

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

La campaña de Semillas Ancestrales de la Red de Guardianes de Semillas está planificada para llevarse a cabo en 10 años. Del año 2018 al 2020, hemos seguido la metodología de Rare como parte de su programa de Agricultura para la Biodiversidad. . Agradecemos su apoyo en el financiamiento y la tutoría.



Textos: Javier Carrera

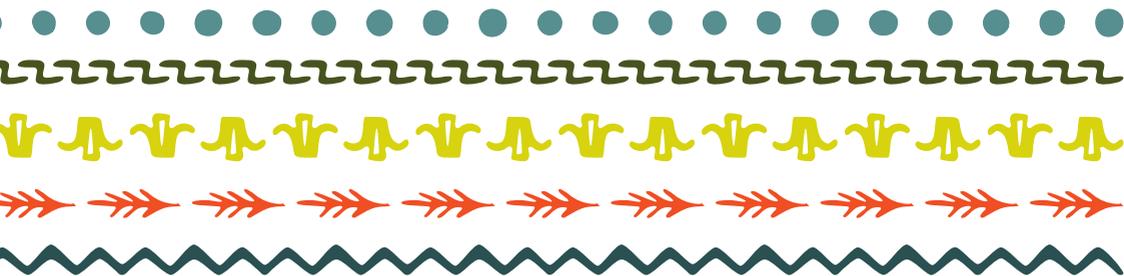
Textos de aporte Yacón o Jícama: Nina Duarte

Concepto gráfico, diagramación y

fotografías sin pie de foto: Daniela Borja Kaisin

Chefs, restaurantes y proyectos participantes en las visitas y los encuentros de Campaña Semillas Ancestrales 2019-2020, junto con los Embajadores gastronómicos de la Red, en Quito, Ecuador:

Achik Zaruma, Quinoa Restaurante	Juan Sebastián Perez, Quito
Alegría Ortiz, Productos Kurmi	Katherine Reyes
Alejandra Espinoza, Somos	Lalita Chavez, Donde Gopal
Alejandro Espinosa, La Guagua del Ilaló	Ma Gloria Dueñas, Super Foods
Alexis Yépez, Kay Pacha	Marcelo Castelo, Hierba Buena Ec
Andrea Zambrano, Vegano de Altura	Mateo García, Musyay Senses
Andrés Jurado Nicola, Recetarium	Mauricio Recalde, The Food Studio
Belén Velastegui, Vayú	Michelle Tierra, Super Foods
Carla Prado, El Delantal Azul	Milena Díaz, Víntrico
Carlos Saltos, Chulpi Urbano	Miroslava Duque, Raíces
Carolina Roca, Endémica Tienda	Nathaly Salgado, Umami
Chami Lee, Laboratorio Gastronómico	Nelson Hernandez, Casa Warmi
Daniel Lituma, Agadir	Patricio Granja, PassionFood ec
Daniela Morejón, Puruná Gin	Rafaella Rodriguez, La Verdeteca
Emilia Zambrano, Vegano de Altura	Renato Paredes, Tandana
Esteban Tapia, El Sol Abraza	Rodrigo Pacheco, Boca Valdivia
Felipe García, De La Llama	Rubén Ulloa, Mujer Albahaca
Francisco Eguiguren, De La Llama	Saraswati Rodriguez, La Killa & Co
Gabriela Andino, Kay Pacha	Sebastián Galarza, Quito like a local
Gizella Greene, Super Foods	Sisa Cazho, Quinoa Restaurante
Henry Cazho, Quinoa Restaurante	Sol Garzón, Mujer Albahaca
Ingrid Álvarez, Fitness Quito	Valentina Dadda, Terraza Andina
Jorge Guadalupe, Somos	Vanessa Herrera, Casa Warmi
Josué Saenz, Flora	Ximena Jurado Llosa, La Guagua



Queremos agradecer infinitamente a las productoras, productores y Guardianes de Semillas que han apoyado con su generosidad, sus productos y espacios a la Campaña Semillas Ancestrales:

- f**  Alejandro Solano, Mashpi Chocolate Artesanal
Craig León, Cloudforest Organics
- f**  Doris Arroba y Carlos Álvarez, Finca Shungo Tola
- f** Zia Parker, Finca Vida Verde
Maria Vega
- f** Martha Guamán y Rogelio Simbaña, Ecocentro Allpa Tarpuna
Pacha Terán, Bioproduccion Responsable YANA
Marcelo Monar
Arturo Espinoza
- f**  Karina Dammer, Atukpamba
Serbio Pachard, Finca Sarita
George Fletcher Lazo, Finca Tierra Linda
- f**  Gabriela Bonifaz, Mishky Warmi
- f**  Nina Duarte, Reseva Intillacta
- f**  Claudia García, Finca Muya Shuyay
- f**  Marcea MacInnis y Marcela Restrepo, Finca Palugo
- f**  Javier Herrera, Granja El Motilón
Isabel Criollo, Bosque Comestible Condorahua

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

Si deseas comprar los productos de este recetario, producidos de manera agroecológica, escribe a wayruro.organico@gmail.com / +593 99 617 8469

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.

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

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.

ALFAJORES DE ALMIDÓN DE ACHIRA

*Receta de Ximena Jurado Llosa,
Chef de La Guagua Cultura Culinaria.*



Ingredientes:

- 1 tz Almidón de achira
- 1/2 tz Harina de trigo
- 2 cdtas Polvo de hornear
- 1/4 tz de Panela
- 2 Yemas de huevos
- 3 cdas Mantequilla
- 1 cdta Ralladura de limón o naranja
- 2 cdas Jugo de remolacha concentrado o leche
- 1 tz Dulce de leche de porotón o tradicional

Cernir el almidón de achira con la harina y el polvo de hornear. Batir la mantequilla con la panela hasta que esté cremosa. Añadir las yemas y seguir batiendo. Agregar ingredientes secos y la ralladura. Mezclar con las manos formando una bola. Tapar y dejar reposar 20 minutos. Espolvorear la mesa con almidón y extender la masa con rodillo a hasta 5 mm de grosor aproximadamente. Cortar masa en círculos como para alfajores individuales. Colocar en placa para horno engrasada y enharinada. Hornear a 180°C por 30 minutos. Rellenar con dulce de leche (si los hace con remolacha tomarán color rosa, si lo hace con leche serán blanquitos)



Más recetas con achira en este recetario



Foto: Ximena Jurado



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 de domesticación del cacao. Los restos más antiguos de su uso se remontan a la cultura Mayo-Chinchipec, 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.

