

La comida tradicional como patrimonio cultural de la región

A lo largo de nuestra historia nuestros antepasados han desarrollado una riqueza cultural que expresa lo que realmente somos como cultura y como pueblos, y está expresada en las más diversas manifestaciones culturales que hacen parte de nuestra riquísima herencia cultural.

La comida tradicional de las comunidades campesinas son parte importantísima de ese nuestro patrimonio cultural, pues en ella se sintetiza no solo una estética propia de aromas, sabores, gustos, y costumbres alimenticias de nuestro pueblo, sino que está ligada íntimamente a la cultura productiva desarrollada por generaciones en estos territorios, así como a las diversas prácticas de reproducción cultural que garantizan nuestra existencia como sociedad con identidad y cohesión social, y son fuente de nuestro orgullo como miembros de una región que tiene sus propias y singulares manifestaciones culturales, que nos distingue de otras culturas, y de las cuales somos encargados de mantener y enriquecer para legar a las futuras generaciones la posibilidad de sentir tanto o más orgullo de esta nuestra riqueza cultural.

De las diferentes posibilidades en que se podría haber concretado nuestra cultura alimenticia, se ha construido una forma en particular de elaborar nuestra comida,

con sus propios ingredientes que provienen de nuestros cultivos ancestrales y tradicionales, con sus propias técnicas de prepararlas, procesarlas y comerlas, con nuestras propias festividades y costumbres que marcan las ocasiones en que nos reunimos a compartirlas, cuyo conocimiento y habilidad para cocinarlas son motivo de orgullo y prestigio entre nosotros mismos. Cada lugar tiene su forma especial de preparar sus comidas, sus propios platos típicos, sus propias variedades de cultivos que sirven para hacer su comida tradicional; cada época tiene sus platos tradicionales, cada variedad de cultivo tiene su forma especial de ser consumida en la tradición local, construyéndose una riquísima geografía y calendario gastronómico que se constituye en un patrimonio cultural invaluable de los pueblos. Por eso, la comida tradicional es un verdadero patrimonio gastronómico regional.

Así como todas las manifestaciones culturales, la gastronomía tradicional y ancestral propia de estos territorios también debe ser objeto de apoyo de la política pública, no solo como una riqueza folklórica del pasado, sino como base de nuestra suficiencia alimentaria y fuente de nuestra identidad cultural actual, robusta, vital y necesaria para construir nuestro presente y nuestro futuro como sociedad, como región y como cultura, con raíces profundas y con un futuro espléndido.



La producción comunitaria de alimentos como base del patrimonio gastronómico

Las fases de la alimentación empiezan con la etapa de la producción de los alimentos, y sigue con la distribución, preparación, consumo y desecho. Las sociedades en el mundo moderno tienden a diferenciarse según el grado de control que tengan sobre estas fases, y este control relativo como sociedades y estados refleja el grado de soberanía alimentaria de una sociedad o país.

En nuestras sociedades la producción de alimentos aún está ubicada en nuestros propios territorios, y para nuestro caso tarijeño, ubicado fundamentalmente en las comunidades campesinas. La producción agropecuaria de nuestros valles ha sido la base sustancial para el desarrollo de nuestra riqueza alimenticia actual, y esta producción ha estado siempre en las manos de las familias campesinas. Las familias campesinas han producido tradicionalmente alimentos, práctica que mantienen hasta ahora, comercializando lo que no se consume

en la familia en los mercados locales y regionales, razón por la cual se les reconoce el importantísimo rol de producción de alimentos frescos para la población regional. Debido a estas características, a la producción campesina de alimentos se la denomina como producción comunitaria, pues su objetivo principal es la reproducción de la base social y cultural del territorio.

En este sentido, la producción comunitaria es la base de la riqueza cultural alimenticia de la región, pues es la producción comunitaria regional la que mantiene las variedades y especies tradicionales que la población regional sabe usar y preparar para su alimentación. No se puede pensar el patrimonio gastronómico desvinculado de la producción comunitaria tradicional como parte de ese patrimonio cultural de la región, cuya valoración y apoyo desde la política pública debe considerar este conjunto cultural del patrimonio alimenticio regional.

