




# ¡Así sabe mi tierra!

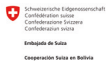
COCINA DESDE EL CAMPO

**RECETARIO BOLIVIANO**

Organizan:



Con apoyo de:



En alianza:



Auspicia:





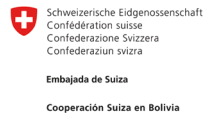
**Organizan:**



**Con apoyo de:**



Implementada por:



**En alianza:**



**Auspicia:**





**Idea Conceptual:** ICCO Cooperación.

**Fotos:** La Caraja

La Paz Bolivia - Noviembre 2022

**Jurado 1era Fase: Asociación de Chefs de Bolivia - La Paz**

**Jurado SEMIFINAL integrado por:**

Gabriela Prudencio (LPZ) Propiedad Pública

Federico Guardia (SUCRE) El Solar

Ricardo Cortez (SCZ) Univalle

Miguel Ángel Fernández (LPZ) Mi chola

Tatiana Buezo (CBBA) Ganadora Primera Versión ASMT

**Jurado GRAN FINAL integrado por:**

Valentina Arteaga (LPZ) Phayawi

Juan Pablo Gumiel (SUCRE) Proyecto Nativa

Kenzo Hirose (LPZ) SOUS CHEF Gustu, **en representación de Marsia Taha**

Jaime Barbas (PERÚ) Sacha

Camila Lechín (SCZ) Hapo






ICCO Cooperación, CONEXIÓN y MANQA presentan la segunda versión del concurso juvenil gastronómico más importante del país denominado: **“ASI SABE MI TIERRA - COCINA DESDE EL CAMPO”**, con el invaluable apoyo de la Cooperación Alemana implementada por la GIZ y su Fondo de Innovación, la Cooperación Suiza en Bolivia a través del consorcio Swisscontact – FAUTAPO, FIDA y el salón de eventos Infinity.

**CON EL APOYO DE:**



Implementada por:  
**giz**

 Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra  
  
Embajada de Suiza  
Cooperación Suiza en Bolivia

**FIDA**  
Invertir en la población rural



**EN ALIANZA:**

swisscontact



**AUSPICIA:**

  
INFINITY



Las páginas que se presentan a continuación son una muestra de la gran variedad cultural y gastronómica de la tierra boliviana y una apuesta por el redescubrimiento de sus productos y tradiciones desde el protagonismo juvenil.






## INTRODUCCIÓN

El concurso de cocina juvenil **“ASI SABE MI TIERRA - COCINA DESDE EL CAMPO”** llegó a su final después de haber convocado el interés y la participación de más 350 jóvenes estudiantes de gastronomía y aficionadas a la cocina en Bolivia.

Las y los concursantes para participar, tuvieron que crear una receta original, creativa e innovadora de un plato fuerte, utilizando ingredientes locales y aplicando técnicas de cocina inspiradas en la ruralidad. La postulación debió estar acompañada de un breve texto que explicara su relación con el área rural y sus vínculos personales y emocionales con el campo.

De esta manera, el concurso además de promover la gastronomía, busca revalorizar las conexiones entre la juventud y el área rural, destacando su patrimonio alimentario y generando un espacio protagónico de intercambio y creación donde la juventud desde la cocina contribuye a la dinamización sociocultural del país.





**LOS 10 FINALISTAS**



The image features a horizontal rectangular composition with a white background. On the left, a dark green curved shape overlaps into a large orange curved shape that dominates the center. On the right, a red curved shape overlaps into the orange one. Two thin white lines cross each other on the right side, one extending from the top and one from the bottom. The text "25 RECETAS FINALISTAS" is centered in the orange area in a white, bold, sans-serif font.

**25 RECETAS** FINALISTAS

## EVALUACIÓN

Los criterios de evaluación que ocuparon los jurados en la semifinal como en la final fueron:

- **Uso de ingredientes locales rurales:** 30 %
- **Técnicas de cocina rural:** 20%
- **Historia detrás del plato:** 30%
- **Presentación creativa:** 20%

**Metodología:** Para participar, estudiantes de gastronomía y cocineros aficionados entre 18 y 35 años debieron crear una receta creativa y original de un plato fuerte que use ingredientes rurales bolivianos, contar su historia, enviar la fotografía y sus datos al correo del concurso. La postulación debió estar acompañada de un breve texto que explicara su relación con el área rural y sus vínculos personales y emocionales con el campo. Un primer jurado eligió 25 finalistas de los cuales 10 pasaron a la gran final de cocina en vivo.

Algunas de las propuestas presentadas son características de zonas o regiones específicas del país; son expresión de prácticas y tradiciones compartidas por sus habitantes y reproducidas una y otra vez hasta llegar a la actualidad. Otras, están más ligadas a las prácticas familiares: preparaciones y cocciones lentas de abuelas y madres que se mezclan con los recuerdos de la infancia.

La cocina, entonces, es una expresión de la memoria. Al darle nueva vigencia a los platos, las y los participantes han empezado a ser parte de un canal que permite hacer un homenaje a quienes los antecedieron en su “tierra”, mantener vivo el patrimonio gastronómico y cultural de sus comunidades y participar en su transmisión, dejando un legado para las generaciones futuras.





## **MIZQUE**

### **VERDOLAGA CON CHULETA DE CORDERO Y SALSA PICA**

**AUTORA:** Ana Laura Cadima Rioja

Crecí en el campo y desde niña amaba la cocina, veía a mi abuela como me cocinaba. Vivir en el campo para mí, no significa pobreza sino más bien significa amor, cultura, tradición, familia, generosidad, bondad, respeto, felicidad...



## MIZQUE

### VERDOLAGA CON CHULETA DE CORDERO Y SALSA PICA

#### Ingredientes:

- 1 Cucharada de miel
- Chuleta de cordero cantidad necesaria
- Una lima
- Un limón
- 2 ajos
- 2 Zanahorias
- 1 Cebolla
- Arvejas cantidad necesaria
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto
- 2 Papas holandesas
- 2 Ramas de verdolaga
- 1 Ramita de apio
- 1 Choclo tierno
- 2 Tomates
- 1 Ramito de perejil
- 1 taza de maní pelado
- 1 locoto
- 1 huevo

#### Preparación:

1. En una olla, colocar agua, zanahoria, arveja, ajo, apio, sal, pimienta dejar cocer por 20 minutos, agregar papa y choclo. Retirar.
2. Deshojar la verdolaga y reposar en agua fría.
3. Cortar la cebolla en cubitos, cortar el perejil finamente, desgranar el choclo y cortar la papa en cubos.
4. Mezclar, sal, pimienta, el jugo de una lima y un limón, miel y untar las chuletas, dejarlas reposar.
5. Tostar el maní hasta que quede dorado, molerlo junto al locoto en un batán.
6. Freir las chuletas, hasta que queden doradas y crujientes.
7. Mezclar el tomate y la cebolla, adicionar las papas en cubitos y el choclo desgranado. Decorar con el perejil picado y las hojas de verdolaga.
8. Para un toque de crocante, verter un huevo en un sartén caliente con muy poco aceite dejar cocer por ambos lados, retirar, cortar en láminas finas.

**Autora:** Ana Laura Cadima Rioja

**Ciudad:** Santa Cruz





## JAKAWI

**AUTORA:** Alba Nayroby Mamani Mullisaca

Este plato está basado en la mezcla de sabores agridulces y salados a través de ciertas combinaciones, sin dejar de lado nuestras raíces y los conocimientos para empezar a explorar el mundo de la gastronomía; herramientas y métodos para disfrutar un buen plato, poder degustar nuevos sabores e ir más allá, para seguir convenciendo paladares, sin olvidar lo saludable, que el buen comer nos permite disfrutar más de la vida; no obstante por ese motivo es que nuestros antepasados gozaban de buena salud y fuerza, la comida que provenía de los productos de la madre tierra "Pachamama" eran los más sanos que uno podía encontrar.



## JAKAWI

### Ingredientes:

- 200 g de camote
- 200 g de plátanos maduros
- 400 g de papa
- 200 g de carne de llama
- 150 g de queso
- 2 cebollines
- 2 zanahorias
- 1 pimentón
- 1 zucchini o carote
- 1 tomate
- 1 brócoli
- 150 g de manteca de cerdo
- 3 ramas de huacataya
- 40 g de orégano
- Harina de caya
- 1 cucharada de mantequilla
- 1/2 libra de pan molido
- Sal (cantidad necesaria)
- Pimienta, comino (cantidad necesaria)
- Nuez moscada (opcional)
- Salsa 1
- Zumo de 2 naranjas
- 1 cucharada Vinagre
- 1 cucharada de miel
- 2 cucharadas de maicena
- Salsa 2
- 1/2 limón
- 1 naranja
- Papaya
- 1 cucharada de miel o azúcar morena
- 1 cucharada de vino tinto

**Autora:** Alba Nayroby Mamani Mullisaca

**Ciudad:** La Paz

### Preparación:

1. Cocinar el charque de llama en una olla a presión. Machacar en un batán. Freír.
2. Sancochar las papas, plátanos y camotes.
3. Machacar en un batán la caya seca, tamizar para obtener harina.
4. Triturar el camote y plátano juntos, añadir harina de caya y empanizar.
5. Triturar las papas, agregar mantequilla, queso rallado, orégano, sal, nuez moscada y pimienta, harina de caya si es necesario, mezclar, luego empanizar.
6. En un K'eri poner un sartén con manteca de cerdo. Freír los empanizados.
7. Cortar el pimentón en cubos medianos.
8. Cortar el carote en chips y escaldar.
9. Zanahorias en corte hilo o paja.
10. Blanquear el brócoli.
11. Rizar cebollines.

### Salsa 1

Verter en una olla el zumo de naranja, la maicena diluida, incorporar vinagre y miel, reducir.

### Salsa 2

En una olla verter zumo de naranja, papaya y el zumo de medio limón, obtener una reducción, incorporar vino y azúcar morena.