MARINADO DE CHOCOLATE

Receta de Mateo García.
Chef de Musyay Senses.



Escoger la carne para marinar. Puede ser cerdo, res o aves. Poner menta, albahaca, cilantro y ajo seco. Dejar reposar por una hora. En 2 cucharadas de mantequilla, sofreír media cebolla paiteña sin picar por 3 minutos. Añadir media taza de vino tinto, hasta que no huela a alcohol. Sacar la cebolla y añadir 80 g de chocolate en polvo al 70%. Hornear la carne a 200C, 25 a 30min por cada libra.



Más recetas con cacao en este recetario

IDEAS PARA COCINAR

CHOCOLATE

Resultado de un proceso delicado de fermentación y secado de los granos. Se muele las semillas secas para obtener una pasta de cacao. Al prensar esta pasta se obtiene la manteca de cacao y la cocoa como subproducto del proceso. El chocolate generalmente es una mezcla de pasta de cacao, endulzante y manteca de cacao. Puede utilizarse en infinidad de recetas de dulce y de sal.

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.

NIBS

Las semillas tostadas y quebradas. Se consumen solos, con otras semillas o frutos secos, en ensaladas, galletas, pasteles y batidos.



Foto: Alejandro Solano

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 de la palma joven cuando tiene entre 1 y 1,5 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 30 a 45 minutos.

FRUTOS

cocidos, asados u horneados.

COGOLLO TIERNO

se consume bajo el nombre de palmito.

CEVICHE DE CHONTA

Receta de Alejandro Solano. Productor de Mashpi Chocolate Artesanal.



Ingredientes:

Chontaduro cocinado
Cebolla perla
Tomate riñón
Chillangua (culantro de monte)
Limón

Chirarán (albahaca tropical)
Sal y Pimienta
1 cda de panela
Pescado o camarón (opcional)

Mezclar todos los ingredientes, ajustar la sazón con el limón, la sal y pimienta. Dejar reposar por 30 minutos para que los sabores se mezclen.

[➡ Más recetas con chonta en este recetario](#)

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.



Foto: Alejandro Solano

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



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.

VINAGRE DE LLERÉN Y RÁBANOS

Receta de Chef Milena Díaz.



Ingredientes:

1 lt de agua	Zumo de 10 limones pequeños
5 gr de levadura	Especias: canela, anís estrellado, pimienta dulce, laurel.
10 gr de azúcar	Sal
1 lb de llerén	
1/2 lb de rabanitos	

Poner 1/2 taza de agua tibia con el azúcar y la levadura fresca, dejar 15 minutos en un lugar tibio. Cortar el llerén por la mitad. Cocerlo con los rábanos, el zumo, las especias y el agua restante, por 30 minutos. Dejar reposar. Cuando esté tibio añadir la levadura. Calentar hasta 75C. Poner en un frasco de vidrio esterilizado, cerrar y dar la vuelta al frasco para generar el sellado. Dejar reposar por 1 semana.



Foto: Javier Carrera

ENCURTIDO DE LLERÉN

Receta de Chef Milena Díaz.



Ingredientes:

1/2 tz de vinagre de llerén con 4 llerenes	1/2 Babaco verde
2 tomates	Sal y cilantro
1 cebolla paitaña	1 cda de azúcar
	1/2 tz de cerveza rubia

Retirar el corazón de los tomates (reservar). Cortar en cubos lo restante del tomate, el llerén y el babaco. Cortar la cebolla en juliana y juntar. Licuar cerveza, azúcar, sal, vinagre y el corazón de los tomates. Cernir. Colocar este jugo sobre los cubos, dejar reposar 15 minutos. Añadir hojas de acedera o rúcula y un chorrito de aceite de oliva para servir.



Foto: Alejandro Solano

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



tallo hasta 3m de largo

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.

QUIMBOLITO DE MAÍZ MORADO Y MORA

Receta de Diego Simbaña. El Zaguán Cafetería.



Ingredientes:

500 g de mora	300 g de harina de maíz morado
1 taza de leche	2 cdtas de polvo de hornear
6 huevos	Hojas de achera
500 g de panela	Pasas a gusto
385 g de mantequilla	
350 g de harina de trigo	

Licuar la leche con la mora y cernir. Batir los huevos, la panela y la mantequilla. Una vez batido, añadir las harinas, la mora con leche, el polvo de hornear y batir hasta obtener una mezcla cremosa. Colocar la mezcla en la hoja de achera, cerrar las puntas hacia abajo y cocinar al vapor durante 30 minutos.

TORTA DE MAÍZ MORADO

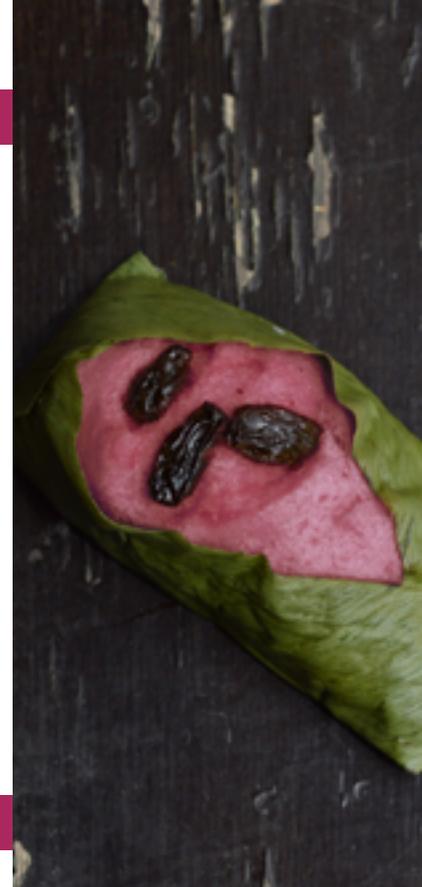
Receta de Daniel Lituma. Chef de Agadir Bocados de Autor.



Ingredientes:

250 g de Harina de Maíz morado	150 g de Manteca de cacao
50 g de Harina de arroz	150ml de Té de hierbaluisa
18 g de Polvo de hornear	80 g de Macadamia
150 g de Panela	
150 ml de Yogurt	

Fundir la manteca a Baño María. Licuarla con la panela. Añadir el yogurt y el té hasta lograr una crema. En un bol profundo mezclar las harinas, la macadamia y el polvo de hornear. Combinar lo líquido con lo sólido hasta incorporar todo. Hornear a 170C durante 45 minutos. Dejar enfriar. Cubrir con la receta de crema de *chonta* para tortas.