Tabla N° 1. Productos agropecuarios y su uso en la comunidad de Laderas Norte, provincia Cercado de Tarija.

Producción	Utilidades	Técnicas de cocción aplicadas	Tiempo de comida	Frecuencia de consumo alternado	Nivel nutritivo
CEREALES					
Maíz grande piscacalla	Mote	Hervido	Desayuno Merienda Almuerzo Cena	7 V Semana	Alto
Maíz pequeño piscacalla	Mote Lawa	Hervido	Desayuno Merienda Almuerzo Cena	7 V Semana	Alto
Maíz morocho	Mote Tostado	Hervido Salteado	Desayuno Merienda Almuerzo Cena	7 V Semana	Alto
Maíz blanco	Tostado	Salteado	Desayuno Merienda	7 V Semana	Alto
Maíz amarillo	Lawa Sopa de maiz	Hervido	Almuerzo Cena	5 V Semana	Alto
Maíz chiriri	Chanca Sopa de maiz Lawa	Hervido	Almuerzo Cena	5 V Semana	Alto
Trigo	Sopa Aji de trigo	Hervido Guisado Salteado	Almuerzo Cena	2 V Semana	Alto

Cultivos tradicionales y autonomía productiva en peligro

La producción comunitaria de productos agropecuarios tiene una característica central, y es que se basa en el manejo de cultivos y especies animales tradicionales, ampliamente ligadas a la cultura alimenticia local.

Los cultivos tradicionales son especies manejadas ancestralmente por las comunidades campesinas, cuya constante selección por parte del productor familiar ha generado cultivos altamente adaptadas a las condiciones locales de la producción campesina, desarrollándose una gran diversidad de variedades que le permite al campesino adaptarse a las cambiantes condiciones productivas.

Los agricultores campesinos tienen un complejo conocimiento para el manejo de estos cultivos tradicionales o criollos, lo cual les permite tener una alta autonomía productiva.

Así mismo, estos cultivos tradicionales de origen ancestral son la base de la alimentación de la población regional, que ha desarrollado numerosas técnicas de conservación y preparación, estableciéndose así una riquísima cultura alimenticia en base a los alimentos

frescos producidos localmente.

Este conocimiento alimenticio y gastronómico ancestral es nuestra verdadera riqueza cultural, que garantiza la posibilidad de satisfacer las necesidades alimenticias del territorio, dado el complejo construido cultural que involucra este conocimiento, constituyéndose en un verdadero patrimonio cultural que debe ser conocido, practicado y fomentado por la política pública.

Como resultado de las políticas de desarrollo agropecuario de las últimas décadas, que impulsa la sustitución de cultivos tradicionales destinados a satisfacer necesidades regionales de alimentación; por otros cultivos comerciales que demanda el mercado globalizado, se ha sufrido una pérdida importante de la diversidad de variedades tradicionales de cultivos, que han sido sustituidas por especies híbridas, supuestamente mejoradas, pero difíciles de reproducir bajo condiciones de cultivo local, que han perdido su capacidad de adaptación a las condiciones locales de producción, altamente dependientes del uso de agroquímicos para su producción, generando vulnerabilidad en la economía campesina, que pasa a depender cada vez más de las empresas comerciales para obtener insumos y las semillas que antes las

producían los propios productores en sus parcelas.

La aplicación de las políticas de desarrollo productivo o en base a variedades “mejoradas” en las últimas décadas del siglo XX, ha provocado una pérdida de la riqueza y diversidad genética de los cultivos tradicionales, y la sustitución de estos cultivos tradicionales, básicos en la alimentación regional, por otros que requiere el mercado internacional, ocasionando un cambio en el patrón alimentario

regional con consecuencias negativas en su calidad nutricional.