## ILLARI

**AUTOR:** Aymar Roswel Escobar Machaca

Este plato está inspirado en el recuerdo de mi bisabuelo Antonio, rememorando, tiempos de mi infancia.

El plato nace desde tiempos atrás, aquellos días cuando en la provincia de Omasuyos en el municipio de Ancoraimes, acostumbrábamos viajar con mis tíos para el cumpleaños de mi bisabuelo, se carneaba cordero, para la celebración.

La inspiración se basa en los siguientes productos: papa, cebada, coca, oca, el chuño e incluso el aroma de la coa y las habas frescas

A partir de esos recuerdos, deseo recopilar esos sabores, aromas y texturas en un plato, mostrando el lado andino de mi tierra. Utilicé diferentes técnicas, las cuales son representativas de este pueblo.





## ILLARI

### Ingredientes:

- 200 g de filete de cordero
- 50 g de coca deshidratada
- 4 g de pimienta
- 4 g de comino
- 1 unidad de canela
- 2 unidades de clavo de olor
- Cantidad necesaria de sal
- 1 unidad de ajo

### Papas congeladas y sancochadas:

- 100 gramos papa pala
- 10 ml de aceite
- 3 g de sal
- 1 rama de coa
- 50 g de chuño
- 50 g de queso criollo
- 20 g de phasa

### Cebada nacarada y salteado:

- 70 g de cebada
- Cantidad necesaria de aceite
- 1 unidad de locoto

- 1 unidad de cebolla
- 1 diente de ajo
- 2 unidades de perejil

### Oca y cebollas encurtidas:

- 50 g de oca
- 1 unidad de cebolla
- 100 ml de vinagre
- 50 g de azúcar
- 50 ml de agua
- 1 unidad de Flor de Jamaica

### Salsa de ají:

- 2 unidades de ají amarillo
- 4 g de sal
- 1 unidad cebolla mediana
- 1 diente de ajo
- 1 ramita de hierbabuena
- 20 g de mote

**Autor:** Aymar Roswel Escobar Machaca

**Ciudad:** El Alto

### Preparación:

1. Filetear la carne de cordero y marinar con la coca, pimienta, comino, canela, clavo de olor, sal y ajo. Preparar un encurtido de aceite con coca y ajo para el flameado.
2. Llevarla al método de conservación por salazón por dos semanas.
3. Llevar a cocción por ebullición en una olla exprés de 20 a 30 minutos.
4. Martajada y deshilachada la carne, flamear con el aceite de coca.
5. Una vez congeladas las papas, pelarlas y sancocharlas con sal. Saltearlas en aceite y coa.
6. Lavar e hidratar el chuño. Martajar hasta formar un puré.
7. Llevar a cocción con la phasa y un poco de agua, incorporar el queso rallado y mezclar.
8. Lavar y escoger la cebada. Secar al sol. Nacarar hasta que suelte su almidón.
9. Brasear el locoto, cebolla y ajo. Licuar y tamizar.
10. Saltear la cebada con el aceite aromatizado y perejil en corte campesina.
11. Lavar las chalas de choclo e incorporar en el centro la cebada. Sujetarlas y cocinar al vapor.
12. Lavar las ocas y pelar las cebollas. Cortarlas en chips y en aros, respectivamente. Cocinarlas en agua.
13. Macerar los ingredientes en vinagre azúcar y flor de Jamaica.
14. Brasear y llevar el ají a cocción por ebullición. Deshebrar. Moler en batán con mote, cebolla y ajo.
15. Llevar a cocción con sal y una pizca de azúcar. Tamizar y llevar a cocción con la hierbabuena.
16. Para el papel de arvejas, cocinar una vez desgranadas, martajada y tamizadas.
17. Cocinar hasta obtener una consistencia pastosa y laminar en una tabla envuelta de papel film.
18. Déjala reposar por 24 horas hasta que esté deshidratado.



## LLULLUCHA AGRIDULCE CON QUINUA

**AUTORA:** Alejandra Paola Lopez Maida

En mi caso, comparto lazos familiares que combinan sabores del altiplano y los valles de Bolivia, trayendo como ingrediente principal a la llullucha, propia de lagunas de agua dulce del altiplano y los valles, que conocí en la provincia Azurduy del Departamento de Chuquisaca, alimento consumido ancestralmente que se cocina sobre paja al vapor con una salsa agridulce de chilto.

El plato va acompañado de papas wawilo bañadas en aji de vaina rojo y papalisa en aji de vaina amarillo, ambos molidos de forma tradicional en batán, con un toque crujiente de chía. Así mismo, combiné quinua blanca, roja y negra con trozos de mango de temporada, tomate cherry y quirquiña fresca picada finalmente, rebanadas de marraqueta, untadas con los ajíes de vaina tipo salsa junto con charque de llama desmenuzada. De esta forma, presento una propuesta innovadora, que recupera técnicas e ingredientes rurales, pretendo revalorizar principalmente la llullucha, poco conocida a pesar de sus propiedades, sabor y gran versatilidad.



## LLULLUCHA AGRIDULCE CON QUINUA

### Ingredientes:

- 2 manojos de llullucha deshidratada
- 12 chiltos maduros medianos
- 6 papas wawilo medianas
- 6 papalisas medianas
- 1 manojo de ají rojo en vaina
- 1 manojo de ají amarillo en vaina
- 2 dientes de ajo grandes
- 1 cucharilla de semillas de chía
- 1/4 taza de quinua roja, negra y blanca
- ½ mango
- 4 tomates cherry
- 2 ramas de quirquiña
- 1 marraqueta fresca
- 50 g de charqui de llama (opcional)
- Sal y vinagre al gusto

**Autora:** Alejandra Paola Lopez Maida

**Ciudad:** La Paz

### Preparación:

1. En una olla con agua hirviendo, colocar papas, papalisas y llullucha (remojada la noche anterior), cocinar al vapor sobre paja.
2. Lavar y cocinar la quinua sin sal. Mezclar con el mango, tomate cherry en rodajas finas, incorporar la quirquiña finamente picada y mezclar.
3. En un sartén, asar las vainas de ají junto al ajo, retirar las semillas, moler en batán por separado con poca agua, cocinar a fuego lento, agregar sal al gusto y aceite. Incorporar las papas cocidas en rodajas en el ají rojo y las papalisas, en rodajas en el ají amarillo con la chía.
4. Aparte, hervir los chiltos con un chorrito de vinagre, una vez cocidos, quitar la piel y moler en batán, a esta mezcla se incorpora a la llullucha cocida.
5. Colocar la llullucha en el fondo de plato, encima las papas en rodajas y finalmente el preparado de quinua.
6. Colocar el ají amarillo y rojo restantes en pocillos pequeños y untar las rebanadas de marraqueta retostada. En caso de optarse por la preparación con charque de llama, hervido y luego deshebrado y frito se incorpora en las salsas de ají.





## CHAPACA DIVERSA

**AUTORA:** Anahí Cabero Ugalde

La creación del plato se inspira y busca revalorizar al amaranto, que en Tarija le pusieron el nombre propio de "coime". El primer contacto fue en una feria agroecológica en la comunidad de Cirminuelas, en la que prepararon un guiso de amaranto, o coime aquel plato representaba su identidad y también su necesidad de valorizar aquel gran alimento del lugar. Sorprendentemente los visitantes, nunca habían comido ese plato. Considero que las preparaciones que se dejan de comer, son recetas que se dejan de cocinar, por ende, la diversidad alimentaria se pierde. Esta experiencia permitió romper la barrera cultural que existe entre campo-ciudad, y a través de la comida tradicional crear un puente de unión, un viaje hacia la conexión con la identidad rural y ancestral. Por lo tanto, el coime es el ingrediente principal; tanto el grano y su derivado la harina de coime provienen de la comunidad de Cirminuelas.



## CHAPACA DIVERSA

### Ingredientes:

#### Para el guiso:

- 1 taza de grano de amaranto (coime)
- 2 tazas de fondo o caldo de verduras
- 1 cebolla
- 4 tomates
- 1 pimentón morrón
- 2 dientes de ajo
- 2 vainas de ají rojo
- comino, sal, pimienta al gusto

#### Para el puré:

- 1 taza de habas peladas (las dos cáscaras)
- 1 camote
- 1 papa
- 1/2 taza de agua
- 1/4 taza de aceite de girasol
- Sal y pimienta al gusto

#### Para el tuile:

- 10 gr de harina de amaranto
- 50 cc de agua
- 50 cc de aceite

#### Para la ensalada:

- 2 duraznos pelados y picados
- 10 nueces picadas
- 3 hojas de espinaca
- Aceite, sal y vinagre de vino

**Autora:** Anahí Cabero Ugalde

**Ciudad:** Tarija

### Preparación:

#### Para el guiso:

1. Llevar las verduras al rescoldo. Cocinar por 5 horas. Retirar la cubierta negra y lavar
2. Cocinar el amaranto con dos tazas de fondo de verduras por 30 minutos.
3. Procesar todas las verduras en el batán hasta que tome la consistencia de una salsa. Mezclar con el amaranto cocido, sazonar con los condimentos y cocinar a la leña por 10 minutos.

#### Para el puré:

1. Cocinar la papa, habas y camote al vapor, procesar hasta formar un puré.

#### Para el tuile:

1. Mezclar los ingredientes. Verter la mezcla en un sartén caliente, esperar a que evapore el agua y se forme la tuile. Colocar encima del guiso para que le proporcione altura.

#### Para la ensalada:

1. Preparar la vinagreta.
2. Picar la espinaca a mano en trozos medianos.
3. Mezclar los duraznos con las hojas de espinaca picadas y la vinagreta.
4. Agregar las nueces picadas para otorgarle elemento crocante.

