está bien cocida, al día siguiente se echa esta agua de *q'era* y solito de por sí la piedra quemada se vuelve como harina.

Nosotros consumimos el *q'atawi* que es la cal de comer, en mazamorra de quinua. También la mayor parte de las mujeres lo llevan a las ferias de Janqo janqo y Ninantaya, con este producto hacen trueque con otros productos como papa, chuño, maíz, oca y otros.

Cartilla N° 1080, Volumen 22. Por Juan José Blanco Coaquira. Parcialidad de Qoata, Moho, Puno.



PHIRI DE QUINUA

El *phiri* se prepara con la harina de quinua, para lo cual se debe tostar la quinua entera (lavada y secada) y molerla. Se elabora generalmente de quinua roja y amarilla.

La cocción es a vapor; para su preparación se ponen dos tazas de agua en una olla de barro. Cuando inicia el hervor se añade lentamente la harina de quinua, tratando de que no se apelmace (no haga grumos), luego se tapa la olla y se va cociendo a fuego muy lento para que actúe el vapor.

Para hacer una prueba de cocción se retira la olla del fuego: si el agua no se ha consumido se la hace escurrir para luego batir con dos palitos especialmente confeccionados para dicho fin. Antes de servir se coloca la olla sobre el fogón sin fuego, pues el calor permite que termine de cocinarse.

Este plato se prepara para mediodía y se consume generalmente como fiambre; es muy apetecido por los niños por su sabor agradable.

Por Paulina Espillico. Asociación Paqalqu, Yunguyo, Puno.

DIFERENTES PANECILLOS DE QUINUA

Con la harina de quinua se pueden preparar diferentes panecillos:

Kispiñu: Se prepara amasando la harina de quinua con un poco de cal disuelta en agua (ver más adelante). Se prepara generalmente durante los meses de lluvia, porque se dispone de mas tiempo y no hay todavía alimentos frescos.

T'ajola: La masa es igual que la del *kispiñu*, pero se fríe (ver más adelante). Se prepara más para fiestas y rituales grandes.

Jaqo: También llamado ***japu***; es otra forma de hacer el *kispiñu* y se prepara apretando con la palma de la mano contra los dedos: esta también se fríe.

Anaquilla: Para su preparación se tuesta primero la harina de quinua, luego se amasa para después empezar a formar pequeñas bolitas. Cuando es cocinado a vapor se le conoce como 'phiri' y cuando es frito en sartén se llama 'thajte'.

Japuch kispiñu: A veces mezclamos harina de cebada con un poco de harina de quinua, y después se prepara igual que el *kispiñu* con cal.

Cartilla N° 1135, Volumen 23. Por Gregorio Pilco Apaza. Tilali, Moho, Puno.

KISPIÑOS Y OTROS FIAMBRES DEL VIAJERO

Toda mujer de las comunidades aymara de Conima debe saber preparar kispiños que son llevados como fiambre por sus maridos en los viajes a los valles cálidos de Tambopata y San Gabán; son viajes que duran semanas y meses.

Doña Rosa nos dice de que para hacer la masa del *kispiñu* se ponen cuatro *phoj'tos* (puñado con ambos manos) de harina de quinua en una batea y luego se agrega una taza a una taza y media de agua de *katawi* (agua con cal) de la parte clara, en seguida un poco de sal y si no toma una coloración amarillenta se aumenta un poco de "qonchito" (porción turbia de agua con cal).

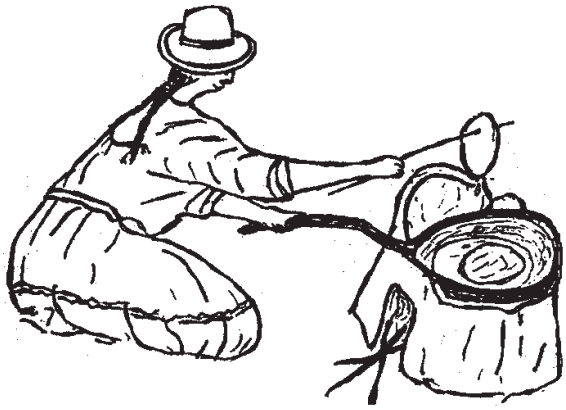
Una vez que ya se tiene la masa, sobándose las palmas de ambas manos con aceite, se empieza a formar una especie de soguitas delgadas. Después se arrancan en porciones pequeñas, llamadas *thaj'as* (por la semejanza en la forma al excremento de llamas y alpacas). También pueden ser moldeados con la presión de los cuatro dedos juntos de la mano, llamándolos *q'api*.

Para cocinar se alista primero una olla algo grande *tapa phuku*; en el fondo se colocan unos 3 o 4 palitos delgados y encima una capa de paja de ichhu de la olla, a fin de que el agua que se coloca en la olla para el cocimiento no entre en contacto directo con los *kispiñu* porque tienen que cocer sólo con el vapor. Primeramente se hace hervir sólo el agua y una vez que sale el vapor recién se hecha el *kispiñu* para hacer cocer por unos 20 minutos, tapando la olla con una *chuwa*.

Doña Julia añade: "Para que el *kispiñu* dure varias semanas y meses el secreto está en cuando ya esté cocido el kispiño se hecha en una *incuña* (especie de mantel para guardar fiambre) para que oree en la sombra; al mismo tiempo se calienta un *jiki* (tostadora de barro cocido). Cuando ya está caliente el *jiki* se empieza a tostar poco a poco el kispiño oreado para luego enfriarlo nuevamente".

