

COCINA VIVA DE LA COCHA:

Más de 40 razones
para volver a la raíz y al territorio



Un recetario construido de manera participativa para mantener viva la tradición cultural, gastronómica y natural de La Cocha — una memoria colectiva de los saberes, los sabores y y la relación con un territorio vivo que necesitamos conservar.

UN RECETARIO PARA CONSERVAR LO QUE MÁS NOS IMPORTA



Chilacuán, charmolán, motilón, chaquilulo, cuyes, ocas, uvillas. ¿Le suenan estos nombres? Seguro que sí usted vive o vivió en el departamento de Nariño, en Colombia, estas son palabras que fácilmente se convierten en sabores en su boca. También en recuerdos, de familia, amigos y lugares que hacen parte de su historia.

Si no, incluso siendo colombiano, puede que estos ingredientes no le parezcan familiares, pero le aseguramos que después de consultar este recetario va a tener una idea mucho más clara de por qué son tan valiosos, no solo para los nariñenses, sino para ¡todo el planeta!, sin exagerar.

El recetario que usted tiene en las manos fue elaborado por más de cuarenta mujeres, hombres, jóvenes —y hasta niños— que se reunieron por dos días en las reservas naturales El Arrayán y Camino del Edén, en inmediaciones de la Laguna de La Cocha.

Este es un lugar único. Una laguna natural de origen glacial, con un ecosistema que conecta el Pacífico, los Andes y la Amazonia, declarado un humedal de importancia internacional y valorado por el pueblo Quillasinga en su dimensión espiritual y ancestral. Allí, los ingredientes se conectan directamente con las manos que hacen posible llevarlos a las mesas de cada casa, vereda y restaurante en La Cocha.

Este recetario busca reconocer la importancia del Cuidado —con mayúscula— como un eje que conecta a la naturaleza con los alimentos y las personas. El Cuidado a la hora de producir los alimentos, por ejemplo, a través de las huertas, chagras y el intercambio de semillas. El Cuidado entendido como la conservación de los lugares donde los frutos crecen silvestres y luego se convierten en receta. El Cuidado además como una selección de alimentos frescos y naturales que hacen bien al cuerpo y reúnen a la comunidad.

HOY LO INVITAMOS A QUE COMPARTA ESTE RECETARIO CON ALGUIEN Y PIENSE EN SU PROPIA RELACIÓN CON EL ALIMENTO, EL CUIDADO Y LA NATURALEZA.



Este recetario es cuidado, saberes y sabores. Conexión con la tradición, pero también con el futuro. ¿Cómo lograr que esos ingredientes se sigan manteniendo? ¿Cómo podemos trabajar juntos para conservar la naturaleza y que ella nos siga dando su diversidad de alimentos? ¿Cómo los visitantes de La Cocha reconocen la importancia de estos sabores y se suman para que sigan vivos?

A través de estas recetas conectamos este lugar único en el mundo y su significado ambiental, social y cultural con el acto cotidiano que nos mantiene vivos: comer. Hoy lo invitamos a que comparta este recetario con alguien y piense en su propia relación con el alimento, el cuidado y la naturaleza.

¿CÓMO SER UN BUEN VISITANTE DE LA COCHA?

1

Elige lo nuestro: Prefiere alimentos cultivados y preparados en la zona. ¡Pregunta!

Cada plato local es una historia sembrada con esfuerzo y orgullo.

2

No dejes comida en el plato: Pregunta por las porciones o pide para llevar. Aquí la comida se honra, porque cuando se vuelve basura contribuye al cambio climático, una amenaza real para este humedal de alta montaña.

3

Llévate un pedacito de La Cocha contigo: Compra productos locales, hortalizas, miel, infusiones, frutas, condimentos.



Así apoyas a las familias que conservan esta tierra con sus manos.

Este taller se realizó en el marco de la Alianza Sembrando Cambio, liderada por WWF Colombia, CARE y la Asociación para el Desarrollo Campesino (ADC), con el apoyo de las comunidades de El Encano. Una alianza que busca fortalecer medios de vida sostenibles, promover la seguridad alimentaria y contribuir a la conservación de los ecosistemas en Pasto – La Cocha.

Agradecemos a cada una de las personas que trabajó en la creación de estas recetas, a las Reservas que nos abrieron las puertas para crear juntos y a la ADC por su trabajo en la coordinación de los talleres.



LAS VOCES DE QUIENES LO HICIERON POSIBLE



“Me gustó que las cosas que se siembran orgánicas están sin químicos. También la convivencia durante la reunión, pudimos aprender entre todos”

Angela María Cuaican

“Me llevo del taller, las comidas ancestrales y la convivencia entre todos.”

Fanny Esperanza Botín



“Adquirir conocimiento que a veces uno desconoce del territorio. Me gusta que no se pierdan las culturas y las tradiciones en la que hemos crecido”

John Andrés Cruz



“Detrás de una receta hay mucho amor entre familias y comunidades.”

Alejandra Miramag





“La importancia de rescatar las semillas y las tradiciones nos ayuda a mantener una mejor salud. Que el alimento sea tu medicina”

Fany Jojoa

“Conocer e intercambiar conocimientos de semillas, recetas y medicina tradicional”

Lorena Matabanchoy



“Estos espacios nos ayudan a mostrar nuestros productos y procesos. Unirnos como comunidad nos permite llegar más lejos”

Omaira Bonilla





“Lo que me llevo de este taller es el compartir de la cocina tradicional, los saberes tradicionales de los abuelos. La unión de las personas integrados de cada comunidad. El pensamiento y las recetas”

Martha Isabel Hidalgo

“Un compartir con todos, el aprender e intercambiar nuevas recetas que fortalecen al territorio y a la comunidad”

Omar Artemio Josa Guerrero



“La satisfacción de conocer nuevos compañeros y nuevas recetas.”

María del Carmen Bolaños



DESAYUNOS



Repollada y huevos caseros

Autores:

- Alvaro Guerrero
- María Bolaños
- María Alexandra
- Johana Liseth Jojoa



Las cantidades están calculadas para que salgan 3 porciones

Ingredientes

Repollo mediano 500 grs

Cebolla

Sal

Tomillo

Tomate

Cilantro

Perejil

Zanahoria

Huevos

Aceite

Preparación (paso a paso)

Paso 1 Repollo: se lo lava, se pica y se agregan los demás ingredientes

Paso 2 Se coloca la olla a fuego lento, se tiene que voltear constantemente y en 10 minutos está listo

Paso 3 Se sirve, se acompaña con su huevo casero y de bebida, agua de panela.

Ventajas de la receta

Incluya una (x) donde corresponda...Esta receta tiene cualidades que la hacen especial en el cuidado de las personas y el territorio como:

- ☒ Cero desperdicio (aprovecha todo el alimento)
- ☒ Mantiene tradiciones y saberes locales
- ☒ Usa ingredientes locales, producidos en el mismo territorio
- ☒ Incluye frutas y/o verduras
- ☒ Utiliza ingredientes de huertas agroecológicas
- ☒ Se puede adaptar para ser consumida por niños, mujeres en embarazo o adultos mayores



Narrativa y valor cultural

(Respuestas breves de quien la comparte)

¿Por qué es importante esta receta para ti o tu comunidad?

Fortalece la cocina tradicional

¿Qué recuerdos o momentos familiares evoca?

Desde los ancestros, abuelos.



Colada de calabaza y huevos con cilantro y perejil

Autores:

- Amanda Guerrero
- Carmelina Piandoy
- Alejandra Isabel Miramag
- Silvio Horacio Jojoa
- Martha Isabel Hidalgo



Las cantidades están calculadas para que salgan 4 porciones

Ingredientes

| |
|---------------------------|
| 1 calabaza madura mediana |
| Leche entera |
| Panela congona y canela |
| Huevos |
| Cilantro |
| Perejil |
| Sal |

Preparación (paso a paso)

- Paso 1** Lavar y pelar (opcional si se le quita la pepa)
- Paso 2** Poner a cocinar la calabaza por una hora
- Paso 3** Hervir la leche
- Paso 4** Mezclar la calabaza, la leche y la panela al gusto
- Paso 5** Huevos: picar cilantro y perejil, revolver los huevos y cocinar con un poquito de aceite.

Ventajas de la receta

Incluya una (x) donde corresponda...Esta receta tiene cualidades que la hacen especial en el cuidado de las personas y el territorio como:

- ☐ Cero desperdicio (aprovecha todo el alimento)
- ☐ Mantiene tradiciones y saberes locales
- ☒ Usa ingredientes locales, producidos en el mismo territorio
- ☒ Incluye frutas y/o verduras
- ☒ Utiliza ingredientes de huertas agroecológicas
- ☒ Se puede adaptar para ser consumida por niños, mujeres en embarazo o adultos mayores



Narrativa y valor cultural

(Respuestas breves de quien la comparte)

¿Por qué es importante esta receta para ti o tu comunidad?

Es una manera de alimentar a los niños para que crezcan sanos y fuertes

¿Qué recuerdos o momentos familiares evoca?

Es una comida de nuestra niñez

Cuidado del territorio

¿Cómo contribuye (o puede contribuir) esta receta al cuidado de la naturaleza, el agua, el suelo o la biodiversidad?

La calabaza es un producto que no necesita de químicos para producirla



Canchape de Maíz Tostado de Capia

Autores:

- Rosalba Josa
- Nancy Faviola Guerra
- Marta Botina
- Lizeth Jojoa



Preparación (paso a paso)

Paso 1 Tratar el maíz en el tiesto de bano. Tiene 30 años

Paso 2 Después se muele en el molino el maíz ya tostado.

Paso 3 Luego se pone a hervir el agua con la panela y la canela.

Paso 4 La harina de maíz se mezcla con la leche y ya desaguada la panela agregamos el maíz con leche.

Paso 5 Luego se cocina hasta que ya esté y nos dé punto. Luego lo servimos con galletas de sal o tostadas o queso.

Ventajas de la receta

Incluya una (x) donde corresponda...Esta receta tiene cualidades que la hacen especial en el cuidado de las personas y el territorio como:

- ☒ Cero desperdicio (aprovecha todo el alimento)
- ☒ Mantiene tradiciones y saberes locales
- ☒ Usa ingredientes locales, producidos en el mismo territorio
- ☐ Incluye frutas y/o verduras
- ☒ Utiliza ingredientes de huertas agroecológicas
- ☒ Se puede adaptar para ser consumida por niños, mujeres en embarazo o adultos mayores

Las cantidades están calculadas para que salgan 15 porciones

Ingredientes

Maíz Capia

Panela

Leche



Narrativa y valor cultural

(Respuestas breves de quien la comparte)

¿Por qué es importante esta receta para ti o tu comunidad?

Porque estamos rescatando las tradiciones de generación en generación.

¿Qué recuerdos o momentos familiares evoca?

Recordamos a nuestros abuelos.



Cuidado del territorio

¿Cómo contribuye (o puede contribuir) esta receta al cuidado de la naturaleza, el agua, el suelo o la biodiversidad?

Es orgánico, no contamina y es muy saludable para la humanidad.

