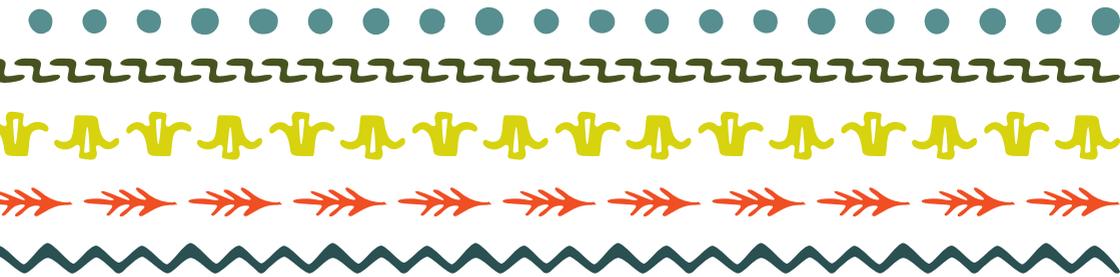


**guía de
cocina**
(y cultivo) de
**semillas
ancestrales**



Red de
Guardianes
de Semillas



Redacción: Javier Carrera

Concepto gráfico y diagramación: Daniela Borja Kaisin

Material financiado por: Rare.org

Chefs, restaurantes y proyectos participantes en las visitas y los encuentros de Campaña Semillas Ancestrales 2019, en Quito, Ecuador:

Juan Sebastián Perez, Quito
Esteban Tapia, El Sol Abraza
Milena Díaz, Vintrico
Rodrigo Pacheco, Boca Valdivia
Mauricio Recalde, The Food Studio
Alejandra Espinoza, Somos
Jorge Guadalupe, Somos
Samuel Ortega, Shamuico
Andrés Jurado Nicola, Recetarium
Mateo García, Musyay Senses
Vanessa Herrera, Casa Warmi
Nelson Hernandez, Casa Warmi
Carolina Roca, Endémica Tienda
Renato Paredes, Tandana
Lalita Chavez, Donde Gopal
Daniel Lituma, Agadir
Alegría Ortiz, Productos Kurmi
Gabriela Andino, Kay Pacha
Alexis Yépez, Kay Pacha
Josué Saenz, Flora

Gizella Greene, Super Foods
Ma. Gloria Dueñas, Super Foods
Michelle Tierra, Super Foods Ecuador
Chami Lee, Laboratorio Gastronómico
Emilia Zambrano, Vegano de Altura
Ximena Jurado, La Guagua Cultura Culinaria
Andrea Zambrano, Vegano de Altura
Belén Velastegui, Vayú
Sisa Cazho, Quinoa
Valentina Dadda, Terraza Andina
Saraswati Rodriguez, La Killa & Co
Francisco Eguiguren, De La Llama
Felipe García, De La Llama
Katherine Reyes
Rafaella Rodriguez, La Verdeteca
Ingrid Álvarez, Fitness Quito
Carla Prado, El Delantal Azul
Miroslava Duque, Raíces
Carlos Saltos, Chulpi Urbano
Red Agroecológica de Gastronomía y Turismo

Si quieres ser parte de la campaña, comunícate a comunicacion@redsemillas.org / +593 995 820868

Si deseas comprar los productos de este recetario, producidos de manera agroecológica, escribe a minkalae@redsemillas.org

Derechos reservados: Los autores permiten la reproducción siempre y cuando se respete la integridad de la obra, incluyendo la fuente, y se comparta de forma gratuita.

Quito, 2019.

Bienvenida, bienvenido a este recetario con semillas ancestrales. En la **Red de Guardianes de Semillas** mantenemos una campaña de rescate de estas especies en peligro, y sabemos que solamente su uso cotidiano puede asegurar su supervivencia. Y cuando decimos uso, nos referimos principalmente a ¡comer!

Ecuador guarda auténticos tesoros alimentarios. Estos 10 han sido elegidos por razones que van desde la extrema fragilidad de sus poblaciones y la pérdida de conocimientos asociados, hasta la necesidad de políticas que promuevan una agricultura adecuada para que las futuras generaciones sigan disfrutando de estas maravillas.

Con esta publicación queremos extender la alianza que ya tenemos con los chefs más comprometidos del país hacia los hogares. La herencia que tenemos es genética y cultural: refleja miles de años de adaptaciones a lo que nuestra tierra es capaz de producir, con la mayor eficiencia y calidad posible. Rescatar estos alimentos no es cuestión de moda o de romántica nostalgia, sino de asegurar la salud de nuestros pueblos y de nuestros ecosistemas hacia el futuro.

¡Te invitamos a sembrar, a cocinar y a disfrutar!



ACHIRA

Canna indica

FLOR

cruda o cocida, aporta color y decoración a los platos.

COGOLLO TIERNO

se consume la parte interna asada u horneada.

BULBO

se consume sin cáscara.

RAÍCES

4

RIZOMA

se consume sin cáscara.

En los andes ecuatoriales la achira se ha cultivado desde hace al menos 5.000 años. Actualmente se usan sus hojas para envolver alimentos como el tamal o el quimbolito, pero históricamente sus bulbos, brotes y raíces fueron una importante fuente de nutrientes.