De una parte de la masa se hacen *t'ajolas* para variar el fiambre con el mismo producto. Las t'ajolas son una especie de panes bastante delgaditos y del tamaño de un plato; ya no se hacen cocer al vapor sino que se fríen en un sartén con aceite y cocinan rápidamente con fuego fuerte.

Como comentario aparte se dice que el *kispiñu* y la *t'ajola* son alimentos sagrados que nunca faltan en la mesa de ceremonias familiares y comunales. En un matrimonio, el primer regalo que se ofrece a los recién casados en la ceremonia son los *kispiñu* y las *t'ajola*.



Para que el fiambre sea variado, se mezclan los *kispiñu* y las *t'ajola* con habas tostadas previamente resquebrajadas; este tostado absorbe cierta humedad volviéndose al mismo tiempo más blando y suave. Este fiambre siempre debe mantenerse en un costalillo de lana de llama y no en cualquier bolsa de plástico para evitar que se malogre.

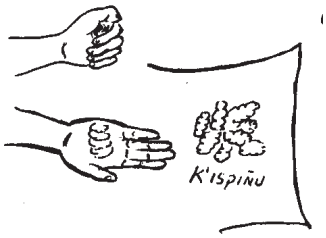
En todo fiambre no debe faltar la chalona cocida o el quesito para combinar el sabor. Muy apreciado es también la carne de alpaca asada con *chuñu phuti* y ají. Walter Apaza Valladares nos cuenta la forma de transportar estos alimentos:
"....el caminante se acomodó en el suelo, abrió su kepiña y sacó un bulto bastante grande que se notaba pesante, sería de unos cuatro o cinco kilos. Resultó ser una panza de alpaca, cocida, que contenía su fiambre, el que llamamos *karmu*. La panza estaba llena de papas, chuño, pedazos de lomo de alpaca, todo estaba sancochado, además había kispiño. Es más, en un apéndice de la panza (el bonete) había llatán que es ají molido con condimentos".

Otra merienda de viajeros y pastores es la muk'uña: se tuesta quinua de la variedad 'Pitujiwra' hasta que reviente la mayoría de los granos, estos se muelen en el batán. La harina se come seca agregando azúcar, también se hacen pequeñas bolitas remojando en agua con sal.

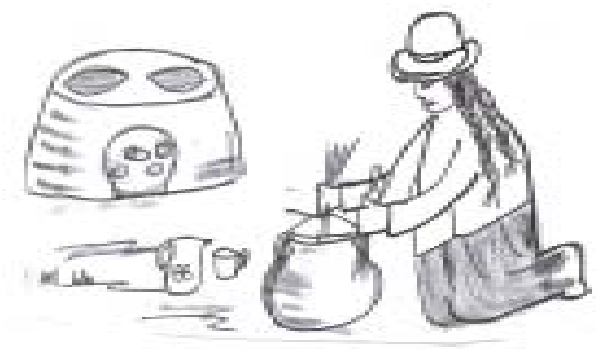
Cartilla N° 373, Volumen 8. Por Julia Pacoricona Aliaga; del ayllu Sullkata, y Rosa Trinidad Pilco Quispe, del ayllu Kupisaya; Conima, Huancané, Puno.

KISPIÑO DE QAÑIWA

Se pone la harina de qañiwa sobre un cuero de oveja con un poquito de sal. A eso se le agrega ½ cucharada de cal, disuelta en un poco de agua. Se procede a amasar esta preparación hasta que quede bien espesa.



Se soba las manos con manteca (o aceite) para que al agarrar la masa no se pegue en la mano. Se coge un pedazo de masa y se empieza a sobar hasta que quede una especie de soga o culebra (∅ 2 cm). Se cortan en pedacitos y se aprietan con los dedos.



En el fondo de una olla se ponen palitos, encima se pone paja, hasta la parte de arriba de la olla. Luego se agregan 2 tazas de agua. El agua no debe tener contacto con el kispiño. Encima de la paja se ponen los kispiños y se hacen cocer a vapor.

Se colocan los kispiños ya cocidos en una *incuña* (manta chica) para que no se malogren, así pueden durar hasta dos meses.

Cartilla N° 1095, Volumen 22. Por Nicolasa Mamani Mallcusuca, Moho, Puno.

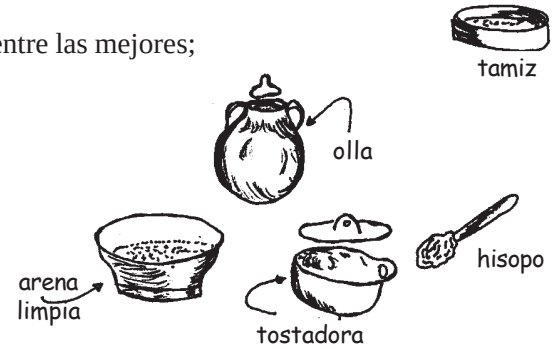
HABAS TOSTADAS (JAWAS CH'UTA)

El cultivo de habas es generalizado en el distrito de Yunguyo por sus cualidades alimenticias y forrajeras. Son consumidas en verde, y en seco como mote en el fiambre. El consumo es en forma de "habas tostadas" (*jawas ch'uta*), como golosina juntamente con *tarwi joq'o* y mote de maíz, los que se encuentran en los *q'atu* o puestos de venta.