ALMUERZOS Y ACOMPAÑANTES



Cuy relleno

Autores:

- Lorena Matabanchoy
- Katherine Jojoa
- Duvan Jojoa
- Omaira Bonilla
- Luisa Jojoa
- Lucely Bonilla



Preparación (paso a paso)

Paso 1 Pelar el cuy, lavarlo y sazonarlo

Paso 2 Lavar, pelar y picar las verduras







Paso 3 Saltear las verduras

Paso 4 Rellenar las verduras en el cuy y coserlo, envolverlo en hojas de uchuva

Paso 5 Llevarlo y colocarlo en la hornilla al recodo del carbón durante 2 horas. Servir acompañado de papa y ají.

Ventajas de la receta

Incluya una (x) donde corresponda...Esta receta tiene cualidades que la hacen especial en el cuidado de las personas y el territorio como:

-  Cero desperdicio (aprovecha todo el alimento)
-  Mantiene tradiciones y saberes locales
-  Usa ingredientes locales, producidos en el mismo territorio
-  Incluye frutas y/o verduras
-  Utiliza ingredientes de huertas agroecológicas
-  Se puede adaptar para ser consumida por niños, mujeres en embarazo o adultos mayores

Las cantidades están calculadas para que salgan 10 porciones

Ingredientes

Cuy

Oca

Ajo

Cebolla

Cilantro

Habichuela

Papa

Zanahoria

Brócoli

Acelga

Sal

Aceite



Narrativa y valor cultural

(Respuestas breves de quien la comparte)

¿Por qué es importante esta receta para ti o tu comunidad?

Esta receta es medicinal, aporta varios nutrientes

¿Qué recuerdos o momentos familiares evoca?

Si porque al servir se mira con felicidad las caras de las personas al mirar el salpicón



Cuidado del territorio

¿Cómo contribuye (o puede contribuir) esta receta al cuidado de la naturaleza, el agua, el suelo o la biodiversidad?

Productos orgánicos y nativos

Cuy al rescoldo

Autores:

- Gloria Mueses
- Fany Botina
- Olga Pyuendino
- Maribel Jojoa
- Floralba Jojoa



Ingredientes

Un cuy de 1500 gramos

Ajo

Cebolla larga

Apio

Cebollín

Tomillo

Laurel

Cilantro

Perejil y Limón

Papa capira - 1 kilogramo

Zanahoria

Arracacha

Ollocos

Jugo de uvilla

Preparación (paso a paso)

Paso 1 Pelar cuy, desviscerar, condimentar con el ajo, cebolla, limón, cebolla larga, apio, tomillo, laurel, sal al gusto, perejil y cilantro

Consomé de gallina criolla: tiempo de cocción 3 horas, añadir ajo al gusto, una zanahoria, cilantro en rama, perejil, apio. Se sirve con cilantro picado, la gallina desmechada y una papa.

Paso 2

Paso 3 Plato fuerte:

Las cantidades están calculadas para que salgan 8 porciones



Ventajas de la receta

Incluya una (x) donde corresponda...Esta receta tiene cualidades que la hacen especial en el cuidado de las personas y el territorio como:

- Cero desperdicio (aprovecha todo el alimento)
- Mantiene tradiciones y saberes locales
- Usa ingredientes locales, producidos en el mismo territorio
- Incluye frutas y/o verduras
- Utiliza ingredientes de huertas agroecológicas
- Se puede adaptar para ser consumida por niños, mujeres en embarazo o adultos mayores



Cuidado del territorio

¿Cómo contribuye (o puede contribuir) esta receta al cuidado de la naturaleza, el agua, el suelo o la biodiversidad?

Cuy Campesino

Autores:

- Alvaro Guerrero Castro
- María Bolaños
- Jhoana Liseth Jojoa Josua
- María Alexandra Cuaican



Las cantidades están calculadas para que salgan 15 porciones

Ingredientes

Cuy. 1700 gr

Sal al gusto

80 gr aceite natural

Hierbas finas (20 gr) tomillo, orégano

Cebolla

Ajo 2 dientes

Preparación (paso a paso)

Paso 1

Se pone a hervir el agua para poner el cuy sacrificado y se procede a retirar su pelo y se lava muy bien.

Paso 2

En un recipiente de vidrio se coloca el cuy con los ingredientes ya mencionados.

Paso 3

Ya para prepararlo se puede hacer a su gusto asado, frito, sudado, etc

Paso 4

Se sirve acompañado de papa, maicena, ají, ensalada y jugo de fruta de su preferencia.



Narrativa y valor cultural

(Respuestas breves de quien la comparte)

¿Por qué es importante esta receta para ti o tu comunidad?

Por tradición – Factor económico-
Ocasiones especiales

¿Qué recuerdos o momentos familiares evoca?

Reuniones familiares –
Eventos – Ocasiones especiales



Ventajas de la receta

Incluya una (x) donde corresponda...Esta receta tiene cualidades que la hacen especial en el cuidado de las personas y el territorio como:



Cero desperdicio (aprovecha todo el alimento)



Mantiene tradiciones y saberes locales



Usa ingredientes locales, producidos en el mismo territorio



Incluye frutas y/o verduras



Utiliza ingredientes de huertas agroecológicas



Se puede adaptar para ser consumida por niños, mujeres en embarazo o adultos mayores

Cuidado del territorio

¿Cómo contribuye (o puede contribuir) esta receta al cuidado de la naturaleza, el agua, el suelo o la biodiversidad?

Por medio de esta receta se aprovecha su estiércol. Se beneficia del abono y se utiliza para huertas y la conservación de los suelos y cultivos.

Conejo al vino motilón acompañado con ocas

Autores:

- Amanda Gómez
- Carmelina Piandoy
- Martha Hidalgo
- Silena Henao Jojoa



Las cantidades están calculadas para que salgan 5 porciones

Ingredientes

Conejo

Ocas

Uvillas

Quinua

Menta

Hierbabuena

Motilón

Jiquima

Preparación (paso a paso)

Paso 1 Sazonar al conejo con menta con hierbabuena, aromáticas y el vino de motilón

Paso 2 Asarlo. Cocinar las ocas y luego guisarlas. Ensalada quinua, sofreír y picar la jiquima.

Paso 3 Emplatar y servir.

Ventajas de la receta

Incluya una (x) donde corresponda...Esta receta tiene cualidades que la hacen especial en el cuidado de las personas y el territorio como:

- ☐ Cero desperdicio (aprovecha todo el alimento)
- ☒ Mantiene tradiciones y saberes locales
- ☒ Usa ingredientes locales, producidos en el mismo territorio
- ☒ Incluye frutas y/o verduras
- ☐ Utiliza ingredientes de huertas agroecológicas
- ☐ Se puede adaptar para ser consumida por niños, mujeres en embarazo o adultos mayores



Narrativa y valor cultural

(Respuestas breves de quien la comparte)

¿Por qué es importante esta receta para ti o tu comunidad?

Es una buena proteína.

¿Qué recuerdos o momentos familiares evoca?

Reunirse con la familia y escuchar los cuentos del conejo.

Cuidado del territorio

¿Cómo contribuye (o puede contribuir) esta receta al cuidado de la naturaleza, el agua, el suelo o la biodiversidad?

Nos da abono y el motilón es antioxidante.



Locro de calabaza

Autores:

- Amanda R. Guerrero
- Carmelina Piandoy
- Alejandra Isabel Minamay
- Silvio Horacio Jujuo
- Martha Isabel Hidalgo



Ingredientes

1 calabaza mediana

Papa amarilla y guata

Choclo

Ulloco

Arveja

Repollo

Arracacha

Habas

Achiote

Ajo

Cebolla

Gallina criolla

Cilantro

Preparación (paso a paso)

Paso 1 Cosechar la calabaza, lavar y pelar. Luego picar.

Paso 2 Colocar al fogón 3 litros de agua y agregar todos los ingredientes.

Paso 3 Después de haber hervido el agua, la calabaza debe pasar al menos 20 a 30 minutos para que esté lista.

Paso 4 El plato se sirve en tiempo de 1 hora.

Las cantidades
están calculadas
para que salgan 15
porciones



Narrativa y valor cultural

(Respuestas breves de quien la comparte)

¿Por qué es importante esta receta para ti o tu comunidad?

Es un producto ancestral

¿Qué recuerdos o momentos familiares evoca?

La unidad de la familia y juegos cuando los niños se imaginan que la cáscara de la calabaza eran botes

Ventajas de la receta

Incluya una (x) donde corresponda...Esta receta tiene cualidades que la hacen especial en el cuidado de las personas y el territorio como:

- ☐ Cero desperdicio (aprovecha todo el alimento)
- ☐ Mantiene tradiciones y saberes locales
- ☐ Usa ingredientes locales, producidos en el mismo territorio
- ☐ Incluye frutas y/o verduras
- ☐ Utiliza ingredientes de huertas agroecológicas
- ☐ Se puede adaptar para ser consumida por niños, mujeres en embarazo o adultos mayores
- ☒ Otras: Dentro de nuestro territorio es una comida que nos identifica

Cuidado del territorio

¿Cómo contribuye (o puede contribuir) esta receta al cuidado de la naturaleza, el agua, el suelo o la biodiversidad?

La calabaza "es un producto que no requiere ningún veneno" para su cultivo



De la huerta a la olla – loco

Autores:

- Berta Hernandez
- Marta Hernandez
- Omar Josa
- Paola Potosi



Las cantidades están calculadas para que salgan 10 porciones

Ingredientes

- Calabaza tierna
- 1 kilo de habas
- 500 grs de acelga
- 1 kilo de hulloco
- 1 repollo mediano
- 1 kilo de choclo desgranado
- 2 kilos de papa blanca
- 2 kilos de papa criolla
- Coliflor 500 gramos
- 1 libra de arveja
- 100 gramos de cilantro
- 100 gramos de cebolla
- 20 gramos de apio
- 1 diente de ajo
- 20 gramos de perejil
- Sal

Preparación (paso a paso)

- Paso 1** En una olla colocar 10 litros de agua
- Paso 2** Porcionar la calabaza, quitar las semillas
- Paso 3** Sazonar, sal, ajo, cebolla, cilantro, perejil, apio.
- Paso 4** Añadir calabaza, papa blanca, holluco, habas, acelga, repollo, coliflor, choclo y papa criolla.
- Paso 5** Esperar que hierva 45 minutos a fuego alto, esperar y servir.

Ventajas de la receta

Incluya una (x) donde corresponda...Esta receta tiene cualidades que la hacen especial en el cuidado de las personas y el territorio como:

- ☒ Cero desperdicio (aprovecha todo el alimento)
- ☐ Mantiene tradiciones y saberes locales
- ☒ Usa ingredientes locales, producidos en el mismo territorio
- ☒ Incluye frutas y/o verduras
- ☒ Utiliza ingredientes de huertas agroecológicas
- ☒ Se puede adaptar para ser consumida por niños, mujeres en embarazo o adultos mayores



Narrativa y valor cultural

(Respuestas breves de quien la comparte)

¿Por qué es importante esta receta para ti o tu comunidad?

Todos son ingredientes de la región.

¿Qué recuerdos o momentos familiares evoca?

Recuerdos de nuestros abuelos



Cuidado del territorio

¿Cómo contribuye (o puede contribuir) esta receta al cuidado de la naturaleza, el agua, el suelo o la biodiversidad?

Porque no aplicamos químicos a los productos.