Esta situación obliga a incluir en la agenda política de los gobiernos locales y departamentales el tratamiento de esta problemática desde la óptica de la soberanía alimentaria, buscando acondicionar la política pública para beneficio de la población local, y no en la perspectiva de favorecer al comercio internacional, como se tiende a hacer actualmente.

El territorio de la producción comunitaria: la comunidad campesina de Laderas Norte

La comunidad campesina contemporánea en los valles tarijeños es un espacio territorial continuo y claramente delimitado, al interior del cual se establecen un conjunto de familias campesinas, que están articuladas por el vínculo comunitario construido en la interacción permanente por varias generaciones.

Las comunidades campesinas cuentan con personería jurídica, es decir, son entidades socio-espaciales reconocidas por el estado boliviano, que se constituyen

en espacios de inversión pública de pleno derecho, situación que es reivindicada por la organización campesina en Tarija para exigir inversión pública directa para apoyar la producción comunitaria.

El territorio de la comunidad campesina en los valles tarijeños tiene diversos espacios productivos, definidos por la diversidad de condiciones ambientales, dividiéndose básicamente en un área agrícola y un área de pastoreo.

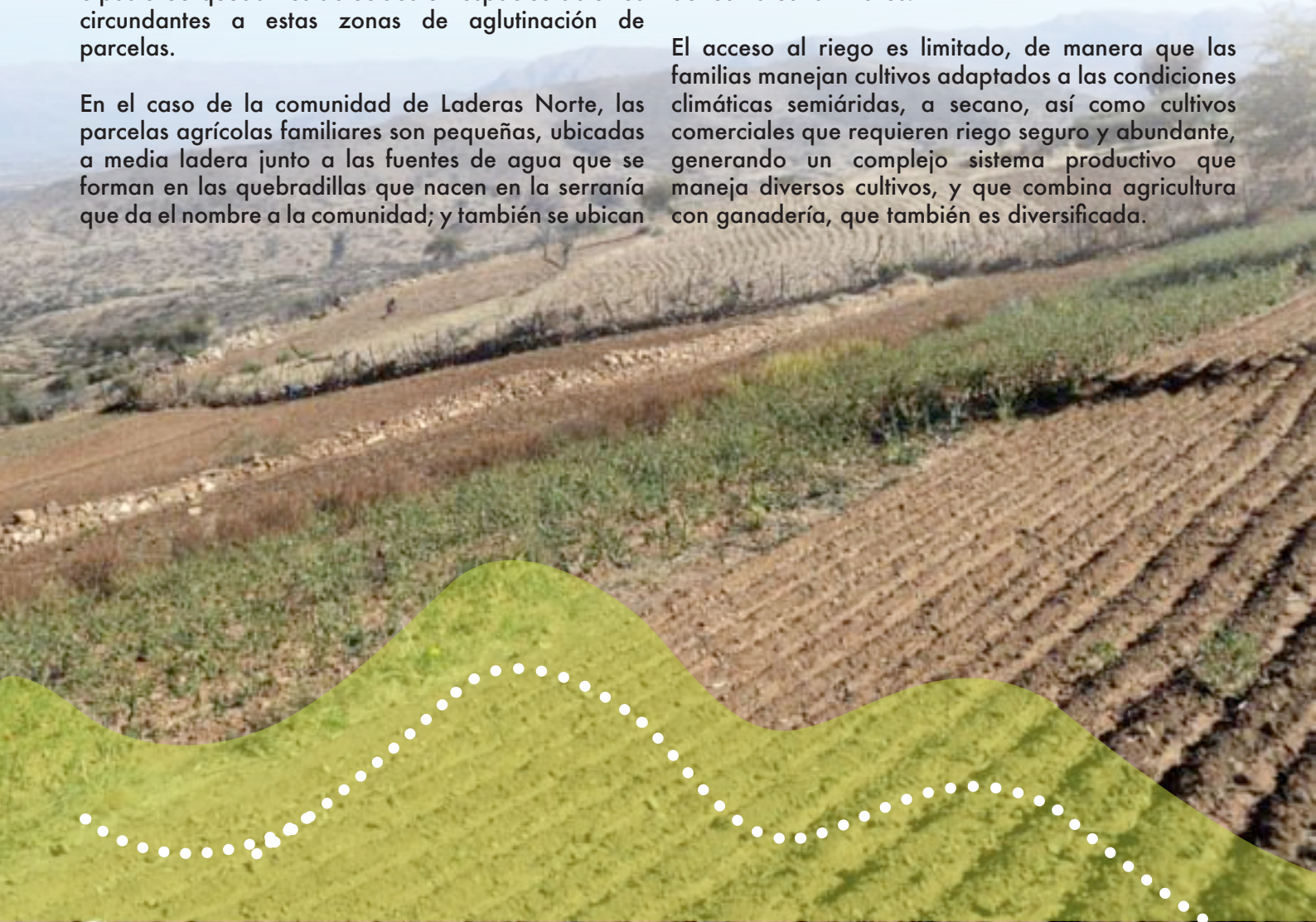
El territorio de la producción comunitaria: la comunidad campesina de Laderas Norte