Las habas tostadas son un alimento bastante apetecido por los niños y adultos; se puede tostar la cantidad que la familia desea (4 kg o más). Se hace para fiambre de los niños y para llevar en el viaje; no pesan, ni se malogran fácilmente.

Ingredientes y materiales

Habas secas con cáscara, escogidas entre las mejores;
Agua con sal
Cáscara de naranja o mandarina
1 ramita de romero
Cocina de barro
Olla de barro (*phuq'u*)
Tostadora de barro (*jiwk'i*)
Arena limpia, Tamiz o *susuña*
Hisopo grande (*jawriña*)
Manta de tamaño mediano (*inkuña*)



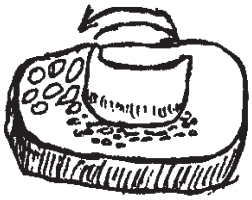
Las habas escogidas se hacen hervir en agua con sal, en una olla de barro durante 10 minutos. Se escurre el agua y se vacían las habas sobre una manta para que se puedan agregar las cáscaras de naranja o mandarina y la ramita de romero, luego se tapa bien para que el vapor no escape. Para suavizar las habas se las aplasta en la manta.

Luego de unos 20 minutos se hacen orear al aire libre.

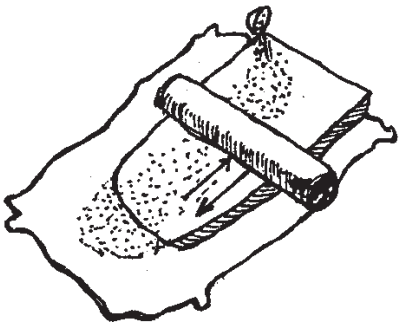
Las habas oreadas se colocan en la tostadora que contiene arena caliente; esta hace dorar las habas en forma uniforme, con la ayuda del hisopo se mueve hasta que el tostado sea total. Para separar las habas tostadas de la arena se usa el tamiz.

Cartilla N° 322, Volumen 7. Por Leandra Larico Mamani, Barrio Alto La Florida. Yunguyo, Puno.

BIZCOCHUELO DE TUNTA



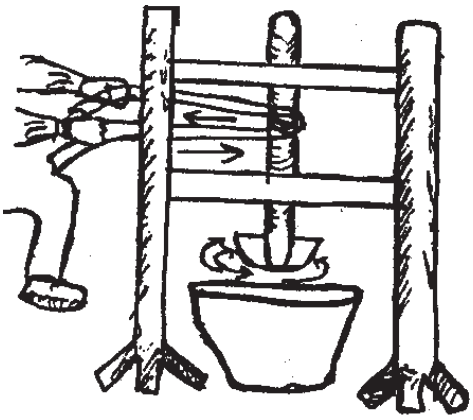
La papa amarga es transformada en tunta; se puede moler y convertir en harina. Esta es utilizada en la elaboración del bizcochuelo de tunta que es una tecnología olvidada y que fue practicada frecuentemente por los antiguos pobladores del altiplano.



Jesús recuerda que "En el año 1970 mis abuelos me contaron que de la tunta se hacían bizcochuelos que constituían un alimento superior a los bizcochuelos hechos con harina del mercado. Siguiendo las pautas que me dieron logré hacerlos, estos sólo se hacen en la fiesta de Todos los Santos.

Como un primer paso se muele la tunta en una *peqana* (batán algo hondo). Continuar moliendo en *qhona* (batán de harina) colocado sobre un pellejo, hasta obtener una harina muy fina. Batir seis huevos en una fuente de arcilla, puede ser con torno (ver dibujo) o wislla (cuchara grande de madera). Incorporar media libra de harina de tunta (200 gramos o dos tazas) con una cucharada de amoniaco, cuidando que no se seque la preparación, se puede agregar azúcar al gusto, si se quiere. Enseguida agregar un poco de anis (licor de anis o anisado), para que tenga sabor.

A parte preparar cajoncitos de papel (moldes), con soportes de ramitas de chillihua; en estos se vacía el preparado. Llevar al horno de temperatura moderada, no muy caliente, por un tiempo de 20 a 30 minutos.



Servirse una vez enfriado. Es fresco y se consume en la mañana o la tarde. De preferencia se invita a los familiares y amigos de un difunto en el Día de los Difuntos".

Cartilla N° 228, Volumen 5. Por Jesús B. Cutipa Mamani, comunidad campesina de Yanamuri, Acora, Puno.

PAN DE CHUÑO BLANCO O MORAYA

Por las características de la zona y la altura (más de 4500 m sobre el nivel del mar), los habitantes han desarrollado una serie de tecnologías con las que satisfacen sus necesidades alimentarias, por ejemplo preparando pan con chuño blanco.

¿Cómo se hace?
En el batán se muele el chuño blanco o moraya hasta que esté bien ñuto (menudo). Se mezcla con agua hervida y un poco de sal hasta que se forme una masa que no se pegue a la mano. Luego se hacen unas bolitas y estas se dejan reposar un momento.

Mientras eso se pone el sebo de llama en la sartén de arcilla y se lleva al fogón hasta que esté bien caliente. Las bolitas de masa se aplanan y con ayuda de la wislla (cuchara de madera) se hacen freír.
Conforme se van friendo se juntan en un recipiente y estarán listos los riquísimos panes de chuño blanco.

Cartilla N° 654, Volumen 14. Por Flavio Condori Chuchi, Parcialidad de Anasaya, Crucero, Carabaya, Puno.