Locro de Calabaza

Autores:

- Ángela Cuaican
- Marta Botina
- Nancy Guerra
- Alba Vidia Ygoa



Las cantidades están calculadas para que salgan 10 porciones

Ingredientes

| |
|-----------------------------|
| Calabaza |
| Arvejas y Frijol |
| Acelga |
| Papa blanca y Papa amarilla |
| Cilantro y Repollo |
| Habas |
| Choclo |
| Apio |
| Cebolla larga y Ajo |
| Ají |
| Hueso ahumado |
| Zanahoria |
| Ollocos |
| Achiote |

Preparación (paso a paso)

- Paso 1** En 3 litros de agua ponemos a hervir la calabaza previamente lista
- Paso 2** Agregamos el sazón- cebolla, cilantro refrito, la raíz, apio, ajo, sal, hueso ahumado, achiote.
- Paso 3** A la olla ya sazonada le agregamos las respectivas verduras
- Paso 4** Después agregamos las 2 clases de papa, amarilla y blanca.
- Paso 5** Dejamos hervir la papa hasta que espese y ya disponemos a servir

Ventajas de la receta

Incluya una (x) donde corresponda...Esta receta tiene cualidades que la hacen especial en el cuidado de las personas y el territorio como:

- Cero desperdicio (aprovecha todo el alimento)
- Mantiene tradiciones y saberes locales
- Usa ingredientes locales, producidos en el mismo territorio
- Incluye frutas y/o verduras
- Utiliza ingredientes de huertas agroecológicas
- Se puede adaptar para ser consumida por niños, mujeres en embarazo o adultos mayores



Narrativa y valor cultural

(Respuestas breves de quien la comparte)

¿Por qué es importante esta receta para ti o tu comunidad?

Porque son productos sanos y naturales

¿Qué recuerdos o momentos familiares evoca?

Unión familiar en Semana Santa



Cuidado del territorio

¿Cómo contribuye (o puede contribuir) esta receta al cuidado de la naturaleza, el agua, el suelo o la biodiversidad?

No se contamina el agua, ni el medio ambiente; al contrario lo abonamos mejor

Indio de Coles

Autores:

- Gloria Mueses
- Maribel Jojoa
- Fanny Elizabeth Botina
- Floralba Jojoa
- Olga Pejendino



Las cantidades están calculadas para que salgan 5 porciones

Ingredientes

- 1 libra de Coles
- 6 dientes de ajo
- 2 tallos de cebolla larga
- 2 ramas de perejil
- 1 cucharada de achiote
- Sal
- Grasa de pollo
- 1 Kilo de papa amarilla

Preparación (paso a paso)

Paso 1

Deshidratar las coles con $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal y extraer la vena de la col, 5 minutos de hervor, se saca del fuego y reservar.

Paso 2

Cocinar las papas que queden blandas y retirar del fuego. Reservar.

Paso 3

Picamos el ajo, la cebolla, añadimos achiote, sal y salteamos con un poquito de grasa animal.

Paso 4

En un recipiente trituramos la papa y añadimos el guiso salteado y mezclamos, agregamos perejil picado y rectificamos sabor.

Paso 5

Estiramos las hojas de col y ponemos dos cucharadas soperas y enrollamos. En un sartén colocamos los Indios de col con un poquito de grasa a fuego lento. Dejamos 5 minutos de lado y lado.

Ventajas de la receta

Incluya una (x) donde corresponda...Esta receta tiene cualidades que la hacen especial en el cuidado de las personas y el territorio como:

- Cero desperdicio (aprovecha todo el alimento)
- Mantiene tradiciones y saberes locales
- Usa ingredientes locales, producidos en el mismo territorio
- Incluye frutas y/o verduras
- Utiliza ingredientes de huertas agroecológicas
- Se puede adaptar para ser consumida por niños, mujeres en embarazo o adultos mayores



Narrativa y valor cultural

(Respuestas breves de quien la comparte)

¿Por qué es importante esta receta para ti o tu comunidad?

Las coles son libres de químicos, aportan hierro, producen glóbulos rojos.

¿Qué recuerdos o momentos familiares evoca?

Que la familia se reunía alrededor de la tulpa y comíamos en familia.



Cuidado del territorio

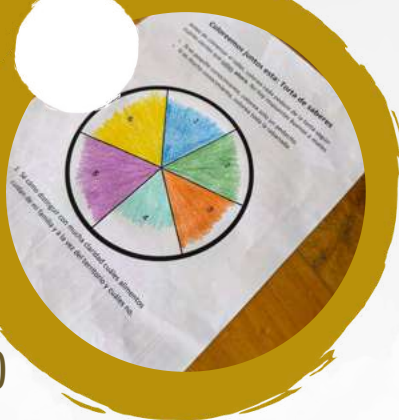
¿Cómo contribuye (o puede contribuir) esta receta al cuidado de la naturaleza, el agua, el suelo o la biodiversidad?

No se desperdicia nada. Se utilizan los restos para los animalitos (cuyes, pollos) y para el medio ambiente procesamos los restos también para abono orgánico

Sopa de Maíz

Autores:

- Lorena Matabanchoy
- Katherine Jojoa
- Omaira Bonilla
- Luisa Jojoa
- Duvan Jojoa
- Lucely Bonilla



Las cantidades están calculadas para que salgan 6 porciones

Ingredientes

Maíz entero.

4 mazorcas

Coles verdes

Papas

Carne de res ahumada

Olloco y Ocas

Habas

Ajo

Achiote

Sal y Cilantro

Zanahoria

Preparación (paso a paso)

Paso 1 Desgranar el maíz y moler finamente. Cosechar los productos que se encuentran en la huerta.

Paso 2 Poner la olla al fogón con cinco litros de agua, añadir la carne, ollocos, como también la cebolla, ajo, achiote, zanahoria, sal y dejar hervir.

Paso 3 Quitar el afrecho y añadir a la preparación.

Paso 4 Alistar los demás ingredientes (papas, ocas, coles) y agregarlos y dejar cocinar hasta que la papa esté blanda.

Paso 5 Picar cilantro y añadir. Servir acompañado de ají.

Ventajas de la receta

Incluya una (x) donde corresponda...Esta receta tiene cualidades que la hacen especial en el cuidado de las personas y el territorio como:

- ☒ Cero desperdicio (aprovecha todo el alimento)
- ☒ Mantiene tradiciones y saberes locales
- ☒ Usa ingredientes locales, producidos en el mismo territorio
- ☒ Incluye frutas y/o verduras
- ☒ Utiliza ingredientes de huertas agroecológicas
- ☒ Se puede adaptar para ser consumida por niños, mujeres en embarazo o adultos mayores



Narrativa y valor cultural

(Respuestas breves de quien la comparte)

¿Por qué es importante esta receta para ti o tu comunidad?

Porque va de generación en generación

¿Qué recuerdos o momentos familiares evoca?

Recordar a nuestros abuelos y es símbolo de trabajo duro y es una tradición rural.



Cuidado del territorio

¿Cómo contribuye (o puede contribuir) esta receta al cuidado de la naturaleza, el agua, el suelo o la biodiversidad?

Para que la gente salga a trabajar con fuerza y energía a cuidar la biodiversidad.

Sancocho Campesino

Autores:

- Alba Blanca Nidia Jojoa
- Marta Botina
- Ana Inés Ramírez
- Angela Cuaican
- Nancy Faviola Guerra



Las cantidades están calculadas para que salgan 5 porciones

Ingredientes

Plátano

Repollo

Papa Criolla

Ajo y Cilantro

Habas

Frijol

Papa Blanca

Ollocos y Choclos

Cebolla

Sal

Espinazo

Preparación (paso a paso)

Paso 1 Colocamos el agua. 4 Litros.

Paso 2 Luego agregamos las verduras.

Paso 3 Cuando hierva las verduras, adicionamos el plátano.

Paso 4 Esperamos que hierva hasta que espese.

Paso 5 Listo para servir.

Ventajas de la receta

Incluya una (x) donde corresponda...Esta receta tiene cualidades que la hacen especial en el cuidado de las personas y el territorio como:

- ☒ Cero desperdicio (aprovecha todo el alimento)
- ☐ Mantiene tradiciones y saberes locales
- ☐ Usa ingredientes locales, producidos en el mismo territorio
- ☒ Incluye frutas y/o verduras
- ☐ Utiliza ingredientes de huertas agroecológicas
- ☐ Se puede adaptar para ser consumida por niños, mujeres en embarazo o adultos mayores



Narrativa y valor cultural

(Respuestas breves de quien la comparte)

¿Por qué es importante esta receta para ti o tu comunidad?

Saludable.

¿Qué recuerdos o momentos familiares evoca?

Para una persona enferma.



Cuidado del territorio

¿Cómo contribuye (o puede contribuir) esta receta al cuidado de la naturaleza, el agua, el suelo o la biodiversidad?

Todo lo utilizado podemos emplearlo para abonos y para los consumos de animales.

Sopa mixta

Autores:

- Berta Hernández
- Marta Hernández
- Omar Josa
- Andrés Cruz
- Jeni Cuchala



Ingredientes

Guasca 100 gramos

Papa criolla 1 kilo

Papa blanca 1 kilo

Pollo 1 libra

Zapallo 100 gramos

Repollo 100 gramos

Zanahoria 100 gramos

Choclo desgranado 500 gramos

Yuca 500 gramos

Cebolla 100 gramos

Cilantro 100 gramos

Ajo un diente

Sal al gusto

Preparación (paso a paso)

Paso 1 Colocar en una olla 8 litros de agua

Paso 2 Sazonar con cebolla, ajo, sal

Paso 3 Agregar la papa criolla, la papa blanca y la libra de pollo

Paso 4 Agregar el choclo, el repollo, la yuca, la zanahoria rallada y el zapallo

Paso 5 Cocinar por 45 minutos a fuego alto y servir

Las cantidades están calculadas para que salgan 20 porciones

Ventajas de la receta

Incluya una (x) donde corresponda...Esta receta tiene cualidades que la hacen especial en el cuidado de las personas y el territorio como:

- Cero desperdicio (aprovecha todo el alimento)
- Mantiene tradiciones y saberes locales
- Usa ingredientes locales, producidos en el mismo territorio
- Incluye frutas y/o verduras
- Utiliza ingredientes de huertas agroecológicas
- Se puede adaptar para ser consumida por niños, mujeres en embarazo o adultos mayores



Narrativa y valor cultural

(Respuestas breves de quien la comparte)

¿Por qué es importante esta receta para ti o tu comunidad?

Porque contiene alimentos nutritivos

¿Qué recuerdos o momentos familiares evoca?

Reuniones o momentos especiales

Cuidado del territorio

¿Cómo contribuye (o puede contribuir) esta receta al cuidado de la naturaleza, el agua, el suelo o la biodiversidad?



Papas con salsa de hollocos

Autores:

- Esperanza Jojoa
- Amanda Guerrero
- Dayana Jojoa
- Maria Cocicay
- Fany Botina
- Santiago Gallardo



Las cantidades están calculadas para que salgan 4 porciones

Ingredientes

Papas tornilla

Papa parda

Hollocos

Aceite

La salsa tiene: cebolla, ajo, cilantro, perejil, romero, orégano, cebolla larga, achiote, agua y sal.