El área agrícola está compuesta por las diversas parcelas agrícolas de las familias, que aunque están separadas entre sí, suelen ubicarse aglomeradas en una o varias zonas, de manera que los campos de c pastoreo quedan establecidos en espacios abiertos circundantes a estas zonas de aglutinación de parcelas.

En el caso de la comunidad de Laderas Norte, las parcelas agrícolas familiares son pequeñas, ubicadas a media ladera junto a las fuentes de agua que se forman en las quebradillas que nacen en la serranía que da el nombre a la comunidad; y también se ubican

en otra área denominada la quebrada grande, que es una zona a secano, siendo estas dos áreas de aglutinación de parcelas agrícolas en la comunidad. Todo el resto del territorio está destinado al pastoreo de los hatos familiares.

El acceso al riego es limitado, de manera que las familias manejan cultivos adaptados a las condiciones climáticas semiáridas, a secano, así como cultivos comerciales que requieren riego seguro y abundante, generando un complejo sistema productivo que maneja diversos cultivos, y que combina agricultura con ganadería, que también es diversificada.



La gastronomía campesina chapaca: etnografía y algunas recetas

La riqueza del patrimonio gastronómico de Tarija tiene su origen en la mezcla de tradiciones culinarias de los pueblos indígenas y de la colonización española, cuya formación histórica ha desarrollado una diversidad enorme de formas y técnicas de preparación y consumo de alimentos, depositados fundamentalmente en la riquísima cultura tradicional de las comunidades campesinas chapacas.

Esta riqueza se constituye en la base de una verdadera cocina regional, cuya alma indiscutible es la cultura campesina, poseedora de un espíritu propio e identidad que la diferencia de otras cocinas regionales, originada en un ámbito geográfico determinado en torno a los valles tarijeños, integrada por un conjunto sumamente diverso de platos tradicionales característicos de la región, y cuenta con utensillos creados en el propio territorio, muy tradicionales, como describe la cueca: "...cuchara i'palo, platito i'loza y ollita de barro...".

PLATO TIPICO ANTIGUO	DESCRIPCION
Tistinchos	Maíz morocho hervido con pata de vaca y sal.
Morcilla	El relleno está hecho a base de papa, cebolla, carne, arroz, orégano y hierba buena, embutido en tripa de vaca u oveja, hervido al turril acompañado con mote.
Piri de lacayote	Lacayote con azúcar y harina de maíz tostada
Tortilla de Arrope	Tortilla hecha a base de arrope, envuelta en chala, cocida bajo la brasa.
Ají de Trigo	Guiso a base de trigo con menudencias de vaca u oveja.
Piri con Leche	Harina de maíz tostado con azúcar y Leche
Guiso de Quinoa	Guiso en a base de quinua
Anchi con membrillo o fruta.	Desayuno en base a maíz partido con trozos de membrillo o manzana fresca o seca
Refresco de cebada	Refresco a base de cebada tostada
Pan a base de levadura casera	Pan a base de levadura casera (harina con muco).
Tortilla de quinua	Tortilla a base de quinua remojada y molida, con sal, manteca y huevo.
Pasteles	Empanada de queso frita
Empana de maíz rellena de lacayote	Empana en base de maíz rellena de lacayote su cocción al horno espolvoreada de azúcar

