

# 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 la relación con un territorio vivo que necesitamos conservar.



Sembrando Cambio



CARE



WWF



ADO

Con el apoyo de:  
**CHUBB**

# 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 Amazonía, 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 Cuacan



**“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





**“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



# Repolloada 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

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

**Paso 2** 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

## Ingredientes

Repollo mediano 500 grs
Cebolla
Sal
Tomillo
Tomate
Cilantro
Perejil
Zanahoria
Huevos
Aceite

## 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



Las cantidades están calculadas para que salgan 15 porciones

## 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

## 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



Las cantidades están calculadas para que salgan 10 porciones

## Ingredientes

Cuy

Oca

Ajo

Cebolla

Cilantro

Habichuela

Papa

Zanahoria

Brócoli

Acelga

Sal

Aceite

## 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



## 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



## 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

Las cantidades están calculadas para que salgan 8 porciones

**Paso 2** 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 3** Plato fuerte:



## 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

## 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



## 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



## 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.

## 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

Cuy. 1700 gr

Sal al gusto

80 gr aceite natural

Hierbas finas (20 gr) tomillo, orégano

Cebolla

Ajo 2 dientes



## 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



## 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



## 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, sofreir y picar la jiquima.

**Paso 3** Emplatar y servir.

## Ingredientes

Conejo

Ocas

Uvillas

Quinua

Menta

Hierbabuena

Motilón

Jiquima



## 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.

## 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

# Locro de calabaza

## Autores:

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



## 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.

## 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

Las cantidades están calculadas para que salgan 15 porciones

## Ingredientes

1 calabaza mediana
Papa amarilla y guata
Choclo
Ulloco
Arveja
Repollo
Arracacha
Habas
Achiote
Ajo
Cebolla
Gallina criolla
Cilantro

## 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



## 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 – locro

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, hulloco, 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 Cuacan
- 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



## 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

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



## 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 Cuacan
- Nancy Faviola Guerra



## 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

Las cantidades están calculadas para que salgan 5 porciones

## Ingredientes

Plátano
Repollo
Papa Criolla
Ajo y Cilantro
Habas
Fríjol
Papa Blanca
Ollocos y Choclos
Cebolla
Sal
Espinazo



## 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
- Ómar Josa
- Andrés Cruz
- Jeni Cuchala



## 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

## 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



## 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?

## 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

# Papas con salsa de hollocos

## Autores:

- Esperanza Jojoa
- Amanda Guerrero
- Dayana Jojoa
- María Cociay
- 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** Sofreir 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 Cuiacan
- 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

Las cantidades están calculadas para que salgan 8 porciones

**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

## 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



## 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 pella, 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

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

## 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 Potosí



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 reunirnos en la tulpa



## 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 Yaqueno



## 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.

## 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

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
Cuaizada
Lluvia

## 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.



## 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.

# MERIENDAS



# 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.



## 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.

## 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

# 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  $\frac{1}{2}$  libra

Fresa 1 libra

Jíquima 1 unidad de la libra

Uvilla 1 libra

Lulo o naranjilla 3 lulos

Limón  $\frac{1}{2}$

Aqua 3 litros

Azúcar 15 cucharadas de azúcar

## Preparación (paso a paso)

### Paso 1 Juntamos los frutos

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

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.

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.

Por último ponemos todo en un  
recipiente para mezclar todo para  
emplatar.

## 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
- Yomit Miramag
- Angela Jacanamijoy

Las cantidades están calculadas para que salgan 5 porciones

## 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.

## 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

## Ingredientes

Chilacuan

Huevos

Leche

Harina

Azúcar

Sal

Polvo para hornear

Aceite

Bicarbonato



## 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.



## 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



## 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.

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



## 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

## 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.



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



## 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 papá, 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

## 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

## Ingredientes

1 calabaza

Canela 3 astillas

Anís 2 estrellas

Clavo de olor (al gusto)

Cungana 2 hojas

Panela (al gusto)



## 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
- María Cocicay
- Fany Botina
- Santiago Gallardo



Las cantidades están calculadas para que salgan 3 porciones

## Ingredientes

Fresa

Azúcar

Crema de leche

Leche condensada

Aqua

## 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

## 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

## Ingredientes

Charmolan

Azúcar

Agua



### 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

## 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

# 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

## 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

## Ingredientes

Ají

Panela

Agua



## 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

Chaqilulo

Azúcar o panela

Aqua

## 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



## 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?

## 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?



# 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



# Ají y condimentos deshidratados

## Autores:

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



Las cantidades están calculadas para un frasco pequeño

## 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 empacar

**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



## 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

Las cantidades están calculadas para que salgan 10 porciones

## Ingredientes

Azúcar (una libra)

Uvilla (un kilo)

Ají (10 gramos)



## 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
- Licheth Botina O
- Andrea Catnerio
- Floralba Jojoa
- José Cuacán



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 CO<sub>2</sub>. 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 Potosí
- Jeni Cuchala
- Caterine 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 alio 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



## 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 colon.
- 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

Las cantidades están calculadas para que salgan 100 porciones

## Ingredientes

Manzanilla
Caléndula
Paico
Fresa
Remolacha
Mora
Alfalfa
Oregano
Ruda
Hierbabuena



## 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, empacado, etiquetado. Se recomienda comercializar después de un mes.



## 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.



## 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?

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