LA K'USA (chicha en la tradición aymara)

La *k'usa* se sirve en los matrimonios y en la Fiesta de los Cultivos, también en fiestas como Carnaval y Todos los Santos.

La *k'usa* preparamos de los granos bien maduros de cebada, quinua y maíz. Se chancan los granos en batán, en seguida los hacemos hervir en una olla grande y luego hacemos fermentar. Media arroba de granos de cebada con cáscara bien maduros, con 8 baldes de agua llenan una *waculla*. Para que fermente bien se sabe tapar la *waculla* con tela de bayeta negra, la *waculla* debe estar colocada encima de paja en cuarto techado con calamina y que esté mirando el sol por más horas. Se hace fermentar durante una semana.

Cartilla N° 877, Volumen 18. Por Alberto Quispe Quispe. Parcialidad de Aynacha Huatasani, Moho, Puno.

CHICHA DE QUINUA

Antes, esta chicha se preparaba más, era exclusivamente para fiestas comunales, patronales y familiares, como matrimonios, techamientos y siembras.

Se hace de preferencia con quinua de color rojo, que debe ser lavada, secada y molida como harina.
La cantidad depende de la actividad y del número de asistentes. Por ejemplo 10 kilos de quinua molida se hacen hervir en agua, y luego se diluyen hasta obtener 50 litros, esto se deposita en varios recipientes de barro. Esta cantidad es suficiente para 100 personas.

La forma común de prepararla es en *phiri*: La quinua molida se coloca en un recipiente y se mezcla con agua, hasta obtener una masa suave. Esta masa se pone en la tostadora sobre el fogón y se tuesta, con la finalidad de obtener una coloración y sabor agradables. Luego se vacía la masa sobre un mantel y se la extiende al sol durante unas tres horas, para que fermente.

Según la capacidad de los recipientes de barro, se usa unos dos kilos de quinua fermentada por cada uno y se hace una pequeña cocción a fuego lento, hasta que el agua esté como sopa de quinua. Una vez cocida la quinua se cuela sobre una tela limpia a los cántaros, sólo se vierte líquido puro. Luego se tapa bien para que no ingrese aire.

Los cántaros deben ser colocados en lugares abrigados para ayudar la fermentación, deben estar durante 10 a 15 días. Cuanto mas tiempo dure la fermentación, será más fuerte la chicha; es una bebida altamente embriagante.

Cartilla N°1143, Volumen 23. Por Dionisio Delgado y Juana Arratia. Machacmarca, Yunguyo, Puno.

TARWI E ISPI EN YUNGUYO

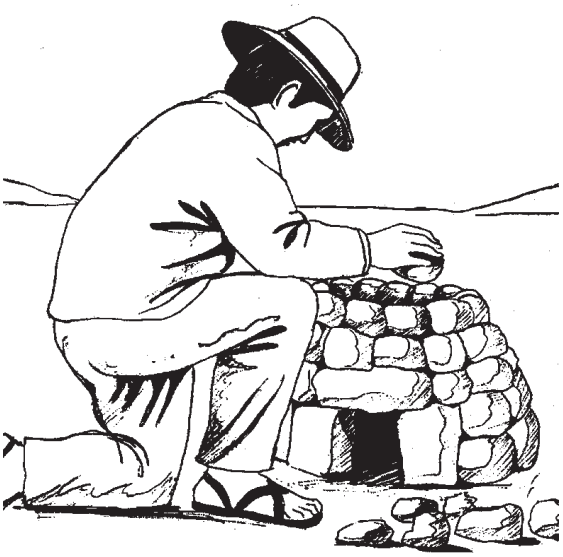
El tarwi o lupino crece al borde del lago Titicaca, en la zona de Yunguyo. Luego de desamargarlo, se consume directamente o con cebolla picada y sal, en forma de ensalada.

También es muy apreciado como fiambre, puede ser acompañado de habas tostadas, mote de maíz e ispi (pequeños peces del lago Titicaca), cocinados en horno de piedra. La combinación de dos o varios de estos alimentos resulta en una alimentación excelente.

WATIADA DE PAPA CON SABOR A MUÑA

El nombre en aymara es: Ch'oqe waja-muña saborani.

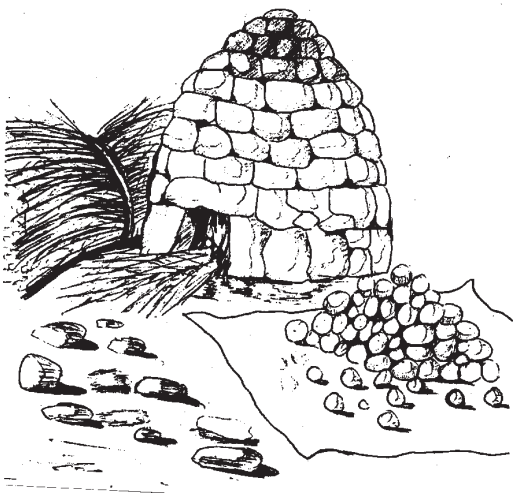
En la provincia de Yunguyo se preparan riquísimas watiadas con sabor y olor a muña, principalmente en épocas de cosechas de papa y en las fiestas del 24 de junio.



Primeramente se hace un hornito con terrones de la chacra o piedras arenosas.

Se calienta el horno con leña (o tallos de papa) hasta que se ennegrezca la parte superior del horno y empiece a blanquearse por dentro. Cuando está caliente, se alista la papa y la muña verde.