CULTIVO

primera cosecha: 1 año

500-3000 msnm



El cultivo de la achira es muy fácil. Se reproduce mediante hijuelos que salen continuamente de sus bulbos. No requiere cuidados ni fertilización, le basta con suelos moderadamente húmedos y no tiene plagas que le ataquen. Los bulbos se pueden recoger de forma casi continua. La mancha de cultivo se puede expandir año a año. Hay variedades que son mejores para alimento por tener raíces más grandes, mientras que otras son más ornamentales. Prefiere el interior de huertas muy diversificadas y tolera sombra parcial.

IDEAS PARA COCINAR

ALMIDÓN

La extracción del almidón se realiza con los rizomas que tengan de 8 a 10 meses. Se los ralla y decanta en agua varias veces, para luego secar y almacenar.

RIZOMA

Se dejan de preferencia a la sombra por unas semanas para que tomen dulzor, antes de hornearse o asarse, lo que concentra su sabor.

PURÉ RÚSTICO DE ACHIRA

Receta de Nelson Hernández, Casa Warmi

Ingredientes:

2 bulbos de achira	1/2 tz de caldo de vegetales
2 cdas de mantequilla	sal y cebollín picado

Cortar el bulbo de la achira en cubitos. Dorarlos en mantequilla. Agregar caldo de vegetales, poco a poco, hasta que los cubos se cocinen y estén suaves. Aplastar con un tenedor. Añadir la sal y el cebollín.

DAN DE ACHIRA AL VAPOR

Receta de Mateo García, Musyay Senses

Ingredientes:

400g de harina de trigo	2 tazas de agua tibia
300g de almidón de achira	1 cda de levadura

Mezclar las harinas con una cucharada de sal. Mezclar el agua, la levadura y 3 cucharadas de harina de trigo, mantener en tibia por media hora. Juntar la mezcla de levadura con las harinas. Amasar hasta que se forme una masa suave y elástica. En este momento se le puede añadir hierbas secas. Poner en un recipiente grande y cubrir con un paño mojado (sin que tope la masa). Dejar en tibia hasta que duplique el volumen (aprox. 1 hora). Formar bolitas y meter cada una en una hoja de achira, doblada como un tamal. Cocinar en vaporera o tamalera por 45 min.



PROPIEDADES

La achira es un alimento rico en carbohidratos complejos, muy suaves para la digestión. Proporciona 123 calorías por cada 100 gramos, lo que la convierte en una de las raíces andinas más nutritivas. Es además rica en potasio.

CACAO

FINO DE AROMA

Theobroma cacao

PULPA
Se consume
cruda o
cocida

SEMILLAS

Se consumen
fermentadas y
secadas como
chocolate.
Tostadas
como nibs.

Ecuador es el centro domesticación del cacao. Los restos más antiguos de su uso se remontan a la cultura Mayo-Chinchipe, con una datación de 5.500 años. Tenemos la mayor diversidad genética y el mejor grano del mundo.

En los últimos años muchos emprendimientos se han dedicado a buscar calidad en el grano y en el procesamiento, gracias a ello contamos con chocolates dignos de los premios más importantes. Sin embargo, el cacao fino de aroma se encuentra en peligro debido a la expansión de los cultivos híbridos de baja calidad, que contaminan y debilitan sus poblaciones. No existen políticas públicas que lo protejan, como por ejemplo zonas de exclusión, fomento a la selección campesina de cepas de cacao fino, o incentivos a la producción agroecológica y a la transformación artesanal.

CULTIVO

0-
1200
msnm

clima cálido
primera cosecha:
2 - 3 años



altura
hasta
8m

Un buen cultivo empieza con la selección de cepas adecuadas. Por lo general se practica el injerto para asegurar la calidad. Le conviene estar dentro de un huerto frutal diverso. Con manejo agroecológico, no es afectado comúnmente por plagas y la producción es mayor que en los monocultivos híbridos con químicos.

CERDO EN PULPA DE CACAO

Receta de Milena Díaz

Ingredientes:

1 costillar con cuero	3 dientes de ajo
1/2 tz de pulpa de cacao concentrada o 1 tz de pulpa fresca	2 ramas de apio
1 cebolla paiteña	1 zanahoria mediana
	1 ramita de cilantro

Licuar los vegetales con la pulpa de cacao. Añadir sal y pimienta al gusto. Adobar el cerdo con toda la salsa. Cocinar a temperatura media tapado con hojas de achira o bijao para mantener la humedad. Hornear a fuego medio por 45 minutos. Sacar las hojas y hornear hasta que se dore el cuero.

MOUSSE DE CACAO

*Receta: Belén Velasteguí,
Vayú Alimentación Consciente*

Mezclar un aguacate mediano, 2 cucharadas de cacao en polvo 100%, 1/3 tz de leche de almendras o agua y 1/3 tz de miel de ágave (chawarmishky) en un procesador hasta conseguir una consistencia cremosa. Poner esta mezcla sobre mango cortado en trozos, moras y mortiños y decorar con nibs.

IDEAS PARA COCINAR

PULPA

Se la puede dejar chorrear de las semillas frescas; puede llevarse a fermentación por sí sola para producir chicha. Con ella se elabora también miel y vinagre.

CHOCOLATE

Resultado de un proceso delicado de fermentación y secado de los granos.

NIBS

Las semillas tostadas y quebradas.