➔ **Más recetas con maíz en este recetario**

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.

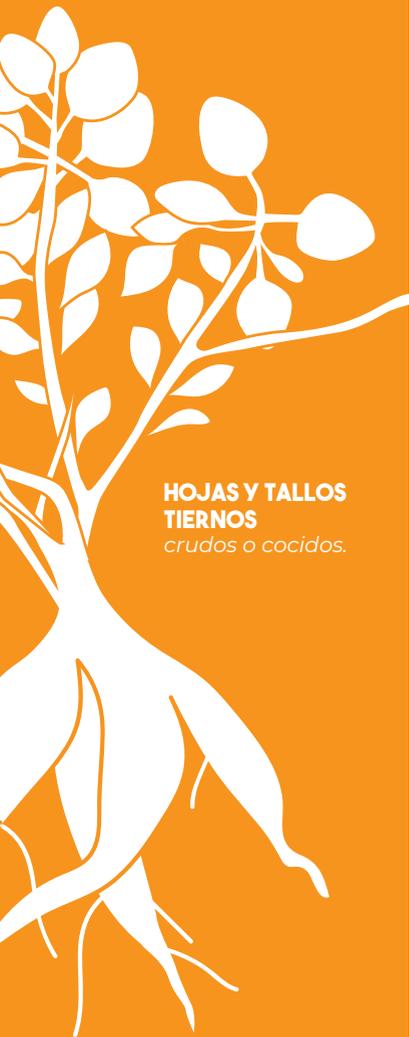
Mote: aunque se puede hacer con muchos tipos de maíz, hay variedades que se consideran mejores. En la sierra norte son granos redondos, medianos y amarillos; en el austro son granos blancos, más planos y grandes. Para hacer el mote, se cocinan los granos por varias horas con un agente alcalino como ceniza 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 Chef 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, tritular 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 SALSAS

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 semana 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.

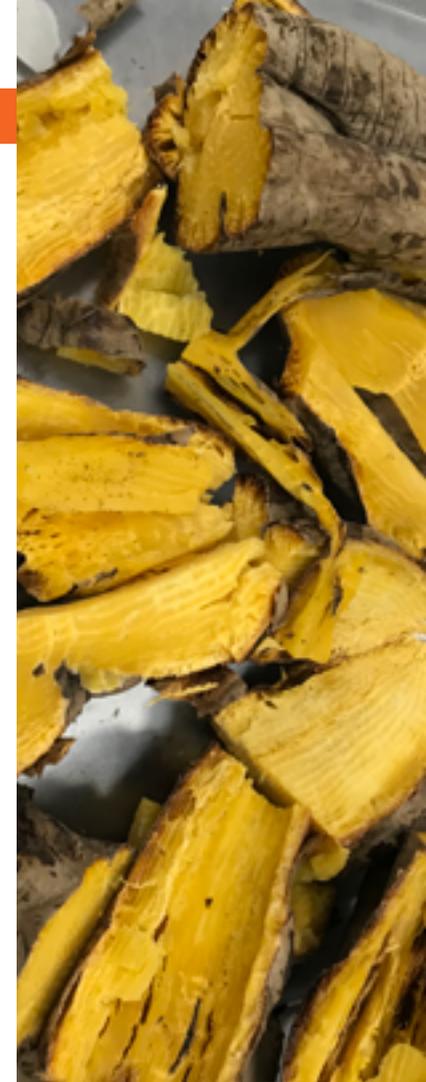


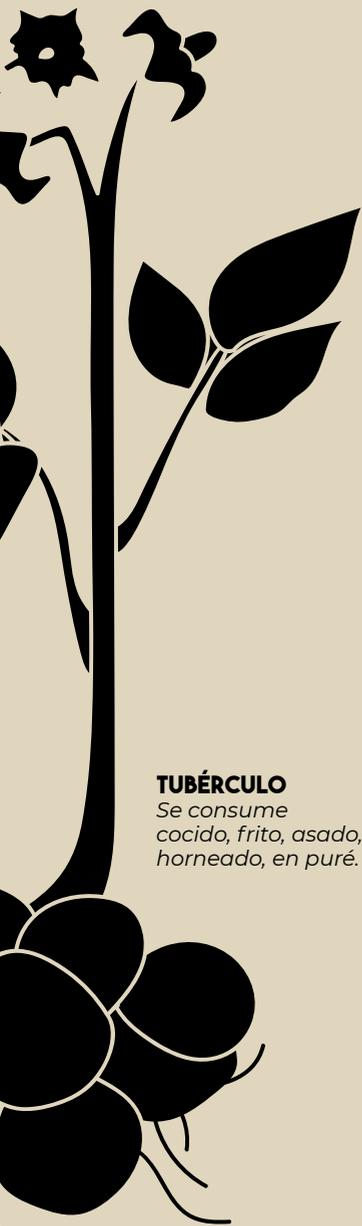
Foto: Javier Carrera

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. 3000 msnm] producen en gran cantidad  son grandes y alargadas

Cosecha: 4 meses

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

[aprox. 2500 msnm] producen en menor cantidad  son pequeñas 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.

LOCRO ALFARO

Receta rescatada por Priscila Mejía. El Zaguán de Amores Secos.



Ingredientes:

1 lb Mote abierto cocido	1 Cebolla paiteña
4 cdas Mapahuiria	Mantequilla
3 lb Papa Puña, en reemplazo se puede utilizar papa chola o una mezcla de distintas papas nativas	Achiote y Sal
	1 lt de Leche
	Queso a gusto
1 Cebolla blanca	Aguacate

A fuego medio, revolcar el mote en la mapahuiria. Reservar. Hacer un refrito con las cebollas, la mantequilla y el achiote. Poner una libra de papa puña en la olla y poner agua hasta que cubra las papas. Cocinar hasta que las papas comiencen a deshacerse. Ese momento, poner otra libra de papa y añadir 2 tazas de leche. Cocinar hasta que las papas comiencen a deshacerse. Añadir las papas y la leche restante. Ajustar la sal. Cuando todas las papas estén deshechas (puede tomar algunas horas) poner queso en el locro. Servir el mote sucio, en el centro del plato, el locro alrededor y decorar con una rodaja de aguacate, otra de tomate y queso.