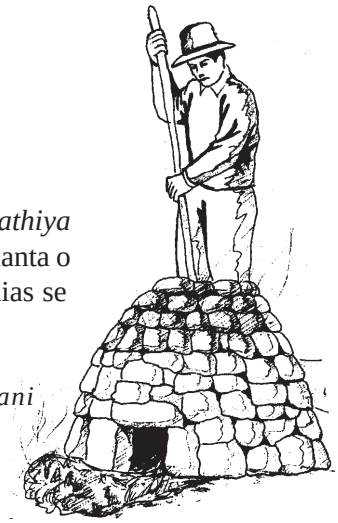
Para enterrar se extiende una capa de muña verde en la base, sobre esto colocar una capa de papa, sin amontonar, luego se hace con cuidado un hueco en la punta del horno, se hacen caer unos terrones calientes, nuevamente se coloca muña verde y papa y terrones calientes; los terrones hay que deshacerlos y así sucesivamente de acuerdo a la cantidad de comensales y de papa.



Finalmente se tapa con muña y tierra bien tapado.

Después de media hora más o menos se saca la papa *wathiya* con sabor a muña, luego se frotan las wathias con una manta o con las ramas de muña para limpiar el polvo. Las wathias se consumen calientes, con queso y *ch'aqo*.

Cartilla N° 700, Volumen 14. Por Julio Mamani Condori.Kuturapi, Yunguyo, Puno.



EL CH'AQO

El *ch'aqo* se come con wathiya y con papa sancochada. Es una arcilla blanca comestible; la traen de las partes altas del distrito de Ocuviri (Puno) para cambiar con papa. Una cuarta de *ch'aqo* en costal se cambia por igual cantidad de papa.

Hay varias clases de *ch'aqo*

- Cuajana es blanca y es la que consumimos más en nuestra comunidad porque es más agradable y cuando se prepara es como leche cuajada.
- *Phasalla*: blanco
- *Qocha ch'aqo*: verde opaco.

Preparación

El *ch'aqo* fresco se hace helar primero en la helada nocturna para que remoje más rápido.

Se mezcla una porción de *ch'aqo* con agua y se bate en un recipiente. Luego se echa a otro recipiente, sacudiendo de manera que la arena y la arenilla del *ch'aqo* queden al fondo del primer recipiente. Después se aumenta sal al gusto, se bate bien y ya está listo para consumir con la papa.

Cartilla N° 1044, Volumen 21. Por María Velarde Cuevas. Llalli, Melgar, Puno.

Nota: el *ch'aqo* y la *phasalla* son considerados como frescos, se consumen especialmente con wathiya hecha de papa amarga. Nunca acompañan otros tubérculos como oca o isaño. Especialmente el *ch'aqo* de Tiquillaca es muy cremoso y sabroso, le siguen el de Azángaro y el de Lampa (Vokral, 1991).

CHIJCHIPA, PARA EL LLATAN

El huacatay tiene sus plantas parientes silvestres que crecen en huertos y campos: son la chikchimpa y la chijchipa que serían dos variedades diferentes.

Huacatay, *Tagetes minuta;*
Chikchimpa, *Tagetes elliptica;*
Chijchipa, *Tagetes mandoni.i.*

El sabor y aroma de los tres son parecidos, aunque por lo general es más pronunciado en las plantas silvestres. Dan muy rica sazón a los platos con queso como el queso k'auchi, también a las sopas y segundos "de viernes", las ocopas y salsas de tarwi.

La chijchipa le presta su sabor inconfundible y se combina perfectamente con el roqoto en el llatán. Esta salsa picante acompaña las carnes asadas y la moraya phasi con queso en ocasiones festivas. La siguiente receta de **llatán** es del Cusco:

Ingredientes
2 rocotos de regular tamaño,
1 cabeza de cebolla picada en pluma,
1 sachatomate (tomate de árbol) sin cáscara ni pepas,
3 dientes de ajo,
Sal, aceite,
1 rama de chijchipa o huacatay.

Abrir los roqotos, sacar las pepas. Pasar el sachatomate por agua hirviendo, pelar. Freír todos los ingredientes en aceite o soasar en brasa, menos la chijchipa, y dar un hervor. Aplastar con el tenedor o moler en el batán ajicero. Picar finamente la chijchipa y agregar a la salsa.

LAS HOJAS TIERNAS

Las hojas tiernas de diferentes plantas como quinua, haba, olluco, nabo silvestre y quinua silvestre constituyen un recurso muy apreciado y alimenticio; las hojas de quinua se recogen generalmente al momento del raleo o cuando las plantas no han completado su crecimiento. En aymara se denominan *ch'iwa* y en quechua son conocidas como *llipch'a* o *liqch'a*. Estas hojas se usan además en revueltos con huevo y queso fresco, o como *ch'iwa jauch'a*.

Sopa de ch'iwa

Para preparar sopa con *ch'iwa* de quinua, se utiliza papa, *phata* (cebada pelada) o afrecho, chuño y *ch'iwa*; se condimenta con orégano y ají al gusto, en vez de phata o afrecho también se puede utilizar quinua lavada. Las demás *ch'iwas* se preparan igual.

En una olla de barro se hace hervir agua con sal y chalona por varios minutos, luego se agrega papa pelada y partida y habas verdes. Cuando se utiliza afrecho o quinua lavada se coloca antes de que entre la papa porque demora en cocer.