Los platos de la cocina regional vienen de la lejanía del tiempo, de muchas generaciones, y sin duda están contenidos dentro de la estética de la cocina andina más amplia, pero con sus propias características oriundas de estos valles. Es una verdadera cocina regional porque es capaz de introducir las innovaciones ajenas a un patrón estético de gustos y sabores propios de la región, con lo cual se demuestra su robusta vitalidad, a pesar que no faltan las campañas por estilizar y hasta sustituir los ingredientes de la comida tradicional para asimilarla a patrones estéticos de otras latitudes que supuestamente serían más “finos”, pero siempre la tierra es más fuerte y nos llena del aroma con el cual nos hemos criado y nos abre los sentidos cada vez

que apreciamos el olorcito de la comida tradicional.

Si bien es cierto que en el ámbito urbano tarijeño se ha popularizado solo algunos pocos platos, emblemáticamente el saice, la ranga, el picante o la sopa de maní y algún otro platito tarijeño, la verdad es que en las comunidades campesinas se cuenta con una riqueza incalculable de platos que no han sido popularizados en el ámbito urbano, cuyo estudio y recopilación es un trabajo que no ha sido encarado en su real magnitud nunca, y que está allí como parte de un patrimonio regional intangible en medio de las prácticas culturales tradicionales.

Entrevista a la señora Mercedes, Laderas Norte (Extraído de Borda y Guisbert, 2012)

Doña Mercedes cocina todos los días en su casa, como desayuno prepara té, café o mate de hierbas como ser: manzanilla y cedrón las cuales cultiva en su huerta; acompañan su desayuno con pan casero, tortilla o tostado de maíz dependiendo el día ya que la señora hornea pan 1 vez a la semana. Para el almuerzo ella cocina generalmente sopas y guisos hechos a base de granos, papa, un poco de vegetal para dar sabor, charque de oveja o carne fresca de oveja o vaca cuando recién carnea o gallina una vea al mes. Acompañan su almuerzo con mote y ají. Ella le dedica 1 hora a la preparación del almuerzo, lo deja cocinando por 1 o 2 horas mientras saca las ovejas. Almuerza las 12 con su hijo menor, su esposo y su tío. Generalmente no cocina para la cena, ya que se come la misma comida del medio día acompañada con mote y ají. Como merienda cuando tiene tiempo comen mote,

papa hervida o alguna masa dulce. Cuando salen al campo llevan papa hervida con mote y lo acompañan con ensalada de tomate, cebolla y ají. La señora Mercedes compartió con nosotras algunas recetas antiguas y actuales. Entre las recetas antiguas menciono: picante de gallina, sopa de maíz, sopa de trigo, lawa de maíz; y entre las nuevas menciono: sopa de arroz, guiso de fideo, guiso de papa y guiso de arroz. En los días festivos lo mas común es asado de chivo, asado de oveja, chancho al horno, parrillada de chivo y picante de gallina. En Todos Santos o cuando muere un integrante de la familia en el entierro carnean una vaca y se hace saice, guiso de trigo con menudencia de la vaca, asado al turril o morcillas de papa, arroz, vegetales y un poco de carne, cocinadas al turril acompañadas con papa. Siendo estas consideradas recetas antiguas.

De esta increíble diversidad culinaria, podemos mencionar, solo como una muestra, las recetas que a continuación compartimos fruto de un trabajo exploratorio sobre patrimonio gastronómico con las

mujeres de las comunidades de Laderas Norte en la provincia Cercado; La Merced en la provincia Arce; y Rodelajitas en la provincia O'Connor.