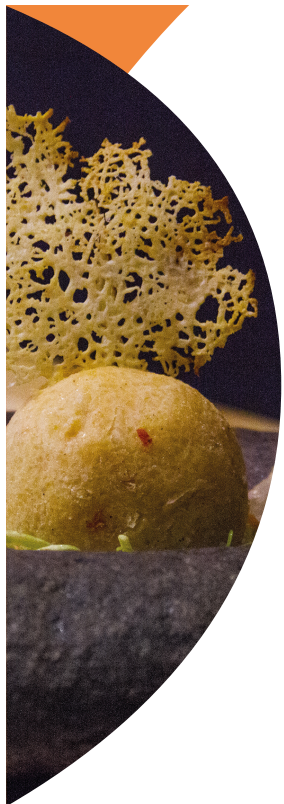




## SUYAÑA (ESPERANZA)

**AUTORA:** Betty Roxana Quispe Laura

Esta receta está inspirada en el tiempo de cosecha de papa en el campo y me recuerda mi niñez debido a que en vacaciones yo solía viajar al pueblo de mis abuelitos llamado Huari Belén, que se encuentra en la provincia Aroma en el departamento de La Paz. Recuerdo que ese tiempo se solía hacer la Huatia y yo ayudaba a traer la leña y buscar la tierra endurecida para formar el hornito, lo cual me gustaba e impresionaba ya que era una manera distinta de cocinar la papa, siempre lo acompañábamos con la Phasa y queso, ya que mis abuelitos me decían que el comer la papa nos daría energía para poder cosechar y que la phasa tenía muchos minerales, por eso, era muy bueno consumirla para tener una buena salud. Aprendí de mis abuelitos, sobre la vida en el campo y de las costumbres del pueblito al cual me siento bendecida de pertenecer. Por ello, el nombre es Suyaña que aimara significa Esperanza



## SUYAÑA (ESPERANZA)

### Ingredientes:

- 1½ unid papa imilla
- ¼ unid queso criollo
- 1 unid huevo
- ½ unid zanahoria
- c/n pimienta y sal
- ¼ unid ají rojo
- ¼ unid repollo
- 2 cucharas phasa blanca
- 1 unid jugo de naranja
- 1 cuchara azúcar morena

**Autora:** Betty Roxana Quispe Laura

**Ciudad:** La Paz

### Preparación:

#### Papa en huatia

1. Preparar la tierra dando la forma de un pequeño horno, prender el fuego colocando leña y paja para mantener el fuego, dejar calentar, colocar rápidamente las papas en el centro y cubrir
2. Pelar la papa y hacer un puré junto a una parte del queso previamente rallado y el ají rojo soasado y cocido con anticipación. Sazonar con sal y pimienta.
3. En una olla cocinar el huevo (huevo duro).
4. Formar un bollo e incorporar al centro el huevo y cerrar.

#### Salsa de phasa

1. En una cacerola incorporar a fuego medio el jugo de naranja junto al azúcar, incorporar la phasa blanca previamente hidratada, mezclar y dejar en cocer.

2. Pelar y Cortar en juliana la zanahoria y el repollo en chiffonade.
3. Rallar el queso sobre un sartén a fuego medio para formar un crujiente de queso.
4. Para servir, colocar la ensalada en la base, el bollo de papa imilla, encima el crujiente de queso y al final verter la salsa de phasa.





## **DE VILLA** (ASADO CON PURÉ DE ANCO Y ENSALADA FRESCA DE KUMANDA)

**AUTORA:** Cielo Ramírez Cayoja

El anco es un producto consumido en mi región, Villamontes, es muy versátil. Aquí lo utilizamos tanto para lo salado como para lo dulce. En determinadas épocas lo consumimos con leche y en otras como acompañamiento de nuestros platos, me gustaría que más personas conocieran la variedad de alimentos que se producen en mi región, rescatar aquellas recetas locales e implementar esos alimentos en nuestro repertorio de recetas. Soy nacida en Villamontes, pero mis padres y abuelos pertenecen a la región al altiplano, entre Oruro y La Paz, a pesar de no venir de una descendencia chaqueña como tal, me crié con las tradiciones de esta tierra, comiendo sábalos desde que nací, rodeada de gente del pago, mi cultura y tradición son de esta tierra, una que amo y creo que no está valorizada. Me gustaría hacer conocer a las personas que El Chaco es más que solo asado o un buen churrasco, hay muchas cosas que podemos hacer y encontrar solo aquí.





## DE VILLA

### (ASADO CON PURÉ DE ANCO Y ENSALADA FRESCA DE KUMANDA)

**Autora:** Cielo Ramírez Cayoja

**Ciudad:** Villamontes, Tarija

#### **Ingredientes:**

##### **Puré:**

- Anco
- Queso chaqueño
- Albahaca
- Sal

##### **Ensalada de Cumanda:**

- Cumanda
- Tomate
- Cebolla
- Sal
- Limón

##### **Chips:**

- Camote
- Aceite o manteca

##### **Asado:**

- Picaña
- Sal
- Limón

##### **Acompañamiento:**

- Choclo amarillo
- Anís
- Azúcar
- Mantequilla

##### **Para decorar:**

- Perejil

#### **Preparación:**

1. Llevar a cocción la cumanda, escurrir, y mezclar con el tomate y cebolla cortados en cubos pequeños. Agregar una vinagreta de limón, sal y aceite.
2. Cubrir el anco con papel aluminio, colocar sobre la parrilla o a la brasa. Una vez cocido retirar las semillas, mezclar la pulpa con el queso chaqueño rallado, sal, y aromatizar con hojitas de albahaca, mezclar y reservar.
3. Cortar el camote en rodajas finas, freír y reservar.
4. Para la carne, encender el carbón, hasta que la brasa este fuerte y proceder a salar la carne, asar ambos lados, agregar limón. Una vez dorado, retirar.
5. Cortar el choclo en rodajas grandes y llevar a cocción en agua con anís y azúcar, llevarlas a dorar con un poco de mantequilla en una sartén.
6. Para hacer la tierra de perejil y albahaca, deshidratar las hojas, moler y tamizar.



## JUMAMPI

**AUTOR:** Cristian Paco Quispe

Jumampi es un plato basado en una historia de amor de dos personas una del valle y la otra del altiplano del departamento de La Paz, quienes coincidieron en un acontecimiento de un pueblo de la provincia de Muñecas y desde ese momento ambos quedaron flechados. Iniciaron los encuentros frecuentes, en los que lo peculiar era que ambos traían alimentos para compartir en un estilo aptapi, como la papa, papa lisa, racacha un aji estilo waiku y el delicioso cuy que era algo muy simbólico en la familia del varón, debido a que esto solo lo consumían en ocasiones muy especiales, y él consideraba cada encuentro con su amada así de especial. La familia no aprobaba esta relación. Pasó el tiempo y consiguieron separarlos. Pasaron dos años y volvieron a encontrarse. Desde ese momento juraron no separarse y en un tari, con muchos alimentos y por encima un cuy, un batán al costado, reflejando la firmeza de su amor, pidió su mano frente a la población y finalmente pudieron unir sus vidas ante Dios.



## JUMAMPI

### Ingredientes:

#### Nuggets de cuy:

- Cuy
- Sal
- Pimienta
- Orégano
- Aji waik'u

#### Rebosado:

- Huevo
- Harina
- Quinua tricolor

#### Quenelles de oca

- Oca soleada

#### Aji de racacha

- Racacha.
- Cebolla morada.
- Aji amarillo en vaina.
- Sal.
- Comino.
- Pimienta.

#### Elementos decorativos

- Papel de remolacha.
- Papel de papalisa.
- Deshidratado de espinaca.
- Deshidratado de zanahoria.
- Polvo de remolacha.
- Polvo de huacataya.
- Emulsión de hierbas.

#### Crema de maracuya

- Maracuyá.
- Leche
- Azúcar
- Fécula de maíz
- Agua.
- Mantequilla

**Autor:** Cristian Paco Quispe

**Ciudad:** La Paz

### Preparación:

#### Nuggets de cuy

1. Llevar a cocción todos los ingredientes en un fondo con apio, cebolla nabo.
2. Desmechar la carne de cuy, condimentar con especias, formar NUGGETS.
3. Ahumar con madera y cítricos. Rebosar y freír.

#### Quenelles de oca

1. Llevar a cocción la oca, realizar un puré y formar quenelles.

#### Aji de racacha

1. Picar la cebolla, sofreír y procesar el aji amarillo. Llevar a cocción lenta junto a la racacha.
2. Procesar.

#### Crema de maracuya

1. Procesar el maracuyá con leche.
2. Llevar a ebullición.
3. Integrar la fécula de maíz, azúcar y agua.
4. Mezclar ambas preparaciones y llevar a cocción a punto napa.





## ASADITO DE CERDO AHUMADO

**AUTORA:** Daniela Andrea Serrano Benitez

Este asadito de cerdo sabe a mi Sucre, a ese sabor de fin de semana, de paseo en familia por Yotala, bello pueblito en el cual los olores a tumbo, ají y chanchito te invitan a degustar de su gastronomía y la compañía de su gente bella, su chichita y pancito infaltable.

Para llevar a nuestro hogar y para endulzarnos la vida no podría faltar nuestro delicioso chocolate. Todos estos son sabores remontados en este plato con ese olorcito a leña y campo.



## ASADITO DE CERDO AHUMADO

### Ingredientes:

- Carne de cerdo
- Aji
- Ajo
- Pimienta
- Comino
- Sal
- Limón
- Camote
- Mantequilla
- Chocolate
- Tumbo
- Vinagre
- Crema De Leche
- Brotes de Alfa
- Tomates Cherris
- Zanahoria
- Zuquini
- Piña
- Papa Nativa
- Carbón
- Ramas Secas
- Aceite
- Harina

**Autora:** Daniela Andrea Serrano Benitez

**Ciudad:** Sucre

### Preparación:

1. Realizar el adobo para la carne de cerdo: "ají brazeado, ajo, comino, pimienta, sal, limón" adobar la carne y llevar a cocción en horno a 180 grados aproximadamente 40 minutos.
2. Para el puré de camote: llevar a cocción una vez cocido pelar, aplastar y llevar a cocer con la mantequilla derretida con pimienta y sal.