Después de que ha hervido se agrega el chuño remojado y partido y la *phata* cocida, se hace hervir nuevamente y al último se pone la *ch'iwa*, la cual debe cocer. En estas condiciones la sopa ya está lista y para servir se condimenta con orégano fresco y ají al gusto.

Por doña Julia Pacoricona Aliaga, Asociación Chuyma Aru, Puno.

Hawcha de hojas de nabo con tarwi (Cusco)

Se necesitan hojas tiernas de nabo silvestre, papas, tarwi desamargado y los ingredientes para hacer un aderezo (aceite, cebolla, ajo) y mote de maíz para acompañar.

Lavar las hojas de nabo, sancochar en agua por 10 minutos, escurrir y picar. Al mismo tiempo sancochar las papas y picar en cuadritos.

Hacer un aderezo con aceite, cebolla picada, ajo y sal. Agregar las hojas de nabo y la papa picada, sal al gusto, dejar hervir por unos cinco minutos más. Se puede servir con mote de maíz.

ALIMENTO Y REMEDIO A LA VEZ

Hoy en día se habla cada vez más de la Nutraceutica, es decir el concepto de ver la comida como alimento y que a la vez tiene efectos en la salud y el bienestar. En realidad, ese pensamiento ha estado siempre presente en el poblador andino; para él, cada producto de la pachamama es no sólo comida para el cuerpo, sino que tiene también la facultad de mantener o restablecer la salud. Hay que anotar que la percepción de 'salud' y 'enfermedad' sigue pautas propias, y que muchos trastornos se atribuyen al susto, al aire, la colerina y al *pacha onqoy* (agarrado por la tierra). Así, se recomienda la arracacha para curar el susto en Cajamarca, mientras que la qañiwa 'ramillita' se administra a la persona que ha estado expuesta a la caída de un rayo o ha consumido alimentos tocados por el rayo, "para eliminar los gases que dañan los pulmones y el organismo" (Cartilla 102).

Un caso 'nutraceutico' peculiar y muy interesante es el tocosh ancashino o añaphusa puneño. En ambos casos se somete maíz o papa a una prolongada fermentación, durante la cual se supone que se producen antibióticos (penicillina, estreptomicina) y por lo tanto es el alimento que se recomienda a las parturientas para evitar infecciones y complicaciones.

La Asociación Bartolomé Aripaylla ha recogido los saberes relacionados al uso de alimentos para curar y mantener la salud, en la comunidad de Quispillacta, Ayacucho.

La retama sisa picante cura al reuma

Las flores de retama se cocinan igual que el nabo o la col, es decir en lejía de ceniza, lavando varias veces hasta que desaparezca el olor.
Después preparar un aderezo con cebolla, ajo y manteca, agregar la flor cocinada y lavada junto a papa sancochada y desmenuzada.
Cartilla ABA N° 99, Rosa Cuba Quispe.

Picante de flor de achupa para *pacha onqoy*

Achupa es una espina que tiene flores amarillas en un tallo y en su base se forma una especie de *tunku*, cesto pequeño. Esta planta crece sobre todo en peñascos y es muy útil tanto en nuestra alimentación y como remedio, porque de los tallos sacamos larvas para freír y es muy bueno para *pacha onqoy*.
Para cocinar picante de achupa se recoge las flores y se cocina con lejía de ceniza, después se lava bien unas 3 a 4 veces. Luego se prepara un aderezo de ajo con cebolla

en una olla y se agrega las flores cocinadas y desmenuzadas junto a la papa desmenuzada.
Cartilla ABA N° 133, Olga Conde Vilca.

La mashwa para curar *chiri lima*

Los que vivimos en el campo sufrimos más con las enfermedades que provienen del frío, gripe, tos. Por los trabajos fuertes que hacemos en la chacra empezamos a sentir los riñones, a veces el hígado. Cuando nuestro riñón o hígado están mal nos da el *chiri lima*. Con el chiri lima se acumula saliva en nuestra boca, como aguado y amargo, para esto es bueno la maswa sirenasqa
La mashwa cocinada por la tarde y puesta a la helada nocturna (sirenasqa) en luna, se come el día siguiente.
Cartilla ABA N° 130. Victor Galindo Huamani.

Picante de kallampa para los nerviosos

El kallampa se usa como remedio para animales y acostumbro comer como *kanka* (asado). También es secreto dar de comer al niño para que de adulto no sea temeroso o nervioso.
Para ello reuno las kallampas mas tiernas, todavía cuando están rojitas como teja, la cantidad que quiero. Luego preparo aderezo con cebolla, ajo, manteca y sal a gusto. Después de preparar el aderezo se agrega la kallampa bien lavada y partida, luego papa sancochada y picada. Se sirve con mote o cancha.

Cartilla ABA N°100. Rosa Cuba Castro.

LITERATURA

ALVAREZ, I., 1997.
Huellas y sabores del Perú. Universidad de San Martín de Porres. Escuela Profesional de Turismo y Hotelería. Lima, Perú.

AYALA, J.L., 1988.
Diccionario Español-Aymara, Aymara-Español. Editorial Juan Mejía Baca. Lima, Perú.

BRACK, A., 1999.
Diccionario enciclopédico de plantas útiles del Perú. Centro de Estudios Regionales Bartolomé de las Casas. Cuzco, Perú.

CUSIHUAMAN, A., 1976.
Diccionario Quechua Cuzco-Collao. Ministerio de Educación, Instituto de Estudios Peruanos. Lima, Perú.