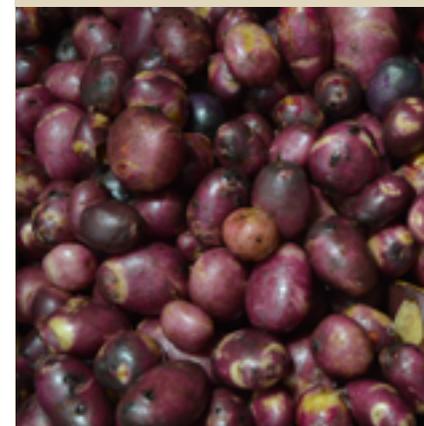
Más recetas con papa en este recetario

PROPIEDADES

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

IDEAS PARA COCINAR

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



◀ El Locro Alfaro lleva el nombre del general Eloy Alfaro porque se dice que era un plato que le agradaba mucho. Era preparado para él por una señora entre Lita y Altotambo (frontera entre Carchi e Imbabura).

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

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.

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.

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.

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.

DULCE DE CHAMBURO

Receta de Nina Duarte. Productora de la Reserva Intilacta.



Ingredientes:

Chamburos maduros
Canela en rama

Cardamono a gusto
Azúcar morena o panela

Pelar los chamburos con un cuchillo afilado. Cortar el chamburo por la mitad y sacar la pulpa. Cortar en tiras largas de 3 cm de largo, mezclar el chamburo con la panela (1/3 en volumen de la cantidad de fruta) y las especias.

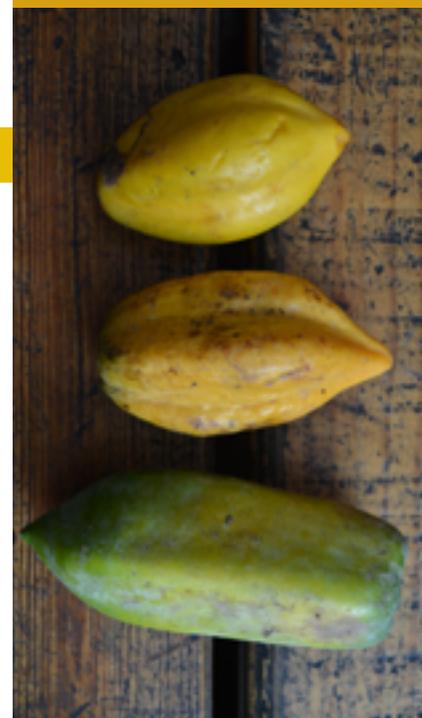
Cocinar hasta que el agua se transforme en miel. El dulce se puede conservar en frascos de vidrio esterilizados y calientes, llenos hasta el borde o comer como postre.



Más recetas con papayuelos



Fruto de la Rolaquimba o Col de monte.



El primero de arriba hacia abajo es el chamburo (*Vasconcellea pubescens*), el último el chihualcán (*Vasconcellea stipulata*).

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.

GRANIZADO DE CHAWARMISHKY Y PIÑA

*Receta de Alejandro Espinoza.
Chef de La Guagua del Ilafo.*



Ingredientes:

600 g de Chawarmishky recién cosechado	200 g de Piña madura
Miel de Cacao	Rayadura de un limón

Calentar a baño maría el chawarmishky y concentrar su dulzor a gusto. Bajar su temperatura a 3°C. Licuar con la piña, agregar la ralladura de limón y reservar en frío por 2 horas. Cernir la mezcla y congelar. Una vez congelado rallar. Reservar en el congelador. Pintar con la miel de cacao el interior de una copa de cristal. Agregar el granizado. Servir con cubitos de piña y una taja de limón.

[Más recetas con penco en este recetario](#)

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.



Foto: Alejandro Espinoza

PROPIEDADES

El chawarmishky tiene 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.

MENESTRA DE POROTÓN

Receta de Giovanna Panozzo. Productora de A Su Merced.



Ingredientes:

1 libra de porotón previamente cocinado en agua

3 dientes de ajo

1 ramita romero fresco

150 g tocino ahumado

2 cdas de aceite de oliva

Sal y pimienta al gusto

AjÍ fresco opcional

Dorar el tocino en un sartén con su propia grasa. Cuando esté dorado poner el ajo, dorar un poco y luego poner el porotón, con un poco del agua de cocción. Dar un hervor, revólver y aplastar un poco. Poner sal y pimienta al gusto y la ramita de romero, hervir a fuego lento por 5 minutos. rociar un poco de aceite de oliva al servir.



Más recetas con porotón

IDEAS PARA COCINAR

PURÉ

Semillas cocidas y aplastadas

HARINA

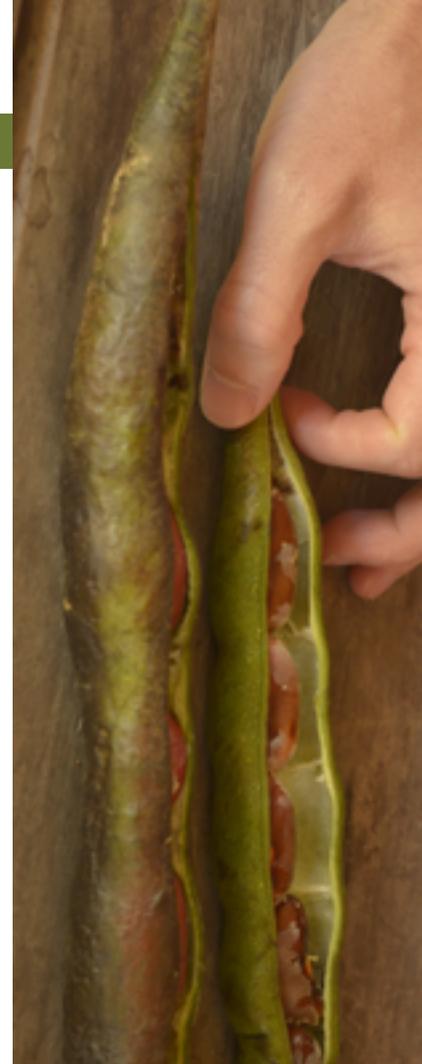
Excelente para panes o repostería

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.

YACÓN

smallanthus sonchifolius

HOJA
medicinal
en infusión

CULTIVO

1000-3000
msnm



planta
de 1.5 a
2.5 m de
altura



hoja
de
hasta
33cm
de alto



raíces
hasta
25cm

Se reproduce por hijuelos de sus propios bulbos. Se puede cultivar en un lugar soleado, sin importar si es una zona muy lluviosa. Por lo general produce entre 4 y 20 raíces carnosas, fusiformes y tuberosas. Es recomendable sembrarla en lugares poco ventosos y hacerlo a una distancia de 1 m una de otra. Es de cultivo rápido y podrás cosecharlo a los 5 meses. El bulbo del yacón es cilíndrico y de color verde-morado. Sus flores varían de color naranja a amarillo brillante, también varía su tamaño dependiendo del lugar de origen.