Preparación (paso a paso)

- Paso 1** Lavar todos los ingredientes
- Paso 2** Picar finamente los ingredientes
- Paso 3** Sofreír a término medios, saltear
- Paso 4** Pasar a cocción 15 minutos los ingredientes más suaves. Las papas, 30 minutos.
- Paso 5** Emplatar y servir

Ventajas de la receta

Incluya una (x) donde corresponda...Esta receta tiene cualidades que la hacen especial en el cuidado de las personas y el territorio como:

- Cero desperdicio (aprovecha todo el alimento)
- Mantiene tradiciones y saberes locales
- Usa ingredientes locales, producidos en el mismo territorio
- Incluye frutas y/o verduras
- Utiliza ingredientes de huertas agroecológicas
- Se puede adaptar para ser consumida por niños, mujeres en embarazo o adultos mayores



Narrativa y valor cultural

(Respuestas breves de quien la comparte)

¿Por qué es importante esta receta para ti o tu comunidad?

Es sustento alimenticio familiar, económico y es un producto que se da en el territorio.

¿Qué recuerdos o momentos familiares evoca?

Momentos familiares, incluso cuando la situación era un poco difícil.

Cuidado del territorio

¿Cómo contribuye (o puede contribuir) esta receta al cuidado de la naturaleza, el agua, el suelo o la biodiversidad?

Todos los residuos que no se utilizan alimentan a los animales, contribuyendo a reciclar y generar animales más sanos.



Caldo de gallina criolla

(esta receta está pensada para una familia que vive lejos del centro poblado):

Autores:

- Blanca Nidia Jojoa
- Martha Botina
- Inés Ramírez
- Ángela Cuicán
- Nancy Faviola Guerra



Ingredientes

Gallina criolla

Cebolla larga

Zanahoria

Cilantro

Apio

Tomillo

Ajo

Papa

Arroz

Ensalada

Jugo de uvilla

Preparación (paso a paso)

Paso 1 Pelamos la gallina y la lavamos

Paso 2 En 5 litros de agua colocamos la gallina criolla a hervir

Paso 3 Sazonamos el consomé con los ingredientes ya mencionados

Paso 4 Esperamos que se cocine bien hasta que ya esté blanda

Paso 5 Cocinamos la papa por separado para el consomé y queda listo para servir

Las cantidades están calculadas para que salgan 8 porciones

Ventajas de la receta

Incluya una (x) donde corresponda...Esta receta tiene cualidades que la hacen especial en el cuidado de las personas y el territorio como:

- Cero desperdicio (aprovecha todo el alimento)
- Mantiene tradiciones y saberes locales
- Usa ingredientes locales, producidos en el mismo territorio
- Incluye frutas y/o verduras
- Utiliza ingredientes de huertas agroecológicas
- Se puede adaptar para ser consumida por niños, mujeres en embarazo o adultos mayores



Narrativa y valor cultural

(Respuestas breves de quien la comparte)

¿Por qué es importante esta receta para ti o tu comunidad?

Es saludable y sana, muy nutritiva

¿Qué recuerdos o momentos familiares evoca?

Fiestas familiares, tradición

Cuidado del territorio

¿Cómo contribuye (o puede contribuir) esta receta al cuidado de la naturaleza, el agua, el suelo o la biodiversidad?

No hay contaminación, todo lo utilizamos



Guiso de calabaza

Autores:

- María Socorro Jobsoy
- Alejandra Miramag



Preparación (paso a paso)

Paso 1 Cosechar las dos calabazas medianas

Paso 2 Pelar y picar las calabazas







Paso 3 Ponerla a cocinar a fuego alto por unos 25 minutos

Paso 4 Se refrita la cebolla, perejil, pimientos, achiote y se revuelven todos los ingredientes

Paso 5 Después se ponen a cocinar todos los ingredientes unos 15 minutos adicionales. Al final se agrega cilantro o perejil.

Ventajas de la receta

Incluya una (x) donde corresponda...Esta receta tiene cualidades que la hacen especial en el cuidado de las personas y el territorio como:

-  Cero desperdicio (aprovecha todo el alimento)
-  Mantiene tradiciones y saberes locales
-  Usa ingredientes locales, producidos en el mismo territorio
-  Incluye frutas y/o verduras
-  Utiliza ingredientes de huertas agroecológicas
-  Se puede adaptar para ser consumida por niños, mujeres en embarazo o adultos mayores

Las cantidades están calculadas para que salgan 8 porciones

Ingredientes

2 calabazas medianas

Otocos

Fríjol

Haba

Papa amarilla

Papa guata

Maní

Perejil

Cebolla

Sal

Agua

Cilantro



Narrativa y valor cultural

(Respuestas breves de quien la comparte)

¿Por qué es importante esta receta para ti o tu comunidad?

Es importante porque llevamos el legado de los antepasados

¿Qué recuerdos o momentos familiares evoca?

Que le das a degustar a los turistas los platos del campo.



Cuidado del territorio

¿Cómo contribuye (o puede contribuir) esta receta al cuidado de la naturaleza, el agua, el suelo o la biodiversidad?

Muy rica en vitaminas y en minerales

Sudado a la criolla

Autores:

- Gloria Mueses
- Olga Pejendino
- Fanny Jojoa Botina
- Floralba Jojoa
- Maribel Jojoa



Las cantidades están calculadas para que salgan 8 porciones

Ingredientes

Una gallina criolla

Ajo

Cebolla cabezona

Tomillo y Perejil

Arroz

Espinaca y Alverja

Yerbabuena y Mortiño

Chilacuan

Miel de abeja

Uvilla

Papa criolla

Preparación (paso a paso)

Paso 1

Para el sudado de gallina: dividimos en 8 porciones. En un recipiente salteamos ajo, Perejil, cebolla cabezona en un poquito de grasa animal por tres minutos. Adicionamos la gallina y revolvemos constantemente 3 minutos más. Agregar agua hasta que se cubra la gallina. La cocinamos a fuego medio bajo por dos horas. Rectificamos el sabor y retiramos del fuego.

Paso 2

Arroz: Gratinamos una libra de arroz. Picamos espinaca en julianas o tirillas. En un sartén con mantequilla salteamos cebolla larga, una libra de espinaca, agregamos el arroz, dos tazas de agua, media cucharada de sal, cocinamos a fuego medio bajo por 20 minutos.

Paso 3

Bebida caliente: Cocinamos 300 grs de mortiño, luego de que hierva se añade la manzanilla y la hierbabuena. Colar y servir.

Paso 4

Chilacuan: Se pela, se corta en julianas, se cocina por media hora en olla de presión, retiramos, colamos. Aparte en otro recipiente se mide un pocillo de agua a hervir. Adicionamos el chilacuan y 500 gramos de miel de abeja, clavos y canela al gusto.

Paso 5

Emplatado: Ponemos una porción de arroz, la gallina, ensalada, papa criolla al vapor, acompañada de Jugo de uvilla y luego bebida caliente y postre de chilacuan.

Ventajas de la receta

Incluya una (x) donde corresponda...Esta receta tiene cualidades que la hacen especial en el cuidado de las personas y el territorio como:

- ☒ Cero desperdicio (aprovecha todo el alimento)
- ☒ Mantiene tradiciones y saberes locales
- ☒ Usa ingredientes locales, producidos en el mismo territorio
- ☒ Incluye frutas y/o verduras
- ☒ Utiliza ingredientes de huertas agroecológicas
- ☒ Se puede adaptar para ser consumida por niños, mujeres en embarazo o adultos mayores



Narrativa y valor cultural

(Respuestas breves de quien la comparte)

¿Por qué es importante esta receta para ti o tu comunidad?

Todos los productos de la chagra

¿Qué recuerdos o momentos familiares evoca?

La gallina criolla siempre ha sido un plato preferido por las familias de nuestra región, es un plato típico.



Cuidado del territorio

¿Cómo contribuye (o puede contribuir) esta receta al cuidado de la naturaleza, el agua, el suelo o la biodiversidad?

Las gallinas son controladoras biológicas, fertilizan el suelo y nos dan huevos muy sanos.

Cena con trucha

Autores:

- Bertha Hernández
- Marta Hernández
- Omar Josa
- Paola Potosi



Las cantidades están calculadas para que salgan 5 porciones

Ingredientes

1000 gramos de lechuga

200 gramos de papa cebolla

200 gramos de zanahoria rallada

200 gramos de rábano

5 truchas de 250 gramos

Tomillo 10 gramos

Laurel 10 gramos

Preparación (paso a paso)

Paso 1 Marinar la trucha con laurel y tomillo

Paso 2 Colocar las truchas a la parrilla a fuego lento por 15 minutos








Paso 3 Picar la lechuga, la cebolla, la zanahoria en julianas y el rábano en rodajas

Paso 4 Emplatar y servir



Ventajas de la receta

Incluya una (x) donde corresponda...Esta receta tiene cualidades que la hacen especial en el cuidado de las personas y el territorio como:

-  Cero desperdicio (aprovecha todo el alimento)
-  Mantiene tradiciones y saberes locales
-  Usa ingredientes locales, producidos en el mismo territorio
-  Incluye frutas y/o verduras
-  Utiliza ingredientes de huertas agroecológicas
-  Se puede adaptar para ser consumida por niños, mujeres en embarazo o adultos mayores
-  Otras: Dentro de nuestro territorio es una comida que nos identifica



Cuidado del territorio

¿Cómo contribuye (o puede contribuir) esta receta al cuidado de la naturaleza, el agua, el suelo o la biodiversidad?

Trucha ahumada

Autores:

- Ángela Jazmín Guerra Vallejo
- Carmelina Piandoy
- María Bolaños
- Margarita Pejendino



Las cantidades están calculadas para que salgan 5 porciones

Ingredientes

Cuy. 1700 gr

2 ramas de laurel

1 media papa cebolla

1 rodaja de pimentón

1 cucharilla de sal

½ porción de habas

5 papas rojas

Aceite

Preparación (paso a paso)

Paso 1

Preparación del producto: pescar y lavar la trucha. Sazonar la trucha con la papa, la cebolla y el pimentón. Dejar reposar 5 minutos para un mejor sabor.

Paso 2

A fuego medio en chimenea echar 2 ramas de laurel. Al fogón la trucha 10 minutos. Luego en un sartén se fríe 5 minutos.

Paso 3

Preparación de las habas: se cosecha y se lavan. Se ponen a cocinar con 2 pizcas de sal durante 15 minutos, luego se pasan con un colador para desechar el agua y ya están listas las habas.

Paso 4

Preparación de la papa: se lava con todo y cáscara y se pone a cocinar 15 minutos, luego se desecha el agua y se sirve

Ventajas de la receta

Incluya una (x) donde corresponda...Esta receta tiene cualidades que la hacen especial en el cuidado de las personas y el territorio como:

- ☒ Cero desperdicio (aprovecha todo el alimento)
- ☒ Mantiene tradiciones y saberes locales
- ☒ Usa ingredientes locales, producidos en el mismo territorio
- ☒ Incluye frutas y/o verduras
- ☒ Utiliza ingredientes de huertas agroecológicas
- ☒ Se puede adaptar para ser consumida por niños, mujeres en embarazo o adultos mayores



Narrativa y valor cultural

(Respuestas breves de quien la comparte)

¿Por qué es importante esta receta para ti o tu comunidad?

Es un alimento nutritivo totalmente orgánico

¿Qué recuerdos o momentos familiares evoca?