SOPA DE CHANCA DE MAÍZ

Ingrediente	Cantidad
Zanahoria	2 unidades
Cebolla	1 unidad
Morrón	1 unidad
Carne de chiva	kg
Papa	1 kg
Agua	4 litros
Chanca de maíz pisanquilla	2 tazas
Sal	1 cuchara
Perejil	6 ramas
Para la llajua:	
Tomate	2 unidades
AjÍ ulupica	4 unidades
Sal	cuchara

Preparación:

Lavar los vegetales, pelarlos. Cortar la zanahoria, cebolla y morrón en cuadrados pequeños, colocarlos en una olla con carne de chivo y agua, cocinar 30 minutos. Agregar la chanca de maíz y cocinar hasta que la chanca este blanda, agregar sal. Servir con perejil picado y llajua.
Para la llajua: moler el tomate, ají y sal en la piedra hasta que queden puré.



Sopa de chanca de maíz de doña Eduvisa, Laderas Norte.

SOPA DE TRIGO Y GALLINA

Ingrediente	Cantidad
Trigo entero	1 kg
Agua	5 litros
Zanahoria	2 unidades
Cebolla	2 unidades
Morrón	1 unidad
Gallina	1 unidad
Perejil	6 tallos
Sal	2 cucharas
Papas	1 kg



Preparación:

Hervir la gallina con 3 litros de agua y sal hasta que este blanda.

Lavar el trigo, pelarlo aplastándolo con el batan, luego colarlo para retirar las cascara.

Cocinar el trigo con el resto del agua sin sal hasta que florezca y este blando. Pelar la zanahoria, papa y cebolla. Picar todos los vegetales en cuadrados pequeños de aproximadamente 1 cm.

Cortar la papa en cuadrados de 3 cm. Agregar todos estos ingredientes al caldo cuando ya esté cocida la gallina. Agregar el trigo cocido al caldo, agregar sal si requiere. Picar el perejil y servir la sopa con perejil.

PIRI DE LACAYOTE CON PAN DE TRIGO

Ingrediente	Cantidad
Para el piri de lacayote:	
Harina de maíz tostado	kg
Lacayote	1 grande
Azúcar	1 taza
Canela	2 ramas
Agua	1 litro
Sal	Una pizca
Para el pan de trigo:	
Harina blanca	3 tazas
Harina de trigo integral	taza
Azúcar	1 cuchara
Sal	cucharilla
Levadura	1 cuchara
Agua	1 taza
Manteca	2 cucharas
Huevos	1 unidad



Preparación:

Para el piri de lacayote: Pelar y picar en dados el lacayote sin semilla. Colocar en una olla, cubrir con agua, agregar azúcar y canela. Hervir hasta que el lacayote se deshaga. Espesar con harina de tostado de maíz para. Servir en un recipiente hondo.

Para el pan de trigo: En un bañador mediano de madera colocar las harinas, al centro el azúcar, huevo, y la levadura. Esperar 15 minutos hasta que se active la levadura, incorporar el resto de los ingredientes y amasara hasta obtener una masa suave. Abrigar la masa y reposar por 30 minutos. Luego formar bolitas del tamaño deseado, abrigar y dejar reposar unos 15 minutos más. Formar pancitos, colocarlos en una lata y hornearlos a temperatura moderada por 10 minutos. (Importante ya en el horno dar la vuelta de las dos caras del pan o tortilla para que dore).

TISTINCHOS

Ingrediente	Cantidad
Maíz Blanco Mazorca	3 Unidades por persona
Agua	10 Litros
Sal	Cantidad a gusto
Pata de Vaca	4 Unidades
Ají	1 Vaina



Preparación:

Se hace hervir las mazorcas de maíz con sal. Una vez cocidas se acompaña con pata de vaca bien cocida y ají.