IDEAS PARA COCINAR

CRUDO

Se puede comer troceado solo, en ensalada o jugo.

INFUSIÓN

De las hojas para bajar el nivel de azúcar en la sangre.

COCIDO

Para preparar ricas mermeladas o endulzantes naturales.

FRITO

En rodajas

El yacón o jícama es un importante alimento nativo de los Andes. Se come su raíz de color beige o naranja, de sabor fresco y dulzón. No contiene glucosa sino inulina que alimenta a la biota intestinal. Es aconsejable asolear la raíz por unos días antes de comerla. No confundirla con la jícama mexicana, *Pachyrhizus erosus*.

BULBOS

comestibles crudos o cocidos

ENSALADA DE JÍCAMA

Receta de Nina Duarte.
Productora de Reserva Intillacta.



Ingredientes:

4 jícamas medianas	1 taza de uvas pasas
2 zanahorias medianas	1 diente de ajo machacado
1 taza de yogurt natural	Sal y pimienta negra a gusto
Un puñado de culantro fresco picado	

Pelar la jícama y cortar en trozos de 1-2cm.

Poner los trozos en agua para que no se oxiden. Rallar las zanahorias y mezclar todos los ingredientes homogéneamente. Servir.

DULCE DE JÍCAMA Y ESPECIAS

Receta de Mauricio Recalde.
Chef de The Food Studio, Mindo.



Ingredientes:

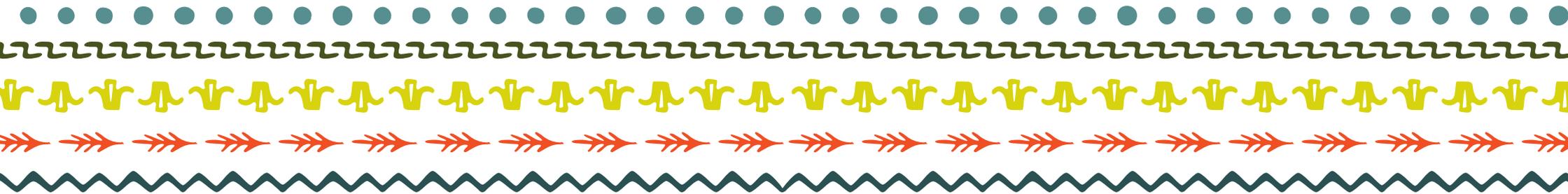
1 kg de jícama madura y asoleada	1 cda de cúrcuma rallada
1 tz de panela rallada	1 clavo de olor
1 tx de jugo de naranja	1 grano de cardamomo
1 cdta de ishpingo molido	
1 cda de jengibre rallado	

Pelar la jícama y cortarla en cubos pequeños de 1cm. En una olla calentar la panela con el jugo de naranja. Añadir el jengibre y la cúrcuma. Una vez que hierve, agregar la jícama y el clavo de olor y el cardamomo. Hervir la mezcla por 10 minutos, hasta que adquiera punto la miel y retirar del fuego. Servir.

PROPIEDADES

Las raíces contienen inulina, un azúcar no digerible, lo que significa que aunque tienen un sabor dulce, estas azúcares no son asimiladas al metabolismo humano. Por esta razón, es recomendada para personas con diabetes.

**OTRAS
RECETAS
CON SEMILLAS
ANCESTRALES**
*e ingredientes
invitados*





CONSERVA DE CHONTA Y PENCO

*Receta de Mateo García.
Chef de Musyay Senses.*



Cocer la chonta en agua hasta que se pele fácilmente. Pelar y cortar en cuadrados más o menos del mismo tamaño. Sacar la semilla. En una olla colocar vinagre de penco y agua en iguales cantidades. Azúcar y sal al gusto. Añadir las especias preferidas, puede ser: canela, anís estrellado, clavo de olor, pimienta dulce, cardamomo, etc. En un frasco colocar la chonta picada junto a cebolla paiteña, dientes de ajo y ramitas de romero. Añadir al frasco la mezcla de vinagre y especias. Cernir para que pase sólo el líquido. Guardar en el refrigerado. Para un toque final, se puede dorar los sólidos en aceite de oliva antes de servir.

CREMA DE CHONTA PARA TORTAS

*Receta de Daniel Lituma.
Chef de Agadir Bocados de Autor.*



Ingredientes relleno:

200 g de Chonta	1 rama de canela
Ralladura de limón	300 gr Crema
100 g de panela	

Cocer la chonta alrededor de 1 hora en olla de presión. Pelar. Cocerla otra vez en agua con canela hasta que esté suave. Hacer un puré, tamizar y volver a triturar. Combinar con panela y ralladura de limón. Llevar al fuego hasta lograr una pasta consistente y homogénea. Dejar enfriar y combinar con la crema montada. Se puede hacer crema vegetal con avena. Cubrir la torta.

PIE DE CHONTA Y ESPECIAS

*Receta de Jorge Guadalupe.
Chef de Somos Restaurante.*



Ingredientes de masa de pie:

1 tz de harina de trigo	1 pizca de sal
1/2 tz de mantequilla	1/2 cdta de vainilla
1/4 tz de panela molida	1 cdta de ishpingo molido
1 huevo	

Mezcla con la mano todos los ingredientes hasta formar una masa uniforme. Estira la masa con ayuda de un bolillo y un poco de harina. Cubre con la masa la base del molde.

Ingredientes relleno:

1kg de chontaduro cocido y pelado	10g de ishpingo molido
3 huevos	10g de canela molida
250ml de miel de penco	5g de cardamomo
100ml de chawarmishki	

Integra todos los ingredientes en un procesador de alimentos hasta tener una mezcla lisa y sin grumos. Puedes añadir otras especias molidas como jengibre o un poco de clavo de olor, al gusto. Rellena el pay. Hornea a temperatura media hasta que la parte superior este dorada, y la masa de los bordes empiece a tomar color dorado. Procura que el centro esté suave cuando insertas un cuchillo. Decora con crema batida, yogur natural o helado de vainilla.





Foto: Alexis Yépez

PAN DE PAPA

Receta de Alexis Yépez.
Chef de Kay Pacha Restaurante.