PROPIEDADES

Es un muy buen antioxidante, con alto contenido de vitamina C y magnesio. Su alcaloide activo, la teobromina, es vasodilatadora, diurética, y combate la caries. Es un estimulante con efectos en el ánimo, activando centros de placer.



CHONTA

Bactris gasipaes

Es la única palma domesticada en las Américas, con su foco de mayor diversidad genética en Ecuador y el norte del Perú. Es el “pan” que sostuvo a las civilizaciones amazónicas por milenios. Una hectárea de policultivo de chonta genera más calorías que una con monocultivo de cereales. El cambio climático podría aumentar las regiones adecuadas para su cultivo, esto la coloca como un alimento promisorio para el futuro.

CULTIVO

0-1200 msnm

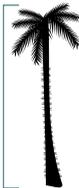
primera cosecha: 4 -6 años

clima cálido



frutos redondeados de hasta 6cm de largo

palma hasta 20m



En bosques tropicales húmedos, crece de forma saludable en medio de otros árboles, por lo que el policultivo agroecológico en sistemas de bosque comestible es el más adecuado.

Para obtener el palmito, se corta una sección del tronco del árbol joven cuando tiene alrededor de dos metros de alto.

En ese caso la planta muere sin producir frutos, pero deja hijuelos alrededor.

Sus frutos tienen colores que van del rojo al amarillo. Su pulpa es firme, fibrosa, harinosa y rodea a una semilla dura, comestible. Requiere una cocción de hasta dos horas.

FRUTOS

cocidos, asados u horneados.

COGOLLO TIERNO

se consume bajo el nombre de palmito.

TORTILLITAS DE CHONTA Y MADURO

Receta de Milena Díaz

Ingredientes:

250 g queso cremoso	1 cda de panela
2 tz de harina de chonta (se puede reemplazar por chonta cocinada y majada)	caldo casero de vegetales
1 maduro cocinado	mantequilla
	1 cebolla larga picada

Integrar la chonta, el maduro, el caldo y la mantequilla, hasta que se forme una masa fácil de moldear. Ajustar la sazón con sal y pimienta. Mezclar el queso rallado con la cebolla y la panela. Rellenar la masa de chonta con la mezcla del queso formando unas tortillas pequeñas. Hornear a temperatura media hasta que estén doradas.

IDEAS PARA COCINAR

PULPA

Cocinada, asada u horneada. Se puede servir sola, en ensaladas, como puré, tortillas, croquetas.

HARINA

Cruda o tostada, se la puede usar en tortillas, tortas, panes.

PALMITO

El cogollo es ingrediente en ensaladas y en ceviche. Se debe usar o encurtir rápidamente, para que no se vuelva duro.

ACEITE

Se extrae mediante la cocción de frutos machacados y posterior enfriamiento, donde el aceite flota a la superficie. Se usa para dar sabor y color a distintos platos.

CHICHA

El uso más común en la Amazonía. Una bebida muy nutritiva que resulta de añadir agua a una masa cocida, majada y fermentada de chonta.

PROPIEDADES

El fruto tiene 3% de proteína, 42% de almidón y 7% de grasa. Es rico en vitamina B2 y A, en fósforo y en hierro. Es uno de los alimentos básicos más completos y ricos en las zonas tropicales.

LLERÉN

Calathea allouia



INFLORESCENCIAS TIERNAS
se consumen cocidas.

TUBÉRCULOS cocidos.

Es una de las primeras plantas cultivadas en las Américas. Hay pruebas de su uso en la península de Santa Elena, con 9.000 años de antigüedad.

En la actualidad solo existen cultivos de importancia en la región caribeña. En Ecuador está en peligro de extinción.

CULTIVO

0-1500 msnm cosecha, cuando las hojas comienzan a secarse: 8 a 12 meses
clima húmedo



altura hasta 1m

Es una planta herbácea perenne, con tallo blando, hojas grandes y ovaladas. Produce amasijos de tubérculos comestibles, redondos o cilíndricos según la variedad, blancos y con una longitud de 2 a 10 centímetros. Resiste tanto sequías como inundaciones. Crece de preferencia bajo sombra, aunque tolera el sol directo. En época seca puede requerir riego.

Es adecuado darle un espacio de al menos 4 metros cuadrados para que se expanda, formando una mancha de cultivo.

CÓMO CONSUMIRLA

FRESCURA

Mantiene su textura crujiente y su color blanco al ser cocinado. Da una sensación fría, de frescura, en el paladar. Su sabor es suave, similar al del maíz tierno.

TIEMPO DE COCCIÓN

De 15 a 20 minutos.

PREPARACIÓN

Se puede hacer harina y chips. En el Caribe el llerén es típico en la época navideña. Se usa en ensaladas y mayonesas.

LLERÉN EN ESCABECHE

Receta de Mauricio Recalde, The Food Studio

Ingredientes:

1 libra de llerén	2 ramas de romero
4 dientes de ajo	1/2 taza de panela molida
1 cebolla perla	1 litro de agua
6 pimientas dulce	1/2 litro de vinagre blanco
2 clavos de olor	aceite de oliva
4 hojas de laurel	sal y pimienta

Poner en una olla el agua, la sal, el vinagre y la panela a hervir. Añadir el llerén pelado, el ajo y la cebolla cortada en juliana y hervir hasta que el llerén esté blando. Escurrir y poner en frascos, junto con el laurel, pimienta dulce, clavo, romero y pimienta molida. Cubrir con aceite de oliva y cerrar los frascos previamente esterilizados. Consumir desde el día siguiente hasta 7 días después.