TAMALES CON POROTOS

Ingrediente	Cantidad
Para la masa:	
Harina de maíz	1 kg
Manteca	1 cucharada
Azúcar	1 cucharada
Agua tibia	2 tazas
Sal	Una pizca
Para el relleno:	
Cebolla de verdeo	4 unidades
Papa	1 kg
Sal	1 cuchara
Caritas de choncho	1 taza
Porotos	1 taza
Pasas de uva	2 cucharadas
Azúcar	cuchara
Comino	Pizca
Ají colorante	1 cuchara
Aceite	2 cucharas
Chala	Cantidad necesaria

Preparación:

Para el relleno: Hacer cocer la cabeza de choncho o los cueritos hasta que estén blandos, luego picar en trozos pequeños. Remojar los porotos, hervirlos con bastante agua. Lavar la papa, pelar y picar en dados. Pre cocinarla en agua con sal. Pelar y picar la cebolla y hacerla saltar en el aceite, cuando este brillante agregar el ají colorante, caritas picadas, porotos hervidos, papa pre cocida, sal, pasa sofreírla por 10 minutos. Bajar del fuego y hacer enfriar.

Para la masa: En un bañador mediano colocar la harina de maíz, agregar manteca, azúcar, sal y un poco de agua, amasar y agregar más agua si es necesario.

Para el armado: Tomar una porción regular de masa, ahuecar o formar una ollita en la palma de la mano y en el centro colocar una porción de relleno y cerrar con una tapita hecha de la misma masa. Envolver los tamales con chala remojada, amarrar con fuerza para que no escape el relleno. Hervirlas en una olla con agua por 2 a 3 horas.

SOPA DE TRIGO Y GALLINA

Ingrediente	Cantidad	Ingrediente	Cantidad
Para la masa:		Relleno:	
Manteca	2 cucharas	Lacayote pequeño	1 unidad
Harina blanca	1 kg	Azúcar	kg
Yema de huevo	2	Canela	2 ramas
Azucar	2 cucharas	Clavo de olor	2 unidades
Canela molida	cucharita	Para la cobertura:	
Sal	Una pizca	Claros de huevo	2
		Azúcar	4 cucharas



Preparación:

Para el relleno: Pelar el lacayote cortar en dados, agregar azúcar, canela y clavo dejar reposar por una noche para que salga el jugo del lacayote, pasado este tiempo cocinar en su mismo jugo por espacio de 2 o 4 horas hasta obtener el punto deseado. Enfriar

Para la masa: En un bañador mediano de madera colocar harina blanca, azúcar, yema, canela molida, sal y la manteca y agua, amasar hasta luego amasar hasta obtener una masa suave. Abrigar la masa y reposar por 30 minutos. Luego formar bolitas del tamaño deseado, después estirar hasta medio centímetro o menos colocar el dulce de lacayote en un extremo de la masa y cerrar, aplastar la punta con fuerza para después colocar en una lata para llevarlas a cocción al horno medio por 10 minutos . (Importante ya en el horno dar la vuelta de las dos caras de la empanada para que dore).
Para la cobertura: Batir las 3 claras a punto nieve con azúcar para decorar la empanada al momento de servirla.

LAWA DE PAPAS MAJADAS

Ingrediente	Cantidad
Papa	Kilo
Zanahoria	1 Unidad
Arveja	° Kilo
Cebolla	1 Cabeza
Carne o charque	° Kilo
Harina de Maíz	° Kilo
Acelga	2 Hojas
Perejil	1 Rama Picada

Preparación:

Se calienta el agua y se incorpora la carne picada juntamente las verduras ya preparadas, luego la harina de maíz diluida, las papas majadas o aplastadas en un batan dejar cocer y servir con perejil picado.

SOPA DE MANÍ CON MAÍZ PELADO

Ingrediente	Cantidad	Ingrediente	Cantidad
Charque	1 cuarto kilo	Ajo	2 Dientes
Maíz Pelado	1 Kilo	Zanahoria	2 Unidades
Maní	media libra	Orégano	2 Ramitas
Cebolla	2 Unidades	Papa	1 medio Kilo
Arvejas	Media taza	Sal	A gusto
		Comino	A gusto

Preparación:

Lavar las verduras, pelarlas y picarlas, en una olla de 5 litros calentar agua e incorporar el charque en trozos, las verduras, las papas aplastadas en un batan y el mote de maíz pelado ya cocido. Incorporar el maní pelado y molido y dejar cocer. Servir caliente con perejil picado.