Recuerdos que han dejado nuestros ancestros de reunirse en la tulpá



Cuidado del territorio

¿Cómo contribuye (o puede contribuir) esta receta al cuidado de la naturaleza, el agua, el suelo o la biodiversidad?

Contribuimos a la naturaleza minimizando la utilización de químicos y las sobras de estos alimentos se devuelven a la descomposición en la misma tierra.

Pollo a la campesina

Autores:

- Álvaro Guerrero
- María Bolaños
- Johana Liseth Jojoa
- María Alexandra Yaqueño



Las cantidades están calculadas para que salgan 10 porciones

Ingredientes

| |
|---------------|
| Pollo |
| Perejil |
| Orégano |
| Laurel |
| Tomate |
| Papa |
| Ollocos |
| Lechuga |
| Rábano |
| Tomate |
| Mora |
| Postre |
| Dulce de mora |
| Cuajada |
| Lluvia |

Preparación (paso a paso)

- Paso 1** Se lava el pollo y se porciona
- Paso 2** Se cocinan la papa y los ollocos, se pica y se les anexa el perejil. Se condimenta al gusto.
- Paso 3** Se prepara ensalada: lechuga, rábano, tomate. Se adiciona sal y limón al gusto.
- Paso 4** Jugo de mora, agua lluvia, azúcar al gusto. Postre: dulce de mora con cuajada.
- Paso 5** Se sirve el pollo acompañado de la ensalada, y como acompañantes, la papa y ollocos. Jugo y postre de mora.



Narrativa y valor cultural

(Respuestas breves de quien la comparte)

¿Por qué es importante esta receta para ti o tu comunidad?

Es una receta que la mayoría puede preparar en sus hogares y es una receta para el día a día.

¿Qué recuerdos o momentos familiares evoca?

Encuentros familiares, reuniones y cumpleaños.



Ventajas de la receta

Incluya una (x) donde corresponda...Esta receta tiene cualidades que la hacen especial en el cuidado de las personas y el territorio como:

- ☐ Cero desperdicio (aprovecha todo el alimento)
- ☐ Mantiene tradiciones y saberes locales
- ☒ Usa ingredientes locales, producidos en el mismo territorio
- ☒ Incluye frutas y/o verduras
- ☒ Utiliza ingredientes de huertas agroecológicas
- ☒ Se puede adaptar para ser consumida por niños, mujeres en embarazo o adultos mayores
- ☒ Otras: Dentro de nuestro territorio es una comida que nos identifica

Cuidado del territorio

¿Cómo contribuye (o puede contribuir) esta receta al cuidado de la naturaleza, el agua, el suelo o la biodiversidad?

Contribuye a la protección y conservación de los suelos de cada huerta casera.



Gelatina de uvillas

Autores:

- Angela Jacanamijoy



Las cantidades están calculadas para que salgan 4 porciones

Ingredientes

Uvillas

Gelatina sin sabor

Azúcar

Preparación (paso a paso)

- Paso 1** Seleccionamos las mejores uvillas maduras y llevamos a lavar con agua fina dos veces para eliminar el sabor amargo
- Paso 2** Llevar al fuego medio para lograr una especie de mermelada y agregar azúcar al gusto
- Paso 3** Tamizar para obtener la pulpa de la uvilla y dejar enfriar. Luego disolvemos la gelatina en agua fría y la dejamos hidratar.
- Paso 4** Mezclar la pulpa con la gelatina. Colocar en moldes. Dejamos reposar por algunos minutos.
- Paso 5** Llevamos a la nevera por 10 minutos y listo para consumir.

Ventajas de la receta

Incluya una (x) donde corresponda...Esta receta tiene cualidades que la hacen especial en el cuidado de las personas y el territorio como:

- ☒ Cero desperdicio (aprovecha todo el alimento)
- ☐ Mantiene tradiciones y saberes locales
- ☒ Usa ingredientes locales, producidos en el mismo territorio
- ☒ Incluye frutas y/o verduras
- ☒ Utiliza ingredientes de huertas agroecológicas
- ☒ Se puede adaptar para ser consumida por niños, mujeres en embarazo o adultos mayores



Narrativa y valor cultural

(Respuestas breves de quien la comparte)

¿Por qué es importante esta receta para ti o tu comunidad?

Porque su producto principal es cultivado en este territorio.

¿Qué recuerdos o momentos familiares evoca?

Evoca recuerdos de la infancia, la naturaleza y el campo; la preparación de postres en la cocina familiar.



Cuidado del territorio

¿Cómo contribuye (o puede contribuir) esta receta al cuidado de la naturaleza, el agua, el suelo o la biodiversidad?

El cultivo de uvillas puede ayudar a mejorar la salud del suelo ya que la planta tiene raíces profundas que mejoran su estructura.

Salpicón de fruta

Autores:

- Deysi Katherine Jojoa
- Dayron Manuel Jojoa
- Luisa Fernanda Jojoa



Las cantidades están
calculadas para que
salgan 8 porciones

Ingredientes

Chilacuan 1 docena

Mora 1 libra

Tomate de árbol ½ libra

Fresa 1 libra

Jíquima 1 unidad de la libra

Uvilla 1 libra

Lulo o naranjilla 3 lulos

Limón ½

Agua 3 litros

Azúcar 15 cucharadas de azúcar

Preparación (paso a paso)

Paso 1 Juntamos los frutos

Paso 2 Limpiamos los frutos para picar. Algunos se ponen a hacer melao.







Paso 3 Los frutos picados como mora, fresa, lulo, jíquima se los pone en un recipiente a cada uno y los demás frutos los ponemos en una olla a cada uno.

Paso 4 Ponemos los frutos de la olla a hacer a fuego lento con azúcar, 3 cucharadas en cada olla. Dejamos que se cocine y quede un melado. Sacamos y dejamos enfriar, la jíquima la ponemos en agua con limón.

Paso 5 Por último ponemos todo en un recipiente para mezclar todo para emplatlar.

Ventajas de la receta

Incluya una (x) donde corresponda...Esta receta tiene cualidades que la hacen especial en el cuidado de las personas y el territorio como:

-  Cero desperdicio (aprovecha todo el alimento)
-  Mantiene tradiciones y saberes locales
-  Usa ingredientes locales, producidos en el mismo territorio
-  Incluye frutas y/o verduras
-  Utiliza ingredientes de huertas agroecológicas
-  Se puede adaptar para ser consumida por niños, mujeres en embarazo o adultos mayores



Narrativa y valor cultural

(Respuestas breves de quien la comparte)

¿Por qué es importante esta receta para ti o tu comunidad?

Porque se consume los frutos que están en nuestro territorio

¿Qué recuerdos o momentos familiares evoca?

Si porque al servir se mira con felicidad las caras de las personas al mirar el salpicón



Cuidado del territorio

¿Cómo contribuye (o puede contribuir) esta receta al cuidado de la naturaleza, el agua, el suelo o la biodiversidad?

Se contribuye a la biodiversidad porque los pájaros se alimentan y ellos botan las semillas

Torta de chilacuan

Autores:

- Alejandro Recalde
- Yamit Miramag
- Angela Jacanamijoy



Las cantidades están calculadas para que salgan 5 porciones

Ingredientes

Chilacuan

Huevos

Leche

Harina

Azúcar

Sal

Polvo para hornear

Aceite

Bicarbonato

Preparación (paso a paso)

Paso 1 Alistar las cantidades de cada ingrediente de acuerdo con la cantidad necesaria

Paso 2 Mezclar los huevos y el azúcar con batidora a velocidad media hasta obtener una mezcla homogénea

Paso 3 Agregar a la mezcla el aceite en forma de hilo y la leche. Posterior a esto, tamizar la harina, el polvo para hornear, la sal y el bicarbonato. Agregar a la mezcla anterior. Luego agregar el chilacuan.

Paso 4 Dejar reposar la mezcla, aplicar mantequilla al molde y enharinar.

Paso 5 Colocar al horno a 160 grados de 25 a 30 minutos.



Narrativa y valor cultural

(Respuestas breves de quien la comparte)

¿Por qué es importante esta receta para ti o tu comunidad?

Estamos utilizando un ingrediente propio de la región: el chilacuan.

¿Qué recuerdos o momentos familiares evoca?

Nuestra torta es el centro de atención en reuniones familiares o fechas especiales.

Ventajas de la receta

Incluya una (x) donde corresponda...Esta receta tiene cualidades que la hacen especial en el cuidado de las personas y el territorio como:

- ☐ Cero desperdicio (aprovecha todo el alimento)
- ☒ Mantiene tradiciones y saberes locales
- ☒ Usa ingredientes locales, producidos en el mismo territorio
- ☒ Incluye frutas y/o verduras
- ☒ Utiliza ingredientes de huertas agroecológicas
- ☒ Se puede adaptar para ser consumida por niños, mujeres en embarazo o adultos mayores



Cuidado del territorio

¿Cómo contribuye (o puede contribuir) esta receta al cuidado de la naturaleza, el agua, el suelo o la biodiversidad?

Contribuye ya que el chilacuan se produce sin ningún tipo de químico.

Torta de lulo

Autores:

- Lorena Matabanchor
- Alba Nidia Jojoa,
- Martina Idalgo
- Olivia Vallejo



Las cantidades están calculadas para que salgan 12 porciones

Ingredientes

Harina de trigo

Lulo naranjillo

Maran

Huevos

Panela

Aceite

Sal

Bicarbonato

Polvo para hornear

Copa de licor

Preparación (paso a paso)

- Paso 1** Disolver la panela con los huevos, batiendo.
- Paso 2** A la mezcla adicionar una pizca de sal. Luego la harina cernida, además de los lulos melados previamente. Se añade una copa de licor y una pizca de bicarbonato.
- Paso 3** Se engrasa con mantequilla un molde de aluminio.
- Paso 4** Todos los ingredientes se ponen en el molde y se lleva al horno elaborado con leña de media hora a 40 minutos
- Paso 5** Se saca, se deja enfriar, se porciona y se sirve.



Ventajas de la receta

Incluya una (x) donde corresponda...Esta receta tiene cualidades que la hacen especial en el cuidado de las personas y el territorio como:

- Cero desperdicio (aprovecha todo el alimento)
- Mantiene tradiciones y saberes locales
- Usa ingredientes locales, producidos en el mismo territorio
- Incluye frutas y/o verduras
- Utiliza ingredientes de huertas agroecológicas
- Se puede adaptar para ser consumida por niños, mujeres en embarazo o adultos mayores



Cuidado del territorio

¿Cómo contribuye (o puede contribuir) esta receta al cuidado de la naturaleza, el agua, el suelo o la biodiversidad?

Torta de mora

Autores:

- Lorena Matabanchoy
- Alba Nidia Jojoa,
- Martina Idalgo
- Olivia Vallejo



Las cantidades están calculadas para que salgan 8 porciones

Ingredientes

Harina de trigo

Moras silvestres

Huevos

Panela

Aceite

Sal

Bicarbonato o polvo para hornear

Copa de licor

Preparación (paso a paso)

Paso 1 Disolver la panela con los huevos, batiendo. Adicionar una pizca de sal.

Paso 2 Incluir la harina cernida, las moras en melados y luego adicionar la copa de licor y una pizca de bicarbonato.

Paso 3 Se engrasa con mantequilla un molde de aluminio.

Paso 4 Todos los ingredientes se ponen en el molde y se lleva al horno elaborado con leña de media hora a 40 minutos

Paso 5 Se saca, se deja enfriar, se porciona y se sirve.