LOCRO DE TUBÉRCULOS TROPICALES

Receta de Mauricio Recalde, The Food Studio

Ingredientes:

1 yuca grande	1 cúrcuma
2 camotes amarillos	1 cebolla perla
3 zanahorias blancas	2 hojas de ajo de hoja
1 libra de llerén	1 cebolla larga
1 libra de papa china	sal y pimienta
1 libra de papa aérea	aceite y agua

Dorar en aceite la cebolla picada en trozos grandes. Añadir los tubérculos pelados y cortados en cubos. Añadir las hojas de ajo, la cebolla larga y el agua. Hervir hasta que los tubérculos estén blandos. Retirar las hojas de ajo y la cebolla larga y luego licuar. Sazonar con sal y pimienta al gusto.



PROPIEDADES

Los tubérculos contienen 13 a 15 % de almidón y 6,6 % de proteínas en peso seco.

MAÍZ

Zea mays



Somos un pueblo de maíz. En sus diferentes formas, este versátil cereal que llegó a Ecuador hace más de 6.000 años influye en todas las culturas, calendarios agrícolas y gastronomías del país.

El maíz requiere cruzarse continuamente para mantener su vigor, dando como resultado una enorme diversidad genética; es imposible definir variedades específicas, lo que hay son ciertas líneas evolutivas. La mayoría de variedades nativas están en peligro o ya han desaparecido.

CULTIVO

0-1200 msnm ciclo corto cosecha en: 3,5 - 5 meses tierra caliente

1200-3000 msnm ciclo largo cosecha en: 8 meses o más tierra templada o fría



Tradicionalmente se cultiva junto con fréjoles trepadores y zapallo o sambo. El fréjol toma nitrógeno del ambiente y lo fija en el suelo, el maíz toma esos nutrientes para crecer. El zapallo aporta una cobertura vegetal que evita pérdidas de humedad y reduce el crecimiento de hierbas espontáneas. Con esta asociación, aumenta la producción de alimentos en el mismo espacio. Para sembrar, planta el fréjol cuando el tallo del maíz tenga 25cm. Planta el zapallo una semana después del fréjol. Cuida que el fréjol no ahogue al maíz, podando sus guías cuando sea necesario. Este sistema funciona solo en cultivos libres de químicos.

MUFFINS DE MAÍZ MORADO Y CHOCOLATE

Receta de Renato Paredes, Tandana

Ingredientes:

150gr harina de maíz morada	50 gr de chocolate en polvo 100%
100 gr de harina de avena	10 gr de polvo de hornear
200 ml de leche de coco con 20g de chia	10 gr de canela molida
100g de aceite de coco	El interior de una vaina de vainilla
125 gr de panela	

Mezclar los ingredientes húmedos y la vainilla. En otro recipiente, cernir todos los ingredientes secos. Añadir poco a poco la mezcla seca a la líquida, mezclar hasta obtener una masa homogénea. Verter en moldes de muffins previamente engrasados y enharinados. Hornear a 180°C hasta que al introducir un palillo, este salga sin masa (20 min. aprox). Decorar con glaseado de manteca de cacao y panela.



TEMPURA DE MAÍZ ROJO

Receta de Mateo García, Musyay Senses

Cortar vegetales de tamaño para un bocado. Mezclar 2 vasos de agua muy fría, 1 huevo, 150g de harina blanca de trigo, 150g de harina de maíz rojo hasta formar una masa suelta y homogénea. Poner en un vaso alto. Calentar aceite en una olla. Tocar el fondo de la olla con un palillo, si salen burbujas pequeñas, el aceite está listo para freír. Poner dos hielos en la masa para mantenerla fría. Sumergir cada vegetal en la mezcla y freír. El vegetal se irá al fondo. Cuando flote, dar la vuelta y dejar dorar hasta que tome el color deseado. Servir con salsa o teriyaki.

PROPIEDADES

El maíz es un alimento energético, rico en almidón. Con la preparación del mote, sus aminoácidos se vuelven biodisponibles para el ser humano.

TIPOS DE MAÍZ

Según su forma de consumo

Suave o harinoso:

maíz de altura, de ciclo largo, útil para consumirlo como choclo (tierno), cau (semi tierno) y maduro. Una vez seco, se consume tostado o en harina, que a su vez puede ser cruda o tostada. Con ella se elabora tortillas, panes, o se espesan platos de sal y de dulce. Es el de mayor diversidad, con colores que van del amarillo al negro, morado, blanco, rojo, etc.

Morocho: maíz de altura, granos muy duros, de cubierta cristalina. Se muele grueso para preparar distintos platos, de sal y de dulce, de gran valor energético y muy apreciados para nutrición infantil.

Canguil: maíz reventón de altura. Los canguiles nativos son de colores, granos pequeños en forma de uña, y aunque revientan menos son más sabrosos, incluyendo los granos que quedan sin reventar.



Criollo: de tierras calientes, se cosecha a los tres meses y medio. Granos amarillos y harinosos, sirven para hacer tortillas y sal prieta.