LAJCHI:

Ingrediente	Cantidad	Ingrediente	Cantidad
Cebolla mediana	1 unidad	Maíz	kg
Zanahoria	2 unidades	Sal	1 cuchara
Gallina	1	Agua	3 litros
Papa	° kg	Cebolla verde	1 amarro

Preparación:

Hervir la gallina por 2 horas, agregar los vegetales, papa y la sal. Tostar el maíz, molerlo. Agregar los vegetales y la papa.

TORTILLA DE MAÍZ Y NUECES COCIDA EN PIEDRA ACOMPAÑADA CON CAFÉ DE MAÍZ

Ingrediente	Cantidad	Ingrediente	Cantidad	Ingrediente	Cantidad
Tortilla de maíz:		Leche	2 tazas	Café de maíz:	
Manteca	2 cucharas	Sal	cucharita	Maíz morocho	° kg
Harina de maíz	2 tazas	Azúcar	2cucharas	Agua	1 litro
Huevos	2 unidades	Nueces	taza	Azúcar	5 cucharas

Preparación:

Para la tortilla de maíz: Mezclar la harina con la leche, huevo, sal y azucar. Integrar los ingredientes. Agregar la manteca derretida y nueces picadas. Calentar una piedra y cocinar las tortillas de ambos lados.

Para el café de maíz: Tostar el maíz en una olla de barro hasta que quede negro, mezclarlo con cuchara de palo. Retirar de fuego, enfriar y moler en piedra. Colocar el café en un lienzo y colocarlo en la olla.

AGRESADO DE ZAPALLO Y POROTO ACOMPAÑADO CON MOTE PELADO

Ingrediente	Cantidad	Ingrediente	Cantidad
Zapallo	2 kg	Cebolla verde	1 unidad
Poroto	1 taza	Tomate	3 unidades
Papa	1 kg	Ají colorado	1 cucharada
Cebolla	2 unidades	Sal	1 cucharada
Zanahoria	1 unidad	Manteca	2 cucharas
Morrón	1 unidad	Perejil	6 ramas
Mote	2 tazas		

Preparación:

Remojar el poroto por 5 horas, luego hervirlos en abundante agua. Pelar los vegetales y la papa. Cortar los vegetales en cuadrados pequeños de 1 cm. Cortar el zapallo y la papa en cuadrados grandes.

Hervir en agua con sal. Dorar en manteca las cebollas, zanahoria, tomate y morrón agregar el ají y sal. Una vez cocida la papa, zapallo y porotos agregar a la olla con un poco del jugo de cocción. Servir con perejil picado

FUENTES

Borda, Belén y Elva Guisbert. Estudios de caso: situación de la dieta alimentaria en las comunidades campesinas del proyecto paraguas. Comunidad Laderas Norte. Jaina/Heifer, Mimeo, 2012.

Díaz, Diego. Patrón alimentario, Cocina y Dieta: definiciones antropológicas desde una perspectiva teórica. Mimeo.

Lizárraga, Pilar y Carlos Vacaflares. "Proyecto de dominación y resistencia campesina. El caso de Tarija, Bolivia". In: Fernandes, B. (Org). Campesinato e agronegocio na América Latina: a questão agrária atual. São Paulo: CLACSO/Expressão Popular, 2008.

Otero, Gerardo (Ed.). Food for the few: Neoliberal Globalism and Biotechnology in Latin America. Austin: University of Texas Press, 2008.

Romero, Alejandro et al. "Formación del patrimonio gastronómico del valle de Toluca, México". In: CIENCIA ergo sum. Vol. 17-3. Noviembre 2010-febrero 2011.