Ventajas de la receta

Incluya una (x) donde corresponda...Esta receta tiene cualidades que la hacen especial en el cuidado de las personas y el territorio como:

- Cero desperdicio (aprovecha todo el alimento)
- Mantiene tradiciones y saberes locales
- Usa ingredientes locales, producidos en el mismo territorio
- Incluye frutas y/o verduras
- Utiliza ingredientes de huertas agroecológicas
- Se puede adaptar para ser consumida por niños, mujeres en embarazo o adultos mayores



Cuidado del territorio

¿Cómo contribuye (o puede contribuir) esta receta al cuidado de la naturaleza, el agua, el suelo o la biodiversidad?

Merienda

Autores:

- Lorena Matabanchoy
- Omaira Bonilla
- Duvan Jojoa
- Katherine Jojoa
- Luisa Jojoa
- Lucely Bonilla



Las cantidades están calculadas para que salgan 8 porciones

Ingredientes

Habas

Choclo

Ollocos

Arracacha

Ocas

Agua

Sal

Cebolla

Aceite

Preparación (paso a paso)

Paso 1 Cosechar los productos y lavar muy bien







Paso 2 Cocinar cada producto por separado con sal

Paso 3 Preparar agua, sal, picar finamente la cebolla, ponerle agua y añadir aceite y sal

Paso 4 Colocar todo lo preparado en el centro de la mesa y cada quien se sirve la porción deseada acompañado de agua, sal y de una taza de café

Ventajas de la receta

Incluya una (x) donde corresponda...Esta receta tiene cualidades que la hacen especial en el cuidado de las personas y el territorio como:

-  Cero desperdicio (aprovecha todo el alimento)
-  Mantiene tradiciones y saberes locales
-  Usa ingredientes locales, producidos en el mismo territorio
-  Incluye frutas y/o verduras
-  Utiliza ingredientes de huertas agroecológicas
-  Se puede adaptar para ser consumida por niños, mujeres en embarazo o adultos mayores



Narrativa y valor cultural

(Respuestas breves de quien la comparte)

¿Por qué es importante esta receta para ti o tu comunidad?

Para reunir a la familia y seguir las tradiciones

¿Qué recuerdos o momentos familiares evoca?

Las cosechas de papa, trabajos comunitarios, mingas familiares

Cuidado del territorio

¿Cómo contribuye (o puede contribuir) esta receta al cuidado de la naturaleza, el agua, el suelo o la biodiversidad?

Porque son cultivos nativos y se aprovecha la mayoría del alimento.



DULCES Y POSTRES



Dulce de Chilacuan

Autores:

- Alejandra Miramag
- María Socorro Jobsoy



Las cantidades están calculadas para que salgan 15 porciones

Ingredientes

Chilacuan

Azúcar







Canela o Panela

Preparación (paso a paso)

- Paso 1** Cosechar el Chilacuan.
- Paso 2** Lavar, pelar y volverlo a lavar el Chilacuan.
- Paso 3** Poner a cocinar por 30 minutos.
- Paso 4** Después dejar colar y echar el azúcar, la canela o la panela.
- Paso 5** Se saca a enfriar por 30 minutos. Después de cocinar refrigerar.

Ventajas de la receta

Incluya una (x) donde corresponda...Esta receta tiene cualidades que la hacen especial en el cuidado de las personas y el territorio como:

-  Cero desperdicio (aprovecha todo el alimento)
-  Mantiene tradiciones y saberes locales
-  Usa ingredientes locales, producidos en el mismo territorio
-  Incluye frutas y/o verduras
-  Utiliza ingredientes de huertas agroecológicas
-  Se puede adaptar para ser consumida por niños, mujeres en embarazo o adultos mayores



Narrativa y valor cultural

(Respuestas breves de quien la comparte)

¿Por qué es importante esta receta para ti o tu comunidad?

Para que no se pierda la tradición de nuestra tierra.

¿Qué recuerdos o momentos familiares evoca?

Recuerdos desde los ancestros y abuelos en las ferias.



Cuidado del territorio

¿Cómo contribuye (o puede contribuir) esta receta al cuidado de la naturaleza, el agua, el suelo o la biodiversidad?

Es un remedio medicinal para la tos.

Dulce de calabaza

Autores:

- Beatriz Botina



Las cantidades están calculadas para que salgan 15 porciones

Ingredientes

1 calabaza

Canela 3 astillas

Anís 2 estrellas

Clavo de olor (al gusto)

Cungana 2 hojas

Panela (al gusto)

Preparación (paso a paso)

Paso 1 Seleccionamos la calabaza madura, lavamos bien con agua y alistamos los demás ingredientes.

Paso 2 Quitar la cáscara







Paso 3 Cocción a fuego alto, de preferencia en el fogón para mantener la tradición por una hora o de acuerdo al caso.

Paso 4 Licuar la calabaza con pepas

Paso 5 Llevar nuevamente al fuego, adicionar panela, canela, clavo y anís hasta lograr el punto deseado, dejar enfriar y servir.

Ventajas de la receta

Incluya una (x) donde corresponda...Esta receta tiene cualidades que la hacen especial en el cuidado de las personas y el territorio como:

-  Cero desperdicio (aprovecha todo el alimento)
-  Mantiene tradiciones y saberes locales
-  Usa ingredientes locales, producidos en el mismo territorio
-  Incluye frutas y/o verduras
-  Utiliza ingredientes de huertas agroecológicas
-  Se puede adaptar para ser consumida por niños, mujeres en embarazo o adultos mayores



Narrativa y valor cultural

(Respuestas breves de quien la comparte)

¿Por qué es importante esta receta para ti o tu comunidad?

Porque se rescatan tradiciones de los abuelos que van pasando de generación en generación

¿Qué recuerdos o momentos familiares evoca?

Al preparar recuerdo a mis abuelas paterna y materna, a mi madre, cuando prepara en Semana Santa



Cuidado del territorio

¿Cómo contribuye (o puede contribuir) esta receta al cuidado de la naturaleza, el agua, el suelo o la biodiversidad?

El producto principal no requiere de químicos, sólo de un terreno fértil.

Fresas con Crema

Autores:

- Esperanza Jojoa
- Amanda Guerrero
- Dayana Jojoa
- Maria Cocicay
- Fany Botina
- Santiago Gallardo



Las cantidades están calculadas para que salgan 3 porciones

Ingredientes

Fresa

Azúcar

Crema de leche

Leche condensada







Agua

Preparación (paso a paso)

- Paso 1** Seleccionar el fruto. Hacer un melao con la fresa.
- Paso 2** Lavar muy bien con agua caliente.
- Paso 3** Pasar a cocinar con el azúcar
- Paso 4** Mezclar la crema de leche con la leche condensada y batir.
- Paso 5** Emplatar y servir al gusto, o envasar para la venta.

Ventajas de la receta

Incluya una (x) donde corresponda...Esta receta tiene cualidades que la hacen especial en el cuidado de las personas y el territorio como:

-  Cero desperdicio (aprovecha todo el alimento)
-  Mantiene tradiciones y saberes locales
-  Usa ingredientes locales, producidos en el mismo territorio
-  Incluye frutas y/o verduras
-  Utiliza ingredientes de huertas agroecológicas
-  Se puede adaptar para ser consumida por niños, mujeres en embarazo o adultos mayores



Narrativa y valor cultural

(Respuestas breves de quien la comparte)

¿Por qué es importante esta receta para ti o tu comunidad?

Es una forma de generar ingresos familiares y dar a conocer a los demás esta receta

¿Qué recuerdos o momentos familiares evoca?

Me recuerda mi niñez, mis momentos con mi familia reunidos todos en casa y diciembre



Cuidado del territorio

¿Cómo contribuye (o puede contribuir) esta receta al cuidado de la naturaleza, el agua, el suelo o la biodiversidad?

Contribuye reciclando los frutos dañados para utilizarlos como alimento para los animales e incluso también como abono para reintegrarlo al suelo.

Dulce de charmolan

Autores:

- Fany Elizabeth Jojoa



Las cantidades están calculadas para que salgan 4 porciones

Ingredientes

Charmolan

Azúcar

Agua

Preparación (paso a paso)

- Paso 1** Se cosecha, se lava y se selecciona el charmolan
- Paso 2** Se tritura y se le quitan las pepas
- Paso 3** Se cocina con azúcar y se sirve

Ventajas de la receta

Incluya una (x) donde corresponda...Esta receta tiene cualidades que la hacen especial en el cuidado de las personas y el territorio como:

- ☒ Cero desperdicio (aprovecha todo el alimento)
- ☒ Mantiene tradiciones y saberes locales
- ☒ Usa ingredientes locales, producidos en el mismo territorio
- ☒ Incluye frutas y/o verduras
- ☒ Utiliza ingredientes de huertas agroecológicas
- ☒ Se puede adaptar para ser consumida por niños, mujeres en embarazo o adultos mayores



Narrativa y valor cultural

(Respuestas breves de quien la comparte)

¿Por qué es importante esta receta para ti o tu comunidad?

Para cuidar árboles que se están perdiendo

¿Qué recuerdos o momentos familiares evoca?

A comer frutos nativos en nuevas presentaciones

Cuidado del territorio

¿Cómo contribuye (o puede contribuir) esta receta al cuidado de la naturaleza, el agua, el suelo o la biodiversidad?

A cuidar el bosque



Dulce de motilón

Autores:

- Fany Elizabeth Jojoa



Las cantidades están calculadas para que salgan 3 porciones

Ingredientes

Motilón

Azúcar

Agua

Preparación (paso a paso)

Paso 1 Cosechar los motilones y lavarlos

Paso 2 Cocinarlos en agua

Paso 3 Cuando ya estén listos, se los tritura y se les quitan las pepas

Paso 4 Se le adiciona azúcar y se sirve

Ventajas de la receta

Incluya una (x) donde corresponda...Esta receta tiene cualidades que la hacen especial en el cuidado de las personas y el territorio como:

- ☒ Cero desperdicio (aprovecha todo el alimento)
- ☒ Mantiene tradiciones y saberes locales
- ☒ Usa ingredientes locales, producidos en el mismo territorio
- ☒ Incluye frutas y/o verduras
- ☐ Utiliza ingredientes de huertas agroecológicas
- ☒ Se puede adaptar para ser consumida por niños, mujeres en embarazo o adultos mayores



Narrativa y valor cultural

(Respuestas breves de quien la comparte)

¿Por qué es importante esta receta para ti o tu comunidad?

Usa ingredientes silvestres, cuida los árboles nativos.

¿Qué recuerdos o momentos familiares evoca?

Comer estos frutos nativos en otra presentación

Cuidado del territorio

¿Cómo contribuye (o puede contribuir) esta receta al cuidado de la naturaleza, el agua, el suelo o la biodiversidad?