Ingredientes:

500 g de Harina	40 g de panela
230 ml de Agua	50 g de aceite
11 g de Levadura fresca	6 g de sal
160 g de Papa nativa	semillas

Mezclar 60 g de harina, con 50 g de agua tibia y 3 g de levadura. Reservar al menos 8-10 horas al ambiente en un recipiente tapado pero que la masa pueda respirar. (Esta masa puede durar hasta 3 días en refrigeración). Cocinar las papas con cáscaras. Mezclar 180 ml de agua tibia con la mitad de la panela, 8g de levadura fresca y diluir. Aparte mezclar la harina, la papa rallada y el resto de panela. Incorporar la levadura con agua. Amasar por 25 minutos incorporando poco a poco el aceite, hasta que no se pegue a la mesa y el aceite esté completamente integrado. Dejar reposar en un recipiente engrasado y tapado con un paño. Leudar hasta que triplique su tamaño. (Aproximadamente 2h30 a 18°C.). Mientras más fría sea la temperatura más tardará y viceversa. Una vez leudado, amasar sobre la mesa por unos 5 minutos y dar forma al pan. Colocar la masa en la bandeja de horno, dejar leudar hasta que duplique su tamaño nuevamente. Aproximadamente 1h15 a 18°C. 10. Precalentar el horno a 210°C. 11. Pulverizar agua corriente para evitar que las semillas se caigan del pan. Espolvorear las semillas. Hornear a 210°C por 35 - 40 minutos. dejarlo reposar fuera del horno al menos 30 minutos, así finalizará su cocción.

LLAPINGACHOS DE PAPA, MASHUA Y QUINUA

Receta de Rubén Ulloa.
Chef de Mujer Albahaca.



Ingredientes:

500 gr Papa	4 cdas de manteca o mantequilla
150 gr Quinua	Achiote
100 gr Mashua	1 cda Cúrcuma
2 ramas medianas de Cebolla blanca	Culantro
1 tz Queso criollo rallado	Sal

Asolear la mashua por unos días para que endulce. Cocinar las mashuas en una olla. Cocinar las papas con cáscara en otra olla hasta que estén suaves. Pelar las papas una vez cocidas. Cocinar la quinua con el doble de agua hasta que quede con textura de arroz blando. Picar la cebolla larga y preparar un refrito en manteca con el achiote. Reservar. Majar las papas junto con la mashua, incorporar la quinua, un poco del queso y de culantro picado. Añadir el refrito. Sazonar con sal y cúrcuma. Formar los llapingachos rellenándolos con queso. Dorar en la manteca colorada. Servir con salsa de pepa de sambo.



En la foto consta el llapingacho y la salsa con 2 chips de maduro, el uno con sal prieta y el otro con pepa de sambo picada. Está decorada con una flor comestible de trébol. Foto: Rubén Ulloa.

SALSA DE PEPA DE SAMBO

Receta de Rubén Ulloa.
Chef de Mujer Albahaca.



Ingredientes:

½ tz Pepa de sambo	2 cdas de manteca de cerdo
1 Cebolla blanca larga	Sal
1 ½ tz Leche	

Preparar un refrito con la manteca y la cebolla, incorporar las pepas de sambo licuadas con la leche. Añadir culantro fresco picado. Sazonar con sal al gusto.



TARTA DE ZANAHORIA Y PULPA DE CACAO

Receta de Andrés Jurado Nicola.
Chef de Recetarium Gastrocafé.



Ingredientes:

1 tz de Mantequilla sin sal	2 cdts Polvo de hornear
3/4 tz de Miel de monte (abeja)	1 cdta de Canela en polvo
1/2 Tz Miel de pulpa de cacao	1 cdta Nuez moscada
4 Huevos	2 1/2 tz Harina de trigo
1 tz de Tocte picado	1/2 tz Cacao en polvo
3 tz Zanahoria rallada	

Precalentar el horno a 180C, engrasar y enharinar un molde de 30cm de diametro. En un bol batir a baja velocidad la mantequilla y las mieles hasta que esté cremoso. Agregar los huevos y continuar batiendo. Incorporar la zanahoria. Cuando la mezcla se vea lisa y brillante, agregar las especias y el tocte para batir 1 minuto. Incorporar la harina y el cacao. Mezclar todo hasta que la masa se despegue ligeramente de las paredes. Batir 2 minutos más. Poner en el molde y hornear por 30 minutos. Introducir un palillo en medio y si sale limpio, la tarta está lista. Para la cobertura se puede derretir 500 g de queso crema a fuego muy bajo, y sin dejar de revolver incorporar 1/2 taza de azúcar. Revolver hasta que se disuelva. Cuando haya enfriado la tarta, decorar y refrigerar.

Foto: Misanplaz

PASTEL DE MASHUA Y CACAO

Receta de Ximena Jurado Llosa.
Chef de La Guagua Cultura Culinaria.



Ingredientes bizcocho:

250 gr de harina trigo	5 Huevos
1 cdta polvo hornear	Vainilla
150 gr de mashua	1 cdta Canela, clavo de olor y pimienta dulce molidos
50 ml de leche	
150 gr de Mantequilla	
200 gr de Panela	

Ingredientes para el relleno y cobertura:

200 gr de cacao fresco
100 gr de azúcar

Licuar la mashua con la leche. Batir claras de huevo a punto de nieve. Batir yemas, panela y mantequilla hasta obtener un batido cremoso. Tamizar harina, especias molidas y polvo de hornear. Incorporar al batido de las yemas, el licuado de la mashua, agregar la harina tamizada y mezclar de forma envolvente. Agregar las claras batidas y mezclar de forma envolvente. Engrasar un molde de 20" y hornear por 35 min a 180°C. Para el relleno, llevar a fuego medio los cacaos frescos (con su pulpa) y el azúcar. Cocinar por 15 min hasta obtener un almíbar denso. Enfriar y procesar. Tamizar la mezcla y llevar nuevamente a fuego lento por 10 min. Obtendrás un almíbar denso y muy aromático color rubí. Rellenar y decorar el pastel. A falta de cacao fresco, puedes derretir 200 gr de chocolate y 100 gr de crema de leche.





Foto: Nina Duarte

CHAMBURO DORADO

*Receta de Nina Duarte.
Productora de Reserva Intillacta.*



Ingredientes:

4 chamburos maduros	Cardamomo u otras especias (clavo de olor, ishpingo)
2 naranjas	Panela
Canela en rama	

Pelar los chamburos con un cuchillo afilado, cortarlos por la mitad y sacar la pulpa. Licuar rápidamente la pulpa con un poco de agua para separar de la semilla sin romperla. Cocinar los chamburos con el jugo de naranja, canela, cardamomo, panela a gusto y la pulpa sin semillas por 15 a 20 minutos. Separar el chamburo cuando esté cocido. Hacer una reducción del jugo sobrante con más panela. Dorar los chamburos en el sartén con un poco de mantequilla. Se pueden comer con la miel reducida o acompañado de helado de vainilla o crema de leche. El chamburo sin la miel queda bien como acompañamiento de carnes.

KIRILLAS ENCURTIDAS

*Receta de Marcea MacInnis.
Productora de Finca Palugo.*



Cosechar de marzo a abril cuando la flor está a punto de abrirse. Meter las flores en agua por dos a tres días, cambiando el agua una vez al día. Sacar del agua y cocinar 15 minutos. En otra olla hacer una mezcla de vinagre, agua y especias (pimienta dulce, ajo, mostaza, eneldo). Dejar las kirillas cocinadas en esta mezcla en frascos al vacío.

PROPIEDADES

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

CEVICHITO JIPIJAPA

*Sebastián Galarza.
Chef de Quito like a Local.*



Ingredientes:

300g Pez espada	40g de Aceite de oliva
15 Limones sutil	50g de brotes de cilantro
1 Tomate de árbol	50g de Sal
4 Naranjas nacionales	15g de Pimienta
30g de Cebolla paiteña	1 Pepinillo
150g de Maní para tostar	5g de Chillangua
1 Aguacate	1 Ají nacional
200g de Melloco	
40g de Habas	

Cortar el pescado en pequeños cubos y marinar con sal y el jugo de limón por 30 minutos. Colocar el melloco pequeño y las habas con sal y pimienta, confitar en aceite por 45 minutos hasta que estén cocidos y crocantes. Tostar el maní. Una vez tostado y pelado, licuarlo con el jugo de naranja y agua si es necesario hasta conseguir una salsa base. Cortar la cebolla en pluma, el tomate de árbol en cubos pequeños, la chillangua y el ají en cubos muy pequeños. Mezclar todo en un cuenco hondo y reservar. Una vez pasado todo el tiempo de cocción (30 min) retirar el pescado del jugo de limón, y agregar a la mezcla de cebolla con tomate y ají; agregar la salsa base de maní con naranja y al final corregir el sabor con el jugo de limón de la cocción. Para la presentación, colocar en un cuenco hondo el ceviche con la porción deseada; decorar con el melloco y las habas, el cilantro y el pepinillo en cubos, y acompañar con aguacate en cubos o gajos y plátano hecho patacón.



Foto: Sebastián Galarza



MUZIKITA

*Receta de Pacha Terán.
Productora de Bioproducción Responsable Yana.*

Ingredientes:

12 Hojas de achira	Sal y azúcar al gusto
2 lb Choclo maduro	Tiesto (puede poner sobre un hornilla a gas o leña)
4 cdas Mantequilla o manteca de chancho	
1 cdta Polvo de hornear	

Desgranar el choclo maduro, moler muy fino, limpiar las cascaritas que no han logrado ser molidas. Mezclar la mantequilla, sal y azúcar, agregar el polvo de hornear. Preparar la hoja de achira, mientras se calienta el tiesto de barro. Poner la mezcla sobre la hoja, y esta sobre el tiesto. Cuando esté cocido el primer lado, voltear sobre otra hoja achira. Poner la hoja sobre el tiesto. La textura debe ser parecida al pan, pero de una masa aguada. La achira irá quedándose en el tiesto mientras se cocina la muzikita. Servir con café pasado.

DOLLOCOS

*Receta de Pacha Terán.
Productora de Bioproducción Responsable Yana.*

Ingredientes:

Mellocos. Puede ser redondos, largos, rosados, blancos, cualquiera de su preferencia.	Pollo desmenuzado Zanahoria, ajo, cebolla, cebollín, sal, perejil para sazonar.
---	--

Picar en rodajas muy finas todo el melloco. Preparar la sazón salteada. En una olla a fuego muy lento, ponga el melloco, la sazón, y el pollo pedazos muy muy pequeños. Dejar que todo se cocine y servir acompañado por arroz o verduras crudas.

PANCETA EN SALSA DE CHAWARMISKE

Receta de Chef Katherine Reyes.



Ingredientes Salsa:

700 ml de chawarmiske
50 g de Panela
10 g de nibs de cacao

Ingredientes Cerdo:

500 kg Panceta
50 g Ramitas de romero
30 g Sal
5 Hojitas de laurel
125 g Manteca de puerco
250 ml Agua

Colocar todos los ingredientes del cerdo en una olla a presión y cocinar por 2 horas. Una vez listo sellar, primero el lado carnosos y luego la parte de la panza para que quede crocante. Reducir el chawarmiske hasta tener $\frac{3}{4}$ de la medida. Una vez reducido, colocar la panela esperar que se diluya y cocinar un poco más hasta que tenga consistencia y al final colocar las nibs de cacao. Cocinar los dos tipos de quinoa con un poco de sal. Cuando estén calientes colocar la mantequilla. Mezclar bien y colocar la crema de leche. Servir el quinoto con el cerdo cocido y encima del cerdo colocar la salsa de chawarmiske con nibs de cacao. Tip: Cocinar toda la panceta sin hacer porciones.

Ingredientes

Quinoto:

150 g Quinoa blanca
80g Quinoa roja
50 g Mantequilla
100 g Crema de leche



Penco en proceso de chawado.



A la izquierda vemos la variedad de porotón de la costa, a la derecha, la variedad de la sierra.

DULCE DE LECHE DE POROTÓN Y SAMBO

Receta de Ximena Jurado Llosa.
Chef de La Guagua Cultura Culinaria.



Ingredientes:

500 gr crema de leche
500 gr panela
500 gr poroton
3 cdas de Pepas de sambo
Canela, aniz, pimienta dulce

Cocinar el porotón por 40 min hasta que este punto mantequilla. Licuar con 100 gr de crema de leche y tamizar. Cocinar el resto de crema de leche y la panela por 1 hora a fuego medio, sin dejar de remover. Esto es importante ya que la leche se asienta de forma muy rápida. Se debe obtener una crema espesa de punto de gota gruesa. Agregar el licuado del porotón y cocinar por 30 min adicionales a fuego bajo. Tostar las pepas de sambo y triturarlas con ayuda de un mortero. Agregar al dulce. Reservar en frascos.

POROTÓN TIKKA MASSALA

Receta de Carla Prado.
Chef de El Delantal Azul.



Ingredientes:

1 cda + 1 cdta de aceite de oliva	2 tomates cortados en cuadritos
1 cebolla perla	1 zanahoria cortada en cuadritos
1 diente de ajo	2 tz de porotón cocido
1 pedazo de jengibre del tamaño de un pulgar	1 tz de tomates licuados
Jugo de medio limón grande	1/2 tz leche de coco
2 cdas de menta + 2 cdas de eneldo (picados)	1/4 cdta. comino
	1/2 cdta cúrcuma
	1 1/2 cdta garham masala
	1/2 cdta de sal

Licuar 1 cda aceite de oliva, media cebolla en trozos grandes, ajo, jengibre, jugo de limón, menta y eneldo. Reservar aparte. Por otro lado en un sartén amplio calentado a fuego medio, añadir una cucharadita de aceite de oliva y media cebolla picada chiquita. Saltear por 2 minutos removiendo constantemente. Agregar los tomates en cuadritos junto con el comino, cúrcuma, masala y sal. Saltear 2 minutos más. Agregar lo que licuamos y la leche de coco. Revolver bien. Añadir el porotón y zanahorias, tapar y dejar cocinar a temperatura media baja por 25 minutos. Revolver de vez en cuando. Servir con arroz o quinua.



El Taraxaco o Diente de León es una planta comestible. Tiene altos contenidos de potasio y hierro. Tienen un sabor un poco amargo, como el de la rúcula.

BOWL ANCESTRAL CON SALSA SATAY

Receta de María Gloria Dueñas.
Chef de Superfoods Ecuador.



Ingredientes:

1 puñado de hojas de diente de león	2 mashuas
1/2 tz de quinua bicolor (blanca y negra)	1 cda sal prieta
2 Achogchas	2cdas mantequilla de maní
1 cda de Aceite de aguacate	1 cdta de pulpa de cacao
1/4 tza de fideos de zanahoria amarilla	2 cdas agua caliente
1/4 tza de chochos pelados	Sal
	Flores comestibles

Cocinar las quinuas por separado hasta que estas estén al dente. Unirlas. Despepitar y cortar en tiras la achogcha y saltearla en aceite de aguacate con un poco de sal. Reservar. Mezclar la mantequilla de maní con la pulpa de cacao, el agua caliente y un poco de sal hasta que la salsa esté cremosa y ligera, aumentar un poco de agua (siempre caliente) si está muy espesa. Para los chips de mashua, cortarla en láminas finas y largas y disponerlas en una lata de horno ligeramente engrasada y colocar sobre la mashua unas gotitas de aceite y esparcir sobre estas la sal prieta. Hornear a 110C durante 15 min o hasta que estas estén crocantes. Para montar el Bowl, colocar en un plato hondo sopero cada uno de los ingredientes cuidadosamente, finalmente bañar con la salsa y decorar con los chips de mashua y las flores comestibles.

CHIVILES

Receta de Achik Zaruma.
Restaurante Quinua.



Ingredientes para la masa:

2 lb de maíz pelado
3 cebollas largas
Sal al gusto

Ingredientes para el relleno:

1/2 tz de arbejas cocidas
5 zanahorias picadas en cubitos
1/2 tz de proteína
1 tz de semilla de sambo (opcional)
Sal marina al gusto

Hacer la masa con el maíz molido, cebolla y sal, formar guaguas con la masa (bollos de aproximadamente el tamaño de la mano). Hacer el relleno con los vegetales y pepa de sambo al gusto. Se hace una hendidura en el guagua y se coloca el relleno, se cierra con la masa de alrededor. El chivil se envuelve en hoja de maíz para cocinarlo, tradicionalmente se envolvía en hoja de huicundo, una bromelia del páramo, pero se ha reemplazado por la hoja de maíz debido a la sobre explotación del huicundo. Colocar los envueltos en una olla tamalera o de barro, se los cocina al vapor en fuego alto y la cocción puede ser de 30 minutos o más debido a que se trata de maíz seco.



Video de Santiago Rosero sobre cómo se elaboran los chiviles.

CREMA DE ORTIGA

*Receta de María Emilia Arcos.
Productora de Bosque Escuela
Pambiliño.*



Ingredientes:

1 a 2 lb de hoja de ortiga tierna (al momento de cosecha no tiene que estar en flor)
1 atado de hierba luisa
1 puñado de cardamomo
1 o 2 yucas grandes (para espesar)
1/2 cúrcuma
3 dientes de ajo
1/2 jengibre fresco rallado (si es en polvo se pone 1cdta.)
aceite

Pelar y poner a cocinar la yuca hasta que esté suave, cocinar la ortiga con hierba luisa y cardamomo entre 5 y 10 minutos. Hacer un refrito con cúrcuma, ajo y jengibre, licuar todos los ingredientes con el agua de ortiga, la yuca permite ajustar el sabor y la consistencia de la crema. Decorar con cardamomo y/o queso rallado, se puede acompañar con chifles o patacones.

PASTEL DE MELLOCOS DE LA ABUELA COSTEÑA

*Receta de Francisco Larco.
Chef de Galería Café.*



Ingredientes:

3 tz Mellocos amarillos pequeños	2 cda Pasta de maní
2 pizcas de Comino	½ Unidad plátano verde barraganete en cubos medianos
1 Cebolla blanca larga cortada en rodajas gruesas	2 cdas Harina de maíz calentada
2 Dientes de ajo machacados	2 Yemas de huevo
½ Cebolla paiteña cortada en cubos	Mantequilla para engrasar moldes
1 cdta Aceite de achiote	Tomate y hojas de cilantro para decorar
2 tz Agua	

Engrasar 4 moldes individuales de muffin y espolvorear la harina de maíz. Precaentar el horno a 160° C. Cocinar los mellocos en agua con sal por 15 minutos. Una vez cocidos, cortarlos en rodajas gruesas. Llevar a ebullición el agua con las cebollas, el ajo, el comino y el achiote. Una vez aromatizado retirar del fuego y reservar hasta que se enfríe. Licuar la pasta de maní y el verde junto con todo el caldo anterior hasta obtener una pasta homogénea. Cocinar la pasta en una sartén a fuego bajo, sin dejar de remover, durante 10 minutos. Pasado este tiempo agregar los mellocos, la harina de maíz calentado y las yemas de huevo, remover y retirar del fuego. Reservar un poco de mellocos para la decoración. Rellenar los cuatro moldes con la masa hasta el borde y hornear por 12 minutos. Desmoldar y decorar con los mellocos reservados, tomate y hojas de cilantro al gusto.



“Entre un ají de mellocos serrano y un sango costeño”

Foto: Francisco Larco

¿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