### Salsas

1. Salsa de tumbo: extraer la pulpa de tumbo agregar sal, azúcar, pimienta y vinagre.
2. Salsa de ají con chocolate: fundir el chocolate, agregar el ají previamente cocido.

### Para las verduras:

1. Usar cortes de preferencia, blanquearlas, luego saltearlas y sazonar a gusto.

### Chips de papa nativa:

1. Lavar la papa, laminar de manera delgada y llevar a freír.





## **PALQUI UCHU** (AJÍ DE PALQUI)

**AUTOR:** Erlan Mauricio Flores

“Desde que tengo memoria conozco el palqui”, dice Erlinda Paniagua, joven productora de Potosí. “Salía de niña a pastorear, lo recogía del bosque y lo guardaba en mi q’epi (textil andino parecido a una manta que es utilizado como bolsa para llevar productos u otros usos familiares), durante la noche lo pelábamos en familia y por la mañana mi mamá lo usaba para preparar nuestra comida en sopa o en ají. Estas tradiciones no las hemos perdido y se las he transmitido a mis hijos hasta la actualidad”.

Erlinda forma parte de la Asociación Ecológica y Productiva de Palqui (APROPALQUI) del municipio de Cotagaíta (provincia de Nor Chichas en el departamento de Potosí), organización que trabaja en el aprovechamiento y transformación de este fruto desde hace 15 años atrás.





## PALQUI UCHU (AJÍ DE PALQUI)

### Ingredientes:

- ½ kilo de palqui hidratado o deshidratado
- ¼ kilo de aji colorado (rojo)
- 2 cebollas grandes
- 3 dientes de ajo
- ½ kilo de queso de cabra
- 1 kilo de papa
- ¼ taza de aceite
- 1 cucharadita de sal
- 3 tomates medianos

**Autor:** Erlan Mauricio Flores

### Preparación:

1. Cocer el palqui por unas cuatro horas aproximadamente, si se lo hace cocer a leña debe ser de 6 a 8 horas aproximadamente en abundante agua y olla de barro.
2. En un sartén cocinar el aji colorado molido junto con la cebolla y ajo picado en cubitos.
3. Hacer cocer las papas cortadas en cubos medianos, escurrir el exceso de agua tanto del palqui como de la papa.
4. Agregar al aji la papa, el palqui y el queso pellizcado revolver y dejar hervir de tres a cinco minutos agregar sal al gusto.
5. Servir acompañado de una ensalada de cebolla finamente picada y tomate.
6. También el maíz tostado o el mote son un acompañante agradable para este nutritivo plato Cotagaiteño.

**Ciudad:** Sucre



## EÑE YAPITAY

**AUTORA:** Faviana Mostacedo Fernández

Eñe significa pescado, yapita significa aumento, porque en la llajta todos pedimos con aumento a las caseritas del mercado o de los chucu chuquitos que salen a la venta en la madrugada para las personas trabajadoras de Bolivia. Así se vive para trabajar y comer, esa fue mi inspiración, fusionar mi amada llajta y la amazonia, las fronteras del Beni, Santa Cruz con Cochabamba, territorio que ofrece mucha biodiversidad y aventura cultural, para mí sabe a esto mi tierra.



## EÑE YAPITAY

### Ingredientes:

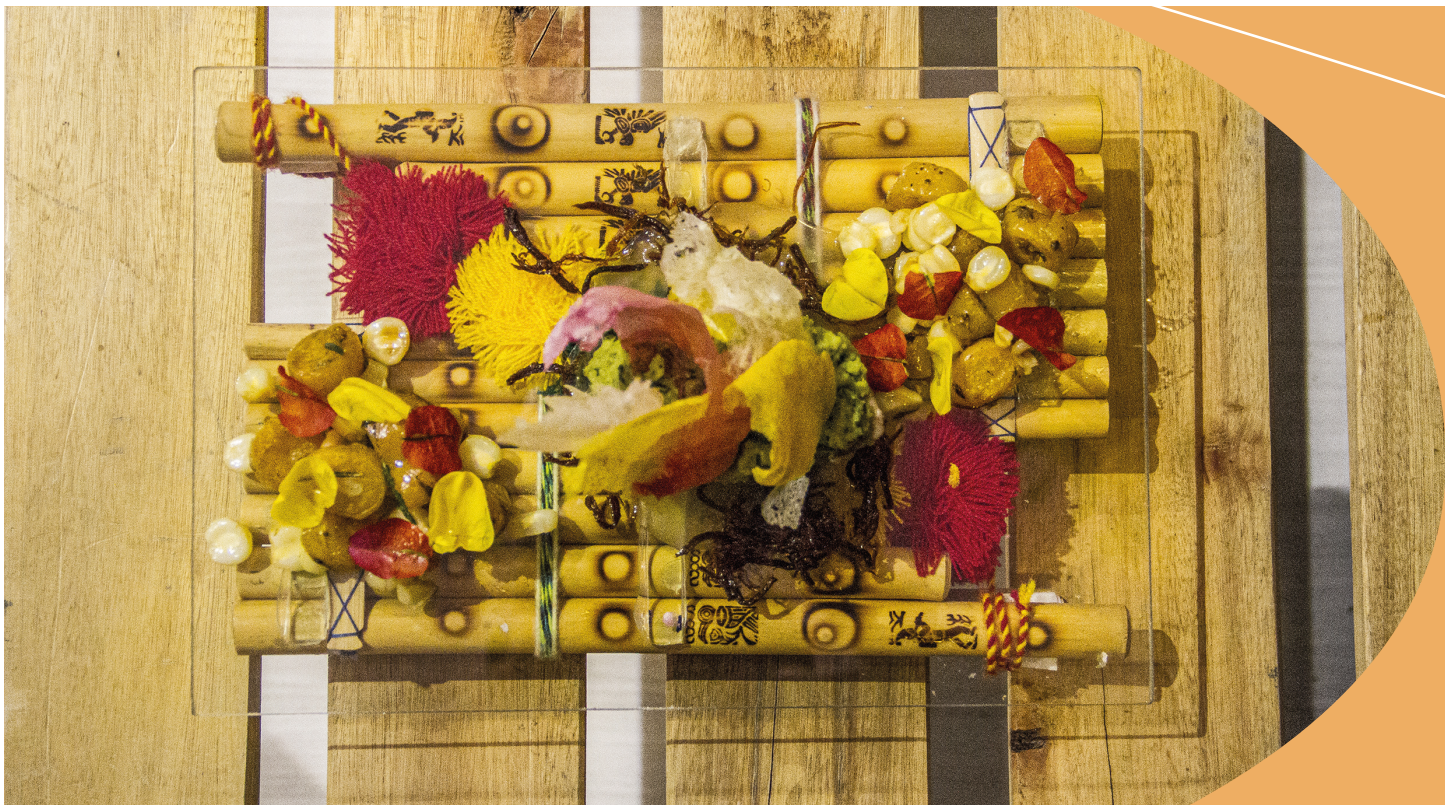
- 180 g de paiche
- 50 g de palmito
- 80 g de plátano "guineo o isla morada"
- 5 g de ulupica
- 40 g de mantequilla
- 50 g de huacatay
- 50 g de quirquiña
- 50 g de tomate silvestre
- 30 g de chive
- 30 g de cebolla pequeñas
- 200 ml de aceite vegetal
- 4 unidades de limón mandarina
- 30 g de tamarindo
- 10 ml jugo de caña
- 10 ml Aceite de achiote
- 5 g de agar-agar
- 5 g de arvejas
- 10 g de ralladura de betabel
- 30 g Semillas de urucú o achiote
- 3 g de ajo en pasta
- Sal en barra
- pimienta

**Autora:** Faviana Mostacedo Fernández    **Ciudad:** Cochabamba

### Preparación:

1. Saltear el palmito con sal y pimienta, licuar hasta obtener un puré y pasar por un tamiz.
2. Extraer la pulpa de tamarindo y la caña de azúcar, llevar a cocinar hasta que reduzca.
3. Para el chive, usar yuca fresca rallarla, dejar secar por un día al sol, guardar a la sombra para fermentar. Al día siguiente sacar al sol para que seque por completo y guardar.
4. Lavar y secar la quirquiña y la huacataya, calentar 50 ml de aceite a 40° C para extraer el aceite de ambas, licuar ambos productos por separado, filtrar en filtro fino.
5. Asar a fuego directo los tomates silvestres, procesar y cocinar para que reduzca el líquido, por cada 100 ml agregar 2 a 4gr de agar-agar, luego con un gotero agregar sobre el aceite frío, una vez que gelifique dejar reposar en agua fría para luego servir.
6. Pelar y lavar las cebollas, blanquear en agua hirviendo 1 a 2 min, extraer el jugo de limón mandarina, sazonar con sal pimienta, dejar reposar las cebollas por 2 a 3 días en refrigeración.
7. Deshidratar en el horno las arvejas y la ralladura luego triturar y reservar.
8. Cortar el paiche, sazonar con sal y pimienta, cocinar en mantequilla de ajo y Ulupica
9. Calentar el aceite a 40°C agregar las semillas de urucú dejar que suelte toda la pigmentación hasta que las semillas se pongan oscuras, luego dejar reposar en frío para intensificar aroma y color.





## SIKURI

**AUTOR:** Gonzalo Mamani Gonza

Este plato es la representación del sombrero de SICURI, con todos los ingredientes de la región de Italaque. En mi niñez, visité el pueblo de origen de mi madre, Italaque, en el que se escuchan las zampoñas y los sicuris en la plaza principal. Muchos bailarines y músicos disfrutaban estas melodías, quedé impresionado con lo alegre y colorido de los trajes. No volví en muchos años a mi pueblo, pero recuerdo cada sabor y cada melodía, es por eso que hago la representación y homenaje de un sombrero de SICURI con los alimentos propios de la región usando cada ingrediente como principal expresión del pueblo de Italaque.