Cuidar el bosque



Dulce de ají

Autores:

- Omaira Bonilla



Las cantidades están calculadas para que salgan 4 porciones

Ingredientes

Ají

Panela

Agua

Preparación (paso a paso)

- Paso 1** Cosechar el ají y lavar
- Paso 2** Sacar la parte menos picante del ají, poner en agua y dejar hervir las veces que sea necesario
- Paso 3** Picar finamente, adicionar panela
- Paso 4** Dejar melar y servir

Ventajas de la receta

Incluya una (x) donde corresponda...Esta receta tiene cualidades que la hacen especial en el cuidado de las personas y el territorio como:

- ☐ Cero desperdicio (aprovecha todo el alimento)
- ☐ Mantiene tradiciones y saberes locales
- ☐ Usa ingredientes locales, producidos en el mismo territorio
- ☒ Incluye frutas y/o verduras
- ☒ Utiliza ingredientes de huertas agroecológicas
- ☐ Se puede adaptar para ser consumida por niños, mujeres en embarazo o adultos mayores
- ☒ Otras: Dentro de nuestro territorio es una comida que nos identifica



Narrativa y valor cultural

(Respuestas breves de quien la comparte)

¿Por qué es importante esta receta para ti o tu comunidad?

¿Qué recuerdos o momentos familiares evoca?

¿Qué recuerdos o momentos familiares evoca?

Una forma diferente de comer ají

Cuidado del territorio

¿Cómo contribuye (o puede contribuir) esta receta al cuidado de la naturaleza, el agua, el suelo o la biodiversidad?

A cuidar las huertas de la comunidad



Dulce de chaquilulo

Autores:

- Fany Jojoa
- Omaira Bonilla
- Álvaro Guerrero
- Jeison Patos
- Fredy Botina
- Leonel Cuchala



Las cantidades están calculadas para que salgan 3 porciones

Ingredientes

Chaquilulo

Azúcar o panela

Agua

Preparación (paso a paso)

Paso 1 Cosechar los chaquilulos y seleccionarlos

Paso 2 Cosechar los chaquilulos y seleccionarlos Lavar y quitarle al chaquilulo su rama. Se lo vuelve a lavar.

Paso 3 Se lo pone a cocinar aproximadamente media hora hasta que espese:
1 taza chaquilulo
½ taza de agua
1 taza de azúcar o panela

Ventajas de la receta

Incluya una (x) donde corresponda...Esta receta tiene cualidades que la hacen especial en el cuidado de las personas y el territorio como:

- ☐ Cero desperdicio (aprovecha todo el alimento)
- ☐ Mantiene tradiciones y saberes locales
- ☒ Usa ingredientes locales, producidos en el mismo territorio
- ☒ Incluye frutas y/o verduras
- ☐ Utiliza ingredientes de huertas agroecológicas
- ☒ Se puede adaptar para ser consumida por niños, mujeres en embarazo o adultos mayores



Narrativa y valor cultural

(Respuestas breves de quien la comparte)

¿Por qué es importante esta receta para ti o tu comunidad?

Rescatar y proteger los frutos silvestres

¿Qué recuerdos o momentos familiares evoca?

Cuidado del territorio

¿Cómo contribuye (o puede contribuir) esta receta al cuidado de la naturaleza, el agua, el suelo o la biodiversidad?



Uvillas en almíbar con aromática hojas congona

Autores:

- Angela Guerra
- Margarita Pejendino
- Carmelina Piandoy
- Carmen Bolaños
- María Bolaños



Las cantidades están calculadas para que salgan 5 porciones

Ingredientes

Media libra de uvilla

Azúcar media libra

Congona 3 hojas

80 gr aceite natural

Preparación (paso a paso)

- Paso 1** Cosecha las uvillas
- Paso 2** Lavarlas con agua caliente.
- Paso 3** Colocarlas en el fuego lento con el azúcar.
- Paso 4** Colocar las uvillas en la olla durante 10 minutos
- Paso 5** Dejar reposar y agregar las hojas de congona y servir.



Narrativa y valor cultural

(Respuestas breves de quien la comparte)

¿Por qué es importante esta receta para ti o tu comunidad?

Es un alimento ancestral

¿Qué recuerdos o momentos familiares evoca?

Unión en familia–
Conversar- los beneficios que la uvilla tiene para que los niños hablen claro.



Ventajas de la receta

Incluya una (x) donde corresponda...Esta receta tiene cualidades que la hacen especial en el cuidado de las personas y el territorio como:

- Cero desperdicio (aprovecha todo el alimento)
- Mantiene tradiciones y saberes locales
- Usa ingredientes locales, producidos en el mismo territorio
- Incluye frutas y/o verduras
- Utiliza ingredientes de huertas agroecológicas
- Se puede adaptar para ser consumida por niños, mujeres en embarazo o adultos mayores

Cuidado del territorio

¿Cómo contribuye (o puede contribuir) esta receta al cuidado de la naturaleza, el agua, el suelo o la biodiversidad?

Con la propagación de la semilla con el viento.
Se cría sin químicos

CONDIMENTOS



Aji y condimentos deshidratados

Autores:

- Esperanza Jojoa
- Amanda Guerrero
- Dayana Jojoa
- María Cocicay
- Fany Botina
- Santiago Gallardo



Las cantidades están calculadas para un frasco pequeños

Ingredientes

Ají

Orégano

Romero

Tomillo

Ajo

Cebolla larga

Laurel

Preparación (paso a paso)

Paso 1 Selecciona los frutos

Paso 2 Lavar muy bien para desinfectar

Paso 3 Colocar al deshidratador por 3 meses, según el clima

Paso 4 Moler y empaçar

Paso 5 Listo para el consumo

Ventajas de la receta

Incluya una (x) donde corresponda...Esta receta tiene cualidades que la hacen especial en el cuidado de las personas y el territorio como:

- Cero desperdicio (aprovecha todo el alimento)
- Mantiene tradiciones y saberes locales
- Usa ingredientes locales, producidos en el mismo territorio
- Incluye frutas y/o verduras
- Utiliza ingredientes de huertas agroecológicas
- Se puede adaptar para ser consumida por niños, mujeres en embarazo o adultos mayores



Narrativa y valor cultural

(Respuestas breves de quien la comparte)

¿Por qué es importante esta receta para ti o tu comunidad?

Porque se dan a conocer los frutos que a veces pueden pasar desapercibidos y puede ser una fuente de recursos si se venden

¿Qué recuerdos o momentos familiares evoca?

Me recuerda a mi niñez, mis papás

Cuidado del territorio

¿Cómo contribuye (o puede contribuir) esta receta al cuidado de la naturaleza, el agua, el suelo o la biodiversidad?

Los residuos que sobran se reciclan y se los devuelve al suelo



Ají de uvilla

Autores:

- Ximena Alexandra Erobo
- Wilmer Guerra



Las cantidades están calculadas para que salgan 10 porciones

Ingredientes

Azúcar (una libra)

Uvilla (un kilo)

Ají (10 gramos)

Preparación (paso a paso)

- Paso 1** Lavar las uvillas y desinfectar
- Paso 2** Cuando la uvilla esté lista, adicionar el azúcar en fuego lento
- Paso 3** Se prepara ensalada: lechuga, rábano, tomate. Se adiciona sal y limón al gusto.
- Paso 4** Licuado del ají y filtrar para que no queden residuos.
- Paso 5** Cuando el dulce de la uvilla esté frío, mezclar con el ají.

Ventajas de la receta

Incluya una (x) donde corresponda...Esta receta tiene cualidades que la hacen especial en el cuidado de las personas y el territorio como:

- ☒ Cero desperdicio (aprovecha todo el alimento)
- ☒ Mantiene tradiciones y saberes locales
- ☒ Usa ingredientes locales, producidos en el mismo territorio
- ☒ Incluye frutas y/o verduras
- ☒ Utiliza ingredientes de huertas agroecológicas
- ☐ Se puede adaptar para ser consumida por niños, mujeres en embarazo o adultos mayores



Narrativa y valor cultural

(Respuestas breves de quien la comparte)

¿Por qué es importante esta receta para ti o tu comunidad?

Es una receta que viene de generación en generación para el compartir y la unión familiar

¿Qué recuerdos o momentos familiares evoca?

El calor y la unión como familia



Cuidado del territorio

¿Cómo contribuye (o puede contribuir) esta receta al cuidado de la naturaleza, el agua, el suelo o la biodiversidad?

Es un producto natural donde la uvilla aporta vitamina c y cuida nuestro territorio

TRANSFORMADOS CON PROYECCIÓN COMERCIAL



Pomada artesanal de caléndula

Autores:

Carmelina Piandoy



Las cantidades están calculadas para que salgan 10 porciones

Ingredientes

50 flores de caléndula

100 gramos de cera de abeja

20 gramos de aceite de almendras

Preparación (paso a paso)

Paso 1 Coseche la flor de caléndula

Paso 2 Despetalar la flor de caléndula

Paso 3 Machacar lo pétalos

Paso 4 Poner al fuego en una olla de acero inoxidable

Paso 5 A fuego lento durante 10 minutos



Narrativa y valor cultural

(Respuestas breves de quien la comparte)

¿Por qué es importante esta receta para ti o tu comunidad?

Es un remedio tradicional para la buena salud

¿Qué recuerdos o momentos familiares evoca?

La unión de los nietos alrededor de la cosecha

El despetalado de la flor de la caléndula y la siembra.



Ventajas de la receta

Incluya una (x) donde corresponda...Esta receta tiene cualidades que la hacen especial en el cuidado de las personas y el territorio como:

- ☒ Cero desperdicio (aprovecha todo el alimento)
- ☒ Mantiene tradiciones y saberes locales
- ☒ Usa ingredientes locales, producidos en el mismo territorio
- ☐ Incluye frutas y/o verduras
- ☒ Utiliza ingredientes de huertas agroecológicas
- ☐ Se puede adaptar para ser consumida por niños, mujeres en embarazo o adultos mayores
- ☒ Otras: Es un producto medicinal tradicional transformado en el territorio

Cuidado del territorio

¿Cómo contribuye (o puede contribuir) esta receta al cuidado de la naturaleza, el agua, el suelo o la biodiversidad?

Contribuye porque no tiene químicos y aporta a la buena salud de la piel de las personas.

Vino Artesanal de Motilón

Autores:

- Lorena Matabanchoy
- Alba Nidia Jojoa
- Martha Hidalgo
- Olivia Vallejo



Las cantidades están calculadas para que salgan 5 porciones

Ingredientes

Motilones

Azúcar

Agua

Aromáticas

Preparación (paso a paso)

Paso 1 Lavar los motilones y prensarlos.

Paso 2 Se hierve el agua con las aromáticas.

Paso 3 Con el agua hervida hacer jugo de motilones. Endulzar el jugo.

Paso 4 Luego llevar a un recipiente sellado y dejar fermentar por cuatro meses.

Paso 5 Luego sacar y llenar en recipientes de vidrio.



Ventajas de la receta

Incluya una (x) donde corresponda...Esta receta tiene cualidades que la hacen especial en el cuidado de las personas y el territorio como:

- ☐ Cero desperdicio (aprovecha todo el alimento)
- ☐ Mantiene tradiciones y saberes locales
- ☐ Usa ingredientes locales, producidos en el mismo territorio
- ☐ Incluye frutas y/o verduras
- ☐ Utiliza ingredientes de huertas agroecológicas
- ☐ Se puede adaptar para ser consumida por niños, mujeres en embarazo o adultos mayores
- ☐ Otras: Dentro de nuestro territorio es una comida que nos identifica



Vinos artesanales

Vinos Mocaty

Autores:

- Silvio Horacio Jojoa B
- Liceth Botina O
- Andrea Catherio
- Floralba Jojoa
- José Cuaicán



Las cantidades están calculadas
para que salgan 20 porciones

Ingredientes

20 kilos de fruto de Motilón

Preparación (paso a paso)

- Paso 1** Cosechar el fruto de Motilón. Son árboles silvestres. El fruto se da cada año por el cambio climático.
- Paso 2** Seleccionar y lavar el fruto del Motilón.
- Paso 3** Seleccionar y lavar el fruto del Motilón. Se amacera el fruto sacando la semilla o se licúa. Se saca el mosto de la fruta. Se compra agua. 17 litros más el mosto, más 4 kilos de azúcar.
- Paso 4** Se pone a fermentar en un botellón de 20 litros por 6 meses, con trampa de aire para que salga el CO₂. En cuarto oscuro.
- Paso 5** Se embotella. Se coloca etiqueta. Corchos y al mercado. Venta.