Maíces duros: de tierras calientes y ciclo corto, sirven principalmente para alimentación de animales.

Chulpi: maíz de altura, de ciclo largo. Suave, para tostar.

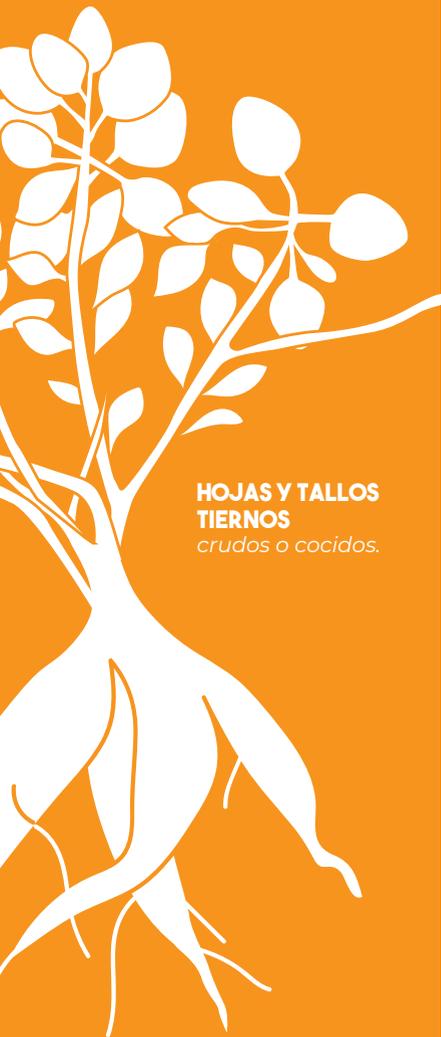
Mote: aunque se puede hacer con muchos tipos de maíz, hay variedades que se consideran mejores. En la sierra norte son granos redondos, medianos y amarillos; en el austro son granos blancos, más planos y grandes. Para hacer el mote, se cocinan los granos por varias horas con un agente alcalino como ceniza o cal. Luego se puede pelar, secar y guardar por varios meses. Se le da una cocción final para que se abra y esté listo para consumir.

CHICHA DE MAÍZ

Probablemente el más importante uso antiguo del maíz es en la elaboración de la chicha o asua. Se trata de una bebida fermentada a base de maíz. Las recetas son innumerables: con harina de maíz simple o germinada (jora), solo o endulzado, con o sin especias o frutas, con mayor o menor grado alcohólico.

MISO

Mirabilis expansa



HOJAS Y TALLOS TIERNOS
crudos o cocidos.

RAICES
se cocinan con cáscara

Conocido también como *tazo*, *bizu o mawka*, el miso es una raíz comestible de la región alto andina. En Ecuador se cultivaba tradicionalmente en Pichincha y en Cañar. Hoy está en peligro de extinción.

CULTIVO



Crece desde valles templados hasta páramos y altiplanos fríos.

Se propaga de forma vegetativa, mediante hijuelos y de manera sexual, por semilla. El cultivo puede darse en condiciones de sequedad. Para un óptimo desarrollo de la raíz, el suelo debe ser suelto a profundidad, y con buen drenaje.

Las raíces se benefician de un período de reposo antes del consumo. Puede ser al sol por unas horas a un par de días, o a la sombra por más tiempo. Tradicionalmente raíces y tallos se enterraban entre capas de tamo de cebada por un mes, tiempo en el cual los almidones se convertían en azúcares.

Una de las variedades tiene un color amarillo profundo, muy atractivo.

MAR Y TIERRA DE MISO Y MARISCOS

Receta de David Harrington

Ingredientes:

0.5 kg miso pelado	achiote y cilantro
0.2 kg róbalo	2 dientes de ajo
0.2 kg langostino	1 cebolla larga
0.2 kg calamar	1 limón sutil
0.2 kg camarón	Sal y pimienta
500 ml leche de coco	

Cocinar el miso pelado en leche de coco con un poco de sal, triturar cernir y meter en un sifón de 1 lt. con 2 cargas. Saltear los mariscos en aceite de achiote, con la cebolla y el ajo picado finamente. Condimentar, añadir jugo de limón, su ralladura y un poco de cilantro. Poner los mariscos en una copa transparente, servir encima la espuma de miso y coco, decorar con hojitas de cilantro.

IDEAS PARA COCINAR

CON SALSA

Cocinado, servido con salsa de maní o pepa de sambo.

GUARNICIÓN

En Tabacundo las raíces se cocinan y se sirven con dulce de chawarmishky, panela o miel de abeja. También se pueden servir con tomate y pescado.

TARTAS

El miso tiene poco sabor, por lo que puede ser usado como relleno en tartas y otros preparados.