## SIKURI

### Ingredientes:

- Carne de cordero
- Papa
- Oca
- Camote
- Choclo
- Zanahoria
- Morrón
- Cabolla
- Ajo
- Beterraga
- Haba
- Romero
- Chijchipa

- Sal
- Pimienta
- Comino
- Retama

### Técnicas andinas:

P'api (cocinado en piedra)  
y Batán (molienda)

**Autor:** Gonzalo Mamani Gonza

**Ciudad:** La Paz

### Preparación:

1. Limpiar la carne de cordero, reposar el corte en sal gruesa y reservar, en un sartén verter aceite y dorar el ajo, cebolla, zanahoria y morrón cortados en bastones y salpimentar.
2. Quitar el exceso de sal de la carne y con un cuchillo abrir un orificio en el centro, retirar la carne sobrante y rellenar con el salteado de verduras, cerrar la abertura con un cordel y sellar en piedra caliente. Llevar al horno en caldo de cordero por 40 min.
3. Con los restos de carne realizar un falso charque para darle textura al plato.
4. Para la guarnición cocinar el choclo, haba, oca. Cocinar el camote, papa y remolacha para hacer los papeles en un sartén de teflón del tamaño deseado.
5. Cortar las ocas en rodajas gruesas y en un sartén con mantequilla sellarlas, agregando hojas de romero y los choclos desgranados.
6. Con el haba realizar un puré en batán, agregar las hojas de chijchipa hasta conseguir una pasta y reservar.
7. Retirar la carne del horno, con el caldo realizar la salsa, colar y llevar a reducir a fuego lento, agregar vino y maicena para obtener la textura deseada.
8. Verter la salsa, carne, puré de habas y sobre todo eso colocar los papeles de papa y remolacha. Incorporar los crocantes de falso charque y la guarnición a ambos lados, decorar con retama y bugambilias.





## **MO'Ã** (CREER EN GUARANÍ)

**AUTORA:** Giovanna Lisbeth Aiza Domínguez

Recuerdos de mi infancia en el campo, tuve muchas carencias económicas, las pocas ocasiones que tenía para comer carne o proteínas, era el pescado BAGRE, lo consumía en la sopa, hervido o frito, cocido en fogón de barro. Cuando era pequeña, realizaba esa preparación y compartía con mis hermanitos/as. Aún recuerdo que al salir de mi escuelita, a media cuadra había un árbol de tamarindo, solía ir y me daba modos de sacar el fruto, para consumirlo, ya que el árbol era inmenso para la estatura que tenía. Creer en la certeza de alcanzar mis objetivos y hacer realidad mis sueños.



## MO'Ã (CREER EN GUARANÍ)

### Ingredientes:

- 1 unidad de bagre mediano
- 250 g de maíz pelado procesado
- 1 unidad de cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1/2 unidad de pimentón verde
- 10 g de achiote
- c/n de aceite
- 1 unidad de limón
- c/n de sal

### Salsa

- 100 g de tamarindo
- 60 g de azúcar

- c/n de sal
- c/n de pimienta y comino

### Costra

- 40 g de chia
- 40 g de sésamo
- 50 g de pan molido
- c/n de sal y pimienta
- 1 unidad de huevo

**Autora:** Giovanna Lisbeth Aiza Domínguez

**Ciudad:** Yacuiba, Tarija

### Preparación:

1. Cortar la cebolla, el pimiento en brunoise y el ajo en pasta.
2. Filetear el bagre de la parte dorsal, retirar la piel y reservar fileteado en el refrigerador, agregar sal, pimienta, comino y las ralladuras de limón.
3. Realizar un fondo con la cabeza y los huesos del Bagre, incorporar verduras, sal y pimienta al gusto.

### Relleno de maíz

1. En el fogón poner a calentar el agua agregar la ceniza cernida, luego agregar el maíz, remover. Escurrir y lavar hasta que salga la ceniza. Dejar secar. En un molino manual antiguo Moler el maíz finamente.

### Armado

1. Rehogar la cebolla, pimiento y ajo, agregar sal y pimienta al gusto. Incorporar el fondo, agregar el maíz molido diluido en agua y remover, dejar cocer. Reservar.
2. Al pescado fileteado, agregar la preparación del maíz una capa 4mm, enrollar y poner al horno por 20 minutos a 180°C.

### Costra

1. En un recipiente mezclar la chía, el sésamo, pan molido, nuez rallada y pimienta molida.

2. Batir el huevo, incorporar el enrollado luego pasar por la primera preparación, congelar por 20 minutos. Retirar y freír en aceite caliente.

### Salsa

1. Poner a hervir agua agregar el tamarindo pelado, el azúcar y jugo de limón remover 30 minutos. Tamizar para retirar las venas y las semillas del tamarindo. Llevar a fuego medio hasta que adquiera una consistencia de salsa.

### Decoración

- Crocantes de la piel del pescado
- Hojas de espinaca
- Tiras de pepino en cortes fino
- Brócoli/cocido al vapor
- Mango/corte en bastón



## **WA** (ASOMBRO EN IDIOMA QUECHA)

**AUTOR:** Gustavo Marcos Baptista

Mi abuelo es Potosino y desde que era niño nos contaba del tiempo que vivió en el área rural de Potosí, durante su niñez como Agrónomo. Potosí no solo es Altiplano como se cree, tiene varios pisos ecológicos (cabeceras de Valles, Valles y el Salar de Uyuni). Por ejemplo, en la ribera del Río Caine, en Toro Toro, se produce Naranja, Plátano y Papaya. La inspiración para crear este plato viene de mi abuelo y por lo que pude investigar, quise reflejar la importante biodiversidad de productos locales que existen en Potosí. En mi receta estoy utilizando ingredientes locales como el tumbo, la Carne de Llama, Maíces de Villazón, Kiwicha (Amaranto), Tumbo, Phasa, Ruda, Retama y Ayrampo.





## WA (ASOMBRO EN IDIOMA QUECHA)

### Ingredientes:

- Filete de Llama
- Retama
- Amaranto
- Maíces de Villazón (Kulli, Overo chico, Cuarentón, Amarillo)
- Mazorca de Maíz amarillo
- Ruda
- Phasa (Arcilla comestible)
- Locoto y Huacataya
- Tumbo
- Ayrampo
- Sal de Uyuni
- Azúcar
- Aceite de maíz
- Leche
- Mantequilla
- Harina de maíz
- Cebolla

**Autor:** Gustavo Marcos Baptista

**Ciudad:** La Paz

### Preparación:

1. Elaborar un almíbar de con azúcar, agua y Retama.
2. Preparar el merengue de Phasa con el almíbar de Retama y las claras de huevo, cuando las claras estén montadas con picos duros, agregar la Phasa y batir hasta obtener un merengue estable, deshidratar en horno.
3. Elaborar la salsa de Tumbo con el Locoto, la Retama, Huacataya, Ruda y reducción de Tumbo.
4. Marinar el filete de Llama en la salsa por dos horas. En una bandeja de horno colocar una cama de sal, claras y phasa, encima, colocar el filete de Llama y cubrir con la mezcla de sal (técnica que imita la huatia), hornear de 15 a 20 minutos.
5. Elaborar un fondo con las mazorcas quemadas y los Maices.
6. Preparar un bizcocho cremoso con los maíces, cebolla, flores de Retama, sal y fondo de Maíz.
7. Para el "pan de maíz" emplear la leche, maíz finamente molido, harina de maíz, mantequilla y huevo; dejar reposar la mezcla dos horas y hornear a 180 grados C por 35 minutos.
8. Mezcla la infusión de Ayrampo, Retama y Amaranto cocido.
9. Montar las diferentes preparaciones agregando finalmente flores de retama y hojas tiernas de Huacataya.



## ANCORAIMES PALIDO

**AUTOR:** Iván Cruz Chauca Mamani

El plato viene inspirado en la comunidad de Ancoraimes, lugar donde viajé de niño por la fiesta de carnavales, semana santa y Todos Santos. Mi plato identifica a esta comunidad, utilizando colores más secos y pálidos desde las piedras de las peñas para la base, hasta los productos que lo identifican, la tierra y lo rústico que es esta comunidad. Recordando a mi abuela cocinar a leña en ollas de barro, hasta carnear cerdos y ovejas, recordar el sabor puro y la identidad de mi tierra. Revitalizando el chilto para convertirlo en un salsa, un producto muy poco conocido y olvidado y también la caya. Mi plato quiere enfocar que con productos de la tierra milenaria del altiplano, se puede convertir en alta cocina, nuestro orgullo al elaborar Ancoraimes en un plato.



## ANCORAIME PALIDO

### Ingredientes:

#### Para la carne y su salsa

- Costilla de carne de Llama
- Chilto
- Aji Amarillo
- Mantequilla
- Harina
- Sal
- Pimienta
- Ajo

#### Para la caya

- Caya
- Mantequilla
- Hierba Buena

#### Para el pure de oca

- Oca
- Queso Andino
- Leche
- Quinua
- Sal
- Pimienta

#### Para la tierra

- Quispiña de quinua

**Autor:** Ivan Cruz Chauca Mamani

**Ciudad:** El Alto

### Preparación:

#### Para la carne y su salsa

1. Ahumar en frío las costillas de carne de llama con roble y cascara de cebolla de por 10 a 15 minutos.
2. Retirar y sazonar con sal, pimienta y ajo en polvo y continuar su cocción a plancha.
3. Retirar la cáscara del chilto y licuar con poca agua.
4. En un sartén, colocar mantequilla y harina, ambos la misma cantidad, preparar un roux claro agregar el aji amarillo y el chilto licuado. Revolver evitando que se formen grumos.

#### Para las cayas

1. Cocinar al vapor las cayas en olla de barro, con paja, de 10 a 15 minutos.
2. Saborizar la mantequilla, agregar hierba buena finamente picada.

3. Una vez concluida la cocción de la caya, retirar y mezclar con la mantequilla saborizada.

#### Para el puré

1. Hervir la oca, también la quinua previamente remojada y rallar el queso andino.
2. Preparar un puré con la oca, agregar la quinua cocida y el queso andino rallado.
3. Llevar a una olla, agregar un poco de leche, dejar evaporar.
4. Para finalizar utilizar la quispiña de quinua, apretar con las manos formando una tierra para la decoración.