Narrativa y valor cultural

(Respuestas breves de quien la comparte)

¿Por qué es importante esta
receta para ti o tu comunidad?
Recuperar las tradiciones antiguas.
Con frutos silvestres nativos.

¿Qué recuerdos o momentos
familiares evoca?

Reuniones familiares.



Cuidado del territorio

¿Cómo contribuye (o puede contribuir)
esta receta al cuidado de la naturaleza,
el agua, el suelo o la biodiversidad?

Más propagación del árbol de Motilón.

Ventajas de la receta

Incluya una (x) donde corresponda...Esta receta
tiene cualidades que la hacen especial en el cuidado
de las personas y el territorio como:

- ☐ Cero desperdicio (aprovecha todo el alimento)
- ☒ Mantiene tradiciones y saberes locales
- ☒ Usa ingredientes locales, producidos en el mismo territorio
- ☒ Incluye frutas y/o verduras
- ☒ Utiliza ingredientes de huertas agroecológicas
- ☐ Se puede adaptar para ser consumida por niños, mujeres en embarazo o adultos mayores

Transformación de la miel

Autores:

- Marta Hernández
- Damir Botina
- Paola Potosi
- Jeni Cuchala
- Catherine Jojoa
- Olga Pejendino



Las cantidades están calculadas para que salgan 44 porciones

Ingredientes

Rescate de enjambre de abejas y colocar en caja

Materiales, overol, ahumador, guantes, marcos, resortes, cuchillo, brocha, pinza, centrífuga, frascos

Preparación (paso a paso)

Paso 1 Tener la caja lista con los marcos. Prender el ahumador. Colocar overol y guantes.

Paso 2 Se coloca el humo al enjambre y se busca primero a la reina. Se le encierra en un gancho y se empieza a pasar los panales a los marcos. Se les asegura con resortes.

Paso 3 Los panales de cría se colocan en el centro y los que están con miel a los lados. Se espera 4 horas hasta que entren todas las abejas. Antes de esto se hace la liberación de la Reina para que entren todas.

Paso 4 Se espera unos meses. Según floración para iniciar la cosecha. Se cosecha un alo que tenga 2 alzas.

Paso 5 Se alista la miel para envasar y distribuir.

Ventajas de la receta

Incluya una (x) donde corresponda...Esta receta tiene cualidades que la hacen especial en el cuidado de las personas y el territorio como:

- ☒ Cero desperdicio (aprovecha todo el alimento)
- ☒ Mantiene tradiciones y saberes locales
- ☒ Usa ingredientes locales, producidos en el mismo territorio
- ☐ Incluye frutas y/o verduras
- ☒ Utiliza ingredientes de huertas agroecológicas
- ☒ Se puede adaptar para ser consumida por niños, mujeres en embarazo o adultos mayores



Narrativa y valor cultural

(Respuestas breves de quien la comparte)

¿Por qué es importante esta receta para ti o tu comunidad?

Es importante porque es saludable y ayuda al territorio a polinizar.

¿Qué recuerdos o momentos familiares evoca?

Se reúnen los familiares en cosecha. Momentos de alegría.



Cuidado del territorio

¿Cómo contribuye (o puede contribuir) esta receta al cuidado de la naturaleza, el agua, el suelo o la biodiversidad?

Todas las bebidas, sea jugos, aromáticas, postres, flanes podemos endulzar con la miel.

Medicina Ancestral. Reserva Las Margaritas

Autores:

- Omar Joss A.
- Alexandra Ciaqueno
- Gloria Mueses
- Inés Ramírez



Las cantidades están calculadas
para que salgan 100 porciones

Ingredientes

Manzanilla

Caléndula

Paico

Fresa

Remolacha

Mora

Alfalfa

Oregano

Ruda







Hierbabuena

Preparación

- 1 Aromáticas, Toronjil, Malborosa, Valeriana: ayuda al sistema nervioso. Calma dolores de cabeza, espalda y malestares generales.
- 2 Hierbabuena y ajo: nos ayuda a desparasitarnos, eliminando amebas y parásitos intestinales.
- 3 Manzanilla, caléndula. Nos ayuda previniendo inflamaciones, curando hernias intestinales, infecciones vaginales y baños de asiento para desinflamar el colón.
- 4 Cogemos remolacha, 8 fresas, 8 moras, licuamos con un vaso de agua y el jugo de 2 naranjas, nos ayuda al sistema inmunológico gracias a sus vitaminas, 3 veces en semana. Beneficios en los globulos rojos, evitando la anemia.

Ventajas de la receta

Incluya una (x) donde corresponda...Esta receta tiene cualidades que la hacen especial en el cuidado de las personas y el territorio como:

-  Cero desperdicio (aprovecha todo el alimento)
-  Mantiene tradiciones y saberes locales
-  Usa ingredientes locales, producidos en el mismo territorio
-  Incluye frutas y/o verduras
-  Utiliza ingredientes de huertas agroecológicas
-  Se puede adaptar para ser consumida por niños, mujeres en embarazo o adultos mayores



Narrativa y valor cultural

(Respuestas breves de quien la comparte)

¿Por qué es importante esta receta para ti o tu comunidad?

Bienestar para el cuerpo
ayudando a sanar

¿Qué recuerdos o momentos familiares evoca?

Recuerdos medicinales como
tradicionales. Gracias a ellos
llegamos a la parte espiritual.



Cuidado del territorio

¿Cómo contribuye (o puede contribuir) esta receta al cuidado de la naturaleza, el agua, el suelo o la biodiversidad?

Ayudando a recuperar suelos de
manera orgánica.

Como criando cultivos de muy buena
calidad y para el bienestar de todos.

Pomada de Caléndula - Romero

Autores:

- María Socorro Jobsoy
- Alejandra Miramag



Las cantidades están calculadas para que salgan 12 porciones

Ingredientes

Vaselina

Cera de abejas

Caléndula o Romero

Preparación (paso a paso)

Paso 1 Cosechar la caléndula o el romero.

Paso 2 Luego se saca el pétalo y se le pone a secar. Luego se va haciendo el proceso.

Paso 3 Coger el sartén y colocar a desler.

Paso 4 Se deslíe y a lo que esté caliente se le pone la flor de caléndula o romero. Se machaca por 15 minutos.

Paso 5 Hasta que sale la sustancia de la caléndula o romero, se coloca a enfriar. Luego de enfriar se empaca.

Ventajas de la receta

Incluya una (x) donde corresponda...Esta receta tiene cualidades que la hacen especial en el cuidado de las personas y el territorio como:

- Cero desperdicio (aprovecha todo el alimento)
- Mantiene tradiciones y saberes locales
- Usa ingredientes locales, producidos en el mismo territorio
- Incluye frutas y/o verduras
- Utiliza ingredientes de huertas agroecológicas
- Se puede adaptar para ser consumida por niños, mujeres en embarazo o adultos mayores



Narrativa y valor cultural

(Respuestas breves de quien la comparte)

¿Por qué es importante esta receta para ti o tu comunidad?

Ayuda a la salud para golpes y heridas.

¿Qué recuerdos o momentos familiares evoca?

Es medicinal.



Cuidado del territorio

¿Cómo contribuye (o puede contribuir) esta receta al cuidado de la naturaleza, el agua, el suelo o la biodiversidad?

Es medicinal.

Vino artesanal de Naranja

Autores:

- Alejandro Recalde



Las cantidades están calculadas para que salgan 10 porciones

Ingredientes

Naranja 8 litros

Agua 2 litros

Azúcar 2.5 kilos

Levadura 10 grs

Preparación (paso a paso)

- Paso 1** Recolección de la naranja. Selección de la mejor fruta. Lavado de las frutas.
- Paso 2** Divida la naranja en cruz. Cortar solo hasta el 25% de la fruta. Hervir la fruta por 5 minutos.
- Paso 3** Pelado de la naranja quitando la parte blanca. Extracción del jugo. Proceso de filtrado.
- Paso 4** Añadir el agua. Incorporar el azúcar. Activar e incorporar levaduras. Pasar al fermentador.
- Paso 5** Fermentar de 6 meses a un año. Trasiego y filtrado. Desinfección de botellas, empackado, etiquetado. Se recomienda comercializar después de un mes.

Ventajas de la receta

Incluya una (x) donde corresponda...Esta receta tiene cualidades que la hacen especial en el cuidado de las personas y el territorio como:

- ☒ Cero desperdicio (aprovecha todo el alimento)
- ☒ Mantiene tradiciones y saberes locales
- ☒ Usa ingredientes locales, producidos en el mismo territorio
- ☒ Incluye frutas y/o verduras
- ☒ Utiliza ingredientes de huertas agroecológicas
- ☐ Se puede adaptar para ser consumida por niños, mujeres en embarazo o adultos mayores



Narrativa y valor cultural

(Respuestas breves de quien la comparte)

¿Por qué es importante esta receta para ti o tu comunidad?

La naranja es una fruta con Vitamina C.

¿Qué recuerdos o momentos familiares evoca?

La preparación del vino de naranja es un momento de reflexión y conexión con los frutos del campo.



Cuidado del territorio

¿Cómo contribuye (o puede contribuir) esta receta al cuidado de la naturaleza, el agua, el suelo o la biodiversidad?

Al utilizar naranjas de otro modo, se reduce la cantidad de desperdicios y se promueve una economía circular.

Uso eficiente de recursos como el agua y la naranja.

COCINA VIVA DE LA COCHA:

Más de 40 razones

para volver a la raíz y al territorio

Este recetario
es también
un agradecimiento.

Fue posible gracias al compromiso y la generosidad de quienes lo cocinaron con sus manos, su memoria y su corazón. Agradecemos profundamente a cada una de las personas que compartió sus recetas, sus historias y su tiempo; a las Reservas Naturales que nos abrieron sus puertas para crear en colectivo; al cocinero tradicional Aníbal Criollo por su conocimiento y experiencia compartida; y a la Asociación para el Desarrollo Campesino (ADC) por su cuidado y coordinación en todo el proceso.

Este recetario nació en el marco de la Alianza Sembrando Cambio, liderada por WWF Colombia, CARE y la Asociación para el Desarrollo Campesino (ADC), con el apoyo de las comunidades de El Encano. Una alianza que trabaja para fortalecer medios de vida sostenibles, promover la seguridad alimentaria y conservar los ecosistemas en Pasto – La Cocha.

Hoy, cada receta aquí escrita es un acto de cuidado... y una invitación a seguir sembrando cambio, juntos.

Escanea este código y
descarga esta guía en
tu celular