ENDULZADO

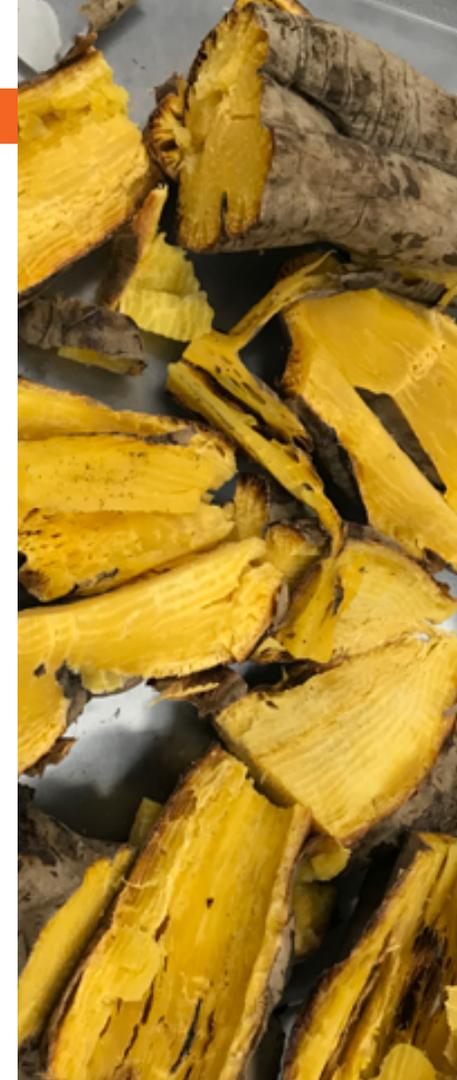
Las raíces maduras se dejan de preferencia a la sombra por una semanas para que tomen dulzor.

CALDO

Su cocción produce un caldo sabroso que se puede usar como fondo.

TORTILLAS

En la región de Mojanda se hacían tortillas asadas en tiesto, con una masa de miso pelado, cocinado y aplastado.



PROPIEDADES

Las raíces contienen un 87% de carbohidratos en seco, y entre 5% y 7% de proteína. Su valor energético es hasta cuatro veces superior al de la papa.

PAPA

Solanum tuberosum



TUBÉRCULO

Se consume cocido, frito, asado, horneado, en puré.

Nativos de la región andina, estos humildes tubérculos son ahora alimentos esenciales en muchas regiones del mundo. Aunque no son muy ricos en nutrientes, al no tener que luchar con la gravedad pueden producir mucho más que los granos como el trigo.

En Ecuador la papa más común hasta los años setenta era la Chola, una variedad muy apreciada que se perdió debido a la introducción de un híbrido más productivo pero de menor calidad, llamado Súper Chola. Otras variedades nativas, cada una con características únicas de sabor, textura o color, se encuentran hoy en peligro.

CULTIVO

Fuera de los andes, solo se siembra un tipo de papa, originaria de Chile. En nuestra región hay otras especies muy interesantes, que se clasifican básicamente en dos tipos:

De altura: también llamadas huatas, crecen en zonas frías. Son originarias de los andes peruano-bolivianos.

[**aprox.** producen  **son**
[**3000** en gran **grandes y**
[**msnm** cantidad **alargadas**

Cosecha: 4 meses

De valle: también llamadas chauchas, crecen en los valles interandinos. Son en su mayoría nativas del Ecuador.

[**aprox.** producen  **son**
[**2500** en menor **pequeñas**
[**msnm** cantidad **y redondas**

Cosecha: 2,5 meses

La papa se reproduce generalmente de forma vegetativa, usando los tubérculos.

Las plantas resultantes son clones, lo que significa que el cultivo no evoluciona y se vuelve débil frente a las plagas. Eso ha generado una profunda crisis productiva en el Ecuador, agudizada por el uso de agrotóxicos. Frente a esto hay que elegir papa orgánica y promover la selección campesina de semilla sexual.

Experimenta con las variedades, dan diferencias en textura, aroma, sabor, color.

SOUFLÉ DE LEONA NEGRA Y QUESILLO

Receta de Andrés Jurado Nicola, Recetarium

Ingredientes:

500 gr papa leona negra	1 cda queso parmesano rallado
70 gr mantequilla	
3 yemas y 2 claras	1 cda polvo de hornear
40 gr queso de mesa (quesillo)	1-2 pizcas de nuez moscada

Cocer las papas con agua a fuego fuerte cubiertas con agua hasta que un tenedor entre con facilidad. Retirar del fuego y dejar enfriar. Cuando aún estén tibias, aplastar las papas y la mantequilla con un cucharón. Incorporar el queso parmesano, nuez moscada, polvo de hornear y las yemas. Aplastar hasta obtener una masa lisa. Aparte, rallar el quesillo y precalentar el horno a 180 grados. Montar las claras a punto de nieve. Con el cucharón, incorporarlas al resto haciendo movimientos suaves y envolventes. Servir en los posillos una primera capa de masa, rellenar con el quesillo y cubrir con el resto de la masa. Hornear 20-30 minutos hasta que esté levantado y dorado.

PROPIEDADES

La papa está formada básicamente por almidón y agua. Es una fuente de carbohidratos complejos, de digestión lenta.



PAPAYUELOS

Vasconcellea spp.



BABACO Y TORONCHE

Se consume el fruto crudo o cocido.

CHAMBURO Y CHIHUALCÁN

Suele consumirse el fruto cocido.

ROLAQUIMBA O COL DE MONTE

Se consume el fruto y sus hojas cocidas.

PIÑÓN SILVESTRE

Se consume el fruto y la raíz.

En los andes ecuatoriales existen 21 especies de papayuelos, parientes de la papaya, de menor tamaño. Hasta hace unas décadas sus largas siluetas eran comunes desde climas subtropicales hasta los valles alto andinos.

CULTIVO

0-3000 msnm dependiendo de la especie.

prefieren protección contra el viento



árbol hasta 10m

Son árboles pequeños de poca ramificación. Ocupan poco espacio, son ideales para huertos pequeños. No requieren cuidados especiales.

Hay mucha confusión entre los nombres comunes y la nomenclatura botánica, lo que dificulta el estudio y clasificación de este género. El mismo nombre común puede aplicarse a distintas especies dependiendo de la región.

IDEAS PARA COCINAR

BABACO

Vasconcellea x heilbornii

Crudo, pelado, licuado como jugo o cocido en almíbar.

CHAMBURO

Vasconcellea pubescens

Cocido en jugos, compotas, almíbares. Su piel más dura resiste la cocción, por lo que se puede rellenar. Los frutos verdes se hornean de forma similar al zapallo.

TORONCHE

Es un híbrido ancestral que se cultiva en el sur de Ecuador. Es muy suave; tiene la reputación de ser el más delicioso de los papayuelos. No tolera transporte ni almacenamiento.

CHIHUALCÁN

Vasconcellea stipulata

Crudo o cocido en mermeladas y jaleas, jugos y compotas. Se puede consumir con cáscara. Se conserva en sal y en encurtidos.

ROLAQUIMBA O COL DE MONTE

Vasconcellea monoica

Se consumen sus hojas brevemente cocidas o en refrito. El fruto también es comestible.

PIÑÓN SILVESTRE O YUCA DE CAMPO

Vasconcellea parviflora

Su raíz se prepara de forma similar a la yuca. El fruto suele consumirse con miel. Se usa en Manabí, Guayas y Loja.

SALSA DE CHIHUALCÁN Y TOMATE

Receta de Esteban Tapia

Ingredientes:

2 chigualcanes medianos	2 cucharadas de mantequilla
4 cucharadas de miel de cacao	1 cebolla perla pequeña
1/2 taza de miel de abeja	2 dientes de ajo
6 tomates pequeños	1 cucharada de vinagre de plátano
1 rama de romero	

Partir por la mitad los chigualcanes, retirar las semillas, pelar y picar. Picar la cebolla y los ajos, rehogarlos en mantequilla por 1 minuto, agregar tomates rallados, miel, romero, vinagre y los chigualcanes picados. Dar un hervor y reducir a fuego mínimo hasta tener la tercera parte del volumen, poner sal y pimienta al gusto. Servir como acompañante de carnes o tortillas.

PROPIEDADES

Son frutas antioxidantes, ricas en vitaminas A, C y E. Ayudan a la digestión. Contienen papaína



PENCO

Agave americana



CAPULLOS O KIRILLAS

se consumen encurtidas. Se las conoce como *alcaparras de penco*.

SAVIA O CHAWARMISHKY

Se extrae del corazón de la planta. Es dulce.

Originario de Mesoamérica, el penco llegó a convertirse en uno de los más importantes alimentos precolombinos en Ecuador. Tras varias décadas de olvido, su uso está volviendo. Esto puede representar un riesgo si no se siembra para mantener las poblaciones. Ecuador tiene una alta diversidad genética de esta especie porque no se han impulsado monocultivos en el país.

CULTIVO

cosecha:
12 a 15 años

2000-3000 msnm

chawarquero o tallo floral. Se produce cuando el penco está maduro.

roseta altura de hasta 3m



Es una roseta grande de largas hojas de color gris azulado, bordeadas de espinas. Crece en los valles interandinos, de preferencia en quebradas y laderas marginales; se solía sembrar en los bordes de caminos y formando tupidas cercas. No requiere cuidados, y produce mejor durante los meses secos.

La forma de reproducción suele ser transplantar los hijuelos que nacen naturalmente al pie de las plantas que han cumplido su ciclo.

La planta tarda de 12 a 15 años en estar lista para cosecha, justo antes de desarrollar su chawarquero. El chawado, o extracción del mishky, se prolonga por unos 40 días. Luego la planta muere.

CREMOSO DE CACAO Y CHAWARMISHKY

Receta de Ximena Jurado Llosa, La Guagua Cultura Culinaria

Ingredientes:

400 g de crema de leche 60 ml de misque
100 g de chocolate al 100% 50 g de nibs de cacao
400 g de crema batida 5 yemas de huevo
150 g de miel de penco

Hervir la crema de leche. Añadir el chocolate hasta que se derrita. Añadir la miel y los nibs de cacao. Bajar la temperatura a fuego medio y agregar las yemas batiendo constantemente. Fuera del fuego, añadir el misque y la crema batida (reservar una porción para decorar). Refrigerar en moldes individuales.

IDEAS PARA COCINAR

Con arroz de cebada u otros cereales, el chawarmishky forma una colada ligera y muy alimenticia.

GUARANGO

El chawarmishky fermentado produce una chicha que en la sierra norte se llama guarango y es común en las fiestas y trabajos comunitarios.

MIEL DE PENCO

La savia se puede reducir mediante cocción hasta formar una miel espesa, de excelente sabor y muy saludable. Se usa en platos de dulce y en salsas.

VINAGRE

Si se fermenta el guarango se puede extraer un vinagre de excelente calidad.