## ENTRE EL CIELO Y LA TIERRA

**AUTOR:** Jeremy Kevin Acarapi Garay

La inspiración que dio origen a este platillo nace por las tradiciones de los pueblos y áreas rurales, en las que se cree más en las medicinas naturales, en la naturaleza y la cosmovisión andina, debido a esto utilicé como ingrediente principal el kari kari que mayormente es conocido para hacer hablar a los niños, también utilicé el palo santo, la naranja quemada, el ahumado, etc. Se emplearon muchos productos para una mayor riqueza cultural del platillo. Está servido sobre una piedra negra y los alimentos están distribuidos en el centro asemejando lo que es una mesa asemejando mucho a una ofrenda dando ese aroma y esa sensación que nos lleva al título del platillo "Entre el cielo y la tierra" un vínculo a través de nuestros productos.





## ENTRE EL CIELO Y LA TIERRA

### Ingredientes:

- Carne de llama pulpa.
- Kari kari.
- Azúcar morena.
- Miel.
- Sésamo blanco.
- Camote.
- Naranja.
- Asaí.
- Remolacha.
- Rucula.
- Oregano.
- Espinaca.
- Huevo.
- Queso.
- Nabo.
- Chinche
- Arveja.
- Perejil.
- Cilantro.
- Albahaca.
- Papa pinta boca.
- Limón.
- Claveles.
- Aceite.
- Pimienta rosa.
- Pimienta negra.
- Pimienta dulce.
- Sal.
- Azúcar.

**Autor:** Jeremy Kevin Acarapi Garay

**Ciudad:** El Alto

### Preparación:

1. Realizar un encurtido para el kari kari con orégano y para el nabo usando chinche para un toque picante.
2. Realizar una infusión del kari kari, reservar una parte y lo demás aromatizar y dejar en infusión con palo santo.
3. Realizar un marinado de 12 h para la carne de llama cortada en cubos grandes con la infusión del kari kari aromatizado.
4. Llevar a fuego bajo la carne con el marinado, sellar y caramelizar con un poco de azúcar.
5. Coronar la carne con el sésamo previamente tostado.
6. Sancochar el camote, realizar un puré, pasarlo por un colador, obtener una textura tersa.
7. Quemar la naranja y extraer el zumo, agregar al puré y llevarlo a cocción.
8. Realizar una salsa con el asaí, remolacha y la infusión de kari kari que se reservó.
9. Sancochar la papa pinta boca, realizar un puré y separar la mezcla con una realizar unas croquetas con huevo y queso con la otra realizar papel.
10. Sancochar las arvejas y realizar un cremoso con perejil y cilantro.
11. Realizar una vinagreta con aceite de albahaca y limón.
12. Con ayuda de un ahumador aromatizar el platillo con palo santo, hojas de kari kari y un toque de orégano.



## SAMKA

**AUTORA:** Jhazmin Estefani Cansaya Quispe

El plato paceño nació en 1781, en el denominado "Cerro a La Paz", liderado por los líderes indígenas Túpac Katari y Bartolina Sisa, en el que, debido a más de tres meses de encierro, el entonces comandante español, Sebastián Segurola, ordenó que todos los propietarios de haciendas próximas recolecten todos los productos (haba, choclo, papa y queso). La inspiración de la deconstrucción del plato paceño fue la abundancia que se ve reflejada en la tradicional feria de la alasitas, una feria de miniaturas y sueños pequeños.



## SAMKA

### Ingredientes:

- 1 Libra de Papa semilla
- 2 Libras de Haba seca
- 2 Cebollas
- 2 Dientes de ajo
- ½ Kilo de queso
- 5 Choclos
- c/n de sal, pimienta
- c/n de aceite
- c/n de palo santo

### Salsa picante (Llajua)

- 2 Tomates
- 2 Locotos
- c/n de quirquiña

### Decoración

- Flores comestibles
- Hojas de coca
- Papel de maíz

**Autora:** Jhazmin Estefani Cansaya Quispe

### Preparación:

1. Sancochar las papas, saltearlas con sal y orégano en aceite ahumado con palo santo.
2. Habas sancochadas: procesar con la cebolla y ajo sofrito, salpimentar. Rallar el queso y deshidratar en el horno (tierra de queso)
3. Sancochar el choclo con azúcar y anís, desgranar, pelar y procesar, añadir almidón y azúcar.
4. Expandir en una placa de silicona, con un espesor de 2 a 3 mm. Deshidratar al horno a 100° C y moler ¾ partes para en polvo de choclo.

### Salsa

1. Procesar el tomate y locoto salteados, agregar quirquiña y salpimentar.

**Ciudad:** El Alto

### Emplatado

1. Servir en carretilla de alasitas.
2. Reemplazo de la cuchara, pala pequeña.
3. Reemplazo del tenedor, picota pequeña.
4. Pequeña bolsa de cemento, rellena de tierra de queso para espolvorear.
5. Pequeña bolsa de estuco, rellena de polvo de choclo para espolvorear.
6. Salsa en base de una pequeña calamina sobre unas hojas de coca.





## REVIVE

**AUTORA:** Jhoana Soledad Alanoca Choque

La historia de este plato viene de los orígenes de mis abuelitos, de parte de mi papá y mi mamá son de origen aimara, ellos no podían aprender castellano, a veces me dejaban bajo su cuidado, tuve que aprender a hablar en aimara. Ellos vivían en un pueblito de Catavi de la provincia Los Andes, donde todo se cocinaba en fogón y ollas de barro y se servía también en platos de barro. Fue ahí donde inicié mi gusto por el pesq'e, que se prepara con quinua acompañada con leche de vaca y la sopa de papalisa. Solo me quedé con mis abuelitos dos meses y ya sabía comunicarme con ellos en el idioma nativo de mis padres. Viviendo en la ciudad de El Alto buscaba los mismos platos que hacía mi abuelita, pero pasando el tiempo se perdían del menú de las caseritas. El fogón y olla de barro otorgan un sabor sin igual. Mi abuela solía decir que cualquier plato con quinua da fuerzas para todo el día y mejor si se lo consume en el desayuno.





## REVIVE

### Ingredientes:

- Carne de llama (molida)
- Quinua dulce negra
- Harina de chuño
- Queso criollo
- Caya
- Koa
- Brotes de alfalfa
- Aruzja
- Aceite de oliva
- Huacataya
- Menta
- Huevo
- Sal
- Pimienta
- Comino

**Autora:** Jhoana Soledad Alanoca Choque

### Preparación:

1. En un recipiente poner la quinua previamente lavada junto a la carne de llama, una clara de huevo, mezclar todo y salpimentar.
2. Hacer unos bollos y poner en un recipiente con clara de huevo y luego en harina de chuño y freír en aceite caliente, sacar cuando tenga un color dorado y reservar.
3. Llevar a cocción la caya por ebullición, enfriar y hacer puré.
4. Rallar queso criollo, espolvorear en una placa de horno y llevar al horno a 180 grados hasta que forme un crocante y un color dorado.
5. Llevar la aruzja a cocción por ebullición y saltearla.

**Ciudad:** El Alto

### Emplatar

1. Colocar en el centro el relleno de carne de llama.
2. En un costado como guarnición, el puré de caya espolvoreado con huacataya y menta.
3. La aruzja salteada, brotes de alfalfa y encima el crocante de queso criollo.



## JALLPA

**AUTOR:** Julian Makuri Canaviri Fernandez

La conexión de esta receta con lo cultural o rural se remonta a edades de la época colonial cuando las culturas andinas y españolas dieron el origen a la festividad de Todos Santos, habiendo nuevas tradiciones y costumbres. En la localidad de Chuquichambi del departamento de Oruro, las almas se despachan el 1 de noviembre en la tarde. La inicia el Mallku (autoridad máxima del pueblo) en el que todos los comunarios deben dirigirse a su casa, quien ofrece un plato (jallpa) a todos los habitantes, también los awatiris (autoridades de cada ayllu) asisten a consumir la deliciosa comida. En lo personal me parece una tradición interesante en la que se puede probar distintos estilos y formas de hacer la jallpa y así poder elaborar mi platillo.



## JALLPA

### Ingredientes:

#### (Para 10 personas)

- 20 papas grandes
- 2 kilo de carne de llama o cordero
- ½ kilo de trigo pelado
- 3 ajís enteros
- 1 zanahoria
- 2 cebollas
- 1 tomate grande
- Arveja
- 1 diente de ajo
- Pedazos de panza de cordero o llama
- Sal al gusto
- Perejil

**Autor:** Julian Makuri Canaviri Fernandez

**Ciudad:** Oruro

### Preparación:

1. Lavar la papa con su cascara, llevar a cocción en una olla en K'eri (cocina de barro).
2. Cuando la papa esté cocida, retirar, pelar, aplastar y formar un puré.
3. Picar las verduras y sofreír en una olla, incorporar el ají, carne y la sal, dejar cocer.
4. Luego de 5 minutos agregar agua, cuando este hirviendo agregar el trigo.
5. Cuando el trigo esté listo, retiramos la carne y poco a poco incorporamos el pure de papa.
6. Remover por cinco minutos para que no se genere grumos.
7. Servir y decorar con el perejil.





## JAYA UTATA

**AUTORA:** Luz María Aliaga Mallque

Jaya Utata nombre aimara cuya traducción significa lejos de casa. Este plato fue inspirado en el momento en el que los Jóvenes del campo, dejan sus quehaceres cotidianos para cumplir su servicio militar. Cuando mi hermano se fue, mi abuela, afanada siempre, le tostaba su haba y preparaba el charque en bolsas pequeñas para el momento de hambre, según ella, eso no se echaba a perder rápido y al ir a visitarlo observé que las mamás y abuelas, también llevaban haba seca con charque de llama u oveja, algunos les dejaban tunta, chuño, caya con charque o queso. Dichos ingredientes que son típicos de las regiones altiplánicas.