HOCQUENGHEM, A.M. y S. MONZON. 1995.
Cocina Piurana. Ensayo de Antropología de la Alimentación. Trabajos del Instituto Francés de Estudios Andinos. Tomo 80, CNRS-IFEA-IEP. Perú.

INSTITUTO NACIONAL DE INVESTIGACION AGRARIA, 1994.
Hoy, Carne de Alpaca de Primera. INIA, Dirección General de Transferencia de Tecnología. Lima, Perú.

MAMANI, M. 1978.
El chuño: preparación, uso, almacenamiento. En: Tecnología andina. R. Ravines, compilador. Instituto de Estudios Peruanos, Lima, Perú.

PRATEC, 2000.
Comida y Biodiversidad en el Mundo Andino. Lima, Perú.

TAPIA, M.E. y DE LA TORRE, A. 1997.
La mujer campesina y las semillas andinas. FAO, IPGRI. Lima, Perú.

UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR SAN MARCOS. 1996.
Guía del Curso Utilización de Cultivos Andinos. UNMSM, Facultad de Medicina, Escuela de Nutrición. Lima, Perú.

VOKRAL, E., 1991.
Qoñi- Chiri. La organización de la cocina y estructuras simbólicas en el Altiplano de Perú. Cotesu. Abya Yala. Quito, Ecuador.

ZVIETCOVICH, G. et al. , 1985.
Inventario tecnológico de los sistemas Postcosecha en la Sierra del Perú. PISCA, UNSAAC. Publicación Miscelánea N° 629 del IICA, Lima, Perú.

LA PROBADITA

Doña Lucía es natural de Apurimac y actualmente vive en el distrito de Ate-Vitarte (Lima). Por las mañanas doña Lucía vende frutas en el mercadillo. Por las tardes tiene una carretilla con la que se ubica a la entrada de su barrio. Ahí se puede escuchar el siguiente diálogo:

> "Ven caserita, te invito una probadita. Mi tuna la han traído de Huanta, Ayacucho. Está *mishki mishki*" (dulce).
> "Ahora no caserita, estoy misia (no tengo plata)".
> "No importa, es mi gusto darte de probar aunque no me compres. Debes estar con sed. Hace mucho sol. Mira la chirimoya, la han traído del Cumbe. Está *mishki mishki*".

Esta generosidad y cariño son formas de vivir y relacionarse en los Andes.

Tendría y tiene que desarrollarse en el Perú una actitud de mayor reconocimiento, de mayor dignificación de las cocinas regionales... Los pueblos tienen que aprender a querer más su cocina, a legimitarla y mostrarla con orgullo.

De un lado supone recuperar, preservar, revalorar y dignificar las cocinas y los platos ya existentes en cada una de las regiones.

Conservar y preservar no se opone a innovar y revolucionar. ... Pero si hay que elegir entre preservar e innovar, me quedo con preservar. La tarea fundamental es la tarea de la preservación, del mantenimiento de la identidad nacional a través de la cocina.

Isabel Alvarez. En: Huellas y Sabores del Perú.

TECNOLOGÍAS TRADICIONALES DE PROCESAMIENTO DE TUBERCULOS

Producto/alimento	Pasos/días o noches					Región	Observaciones
Papa							
Papa seca	Cocinar	Pelar	Desmenuza	Secar		Norte, Centro Centro-Sur	Con papa de 3ª calidad
Cocopa	Cocinar	Pelar	Desmenuza	Helar/ 1	Secar	Centro-Sur	
Tocosh	Remojar 30-45	Secar / 3				Norte Ancash	Otro nombre:Iquish (centro)
Añaphusa	Remojar 30-45	Helar /1	Secar			Puno	En región aymara
Papa amarga y papa							
Khachi chuño	Helar /1	Exprimir	Pelar	Cocinar		Sur	Con la primera papa
Chuño	Helar/ 1-3	Pisar	Secar	Helar/1	Secar	Sur	
Moraya, tunta	Helar/ 1-3	Remojar / 15-20	Helar/ 1	Secar		Sur	Moraya → quechua Tunta → aymara
Chuño	Helar/ 1-3	Exprimir	Remojar/ 4	Secar		Ayacucho	Papa pequeña
Chuño	Helar/ 1-3	Pisar	Remojar/12	Secar		Huancavelica	
Chuño fermentado	Helar/ 1-3	Pisar	Remojar/3	Fermentar	Secar	Centro-Sur	Chuño más suave y “dulce”
Oca							
Soleada	Solear/ 3-10						
Secada	Solear/ 3-4	Cortar	Secar/ 3-4			Todas	Cavi, Cahui → Cajamarca
Juiphi khaya	Helar/2-3	Secar					Puno
Khaya, Umacaya	Remojar/ 10-30	Helar/1	Secar			Sur	Umacaya → Puno
Harina	Se obtiene moliendo oca seca o khaya						
Olluco, papa lisa,							
Chollqe	Cocinar	Pelar	Secar			Apurimac	Con olluco de 3ª calidad
Linli	Cocinar	Helar	Secar			Cusco	
Lingli	Helar	Remojar/ 3	Secar			Junin	
“Khaya” de lisas	Remojar/ 30	Secar				Cusco	
Mashwa, añu							
Thayacha	Cocinar	Helar/ 1 n	Consumir			Sur	Se puede comer con miel
“Moraya” de añu	Helar/ 1-3	Pisar	Remojar/ 7	Helar /1	Secar	Cusco	

TECNOLOGÍAS TRADICIONALES DE PROCESAMIENTO DE RAÍCES ANDINAS

Producto/alimento	**Pasos/días**					**Región**
Arracacha						
Seca	Cocinar	Pelar	Desmenuzar	Secar		Norte
Sémola	Cocinar	Pelar	Desmenuzar	Secar	Moler grueso	Norte
Rallado						
Maca						
Seca	Secar					
Harina	Moler maca seca					
Yacon						
"Chancaca"	Rallar	Hervir hasta tener consistencia de jarabe				

PROCESAMIENTO DE GRANOS ANDINOS Y CEREALES

Alimento, Proceso	Denominación tradicional	Región, Departamento
Quinua		
Lavada, desamargada, secada	Quinua lavada, quinua perlada	En todas las regiones
Desamargada en seco	Quinua limpia	En todas las regiones
Lavada y molida	Harina de quinua	En todas las regiones
Lavada, tostada y molida	Harina tostada, machka	En todas las regiones
Kiwicha		
Limpiada y tostada	Reventado, tostado	En todas las regiones
Tostada y molida	Machka	Norte y centro
Qañiwa		
Limpiada, tostada y molida	Qañiwa hak'u, cañihuaco	Sur, Altiplano, lugares de producción
	Pitu, pito	Sur de Puno, aymara
Maíz		
Tostado, a veces con tierras comestibles	Cancha	En todas las regiones
Tostado y molido	Machka	Norte y Centro
Pelado con ceniza o cal	Mote	En todas las regiones
	Phatasqa	Junin
Hervido y secado	Chochoqa	En todas las regiones
Cebada y trigo		
Tostado	Punqui	Ancash
Tostado ligero	Qarwi	Ayacucho
Tostado y molido grueso (partido)	Morón	
Tostado y molido	Machka	Norte y centro
Semitostado y molido	Cucupa	Ancash
Pelado con ceniza	Trigo mote	Centro y Sur
	Llushtu	Ancash
Pelado o resbalado en batán	Llunca	Ancash
	Phata	Sur
Pelado y molido grueso	Shambar	Cajamarca
	Chaquepa	Sur
Pelado en batán y hervido	Phatasqa (reventado)	

CARACTERÍSTICAS DE ALGUNAS PREPARACIONES TRADICIONALES

Denominación común	Nombres regionales	Procesos, preparaciones
Chicha	Aqha, Cusco;	Bebida fermentada de maíz
	K'usa, Puno, aymara	Bebida fermentada de maíz, quinua o cebada
	Upi, Huancavelica y Ayacucho	Bebida no fermentada, jugo del maguey
Mazamorra semi-espesa	Lawa (quechua), allpi (aymara)	De maíz, chuño negro o khaya molido
Mazamorra espesa	Sanqhu, sango	De harina semitostada o tostada de maíz, cebada o trigo, con grasa, a veces dulce
Revuelto	Teqte, Ayacucho	De calabaza u olluco, con queso, papa y hierbas
	Papa wayk'ani (Puno, aymara)	De papa sancochada con aderezo
Fritura, tortilla	Theq'te Puno	Tortillas fritas de harina de quinua o maíz
	T'ajola	Tortillas de harina con cal y grasa, fritas
Al vapor	Phasi (Sur)	De tubérculos conservados (chuño, khaya, tunta)
	Tamal, humita	De maíz o choclo molido, puede ser con relleno
Fiambre	Qoqawi (quechua) Wara (aymara)	Alimentos que se comen fríos en el viaje o en trabajos de campo
Secados	Qacha, Ayacucho	Productos secos de cayhua, ají, oca, llullucha, peces

DENOMINACIONES REGIONALES DE CULTIVOS Y PRODUCTOS

Denominaciones comunes	Denominaciones regionales
Granos	
Quinua	Jiura, jiwra (aymara)
Qañiwa	Cañahua
Kiwicha (Cusco)	Coyo (Cajamarca); achis (Ancash); achita (Ayacucho y Apurimac); kuymi (Sandia, Puno)
Maíz	Sara (quechua); tonqo (aymara)
Tarwi (centro y sur)	Chocho (norte)
Tubérculos	
Papa amarga	Ruk'i (quechua); luk'i (aymara)
Chuño blanco	Moraya (quechua); tunta (aymara)
Oca	Apilla (aymara)
Mashwa (centro-sur hasta norte)	Añu (Cusco); isañu (Puno)
Olluco (centro sur hasta norte)	Papa lisa, lizas (Cusco, Arequipa, Puno)
Raíces	
Arracacha (centro y norte)	Racacha, virraca (sur)
Camote	Apichu (quechua)
Yacón, Llacón	Llakuma (quechua); aricoma (aymara)
Frutales	
Aguaymanto	Capulí; uvilla, tomatillo (Cajamarca)
Tomate de árbol	Berenjena (norte y centro); sachatomate (sur)
Tumbo serrano	Poro-poro (norte)
Diverso	
Agave	Maguey, cabuya; paccpa (centro-sur);
Cayhua (centro y norte)	Achogcha (sur)
Hojas de nabo, hierbas comestibles	Yuyo
Hojas tiernas de quinua y otras plantas	Llipcha (quechua); ch'iwa (aymara)
Plantas acuáticas comestibles	Cochayuyo
Hierbas condimenticias	Asnapa (sur, quechua)
Hierbas medicinales	Hampi qora (sur, quechua)