MISQUE

El chawarmishky destilado es famoso en México con el nombre de mezcal. En Ecuador estamos en los inicios de esta industria, que por razones de identidad del producto se ha dado en llamar Misque.



PROPIEDADES

El chawarmishky tiene importantes propiedades nutricionales y curativas. Se considera alimento ideal para niños en desarrollo, para enfermos y para mujeres que desean embarazarse. Limpia y protege el sistema digestivo.

POROTÓN

Erythrina edulis



VAINA TIERNA

se consume cocida o en conserva.

SEMILLAS TIERNAS

se consumen cocidas con cáscara.

SEMILLAS MADURAS

se consumen cocidas, sin cáscara, la cáscara tiende a pegarse a la pulpa.

FLORES TIERNAS

comestibles crudas, usadas para decoración

El porotón, huato, chachafruto o cáñaro fue sin duda un alimento primordial en los andes ecuatoriales precolombinos, por su facilidad de cultivo y su calidad como alimento. El nombre cáñaro está vinculado a los Cañaris, antiguos pobladores de Cañar y Azuay, lo que indica la importancia que tuvo para ese pueblo.

CULTIVO

1000-3000 msnm

vaina hasta 30cm



árbol hasta 10m

Es pariente del frejol, produce vainas con semillas grandes de color café.

Se cosecha dos veces al año, en distintas épocas según la región. Un árbol llega a rendir 200 kilogramos de grano por año.

No hay que confundirlo con otras Erythrinas altamente tóxicas. Incluso dentro de su especie, hay variedades que requieren ser detoxificadas de forma similar al chocho antes de consumirlas. En Ecuador abundan los porotones de variedades “dulces” que se pueden consumir directamente tras una breve cocción.

Se puede multiplicar por estacas y es común sembrarlo como poste en cercas. Funciona perfectamente en sistemas agroforestales diversificados, siendo una de plantas más promisorias para bosques comestibles alto andinos.

LOCRO DE POROTÓN

Receta de Juan Sebastián Pérez, Quito IC

Ingredientes:

1 cebolla larga picada	500gr porotón pelado
Paico o perejil picado	250 ml de agua
2 cdas de mantequilla	200ml de leche
1 cdta de achiote	

Hacer un refrito con los primeros 4 ingredientes. Sazonar con sal pimienta, panela y comino. Agregar el porotón. Saltear 3 minutos. Agregar agua. Hervir 30 minutos a fuego lento. Agregar la leche y dejar reposar 5 minutos. Ajustar la sazón. Servir con queso fresco y mapahuira.

HUMMUS DE POROTÓN

Receta de Esteban Tapia

Ingredientes:

50g de pasta de ajonjolí	5g de ajo
120ml de aceite de oliva	300g de porotón

Licuar todos los primeros 4 ingredientes hasta formar una pasta. Añadir sal, pimienta y pimentón al gusto.

IDEAS PARA COCINAR

PURÉ

Semillas cocidas y aplastadas

HARINA

Excelente para panes o repostería

SOPAS

Semillas cocidas sirven para espesar

TORTILLAS

Hechas con semillas cocidas y aplastadas

PROPIEDADES

Las semillas secas contienen un 20% de proteína. Es rica en lisina, baja en metionina y triptófano. Tiene un buen balance de minerales, en especial fósforo.



¿QUÉ ES UN PRODUCTO AGROECOLÓGICO?

La agroecología produce alimentos de forma sana, en armonía con el ambiente. Se excluyen todas las sustancias tóxicas, se busca producir imitando los ciclos y funciones de los ecosistemas naturales, con alta biodiversidad y biomasa.

La agroecología representa un compromiso social y político: una apuesta por la economía familiar campesina, los circuitos cortos de comercio, la soberanía alimentaria, la identidad cultural de nuestros pueblos, la regeneración social y ecológica, el derecho a la tierra, al agua, y a la semilla, la defensa de los territorios contra la minería y la contaminación transgénica.

Las semillas ancestrales funcionan particularmente bien en sistemas agroecológicos, porque solo estos replican las condiciones en que fueron cultivadas por milenios. Son plantas rústicas que requieren pocos cuidados, no tienen muchos enemigos naturales, necesitan de la biodiversidad y son muy sensibles a los agrotóxicos.

¿CÓMO RECONOCER UN PRODUCTO AGROECOLÓGICO?

1. Establece una relación directa con el productor o la productora, visita su unidad productiva.
2. La familia debe vivir allí y consumir los alimentos que produce de forma cotidiana.
3. La producción debe ser diversa. Tienen que haber árboles, arbustos, flores y plantas aromáticas en abundancia. Insectos, arañas y aves harán notar su presencia.
4. La familia está inmiscuida en los destinos de su comunidad y territorio a través de comunidades, asociaciones u otras formas de interacción social.

Si la relación es indirecta, busca procesos asociativos que incluyan un Sistema Participativo de Garantía. Esta forma de certificación asegura la calidad ecológica y social de los procesos de forma comunitaria, y está sostenida por la ley ecuatoriana. Es un sistema en el que puedes intervenir directamente como usuario.

Podemos construir un profundo cambio en el sistema productivo desde nuestras cocinas y mesas.

*¡Encuentra más recetas en nuestro recetario digital!
www.redsemillas.org*





Red de
Guardianes
de Semillas

www.redsemillas.org