## JAYA UTATA

### Ingredientes:

- Charque de Llama
- Tunta
- Haba seca
- Flor de Chullco
- Papa imilla
- Haba fresca

**Autora:** Luz Maria Aliaga Mallque

**Ciudad:** La Paz

### Preparación:

1. En una olla, incorporar la tunta en agua caliente con sal y ajo. Dejar cocer.
2. Cocer el charque de llama en una olla, luego golpear en un batán para poder sacar un charque desmechado y freír.
3. Moler en el mortero la tunta, hasta conseguir una pasta añadir un poco de agua.
4. En una olla tostar el haba, pelarla y molerla en un batán obteniendo una tipo de harina, mezclarla con agua hasta obtener una pasta homogénea y pasar a un sartén para formar un papel deshidratado del haba.
5. Retirar la papa y de la misma forma, moler en el mortero y mezclar con un poco de fécula de maíz, pasarla al sartén para formar papel deshidratando con la misma.
6. Pelar el haba fresca, molerla, mezclar con un poco de fécula, formar esferas y hacerlas cocer en agua hirviendo.
7. El cullco es una planta que se usa para hacer vinagre y también ayuda cuando alguien tiene nauseas. El mismo tiene un sabor amargo suave, el cual nos servirá para decorar el plato.





## THAPA YUYANAPAQ (NIDO DE RECUERDOS)

**AUTOR:** Limbert García Mamani

Días de cosecha en el campo de mamá, el sol indicando que se acerca la hora de la merienda, como cada año, la tierra nos alimentaba, por ser un niño era el encargado de reunir piedras y K'urpas, mi padre sería quien las apile para calentarlas con leña, mi madre preparaba la papa que cosechamos ese mismo día, sazónaba la carne de llama que faenaron el día anterior, ya con el recado preparado enterrábamos todo con las K'urpas calientes. El Inti, en lo más alto llamaba a todos los que vinieron al ayni a compartir. Este es un recuerdo que llena mi corazón de identidad y orgullo al saber que participé tantas veces en ceremonias simples pero valiosas para mis recuerdos.

Mis padres son del campo, mi padre de Potosí habla quechua, mi madre de La Paz aimara. Juntos sembramos y cosechamos papa en ambos lugares.





## THAPA YUYANAPAQ (NIDO DE RECUERDOS)

### Ingredientes:

- Carne de llama
- Papa "piñho blanco"
- Habas
- Huevo
- Aceite
- Aji panca
- Vinagre
- Rábano
- Verdolaga
- Flores comestibles
- Quesillo
- Muña
- Quirquiña
- Comino
- Pimienta
- Ajo
- Sal
- Limón

**Autor:** Limbert Garcia Mamani

### Preparación:

#### Para la carne

1. Hervir en olla a presión las verduras durante 40 min, deshebrar, añadir poca sal y limón, luego freírlas en aceite hasta que tomen un color dorado oscuro, retirar en un molde para simular un nido de paja.

#### Para las papa y habas

1. Pre cocinarlas en agua, calentar las piedras y tener preparada una cantidad de barro, también la mezcla de como ají, sal, ajo, pimienta y bastante comino con aceite.
2. Poner en una olla de barro las piedras haciendo una cama con ellas, incorporar las papas y habas, taparlas con el resto de las piedras y condimentar, sellar la olla con una tapa. Tapar todos los orificios posibles. Cocinar durante 30 min.

**Ciudad:** Cochabamba

3. Con parte de las habas, formar un puré y mezclar con una mayonesa, las papas desmenuzadas mezclarlas con el quesillo.

#### Para la decoración

Rábanos picados en chips, verdolaga y quirquiña deshojada, ambos reservados en un aliño.



## TINKUNAKAMA

**AUTORA:** María del Carmen Thenier Villa

El plato está inspirado en el contexto de la guerra del Chaco, cuando numerosos hombres jóvenes campesinos eran reclutados para ir al frente a defender el honor patrio. Sus familias, con la incertidumbre de si los volverían a ver y conscientes de las penurias y sufrimientos que les aguardaban, les ofrecían los mejores alimentos que producía su tierra. Es así que las madres o esposas de los jóvenes reclutas, alistaban para ellos, en una bolsa de tela o cuero, el sustento que iba a darles la fuerza necesaria para emprender la marcha: carne seca de cordero (charque), tarwi, y queso seco de cabra.



## TINKUNAKAMA

### Ingredientes:

#### Para el pastel de tarwi

- 150 g de tarwi
- 5 g de orégano
- 5 g de sal
- 2 g de pimienta
- 2 hojas laurel
- 50 ml de limón
- 1 huevo
- 10 ml de aceite

#### Para el Relleno del pastel

- Rehogado de charque
- 20 g de charque de cordero
- 3 vainas de Aji rojo
- 2 g de Sal
- 2 g de Pimienta
- 4 g de Comino
- 10 g de Cebollín

- 5 g de Perejil
- 10 g de Tomate

#### Para la salsa de queso

- 3 g de Mantequilla
- 3 g de harina
- 20 g de queso de cabra
- 2 g de Sal
- 2 g de Pimienta
- 2 g Sester de limón
- Pizca de nuez moscada

#### Para la decoración

- Hojas de Retama en agua
- Remolacha con polvo de cebada

#### Gel de Acelga

- 100 g de acelga
- 75 ml de agua

**Autora:** María del Carmen Thenier Villa

**Ciudad:** Potosí

### Preparación:

#### Preparación para el pastel de tarwi

En una olla con sal y laurel cocinar el tarwi previamente hidratado. Llevar a una licuadora con un poco de agua, procesar hasta obtener una mezcla espesa. Agregar sal, pimienta, orégano, huevo, aceite, zumo de limón y mezclar.

#### Preparación para el Relleno del pastel Rehogado de charque

Llevar a cocción el charque hidratado en olla de presión. Deshebrar y reservar. Cortar finamente el cebollín y el perejil, el tomate en brunoise, soasar el aji rojo, procesar.

En un sartén con aceite, sofreír el cebollín y el tomate agregar sal pimienta y comino, añadir el charque y el aji, integrar.

#### Armado del pastel de tarwi

En un molde pequeño añadir la mitad de la mezcla de tarwi, agregar el rehogado de charque, cubrir con la otra mitad del tarwi. Llevar al horno por 20 min a 180°C.

#### Preparación para la salsa de queso

En una olla agregar el queso procesado y una vez que rompa hervor, agregar un roux claro cocinar hasta espesar, añadir sal, pimienta, nuez y el sester de limón, reservar.

#### Preparación gel de acelga

En un recipiente, hidratar la gelatina con agua y reservar. En otro con agua

caliente añadir las hojas de acelga previamente lavadas, escalfar por dos minutos, procesar. Filtrar el licuado llevar a una olla, al fuego hasta que rompa hervor y agregar la Gelatina previamente hidratada, mezclar y reservar.

Licuar y procesar, filtrar la preparación para que quede homogénea.

#### Preparación Calabaza Asada con salsa de aji y mix de hojas verdes

Cocinar la calabaza, con agua caliente hasta que el producto quede blando, reservar.

Calentar un sartén sin aceite e incorporar la calabaza con poca de sal y dejar hasta que obtenga una costra en ambos lados. Reservar.

#### Para la salsa de aji

En un sartén agregar aceite y realizar un sofrito con la cebolla, tomate y las hojas de huacataya. Reservar. Procesar el aji junto al sofrito y filtrar para que quede una mezcla homogénea, llevar al fuego, condimentar y rectificar el sabor.

#### Mix de verduras

Deshojar los berros, cortar la acelga y dejar reposar en zumo de limón y agua.

Cortar la zanahoria en allumette y encurtir en zumo de limón y azúcar. Distribuir en el plato todas las preparaciones.





## PHASA ARCILLA COMESTIBLE

**AUTORA:** María Isidora Mamani Chacolla

El sabor milenario de la Phasa llevado a la gastronomía, desde un enfoque que revaloriza la comida ancestral. En Bolivia hay dos principales departamentos que la proveen: Oruro y La Paz. La "Phasa, ch'aco o la arcilla comestible", es un producto que se consume en la región altiplánica en las cuencas del Lago Titicaca; se utiliza para tratar diferentes problemas gastrointestinales como la gastritis, y en la actualidad es utilizada como un aderezo para las papas amargas o papas verdes, otra característica de esta arcilla, es que en el paladar, presenta un sabor neutro e incomparable al ser consumido con un poco de sal, toma una textura cremosa y es un aderezo de aroma fresco.



## PHASA ARCILLA COMESTIBLE

### Ingredientes:

#### Guarnición

- 2 ocas
- 5 huevos de codorniz
- 2 papas pinta boca
- 2 coral de remolacha o
- 450 g de Charque de cordero
- 1 rama de Tomillo
- 30 g ají amarillo

#### Aderezo de Phasa o Ch'aco

- 250 g phasa o cha'co
- Sal 5 g
- 100 ml de agua
- 20 g de ají amarillo con jengibre
- 1 coral de remolacha
- 1 rama de tomillo

- 1 flor comestible
- 1 papa frita en forma de flor

#### Ensaladas

- 2 hojas de Lechuga
- 3 láminas de Zucchini
- 3 láminas de zanahoria
- 5 aros de cebolla
- 1 tomate

#### Aliño

- Aceite
- Vinagre
- Sal pimienta

**Autora:** María isidora Mamani

**Ciudad:** La Paz

### Preparación:

#### Guarnición

1. Hidratar el charque de cordero en agua tibia.
2. Llevar al horno la oca y la papa de 180 a 200° C. Cortar en rodajas de 1 cm de grosor.
3. La otra unidad de la papa y oca y lavar y freír.
4. Llevar a cocción los huevos por 13 min aproximadamente.
5. Una vez remojada la carne de cordero, cortar en trozos largos, freír previamente salpimentada.

#### Corales decoración

Llevar a ebullición la remolacha y licuar con: 1 cuchara de aceite, 2 gotas de vinagre, 18gm de harina, 1 cuchara de sal.

#### Ensalada

1. Cortar la lechuga, dejar reposar en agua y vinagre.
2. Laminar el Zucchini y la zanahoria.
3. Cortar en aros la cebolla.

4. El tomate en juliana.

#### Aderezo de Phasa

1. Diluir la Phasa en agua tibia una noche antes.
2. Mientras tanto, brasear el ají en la hornilla. para que potencie su sabor. Licuar y dejar reducir por 10 min a fuego medio
4. Llevar las papas al horno por 15 min a 180 grados. Llevar a freír hasta que tomen forma.
5. Para la decoración utilizar hojas y flores de tomillo.
6. Opcional utilizar el coral de remolacha.



## TH'EJETA

**AUTORA:** Maricruz Checa Condori

Th'ejeta, un plato fuerte, elaborado con productos rurales, lleva la historia de un recorrido de viajes que mi familia realizaba en los años 90, cuando los camiones trasladaban en viajes largos a las personas a diferentes provincias, era común encontrar entre paradas un comedor popular. Este estaba en Huarina, entre sus platillos destaca el queso con aguado acompañado de diferentes guarniciones. Este platillo es modificado en diferentes provincias con los productos que se tienen disponibles. Las provincias de origen de mis padres son Camacho y Muñecas, en esas comunidades se produce la oca, que deshidratada se transforma en la CAYA. Para llegar a la comunidad de Viscachani, (Pueblo de mi papá) el viaje desde la ciudad de El Alto, era de 10 h, por lo que era importante tener productos de la región bien conservados. Aquí es donde surge el plato que tiene como producto principal a la CAYA que acompaña a todos los alimentos durante el día.





## TH'EJETA

### Ingredientes:

- 1/2 tomate
- 100 g de verdeo de cebollín
- 2 Cebollas
- Aceite c/n
- Ramas de huacataya
- 100 g de queso seco
- 300 g de caya
- 150 g de ají en vaina molido
- Pisca de sal y comino
- c/n de papa imilla semilla
- 150 g de haba pelada
- 3 cubos de queso 2x3 cm.

**Autora:** Maricruz Checa Condori

**Ciudad:** El Alto

### Preparación:

1. Remojar la caya con un día de anticipación y llevar a cocción al vapor.
2. Cocer la papa con cáscara, la cocción es conocida como papa kathi.
3. Para el aguado calentar aceite en un sartén y agregar la cebolla picada en cubos pequeños, sofreír y agregar el ají previamente soasado y molido, añadir comino y desglasar con un fondo de verduras o agua hervida, dejar cocer hasta reducir el líquido, revisando constantemente.
4. Al final incorporar el haba previamente blanqueada y verificar sabores.
5. Una vez cocida la caya, saltar en aceite con el cebollín.
6. Hornear queso seco rallado, distribuido en papel mantequilla por 15 min. A 180°, obteniendo rejillas de queso.
7. Freír el queso fresco y finalmente cortar segmentos de ramas de huacataya.



## SUMA TANTA CHAWI

**AUTORA:** Sheyla Esther Copa Apaza

En esta receta quiero unir el occidente con el oriente de Bolivia.

Deseo que cuando prueben este plato degusten ambas regiones de Bolivia, algunas personas no pueden trasladarse a la región oriental de Bolivia y viceversa, quiero plasmar los sabores de ambas regiones, por eso utilicé la carne del oriente y el tesoro del occidente y así poder decir ASÍ SABE MI TIERRA.



## SUMA TANTA CHAWI

### Ingredientes:

- 1 kilo de cola de Lagarto
- 1/2 libra de chuño remojado
- 1/4 kilo de queso mozzarella
- 1/2 libra de pan molido
- 1/2 libra de harina
- Paprica orégano en polvo y sal al gusto
- 1/2 limón
- 2 huevos
- Moztasa
- Aceite de Koa
- 3 ramas de Koa
- 2 unidades de Raíz de Totora  
(Es un tubérculo consumido por los del campo)

**Autora:** Sheyla Esther Copa Apaza

**Ciudad:** El Alto

### Preparación:

1. Adobar la carne (preferentemente 1 noche antes) 3 horas antes de su cocción, agregar sal páprika mostaza y medio limón.
2. Para Las Duquesas de Chuño: Llevar a cocción el chuño, formar un puré consistente, formar bollos agregar el queso. Reservar
3. Empanizar los bollos de chuño y rebosar con huevo, llevar al aceite caliente y freír.
4. Para la Cola de Lagarto: En un recipiente, añadir la harina con la páprika, incorporar la carne y enharinar, freír en un sartén con aceite caliente. No exceder el tiempo de cocción.

### Para la salsa de mayonesa de Koa

1. Licuar un huevo, aceite de Koa (el aceite se obtiene reservando Koa con aceite de oliva durante 10 días), pimienta negra, jugo de limón y Koa triturada finamente.

### Para los Chips de Raíz de Totora

1. Pelar las raíces, cortar en chips de 1/2 centímetro y freír en un sartén con abundante aceite, Reservar.

2. Añadir sal páprika y orégano en polvo, mezclar todo hasta que la Raíz de Totora tome un color anaranjado.

### Para la decoración

1. En un recipiente, añadir aceite, harina de quinua y agua, mezclar.
2. Llevar la mezcla a un sartén antiadherente, esperar a que tome una forma de coral, para dar color se utilizó extractos de remolacha, yema de huevo y perejil.

Esta receta se puede acompañar con limón y el ají tradicional del campo (ají, queso y cebolla).



The image features a horizontal banner with a white background. On the left, there is a dark green curved shape. The center is dominated by a large orange curved shape. On the right, there is a red curved shape. Two thin white lines cross each other on the right side, one extending from the top left towards the bottom right, and another from the top right towards the bottom left. The text 'Y l@s GANADORES son...' is centered in white, with 'GANADORES' in a bold, uppercase font.

Y l@s **GANADORES** son...



1er LUGAR

**Faviana Mostacedo Fernández**

COCHABAMBA - Plato: **EÑE YAPITAY**

Eñe significa pescado y yapita significa aumento, en la Llajta todo pedimos con aumento. Mi inspiración fue mi amada Llajta y Amazonia, las fronteras del Beni y Santa Cruz con Cochabamba, selva que te ofrece mucha biodiversidad y aventura cultural. Para mí así sabe mi tierra, a tamarindo ácido dulce pero sabroso, sabor inolvidable que se te hace agua con solo escuchar su nombre.

Todavía recuerdo cuando fui a esas tierras cálidas por primera vez, la comunidad de yuracaré de la comunidad de santísima trinidad y Limo del Isiboro, fue una interacción entre culturas. Yo soy una persona que habla al 100% quechua, es mi idioma originario y mi cultura, pero quedé encantada con la cultura Yuracaré al ver todas sus tradiciones, idioma y productos que tienen en su hogar, su cocina, sus técnicas de cocina me llamaron la atención. "Yurula o yuyula" es una técnica de cocinado que consiste en pescado envuelto en hojas y amarrado con una pita llamada bejuco que sale de las cortezas de árbol luego se lleva a una parrilla.

Debemos cuidar la maravillosa herencia de saberes que nuestros antepasados nos dejaron, fomentar a no olvidar nuestra cultura como quechuas, guaraníes, aymaras, y otras tribus que aún existen, debemos vivir en paz, apoyarnos unos a otros es nuestra tierra, cuidemos a nuestra Bolivia, a eso sabe mi Bolivia, a ácido, dulce, amargo, pero el resultado final termina siendo un buen comienzo. Tú que me lees o escuchas, collita o cambita, cholita o pacheñita, chapaquita o cochalita, no tengas miedo de tu cultura, ámala y siente orgulloso, porque es lo único que nos queda de nuestros ancestros que vivieron y cuidaron esta tierra, y nosotros también cuidemos nuestros productos de antaño, mi Bolivia sabe a la frescura de una quirquiña, deliciosa como la madre ulupica, imponente como una palmera de tembe.



2do LUGAR

**Jhazmin Estefani Cansaya Quispe**

EL ALTO - Plato: **SAMKA**

El plato paceño nació en 1781, en el denominado “Cerro a La Paz”, liderado por los líderes indígenas Túpac Katari y Bartolina Sisa, y en el que, debido a más de tres meses de enclaustramiento, el entonces comandante español, Sebastián Seguro, ordenó que todos los propietarios de haciendas próximas recolecten todos los productos (haba, choclo, papa y queso).

La inspiración de la deconstrucción del plato paceño fue la abundancia que se ve reflejada en la tradicional feria de la alasitas, una feria de miniaturas y sueños pequeños, que con fe y alegría la gente paceña adquiere y consume el tradicional plato.





3er LUGAR

**Jeremy Kevin Acarapi Garay**

El ALTO - Plato: **ENTRE EL CIELO Y LA TIERRA**

La inspiración que dio origen a este platillo se da mucho por las creencias de los pueblos y áreas rurales donde se cree más en las medicinas naturales, en la naturaleza y la cosmovisión andina debido a esto tomamos como ingrediente principal el kari kari que mayormente es conocido para hacer hablar a los niños, aparte tiene más beneficios dentro la medicina natural y tomamos unos productos más semejantes a esta para hacer una explotación y un enfoque distinto con ellos y ahora dentro de un platillo fuerte como los que podemos mencionar el palo santo, la naranja quemada, el ahumado, etc. Utilizamos muchos productos que son conocidos en esas áreas para una mayor riqueza cultural del platillo.

El emplatado está hecho sobre una piedra negra y los productos están repartidos en el centro asemejando lo que es una mesa y está ahumada con hojas de kari kari y palo santo asemejando mucho a una ofrenda dando ese aroma y esa sensación de ella lo que nos lleva al título del platillo que en resumen sería nuestra ofrenda que nos deja "Entre el cielo y la tierra" un vínculo a través de nuestros productos a un plano único en nuestro paladar.





COCINA DESDE EL CAMPO

RECETARIO BOLIVIANO

Organizan:



Con apoyo de:



En alianza:



Auspicia:

