

DEL BOSQUE CHIQUITANO A LA MESA



Recetario que celebra la identidad chiquitana

DEL BOSQUE CHIQUITANO A LA MESA

Recetario que celebra la identidad chiquitana

Elaborado por:



Con el apoyo de:



DEL BOSQUE CHIQUITANO A LA MESA
Recetario que celebra la identidad chiquitana



DEL BOSQUE CHIQUITANO A LA MESA

Recetario que celebra la identidad chiquitana

Publicación elaborada por la Fundación Amigos de la Naturaleza (FAN)

Autoras y autores de las recetas:

Abel Mauricio Machaca Durán
Alejandra Cecilia Hinojosa Flores
Alejandra Manrique Vargas
Alexander Flores Canaviri
Alicia Olivarez Masay
Asdrif Andrea Cruz Chávez
Carmen Rosa Mendoza
Coral Sidia Condarco Condori
Daniela Lorena Canedo Rosso
Daniela Naomi Tórriz
Dina Ribera
Elena Masay Olivarez
Eli Caupi Masai
Erica Yadelin Pérez Tomichá
Erick Durán Zambrana
Estrella Morato Romero
Nicole Fernanda Montañó Coronado

Graciela Chevez Quispe
Judhit Zeballos Ramos
Julio Canedo Rosso
Maggli Nahomi López Baez
María Clara Rojas Vaca
María Cristina Aguilar
María Fernanda Gutiérrez Melgar
María Milagros Mendoza Ramos
Maribel Coria Zenteno
Marienela Julia Cepiz Muñoz
Maritza Cayu Chuvez
Marsia Taha Mohamed Salas
Mateo Ignacio Meneces López
Maya Belén Concha Cadena
Mercy Paola Taceo Tosube
Miguel Ángel Fernández García
Nancy Mendoza Para

Nardy Velasco Vargas
Nicole Alejandra Calustro Cayari
Patricia Céspedes de Candia
Paulino Ajarachi Mamani
Rafael Lucas Choque Mamani
Rodrigo Cueva Noe
Rohan Muñecas Quisbert
Roxana Tuco Velásquez
Santos Coaquira Tantani
Sarai Camila Camacho Cordova
Sofía Coronado Ortega
Soledad Estefany Loza Lizarraga
Wara Maniqueh Conraddy Arias
Yandira Alejandra Cuéllar Guzmán
Yendy Melanie Bernal Mamani
Yosci Vanesa Dorado Batista
Yuliana Chamo Justiniano

Equipo técnico

Javier Libera Tapia
Julio Canedo Rosso
Ruth Delgado Marín
Silvana Vincenti Mendía
Zarina Méndez Rivero

Investigación

Julio Canedo Rosso

Coordinación y producción general

Karina Sauma Haddad
Natalia Calderón Angeleri

Edición:

María José Parejas Muñoz Reyes

Fotografías FAN:

Andrés Unterladstaetter Valdivia
Oliver Mercado Herrera
Camila Camacho Cordova
Carlos Pinto García

Diseño y diagramación:

Diego Espinatto Castillo

1.a edición

Depósito Legal: 8-1-6260-2025

ISBN: 978-99905-66-78-9

©2025

Cita bibliográfica: Fundación Amigos de la Naturaleza. 2025. Del bosque chiquitano a la mesa. Recetario que celebra la identidad chiquitana. Editorial FAN. Santa Cruz de la Sierra, Bolivia.

Derechos reservados

Impreso en Bolivia

Fundación Amigos de la Naturaleza

Km. 7 1/2 Doble Vía a La Guardia

Tel.: (591-) 3556800

e-mail: fan@fan-bo.org – www.fan-bo.org

Octubre, 2025

Santa Cruz, Bolivia

Prohibida la venta y/o reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento sin la autorización escrita de la Fundación Amigos de la Naturaleza. Las recetas incluidas son de autoría de las personas que se mencionan. En caso de utilizar o difundir su contenido, los y las autoras agradecerán el debido reconocimiento a su trabajo.

A woman with dark hair tied in a bun is cooking in a traditional outdoor kitchen. She is wearing a dark blue t-shirt with pink text that reads "LA JALA COME". She is holding a white plate with a blue rim, filled with golden-brown fried food, and is using a wooden stick to lift a piece. In the foreground, a large black pot sits over a fire of sticks and leaves. Steam is rising from the pot. In the background, there are several other pots and a wooden structure. The scene is lit with warm, golden light, suggesting late afternoon or early morning. The text "En el silencio de la olla también hablan los ancestros." is overlaid on the image in a white, cursive font.

*"En el silencio de la olla
también hablan los ancestros".*

Índice

PRESENTACIÓN	7
EL BOSQUE DELEITA	10
ASÍ SE AMASÓ ESTA MEMORIA	13
COCINAR EN LA ALTURA ES OTRA COSA	18
PATRIMONIO ALIMENTARIO Y CONSERVACIÓN DEL BOSQUE SECO CHIQUITANO	23
INSUMOS: LOS PROTAGONISTAS	25
Almendra chiquitana	26
Totaí	28
Yuca	29
Motacú	30
Canelón	31
Asaí	32
Majo	34
Albahaca silvestre	36
Paja Cedrón	37
Toronjil	38
Flor de colonia	39

RECETARIO	41
ELABORACIONES SALADAS	43
Albóndigas de yuca con salsa de asaí	44
Ande chiquitano	46
Apanado de cuy con tunta rebozada	48
Ceviche de tarwi con leche de almendra chiquitana	50
Ch'oka y ají de almendra chiquitana	52
Chancho relleno de pasoca con salsa de mangaba y cerveza	54
Crema de chuño	56
Crema de totaí en base de cuy	58
Ensalada chiquitana de totaí, manga verde y almendra chiquitana	60
Fricasé de pollo y almendra chiquitana	62
Lomo de llama en salsa de asaí con puré de racacha y totaí	64
Pacumutu de llama y ají de almendra chiquitana	66
Paiche frito en salsa agridulce de asaí	68
Pato con salsa pipián de almendra chiquitana	70
Pescado con salsa de semillas de motacú	72
Pollo con salsa de majo y almendra chiquitana	74
Ravioles de paiche con salsa pesto de almendra chiquitana	76
Sopa de almendra chiquitana y llama	78
Tartar de trucha y almendra chiquitana	80
Tierra viva (crema de almendra chiquitana)	82
Tortitas de totaí con charque	84
Trucha con pasoca	86

ELABORACIONES DULCES	91
Arroz con leche de majo	92
Brigadeiro de almendra con semilla de motacú	94
Budín de tunta y asaí	96
Cheesecake de motacú con flor de colonia	98
Cheesecake de piña y paja cedrón	100
Cremoso de chocolate, albahaca y maracuyá	102
Flan de almendra chiquitana	104
Galletas bicolors de almendra chiquitana y asaí	106
Galletas de harina de motacú con chips de chocolate y coco	108
Helado de canelón	110
Helado de tayacha	112
Helado de tayacha, asaí y almendra sobre queque de totaí y quinua	114
Helado de totaí	116
Pastel de gualele y totaí	118
Pavlova con crema de toronjil	120
Por un solo sueño de la Chiquitania al Altiplano	122
Profiteroles cítricos con paja cedrón	124
Profiteroles con crema pastelera de majo	126
Queque de toronjil	128
Quiero más con leche de majo	130
Tarta de manzana y crema de canelón	132
Tarta de motacú con relleno de manzana	134
Tarta de queso y asaí	136
Tarta de totaí con curd de asaí	138
Torta de yuca con asaí	140
Trufas con albahaca	142
Trufas de motacú	144
OTRAS RECETAS	147
Cóctel de asaí	149
Cóctel de cáscaras de almendras con singani	151
Cóctel de semilla de motacú	153
Colonia tonic	155
Mojito chiquitano	157
Leche de almendra chiquitana	159
Vinagre de totaí	161
CHEFS COLABORADORES	163
PALABRAS NUESTRAS	176
PALABRAS EN IDIOMAS EXTRANJEROS	179
REFERENCIAS	182



*"La cocina es el fuego donde arde la
memoria de un pueblo y florecen sus raíces".*

Presentación

Este recetario nace gracias al trabajo colaborativo de comunidades, chefs, investigadores y la Fundación Amigos de la Naturaleza (FAN), quienes han tejido saberes y sabores para mantener vivo un legado ancestral. A este esfuerzo se suma el valioso apoyo de la Iniciativa Ambiental Conjunta de la Embajada de Suecia en Bolivia, la Unión Europea en Bolivia y la Cooperación Española en Bolivia, cuyo compromiso con la sostenibilidad, la conservación de nuestros bosques y el desarrollo sostenible hizo posible que esta obra viera la luz.

Más que un compendio de platos se trata de un viaje al corazón de la Chiquitania, un territorio donde biodiversidad y cultura se entrelazan en cada bocado. La propuesta va más allá de la gastronomía: es una invitación a reflexionar sobre el vínculo profundo entre la alimentación, la conservación y el desarrollo local. Cocinar con ingredientes del bosque es un tributo a la tierra y un compromiso con su futuro.

Este recetario es también un llamado a mirar el bosque, no solo como paisaje, sino como despensa viva; a valorar el conocimiento que brota de la tierra y a apostar por una gastronomía que conserve, enseñe, dignifique y preserve. El Bosque Seco Chiquitano resguarda árboles cargados de frutos, sabores milenarios, técnicas heredadas, aromas que evocan fiestas comunales, mesas compartidas, cantos al amanecer y silencios de cocina al calor de la leña.

A través de sus páginas se descubre cómo los frutos emblemáticos de la región: la almendra chiquitana, el totaí, la yuca, el majo, el motacú entre otros, nutren el cuerpo, pero también el espíritu y la identidad de quienes habitan estas tierras. Además de estos frutos representativos, se incluyen recetas elaboradas con hierbas y otros alimentos que brotan de este bosque mágico y legendario.

Gracias a los talleres realizados en Santa Cruz —con el apoyo de destacados chefs y del Instituto Técnico TATAPY— y en La Paz —junto al Instituto Técnico CEFIM—, este recetario incorpora propuestas que entrelazan sabores e ingredientes nativos de la región andina y amazónica de Bolivia. De este modo, no solo rinde homenaje al Bosque Seco Chiquitano, sino que también hermana pueblos y teje puentes de memoria, cultura y esperanza.

Cada receta es un testimonio vivo de la sabiduría ancestral, un legado que combina sostenibilidad, tradición y creatividad. Con elaboraciones saladas, como el “pato con salsa pipián de almendra chiquitana”, y dulces delicias como el “flan de almendra” o el “helado de totaí”, este recetario celebra la riqueza de un ecosistema único y la resiliencia de sus comunidades. Que estas páginas inspiren a saborear, aprender y honrar el patrimonio alimentario chiquitano. Porque cocinar con lo nuestro es escribir con fuego una carta de amor a la tierra.

¡Bienvenidos a esta mesa compartida, donde cada plato cuenta una historia y cada ingrediente guarda el alma del bosque!

Natalia Calderón Angeleri

Directora ejecutiva

Fundación Amigos de la Naturaleza

*"Cocinar con lo que da la
tierra es abrazar lo que fuimos,
lo que somos y lo que seremos".*





"Cada receta es un testimonio que sobrevive al tiempo: una voz de fuego, tierra y memoria".

EL BOSQUE DELEITA

La Chiquitania, en el departamento de Santa Cruz de Bolivia, es un espacio único donde convergen riqueza cultural y biodiversidad. En su vasto paisaje, en el cual comunidades indígenas y campesinas han tejido, durante siglos, una relación armónica con la naturaleza, creando un patrimonio alimentario que refleja su historia, identidad y sabiduría ancestral. Este recetario se propone como un homenaje a esa relación, mostrando cómo los frutos emblemáticos de la región —la almendra chiquitana, el asaí, el totaí, el majo, la yuca y otros— no solo alimentan cuerpos, sino también espíritus, memorias y territorios.

El Bosque Seco Chiquitano, un bioma único en su tipo, no solo es fundamental para la regulación climática y la preservación de la riqueza natural, sino también para la cultura y el sustento de sus habitantes. A pesar de las crecientes amenazas —como la expansión de la frontera agrícola y ganadera, la deforestación y el cambio climático—, el bosque se mantiene como un bastión de resistencia, gracias a prácticas tradicionales que combinan sostenibilidad, identidad y respeto profundo por la vida. En este contexto, el aprovechamiento de los frutos chiquitanos ha demostrado ser una estrategia clave para conservar el bosque mientras se impulsa el desarrollo local. Cada fruto tiene su historia, sus usos, su simbolismo.

La almendra chiquitana, conocida por su delicadeza y versatilidad, ha encontrado un lugar en la cocina contemporánea, fusionando sabores ancestrales con técnicas modernas.

El asaí, con sus propiedades nutricionales y antioxidantes, se ha convertido en un motor de desarrollo económico para comunidades que ven en este “superalimento” una oportunidad para crecer sin dañar su entorno.

El totaí, por su parte, se destaca no solo por sus beneficios nutricionales, sino también por su uso en la elaboración de bebidas tradicionales y aceites, siendo un ejemplo de cómo la innovación puede brotar de lo más profundo de las raíces.

El majo, o palma de seje, es quizás uno de los recursos más simbólicos del bosque; su leche, rica en nutrientes,

ha sido comparada con la leche materna, y su aprovechamiento sostenible ha permitido a muchas comunidades convertirse en guardianas de su biodiversidad.

La yuca —omnipresente en las mesas de los pueblos de tierras bajas— no solo es alimento, sino también símbolo de resistencia, identidad y conexión íntima con la tierra. Desde la preparación de la harina de yuca (chivé) hasta el tradicional pastel de yuca (sonso), este tubérculo resalta la creatividad de la cocina y su capacidad de adaptarse, persistir y reinventarse.

Este recetario es una invitación a comprender el vínculo profundo entre las comunidades y su entorno. Al explorar las recetas se descubren historias de crianza mutua, con seres humanos y naturaleza sosteniéndose, nutriéndose y transformándose. Más allá de los sabores, este trabajo busca resaltar la importancia del patrimonio alimentario como herramienta de conservación, desarrollo, soberanía y empoderamiento cultural.

En un mundo cada vez más globalizado, donde las tradiciones tienden a desvanecerse frente a la homogeneización cultural, es crucial rescatar y valorar la riqueza de lo local. Los frutos chiquitanos, con su diversidad y potencial, son un recordatorio de que la identidad se construye desde la tierra, la siembra, la cosecha, la preparación, la comida, y desde el momento de compartir la mesa. Este recetario es, por tanto, un acto de memoria, un gesto de amor por la naturaleza y una celebración de la esencia viva de los pueblos chiquitanos.

Los capítulos siguientes guiarán al lector en la preparación de platos que combinan creatividad y tradición; también lo sumergirán en las historias y contextos que hacen de estos alimentos algo más que simples ingredientes. Cada receta es un testimonio del ingenio y la resiliencia; un reflejo de la capacidad para transformar recursos naturales en arte culinario con identidad y con memoria.

Que este recetario inspire a cocinar; a reflexionar sobre la relación entre culturas, alimentación y conservación; a saborear y a revalorizar. ¡Que cada plato sea un tributo al Bosque Seco Chiquitano y a las manos que, con amor, respeto y sabiduría, lo cuidan y lo mantienen vivo!

*"Cocinar con lo nuestro es escribir con
fuego una carta de amor a la tierra".*



*"No basta con saber qué se
cocina: hay que entender cómo
y por qué se hace con el alma".*



ASÍ SE AMASÓ ESTA MEMORIA

El presente recetario es resultado del esfuerzo de actores de los territorios chiquitanos, comprometidos con las actividades implementadas por la Fundación Amigos de la Naturaleza (FAN) entre los años 2023 y 2025 para fortalecer las cadenas de valor de productos del bosque con enfoque de gastronomía sostenible. Estas acciones se reflejaron en talleres de cocina tradicional con la almendra chiquitana y otros frutos, talleres sobre los que se basó el desarrollo de este libro, que busca promocionar el uso y el consumo de los frutos del Bosque Seco Chiquitano.

En el año 2023 se llevó a cabo el proceso de investigación denominado: *"Análisis de situación de aprovechamiento culinario local de la almendra chiquitana y elaboración de línea base de registro de patrimonio alimentario de Chiquitos"*. Se realizaron clases de cocina y visitas a municipios chiquitanos, involucrando a productores, autoridades y empresarios para analizar la almendra del lugar, su aplicación culinaria y su impacto cultural. Se documentaron prácticas tradicionales, técnicas culinarias y productos locales, como frutas, tubérculos y animales, destacando su valor nutricional, económico y cultural. También se desarrolló una línea base de patrimonio alimentario y se promovió su vinculación con la industria alimentaria y el turismo gastronómico. Aunque podría decirse que la almendra chiquitana está presente recién en la dieta local, hoy su potencial está siendo explorado ampliamente por chefs y restaurantes. Se enfatiza la necesidad de

políticas y colaboración para preservar y potenciar este patrimonio chiquitano.

En 2024 se llevó a cabo el trabajo denominado: *"Patrimonio alimentario, promoción de consumo de alimentos con identidad cultural y desarrollo técnico culinario"*. Los resultados obtenidos en este proyecto reflejaron un esfuerzo significativo por potenciar el valor de la almendra chiquitana y otros frutos de la región. Se establecieron conexiones entre productores locales y transformadores, creando nuevas oportunidades para la comercialización de la almendra y sus derivados, con vistas a fortalecer las cadenas de valor regionales.

La articulación entre diversas organizaciones dedicadas a la temática de los frutos chiquitanos fue otro hito destacado. Este trabajo colaborativo evidenció un compromiso colectivo por preservar y desarrollar los recursos locales, promoviendo su sostenibilidad y relevancia cultural.

En septiembre de 2024, la creatividad y la colaboración se encendieron en los fogones. Durante dos jornadas en Santa Cruz, cocineras chiquitanas, el reconocido cocinero cruceño Javier Libera (El Aljibe), y el innovador chef paceño Santos Coaquira, docente del Instituto Técnico Tatapy con base en Santa Cruz, compartieron cocina junto a estudiantes de esa institución. Elaboraron más de veinte recetas que demostraron que la cocina es también un territorio donde se entrelazan saberes, sabores y memorias.

En el ámbito académico se generaron acercamientos decisivos entre estudiantes y el personal de la Fundación Amigos de la Naturaleza (FAN), abriendo puertas para investigaciones centradas en los frutos chiquitanos. Estas iniciativas no solo enriquecen la formación profesional de los estudiantes, sino que también contribuyen al conocimiento y la puesta en valor del patrimonio natural de la región.

En el ámbito culinario, mujeres productoras y cocineras reconocidas de la Chiquitania, junto a estudiantes y docentes del Instituto Tatapy y la colaboración del chef Santos Coaquira, elaboraron preparaciones innovadoras que capturan la esencia de los ingredientes locales. Al-

gunas de estas recetas, diseñadas con creatividad y respeto por las tradiciones, forman parte de este recetario.

Debemos indicar que los insumos para la elaboración de la recetas fueron adquiridos directamente de productores y productoras de la chiquitanía, asegurando así, su calidad y frescura. Por otro lado, cada grupo elaboró sus muestras para 4 a 6 personas y así poder tener la información sobre la cantidad de porciones por preparación.

Los participantes en estos talleres de creatividad e innovación culinaria desarrollados en el Instituto Tatapy fueron:

Grupo 1

- 1 Nicole Alejandra Calustro Cayari
- 2 Estrella Morato Romero
- 3 Rodrigo Cueva Noe
- 4 Roxana Tuco Velásquez
- 5 Patricia Céspedes de Candia
- 6 Nancy Mendoza Para
- 7 Elena Masay Olivarez
- 8 Erick Durán Zambrana
- 9 Yendy Melanie Bernal Mamani
- 10 Rafael Lucas Choque Mamani

Grupo 2

- 1 Mateo Ignacio Meneces López
- 2 Yandy Melanie Bernal Mamani
- 3 Nicole Fernanda Montaña Coronado
- 4 Alexander Flores Canaviri
- 5 María Clara Rojas Vaca
- 6 Maggli Nahomi López Baez
- 7 María Fernanda Gutiérrez Melgar
- 8 Jhandira Alejandra Cuéllar Guzmán
- 9 Alicia Olivarez Masay
- 10 Judhit Zeballos Ramos
- 11 Santos Coaquira Tantani

Grupo 3

- 1 Carla Alejandra Manrique Vargas
- 2 Abel Mauricio Machaca Durán
- 3 Daniela Naomi Tórrez
- 4 Yuliana Chamo Justiniano
- 5 Maribel Coria Zenteno
- 6 Sofía Coronado Ortega
- 7 Erica Pérez Tomichá
- 8 Yosci Dorado Batista
- 9 Paola Taceo Tosube
- 10 Dina Ribera







*"La técnica es la herencia silenciosa
de muchas manos que repitieron el
gesto hasta hacerlo eterno".*



COCINAR EN LA ALTURA ES OTRA COSA

A 3.600 metros sobre el nivel del mar, el agua alcanza el punto de ebullición a 86°C. Los panes y queques no requieren mucho leudante y los tiempos de cocción deben incrementarse algunos minutos más. También se aconseja elevar unos cuantos grados la temperatura del horno para obtener resultados exitosos. La cocina en la altura puede ser un reto para quienes provienen de territorios cálidos y de menor altitud, como la Chiquitania.

Bajo esta advertencia, La Paz fue el escenario de una experiencia que fusionó sabores y saberes, un espacio colectivo que, como principio, promovió la generación de ideas plasmadas en explosiones culinarias, base de múltiples conexiones culturales y territoriales.

Para entender lo que se va a cocinar, es necesario analizar los insumos, generar conciencia sobre su procedencia y comprender el valor cultural que conllevan. Con este propósito, el 30 de julio de 2025, en el auditorio del instituto técnico CEFIM, Nardy Velasco, Primera Cacique de la Central Indígena Nuevo Amanecer, y Judith Zeballos, docente de repostería del Gobierno Autónomo Municipal, ambas de Roboré, compartieron testera con la chef Marsia Taha y el chef Miguel Fernández. En este evento se habló sobre el territorio chiquitano, su grandeza, su riqueza y los desafíos que enfrenta. La conversación se centró en una de sus joyas más preciadas, que hasta ahora no tenía el reconocimiento que merece: “la almendra chiquitana”, esa pequeña pero impresionante semilla que cautiva desde el primer bocado.

Junto a la almendra llegaron el dulce totaí, el fibroso motacú, la astringente harina de yuca y el nutritivo asaí, grandes insumos chiquitanos que, en manos de Érica Pérez, Sandra Pesoa, Yosci Dorado, Eli Caupi, Nancy Mendoza, Maritza Cayú y Camila Camacho, cautivaron los paladares de las estudiantes y docentes del CEFIM. De todo esto se lograron plasmar propuestas únicas que fusionaron sabores y texturas chiquitanas con insumos andinos como papas, cañahua, ch’oka, tarwi o carne de llama, generando un pensamiento creativo y sabroso.

El 31 del mismo mes se llevó a cabo una jornada en la que estas maestras cocineras de la Chiquitania, junto a

cocineros paceños reconocidos —Marsia Taha, chef y dueña del restaurante Arami, y Miguel Fernández junto a Alejandra Hinojosa ambos chefs y dueños del restaurante Mi Chola—, además de estudiantes del CEFIM, elaboraron más de una veintena de propuestas culinarias que demostraron que la cocina es un puente capaz de conectar sabores, culturas y territorios. Tras el éxito del primer taller de creatividad e innovación culinaria realizado en tierras cruceñas, se desarrolló esta segunda versión en tierras altas, en la sede de gobierno, con el objetivo de promover y posicionar el consumo de frutos chiquitanos.

La creatividad culinaria en la altura se nutrió de la diversidad chiquitana y andina para dar vida a una propuesta inédita de sabores. En esta experiencia, la almendra chiquitana fue la gran protagonista, presente en elaboraciones como la crema “Tierra Viva”, una sopa delicada enriquecida con fondo de verduras y especias, o en platos emblemáticos como el fricasé de pollo, que incorporó esta semilla para otorgarle profundidad y untuosidad.

La fusión se manifestó en preparaciones que evocan identidad, como la trucha acompañada de pasoca, donde las harinas de yuca y quinua tejieron una textura singular, o el ceviche de tarwi aromatizado con humo de k’oa y realzado con leche de motacú y almendra, un bocado que une los mundos altiplánicos y chiquitanos. Carnes como la llama y el cuy fueron reinterpretadas en propuestas contemporáneas: el filete de llama glaseado en almendra, el pacumutu con ají chiquitano o el cuy empanizado con harina de yuca, que convivieron con guarniciones donde el chuño, la racacha y la cañahua encontraron en el totaí, el asaí y el motacú un contrapunto armónico. Cada creación culinaria fue un acto de memoria y reinención, un puente entre técnicas tradicionales y creatividad contemporánea.

Las propuestas dulces no se quedaron atrás en esta celebración de identidades y territorios. Postres como el budín de tunta y asaí, la tarta de totaí con *curd* de asaí o las trufas de motacú narraron historias en cada bocado. Ingredientes chiquitanos y andinos se encontraron

para crear experiencias sensoriales únicas: la suavidad de la crema de papalisa con harina de totaí contrastó con la textura crocante de la “tierra de tunta”; el queque de quinua y totaí, humedecido con leche de almendra chiquitana, se convirtió en un homenaje a los saberes de los pueblos de tierras altas y bajas; mientras que los helados de tayacha y asaí, acompañados de merengues y crocantes, revelaron que la innovación también puede ser dulce y respetuosa de la tradición. Estos dulces, elaborados con técnicas refinadas y sensibilidad estética, se integraron a una narrativa que reconoce el valor cultural de los insumos y la importancia de la biodiversidad como patrimonio vivo. Cada preparación muestra que la cocina no solo alimenta, sino que comunica, conecta y preserva memorias colectivas. En la altura paceña, la cocina se transformó en un territorio de encuentro donde la tradición y la vanguardia dialogan para proyectar un futuro gastronómico que honre sus raíces y abrace la innovación.

Grupo 1

- 1 Eli Caupi Masaí
- 2 Coral Sidia Condarco Condori
- 3 Marienela Julia Cepiz Muñoz
- 4 Nardy Velasco Vargas
- 5 Marsia Taha Mohamed Salas

Grupo 3

- 1 Maya Belén Concha Cadena
- 2 Carmen Rosa Mendoza
- 3 Maritza Cayu Chuvez
- 4 Nancy Mendoza Para
- 5 Wara Maniqueh Conraddy Arias
- 6 Soledad Estefany Loza Lizarraga
- 7 Alejandra Cecilia Hinojosa Flores

Además de los talleres realizados en Santa Cruz y La Paz, este recetario ofrece algunas recetas elaboradas con ingredientes que se encuentran con facilidad en la Chiquitania, tales como toronjil, coco, albahaca, piña, paja cedrón, entre otros insumos de la región. Estas recetas son, sin duda, un aporte importante para lo que pretende este libro: dar valor culinario a la región chiquitana.

Insumos frescos del altiplano y frutos chiquitanos adquiridos de productoras y productores, se juntaron para dejar libre la creatividad de las personas que conformaron los grupos. Se solicitó que las preparaciones se hagan para 4 a 6 personas y así, estandarizar las porciones por receta.

Las y los integrantes de estos grupos estuvieron conformados de manera equilibrada, generando una horizontalidad propositiva que permitió un proceso de enseñanza-aprendizaje colectivo, en el que el diálogo creativo fue característico:

Grupo 2

- 1 Judith Zeballos Ramos
- 2 Paulino Ajarachi Mamani
- 3 María Cristina Aguilar
- 4 Yosci Vanesa Dorado Batista
- 5 Erica Yadbelin Pérez Tomichá
- 6 Miguel Ángel Fernández García

Grupo 4

- 1 Sarai Camila Camacho Cordova
- 2 Rohan Muñecas Quisbert
- 3 Asdrif Andrea Cruz Chávez
- 4 María Milagros Mendoza Ramos
- 5 Daniela Lorena Canedo Rosso
- 6 Graciela Chevez Quispe





*"Integrar ingredientes del
Oriente y del Occidente es un
acto de hermandad".*



*"Cocinar en la altura no es
solo una técnica, es un desafío
que despierta los sentidos".*

PATRIMONIO ALIMENTARIO Y CONSERVACIÓN DEL BOSQUE SECO CHIQUITANO

El patrimonio alimentario de la región chiquitana es un valioso testimonio de la interacción armoniosa entre los pueblos indígenas y su entorno natural. Este legado, caracterizado por la diversidad de productos locales, técnicas tradicionales y usos culturales, constituye un elemento esencial de la identidad de esa zona y un puente hacia la sostenibilidad ambiental.

Aspectos socioculturales

El patrimonio alimentario del territorio chiquitano refleja la riqueza biocultural resultante de siglos de interacción entre las comunidades locales y el ecosistema del Bosque Seco Chiquitano. Productos como la almendra chiquitana, el totaí, el cusi y el motacú destacan no solo por su valor nutricional y gastronómico, sino también por su uso en prácticas medicinales y rituales comunitarios (Fundación Amigos de la Naturaleza, 2012; Canedo, 2024).

El sistema alimentario chiquitano se organiza en torno a prácticas sostenibles de recolección y transformación, que han permitido a las comunidades mantener un equilibrio con la biodiversidad del bosque. Esta relación se manifiesta en festividades como el Carnaval, el Festival de la Chobena y el Tipoy, donde la comida juega un papel central, fortaleciendo la cohesión social y la transmisión de conocimientos intergeneracionales (Canedo, 2024).

Además, el uso de utensilios tradicionales como el batán, el tacú y el urupé resalta el ingenio y el respeto por los recursos naturales, incorporando simbolismos que conectan a las comunidades con su entorno y su historia.

Conservación del bosque mediante la puesta en valor del patrimonio alimentario

El Bosque Seco Chiquitano, enfrenta amenazas como la deforestación y el cambio climático. Sin embargo, la promoción y puesta en valor del patrimonio alimentario

chiquitano ofrece una estrategia prometedora para su conservación. Iniciativas de bioeconomía, como las promovidas por la Fundación Amigos de la Naturaleza (FAN), han demostrado que es posible generar ingresos económicos y preservar la biodiversidad a través de la valorización de los productos locales (*Mujeres que cuidan el bosque*, Fundación Amigos de la Naturaleza, 2025).

Por ejemplo, la experiencia con el asaí en la comunidad Porvenir evidencia cómo el manejo sostenible de recursos puede revertir prácticas extractivas perjudiciales, como la cosecha de palmito, y transformar el uso de los frutos en una actividad rentable y ecológicamente responsable. Este enfoque ha permitido que las comunidades se conviertan en guardianas del bosque, integrando la conservación con el desarrollo económico (Fundación Amigos de la Naturaleza, s/d).

La puesta en valor del patrimonio alimentario impulsa mercados sostenibles, y también fomenta la recuperación de saberes ancestrales, promoviendo una mayor conciencia sobre la importancia de los ecosistemas locales. Al garantizar una distribución justa de los beneficios derivados de estos recursos, se fortalece el tejido social y se consolida la identidad cultural chiquitana.

La salvaguarda del patrimonio alimentario y su integración en iniciativas de conservación son esenciales para garantizar la sostenibilidad del Bosque Seco Chiquitano. Este enfoque no solo preserva un legado cultural invaluable, sino que también establece un modelo replicable de desarrollo sostenible, que respeta y potencia la relación entre las comunidades indígenas y su entorno natural.

*"Gastronomía de selva y cielo:
un canto de la tierra que se
transforma en festín ancestral".*



*"Cada semilla guarda el susurro
de un ancestro y el sabor de una
tierra que nunca olvida".*



**Insumos:
los protagonistas**

ALMENDRA CHIQUITANA

A close-up photograph of two round, brown, textured fruits hanging from a thin, brown branch. The fruits are surrounded by numerous green leaves of varying shades, some showing signs of aging or damage. The background is a dense, out-of-focus green foliage.

"No es solo fruto: es semilla de historia, sabor de resistencia y oprenda del bosque".

Aspectos socioculturales relacionados

La almendra chiquitana, conocida como *Nókūmonísh*, forma parte del tejido cultural de Chiquitos. Si bien su uso como ingrediente culinario es relativamente reciente, en comparación con otros productos locales, está adquiriendo un papel significativo en la construcción de la identidad territorial y como símbolo de orgullo regional (Canedo, 2024; Coimbra, 2016).

A nivel culinario, la almendra chiquitana se utiliza en diversas preparaciones tradicionales y contemporáneas, como salsas tipo nogada, chicha, y productos como leche de almendra y snacks. Estas prácticas culinarias no solo valoran el fruto por su sabor y relevancia nutricional, sino que también impulsan la transmisión de saberes locales y el fortalecimiento de la cultura alimentaria chiquitana.

El rescate cultural de la almendra también fomenta el turismo gastronómico, al integrarla en eventos como ferias y festivales locales, posicionándola como un elemento que combina historia, nutrición y sostenibilidad.

Conservación del bosque mediante sistemas agroforestales

La implementación de sistemas agroforestales con almendra chiquitana constituye una estrategia efectiva para la conservación del Bosque Seco Chiquitano, una de las ecorregiones más biodiversas y amenazadas del mundo (Coimbra, 2016; Fundación Amigos de la Naturaleza, 2012). Estos sistemas no solo permiten la producción sostenible del fruto, también favorecen la regeneración natural de los bosques, al mantener su cobertura arbórea y biodiversidad asociada.

El almendro chiquitano (*Dipteryx alata*) tiene características ecológicas únicas que lo convierten en un aliado para la restauración y preservación del ecosistema. Es resistente a incendios y sequías, y su integración en sistemas agroforestales permite aumentar la resiliencia frente al cambio climático (Coimbra, 2016; Canedo,

2024). Además, el fruto es una fuente alimenticia para la fauna local, promoviendo un equilibrio ecológico.

Proyectos como el manejo comunitario en San Ceferino y otras localidades, han demostrado que la producción de almendra en sistemas agroforestales puede ser sostenible y rentable, permitiendo a las comunidades indígenas y campesinas mantener sus prácticas tradicionales, mientras contribuyen a la conservación del bosque.

Potencial para el desarrollo sostenible de los territorios

La comercialización de la almendra chiquitana ofrece un gran potencial para el desarrollo sostenible de la región, tanto en términos económicos como sociales. Su valor nutricional, combinado con la creciente demanda de productos naturales y sostenibles, ha permitido su ingreso en mercados nacionales e internacionales (Delgado, 2012; Coimbra, 2016). Esto genera ingresos para comunidades indígenas y campesinas, especialmente para mujeres, que desempeñan un papel clave en la recolección y procesamiento del fruto.

Sin embargo, el desarrollo de la cadena de valor requiere superar desafíos, como la consolidación de mercados locales, la diversificación de productos con valor agregado (mantequilla y galletas de almendra), y el fortalecimiento de asociaciones comunitarias. Este modelo de bioeconomía ha demostrado que un enfoque integrado, que combine sostenibilidad ambiental y empoderamiento social, resulta clave para maximizar los beneficios económicos y sociales (Fundación Amigos de la Naturaleza, 2012; Canedo, 2024).

Además, la producción de almendra en sistemas agroforestales y silvopastoriles puede mejorar la seguridad alimentaria local, al complementar ingresos agrícolas tradicionales. Estas prácticas permiten diversificar la economía rural, reducir la dependencia de actividades extractivas y garantizar la conservación del entorno.

Totaí



"De su tronco al fogón, el totaí nos regala el sabor del monte que no se olvida".

Totaí, (*Acrocomia totaí*) es una palmera nativa de las regiones tropicales de América. En Bolivia se concentra en los departamentos de Santa Cruz, Beni y Pando, adaptándose a diversas condiciones climáticas y tipos de suelos.

En el departamento de Santa Cruz se encuentra sobre todo en el municipio de La Guardia, y en áreas de transición entre el Bosque Seco Chiquitano y el Cerrado. También crece en el Chaco, adaptándose a suelos arenosos y regiones ganaderas hasta los 1.000 msnm (Vicente C., 2024).

El fruto del totaí es rico en aceites y nutrientes esenciales. La pulpa y la semilla contienen ácidos grasos beneficiosos, proteínas y minerales, convirtiéndolo en una fuente energética valiosa. Tradicionalmente, en Bolivia el totaí se utiliza para la elaboración de bebidas fermentadas y

aceites comestibles y medicinales. La pulpa se consume fresca o procesada en jugos y licores, mientras que el aceite extraído de la semilla se emplea en la cocina y en la fabricación de jabones (Rodríguez G., s/d).

El totaí tiene un significado cultural importante en las comunidades del Oriente boliviano. Su uso sostenible tiene mucho potencial, ya que su promoción puede incidir en la generación de ingresos y en la conservación de los ecosistemas locales. Iniciativas comunitarias han impulsado la producción de aceite de totaí, fortaleciendo la economía local y preservando prácticas tradicionales.

El aprovechamiento del totaí refuerza la economía local y fomenta la conservación de los ecosistemas, estableciendo un vínculo entre sostenibilidad, identidad cultural y desarrollo económico.



"La yuca es raíz que alimenta, base firme donde se apoya toda una cultura".

La yuca (*Manihot esculenta*) es un cultivo de gran relevancia en Bolivia, tanto por su valor nutricional como por su aporte cultural y económico. Se cultiva en las regiones de Beni, Pando, Yungas, Santa Cruz y Chapare, donde las condiciones climáticas y de suelo son favorables para su desarrollo. En la actualidad se siembran aproximadamente 47.000 hectáreas en todo el país, con un rendimiento promedio de 14,2 toneladas por hectárea (Mayta R. & Manzaneda D., 2023). Se estima que su domesticación inicial ocurrió en el suroeste de la Amazonía, hace miles de años, y que comparte un ancestro común con especies silvestres del género *Manihot* que se encuentran en la región.

La yuca es una fuente significativa de carbohidratos, proporcionando energía esencial en la dieta. Además, contiene fibra, vitaminas del complejo B y minerales como potasio y calcio. Sin embargo, es baja en proteínas y otros nutrientes esenciales, por lo que se recomienda complementarla con otras fuentes proteicas para una alimentación equilibrada.¹

La yuca es un ingrediente fundamental en la gastronomía boliviana, especialmente en el Oriente boliviano.

Se consume de diversas formas: hervida, frita o asada, y acompaña platos tradicionales como el "sonso", una mezcla de yuca cocida y queso que se asa o fríe.²

La yuca tiene un profundo arraigo en las culturas indígenas de Bolivia, siendo parte esencial de su dieta y tradiciones. Su cultivo y consumo están vinculados a prácticas ancestrales y festividades locales, reflejando la identidad y el patrimonio alimentario de diversas comunidades. Además, la yuca ha sido un símbolo de resistencia y conexión con la tierra, especialmente en regiones como la Amazonia boliviana, donde su cultivo sostenible contribuye a la seguridad alimentaria y al desarrollo económico de las poblaciones rurales.³

Al ser un alimento básico en la dieta de los pueblos de tierras bajas, su uso en la cocina es muy extenso, pero existe uno que sobresale, debido a la capacidad de ser conservado, fácil de transportar, y además con grandes beneficios digestivos: el chivé o la harina de yuca, que tiene múltiples formas de elaboración, dependiendo de los territorios (MUSEF, 2022).

¹ https://mundoagropecuario.com/yuca-una-planta-para-todos-los-tiempos/?utm_source=chatgpt.com

² https://azafranbolivia.com/?p=26391&utm_source=chatgpt.com

³ https://raicesindigenas.net/gastronomia-y-productos-alimenticios/yuca-raiz-vida-sustento-culturas-indigenas-america/?utm_source=chatgpt.com

Motacú

*"Del motacú brota la vida,
sombra y alimento que sostienen
al monte chiquitano".*

Esta palmera robusta y majestuosa, *Attalea phalerata*, es propia de los bosques tropicales y sabanas de Sudamérica. En Bolivia se distribuye abundantemente en los departamentos de Beni, Pando y Santa Cruz, adaptándose a llanuras húmedas y variedad de biomas.

En Santa Cruz crece sobre todo en el Bosque Seco Chiquitano y en el área de transición hacia la Amazonía y el Cerrado, además de encontrarse en paisajes ganaderos donde persiste en islas de vegetación y márgenes de ríos (Mostacedo & Fredericksen, 2000).

El fruto del motacú es comestible, rico en aceites y carbohidratos. La pulpa se consume fresca o fermentada

en bebidas tradicionales, mientras que sus semillas proporcionan aceite aprovechado en la alimentación y en la medicina popular. Sus hojas se emplean como techumbre, alimento para el ganado en época seca y sus troncos (estipe) como materiales de construcción rústica.

El motacú tiene gran relevancia cultural y ecológica. Es fuente de alimento para fauna silvestre y comunidades locales, y su manejo sostenible puede generar ingresos a través de productos derivados y la bioeconomía local. Representa un símbolo de identidad regional y un recurso clave para equilibrar el aprovechamiento económico con la conservación de los ecosistemas.



Canelón

"El canelón endulza la memoria con su fragancia, siendo medicina y tradición en los hogares del oriente."

Conocido como canelón, (*Aniba canelilla*) es una planta aromática y medicinal de uso tradicional en diversas regiones de Bolivia. Aunque no existe un consenso único en su clasificación botánica —pues en distintos territorios recibe el nombre de canelón a diferentes especies locales— en el Oriente boliviano se lo reconoce como una hierba o subarbusto perenne utilizada principalmente en infusiones y preparados medicinales.

En Bolivia se encuentra en Santa Cruz, Beni y Cochabamba, donde crece en jardines familiares, huertos medicinales y bordes de chacos. Se adapta a suelos fértiles y húmedos, prosperando en climas tropicales y subtropicales (Rodríguez G., s/d).

Las hojas del canelón se utilizan en la medicina tradicional para aliviar resfríos, tos, malestares digestivos y estados de nerviosismo. Sus infusiones también se consumen como tónico digestivo y relajante. Además, se le atribuyen propiedades antiinflamatorias y expectorantes (Vicente C., 2024).

El canelón es parte del patrimonio etnobotánico de las comunidades del oriente boliviano. Su aprovechamiento sostenible contribuye a preservar saberes ancestrales y abre oportunidades para el desarrollo de microemprendimientos en fitoterapia y productos naturales.



Asaí

*"El asaí tiñe de púrpura la
memoria del bosque y despierta el
alma con su dulzura profunda".*

Aspectos socioculturales relacionados

El asaí (*Euterpe precatoria*), conocido en Bolivia como un “superalimento”, posee un alto contenido de antioxidantes y propiedades medicinales que lo han integrado tanto en las prácticas tradicionales como en las propuestas contemporáneas de consumo. Su relevancia sociocultural se evidencia en su uso tradicional en bebidas, como jugos y preparaciones de pastelería y repostería, que forman parte de las costumbres locales en las comunidades amazónicas cruceñas.

Las poblaciones indígenas del Bajo Paraguá, en el departamento de Santa Cruz, han adoptado el aprovechamiento del asaí como una alternativa sostenible al palmito, que históricamente implicaba la tala masiva de palmeras. Esta transición, además de preservar el recurso, fomenta un modelo de convivencia armónica con el entorno, consolidando un sistema de vida basado en la crianza mutua entre humanos y naturaleza (*Fundación Amigos de la Naturaleza, s/d; Fundación Amigos de la Naturaleza, 2018*).

Desarrollo económico sostenible

El asaí ha demostrado ser un motor de desarrollo económico para las comunidades productoras. Las iniciativas de bioeconomía han facilitado la creación de cadenas de valor sostenibles, que abarcan desde la cosecha hasta la comercialización nacional e internacional. Entre 2009 y 2012 se generaron ingresos superiores a los 500.000 dólares por la venta de pulpa de asaí, transformándose en una fuente crucial de ingresos para familias rurales (*Fundación Amigos de la Naturaleza, s/d; Fundación Amigos de la Naturaleza, 2012*).

Una década después, las oportunidades de mercado se expandieron, actualmente se tiene la posibilidad de comercializar con el Estado para la introducción de productos en los planes de subsidios y alimentos complementarios. También se tiene una creciente demanda de derivados de asaí en ciudades capitales; en este tema

específico se requieren esfuerzos adicionales para introducir la producción local, ya que el mercado se ve inundado por el producto procesado procedente de Brasil.

Los esfuerzos en la industrialización y diversificación de derivados, como energizantes, cápsulas y cosméticos, han abierto mercados en Bolivia y en el extranjero. Estos logros han sido posibles gracias a programas de asociatividad, formación técnica y equipamiento para la producción sostenible, fortaleciendo las capacidades de las comunidades locales (*Fundación Amigos de la Naturaleza, 2012*).

Conservación del bosque amazónico

La biodiversidad se ve directamente beneficiada con la implementación de prácticas sostenibles en la cosecha del asaí. Evitar la tala de palmeras, promover el manejo forestal comunitario y la regeneración natural de los ecosistemas, contribuyen a la conservación del bosque amazónico. En el Bajo Paraguá, más de 39.000 hectáreas están bajo manejo sostenible, con un impacto positivo en la biodiversidad y los servicios ecosistémicos (*Fundación Amigos de la Naturaleza, s/d; Fundación Amigos de la Naturaleza, 2018*).

El asaí actúa como un modelo para la gestión integral del bosque, mostrando cómo el aprovechamiento económico puede alinearse con la conservación ambiental. Este enfoque integra a las comunidades en la lucha contra la deforestación, demostrando que el valor económico de los productos no maderables puede superar las ganancias obtenidas por actividades destructivas, como la agricultura intensiva y la extracción de madera.

En Bolivia, el asaí no solo representa un recurso valioso para el desarrollo sostenible, sino también un símbolo de la interconexión entre cultura, economía y conservación ambiental. Su aprovechamiento sostenible establece un camino hacia el bienestar económico y la preservación de los ecosistemas amazónicos.



Majo

"El majo no se cultiva: se encuentra, se agradece y se honra con cada cucharada".

Aspectos socioculturales relacionados

El majo (*Oenocarpus bataua*), conocido también como palma de seje, es una planta de profundo significado cultural para las comunidades indígenas y rurales de Bolivia, que tradicionalmente han utilizado el fruto en la preparación de la “leche de majo”, una bebida rica en nutrientes y comparada en calidad con la leche materna, debido a su alto contenido de aceites saludables, proteínas y carbohidratos. Además, el majo se emplea en rituales comunitarios, sobre todo en celebraciones que promueven la cohesión social y la identidad cultural local (*Fundación Amigos de la Naturaleza, 2012; Peralta, Miranda, & Morales, 2020*).

El uso del majo se extiende más allá de la alimentación. Las hojas y fibras se aprovechan para elaborar artesanías como esteras, cestas y abanicos, mientras que la madera se utiliza en la construcción de viviendas rústicas. Estos usos destacan el valor simbólico y funcional del majo en la vida cotidiana de estas comunidades.

Conservación del bosque amazónico

La explotación sostenible del majo es clave para la conservación del bosque amazónico, una de las ecoregiones más amenazadas de Bolivia. Esta palma es una especie clave en los ecosistemas locales, ya que proporciona alimento a diversas especies animales, contribuyendo a la biodiversidad y al equilibrio ecológico. Iniciativas de manejo forestal sostenible han demostrado que es posible extraer frutos sin dañar los árboles, lo que ayuda a mantener las poblaciones de majo y a evitar prácticas destructivas, como la tala (*Fundación Amigos de la Naturaleza, 2012; Miranda, Montaña, Zenteno, Nina, & Mercado, 2008*).

Los expertos también indican que el majo desempeña un papel importante en la restauración de bosques degradados. Su capacidad para adaptarse a suelos pobres, y su alto rendimiento en términos de frutos, hacen de esta palma una especie ideal para proyectos de reforestación que integran la conservación ambiental con el desarrollo económico.

Potencial para el desarrollo sostenible de los territorios

El majo ofrece un significativo potencial económico para las comunidades indígenas. La comercialización de sus derivados, como aceite, leche y artesanías, ha permitido la generación de ingresos en mercados locales e internacionales. Estos productos, valorados por sus propiedades nutricionales y cosméticas, abren oportunidades para desarrollar cadenas de valor sostenibles que priorizan prácticas amigables con el medio ambiente (*Fundación Amigos de la Naturaleza, 2012; Peralta, Miranda, & Morales, 2020*).

Iniciativas de aprovechamiento sostenible han fortalecido las capacidades técnicas y organizativas de las comunidades productoras, promoviendo la asociatividad y el acceso a mercados formales. Además, el manejo del majo ha incentivado la creación de cadenas de valor que benefician directamente a las poblaciones indígenas; reciben un precio justo por sus productos, promoviendo así una economía circular y sostenible (*Miranda, Montaña, Zenteno, Nina, & Mercado, 2008*).

El majo, con su versatilidad cultural, económica y ambiental, representa una alternativa viable para el desarrollo sostenible en Bolivia, consolidándose como un recurso estratégico para la conservación del bosque y el fortalecimiento de las comunidades locales.

Albahaca silvestre

"Su aroma fresco evoca la memoria del huerto y la medicina de los abuelos".

Albahaca silvestre (*Ocimum basilicum*) es una hierba aromática de la familia Lamiaceae, originaria de Asia tropical y ampliamente naturalizada en regiones cálidas de América Latina. En Bolivia se cultiva y crece en estado silvestre en diversas regiones de Santa Cruz, Cochabamba y Tarija, adaptándose a ambientes y climas.

En Santa Cruz se encuentra tanto en huertos familiares como en áreas periurbanas y zonas rurales, donde se integra a sistemas agroecológicos tradicionales (Cáceres, 2021).

La albahaca silvestre es valorada por sus aceites esenciales, ricos en compuestos como eugenol y linalol. Se emplea en la gastronomía como condimento fresco o

seco, y en la medicina tradicional como infusión para aliviar malestares digestivos, resfriados y el estrés. También se utiliza como repelente natural de insectos (Rodríguez G., s/d). En los pueblos del oriente boliviano es una planta indispensable para las fiestas religiosas del domingo de ramos donde se la usa en combinación con las hojas de diferentes palmeras.

En la cultura popular, la albahaca simboliza protección y frescura. Su aprovechamiento sostenible puede fomentar el desarrollo de microemprendimientos en la elaboración de aceites esenciales, condimentos y fitoterapéuticos, fortaleciendo la economía local y la salud comunitaria.



Paja cedrón

"El aroma cítrico de la paja cedrón calma el espíritu y reconcilia al hombre con la naturaleza".

Paja cedrón (*Cymbopogon citratus*), es una gramínea perenne originaria del sudeste asiático, cultivada y naturalizada en regiones tropicales y subtropicales. En Bolivia se encuentra en huertos familiares, chacos y jardines medicinales de Santa Cruz, Beni, Cochabamba y La Paz.

En Santa Cruz se cultiva con frecuencia en áreas periurbanas y comunidades rurales, adaptándose a suelos bien drenados y a condiciones de pleno sol (Mamani, 2019). En los últimos años su cultivo y uso ha ido en desmedro por otros productos y por la disminución de los jardines medicinales tan comunes en los tiempos de nuestros abuelos.

Las hojas de la paja cedrón contienen aceites esenciales con citral, responsables de su fragancia característica. Se utilizan en infusiones para aliviar insomnio, ansiedad, problemas digestivos y como antiparasitario natural. También tiene aplicaciones en la industria de cosméticos y como saborizante en alimentos y bebidas (Vicente C., 2024).

En el ámbito cultural, la paja cedrón representa una planta de medicina casera transmitida por generaciones. Su uso sostenible y la producción de aceites esenciales tienen potencial en cadenas de valor locales, aportando a la economía verde y a la revalorización de la herbolaria tradicional.

Toronjil

"El toronjil es bálsamo de calma, herencia de saberes que sanan cuerpo y alma".

El Toronjil se lo conoce con el nombre nativo *Nósepe-mánka* en comunidades del oriente boliviano. Entre las especies más representativas se encuentran *Lippia vernonioides* y *Melissa officinalis*, ambas ampliamente valoradas por sus propiedades medicinales y su delicado aroma.

En Bolivia, el toronjil crece en jardines familiares, chacos y áreas de transición entre el bosque seco y zonas más húmedas, especialmente en los departamentos de Santa Cruz y Cochabamba. Su cultivo se favorece en suelos fértiles y bien drenados, prosperando en climas templados y formando parte esencial de la farmacopea comunitaria y de los huertos de plantas medicinales.

Tradicionalmente, el toronjil se emplea en infusiones para aliviar el insomnio, la ansiedad, los cólicos y otros trastornos digestivos. Sus aceites esenciales concentran compuestos sedantes, carminativos y antioxidantes, que también se aprovechan en la preparación de jarabes, licores y cosméticos naturales.

Más allá de sus usos prácticos, el toronjil posee un profundo valor cultural. Su empleo en prácticas medicinales ancestrales refleja la conexión entre el conocimiento tradicional y la salud comunitaria. El manejo sostenible de esta planta representa una oportunidad para fortalecer la transmisión de saberes locales, generar alternativas económicas y contribuir a la conservación de la biodiversidad regional.



Flor de colonia

"Entre hojas y flores rojizas, la Alpinia guarda la fuerza sanadora y ornamental del trópico".

La colonia también conocida como *Alpinia zerumbet*, entre los botánicos, es una planta de la familia Zingiberaceae, originaria del sudeste asiático, ampliamente cultivada en regiones tropicales y subtropicales a lo largo de mundo. Se distingue por sus rizomas aromáticos y sus vistosas inflorescencias (flores), lo que le confiere valor tanto medicinal como ornamental.

En Bolivia se encuentra en los departamentos de Santa Cruz, Beni y Cochabamba, Cochabamba, La Paz donde prospera en climas cálidos y húmedos, generalmente en huertos familiares y sistemas agroforestales (Mostacedo & Fredericksen, 2000).

Las hojas y rizomas de la colonia se emplean en la medicina tradicional como infusiones para la hipertensión, problemas digestivos y respiratorios. Sus extractos presentan compuestos bioactivos con propiedades antioxidantes, antiinflamatorias y antimicrobianas. Además, es apreciada como planta ornamental en jardines por sus flores llamativas y su porte elegante (Pereira, s/d).

En la cultura medicinal del oriente boliviano, la Colonia se ha integrado como parte de la herbolaria comunitaria, siendo una planta que une lo estético y lo terapéutico. Su aprovechamiento sostenible permite fortalecer prácticas de salud natural y promover la diversificación productiva en comunidades rurales.



*"Cada semilla guarda el susurro de un
ancestro y el sabor de una tierra que
nunca olvida".*

*"Las semillas no solo germinan
alimentos, también cultivan
historias, legados y sabores eternos".*

Recetario

*"En la cocina de los pueblos amazónicos,
el alma de los ancestros danza con el
aroma del aracú y la almendra".*

*"Aquí se sirve la selva con
sal y fuego: lo nuestro, en
cada bocado".*





**Elaboraciones
Saladas**

ALBÓNDIGAS DE YUCA CON SALSA DE ASAÍ

Receta elaborada por: N. Calustro, E. Moreito, R. Cueva, R. Tuco, P. Céspedes, N. Mendoza, E. Masoi, E. Durán, Y. Bernal y R. Choque (Grupo 1 del taller de "Creatividad e innovación culinaria", desarrollado en el Instituto Tatapy).

Ingredientes

Para las albóndigas:

- ½ kg de carne molida
- 1 huevo
- 1 cebolla morada pequeña
- 2 dientes de ajo
- ½ kg de yuca
- ½ taza de pan rallado
- pimienta, comino y sal al gusto
- manteca animal o aceite vegetal de buena calidad

Para la salsa:

- ½ taza de pulpa de asaí
- 1 taza de fondo de res (caldo donde se cocinó la carne)
- maicena diluida
- sal, pimienta y comino al gusto

Preparación

Para las albóndigas:

1. En un bowl colocar la carne, la yuca, la cebolla y los ajos picados. Luego el huevo, el pan rallado y los condimentos. Mezclar para integrar.
2. Con las manos formar bolitas y freír en abundante materia grasa caliente.

Para la salsa:

1. En una cacerola, colocar la pulpa de asaí con el fondo o caldo de res a fuego medio.
2. Salpimentar y espesar la salsa con maicena diluida. Decorar con sésamo





ANDE CHIQUITANO

Receta elaborada por: J. Zeballos, P. Aiarachi, M. Aguilar, Y. Dorado, E. Pérez y M. Fernández (Grupo 2 del taller de "Creatividad e innovación culinaria", desarrollado en el Instituto CEFIM).

Ingredientes

Para el filete de llama:

- 500 g de carne de llama
- 25 g de harina de yuca
- 30 g de almendra chiquitana
- vinagre
- aceite

Para la ensalada:

- 200 g de papalisa
- ½ cebolla morada
- perejil
- cilantro
- hierbabuena
- 1 tomate perita
- 50 g de cañahua
- aceite
- sal
- pimienta
- jugo de 1 limón

Para la pasoca:

- 60 g de harina de yuca
- 1 zanahoria mediana
- 1 diente de ajo
- 1 pimiento morrón
- aceite
- sal
- agua

Preparación

Para el filete de llama:

1. Filetear la llama, condimentar y reservar.
2. Moler la almendra chiquitana tostada con harina de yuca, vinagre, aceite y agua.
3. En un sartén caliente sellar la llama y pincelar constantemente con la mezcla de almendra chiquitana.

Para la ensalada:

1. Cocer la papalisa en agua hirviendo, dejar enfriar y cortar en rodajas.
2. Picar la cebolla en pluma, el tomate en cuadros y las hierbas frescas finamente.
3. Cocer la cañahua en agua hirviendo.
4. Mezclar todo, salpimentar y agregar el zumo de limón.

Para la pasoca de harina de yuca:

1. Remojar la harina de yuca con agua y sal, dejar reposar durante 5 minutos.
2. Picar todas las verduras en cuadritos.
3. Sofreír las verduras y mezclar con la harina de yuca.



APANADO DE CUY CON TUNTA REBOZADA

Receta elaborada por: M. Concha, C. Mendoza, M. Cayú, N. Mendoza, W. Conraddy, S. Loza y A. Hinojosa (grupo 3 del taller de "Creatividad e innovación culinaria", desarrollado en el Instituto CEFIM).

Ingredientes

Para el cuy:

- 1 cuy mediano
- 40 g de tunta muralla
- 30 g de almendra chiquitana pelada
- pimienta
- comino
- singani
- limón
- sal
- harina de yuca
- aceite

Para el phuti de tunta muralla:

- 100 g de tunta muralla remojada
- 30 g de almendra chiquitana pelada

Para el tabulé de quinua con almendra chiquitana:

- 100 g de quinua cocida
- ½ pimiento morrón
- 20 g de almendra chiquitana tostada
- 1 zanahoria mediana
- 1 cebolla morada mediana
- 1 manojo de cilantro
- 5 hojas de apio
- 1 tomate mediano
- jugo de 1 limón
- 20 ml de singani
- 5 g de ajo en polvo
- 50 ml de aceite de oliva
- sal
- pimienta

Preparación

Para el cuy:

1. Llevar el cuy a una cocción en olla a presión para ablandar un poco (entre 15 y 20 minutos). Retirar del fuego.
2. Adobar con sal, pimienta, limón, un chorro de singani y comino.
3. Empanizar con harina de yuca para una fritura profunda. Reservar.

Para el phuti de tunta muralla:

1. Cocinar la tunta pellizcada (proporcionada con las manos, sin una medida) en agua hirviendo y luego colocarla en un sartén con la almendra chiquitana procesada para rebozar, agregando un chorro de aceite.

Para el tabulé de quinua con almendra chiquitana:

1. Cocinar la quinua al dente.
2. Saltear la zanahoria, cebolla y morrón picados en cuadritos pequeños, agregar sal y pimienta.
3. Mezclar en frío la quinua con el salteado e incorporar el cilantro, las hojas de apio finamente picadas y el tomate picado.
4. Sazonar con jugo de limón, aceite de oliva, ajo en polvo, sal, pimienta y un toque de singani.
5. Picar la almendra para decorar.
6. Mezclar muy bien todo y servir.



CEVICHE DE TARWI CON LECHE DE ALMENDRA CHIQUITANA

Receta elaborada por: E. Caupi, C. Condarco, M. Cepiz, N. Velasco, M. Taha (Grupo 1 del taller de "Creatividad e innovación culinaria", desarrollado en el Instituto CEFIM).

Ingredientes

Para la leche de motacú y almendra chiquitana:

- 200 g de motacú
- 10 g de almendra chiquitana
- 200 ml de agua hervida

Para el tarwi:

- 80 g de mote de tarwi
- ½ limón
- 1 rama de cilantro
- sal al gusto
- k'oa (para ahumar)

Para decoración:

- chilto
- almendra chiquitana picada
- hojas de cilantro

Preparación

Para la leche de motacú y almendra chiquitana:

1. Procesar el motacú y la almendra chiquitana con agua hervida.
2. Filtrar y reservar.

Para el tarwi:

1. En una olla colocar k'oa, quemar y colocar el tarwi, tapar la olla y ahumar unos minutos.
2. Mezclar el tarwi ahumado con el jugo de limón, cilantro picado finamente, sal a gusto y la leche de motacú y almendra previamente reservada.
3. Emplatar y decorar con hojas de cilantro, chilto y almendra chiquitana picada.





CH'OKA Y AJÍ DE ALMENDRA CHIQUITANA

Receta elaborada por: R. Muñecas, A. Cruz, M. Mendoza, D. Canedo, G. Chevez, C. Camacho (grupo 4 del taller de "Creatividad e innovación culinaria", desarrollado en el Instituto CEFIM).

Ingredientes

Para la ch'oka:

- 1 pierna de ch'oka
- hierbas aromáticas (perejil, romero, cilantro, etc.)
- 20 g de maicena
- 1 huevo
- 30 g de harina de yuca
- abundante aceite para fritura

Para la salsa de ají de almendra:

- 80 g de almendra chiquitana
- 1 ají amarillo en vaina
- ½ cebolla morada
- sal
- pimienta

Para el pastel de chuño:

- 60 g de chuño remojado
- 1 huevo
- 1 diente de ajo
- sal
- pimienta

Preparación

Para la ch'oka:

1. Sellar la ch'oka en una cacerola y colocarla en olla a presión con abundante agua y con un botique garni (conjunto de hierbas aromáticas: perejil, laurel, romero, cilantro, k'oa o cualquier hierba que se considere necesaria). Cocinar durante 30 minutos.
2. Pasar por maicena, huevo y harina de yuca para luego freír en abundante aceite.

Para la salsa de ají de almendra:

1. Brasear o asar la vaina de ají para colocar en una licuadora con la cebolla, la almendra chiquitana, sal y pimienta.
2. Pasar la mezcla a una cacerola y a fuego medio, cocinar hasta obtener una textura adecuada.

Para el pastel de chuño:

1. Licuar el chuño y el ajo con un poco de agua, filtrar y salpimentar.
2. En un recipiente integrar con el huevo batido.
3. Colocar en una bandeja enmantecada y hornear a 160°C por 30 a 35 minutos.





CHANCHO RELLENO DE PASOCA CON SALSA DE MANGABA Y CERVEZA

Receta elaborada por: M. Meneces, Y. Bernal, F. Montaña, A. Flores, C. Rojas, M. López, F. Gutiérrez, Y. Cuéllar, A. Olivarez, J. Zeballos, A. Manrique, A. Machaca, D. Tórrez, J. Chamo, M. Coria, S. Coronado, E. Pérez, Y. Dorado, P. Taceo, D. Ribera y S. Coaquira (grupos 2 y 3 del taller de "Creatividad e innovación culinaria", desarrollado en el Instituto Tatapy).

Ingredientes

Para la carne:

- 1 lomo de cerdo
- 2 cdas de mostaza
- 1 cda de ajo en polvo
- 1 cda de pimienta negra molida
- 1 cdta de sal
- cordel para bridar

Para el relleno:

- 1 ½ taza de harina de yuca
- ¼ taza de pasas
- ¼ taza de aceitunas verdes sin semilla
- 200 g de charque cocido y deshilachado
- 4 cdas de mantequilla

Para la salsa:

- 1 ½ taza de pulpa de mangaba
- 1 ½ taza de cerveza oscura
- 6 cdas de azúcar
- 1 cebolla morada pequeña
- 2 dientes de ajo
- 5 g de jengibre fresco
- 4 cdas de salsa soya
- mantequilla al gusto
- maicena, cantidad necesaria

Preparación

Para el relleno:

1. Hidratar las pasas por unos 30 minutos.
2. En un sartén colocar la mantequilla a fuego medio.
3. Agregar el charque y la harina de yuca.
4. Retirar del fuego y agregar las pasas y las aceitunas.
5. Reservar.

Para la carne:

1. Con mucho cuidado, cortar el lomo de cerdo en una sola lámina de 1 a 2 cm de grosor.
2. Condimentar con la sal, la pimienta, el ajo y el comino, solo por un lado.
3. Colocar el relleno sobre el lado condimentado.
4. Envolver y bridar (atar) con un cordel.
5. Untar la mostaza y si es necesario condimentar más.
6. Meter al horno a 170° C, durante unos 35 minutos.

Para la salsa:

1. Picar la cebolla y el ajo finamente y rehogar con un poco de mantequilla a fuego medio.
2. Agregar el jengibre rallado y el azúcar, moviendo constantemente.
3. Agregar la cerveza, la pulpa de mangaba y la salsa soya.
4. Condimentar y, si es necesario, espesar con maicena diluida.
5. Servir sobre el rollo de cerdo en láminas, acompañado de la guarnición de su preferencia.



CREMA DE CHUÑO

Receta elaborada por: R. Muñecas, A. Cruz, M. Mendoza, D. Canedo, G. Chevez y C. Camacho (grupo 4 del taller de "Creatividad e innovación culinaria", desarrollado en el Instituto CEFIM).

Ingredientes

Para el fondo:

- 200 g de charque
- 1 zanahoria pequeña
- 1 cebolla morada pequeña
- 1 rama de apio
- 1 rama de perejil
- 1 rama de hierbabuena
- 1 rama de k'oa

Para la crema:

- 250 g de chuño sancocado
- 30 g de crema de leche
- 10 g de mantequilla
- sal
- pimienta
- comino

Para decoración:

- harina de yuca
- aceite de oliva aromatizado con k'oa
- charque desmenuzado y frito

Preparación

1. En una cacerola, añadir los ingredientes del fondo con 500 ml de agua, llevar a fuego medio y dejar reducir para extraer los sabores y aromas.
2. Cocinar el chuño previamente remojado hasta que adquiriera un color más oscuro. Licuar el chuño cocido con la mitad del fondo hasta obtener una mezcla suave y homogénea.
3. Verter la mezcla licuada en una olla para pasarla al fuego, agregar la crema de leche y la mantequilla y salpimentar. Dejar hervir a fuego medio por 15 minutos.
4. Emplatarse con harina de yuca, charque por encima y poner unas gotas de aceite de k'oa.



CREMA DE TOTAÍ EN BASE DE CUY

Receta elaborada por: M. Concha, C. Mendoza, M. Cayú, N. Mendoza, W. Conraddy, S. Loza y A. Hinojosa (grupo 3 del taller de "Creatividad e innovación culinaria", desarrollado en el Instituto CEFIM).

Ingredientes

- 300 ml de fondo de cuy
- 1 zanahoria
- 1 pimiento morrón pequeño
- 1 puño de habas peladas
- 200 g de harina de totaí
- 3 papas mediana
- 2 dientes de ajo
- ½ cebolla morada
- 1 tallo de apio
- 2 hojas de laurel
- orégano
- sal
- agua

Preparación

1. Llevar todo a una cacerola para su cocción.
2. Retirar del fuego y dejar enfriar.
3. Filtrar y procesar lo sólido agregando lo necesario de jugo, hasta lograr una consistencia cremosa.
4. Llevar nuevamente a fuego bajo y remover constantemente, alrededor de 15 minutos.
5. Servir caliente.





ENSALADA CHIQUITANA DE TOTAÍ, MANGA VERDE Y ALMENDRA CHIQUITANA

Receta elaborada por: J. Canedo y C. Camacho

Ingredientes

- 2 mangas verdes (pintonas)
- 1 cebolla blanca grande
- 10 totaíses, pelados y despepados (sin semilla)
- 10 almendras chiquitanas remozadas y peladas
- zumo de 2 limones grandes
- aceite vegetal de buena calidad
- vinagre
- sal y pimienta

Preparación

1. Pelar las mangas y cortarlas en julianas.
2. Picar la cebolla en pluma y remojar en abundante agua.
3. Picar los totaíses en julianas.
4. Laminar las almendras y tostarlas.
5. Preparar una vinagreta con zumo de limón, aceite, vinagre, sal y pimienta.
6. En un bowl colocar los ingredientes y aliñarlos con la vinagreta.





FRICASÉ DE POLLO Y ALMENDRA CHIQUITANA

Receta elaborada por: J. Zeballos, P. Aiarachi, M. Aguilar, Y. Dorado, E. Pérez y M. Fernández (grupo 2 del taller de "Creatividad e innovación culinaria", desarrollado en el Instituto CEFIM).

Ingredientes

- 2 presas de pollo (pierna y entrepierna)
- 1 zanahoria
- 3 dientes de ajo
- sal
- pimienta
- comino
- 2 ajíes amarillos en vaina
- 1 puñado de almendra chiquitana pelada
- 200 g de chuño remojado
- 300 g de mote
- 1 rama de hierbabuena

Preparación

1. Sellar las presas de pollo.
2. Sofreír el ajo picado y la zanahoria rallada, agregar el ají amarillo procesado y salpimentar.
3. Aromatizar con la hierbabuena, agregar la almendra chiquitana procesada con agua y dejar cocinar durante 30 minutos.
4. Acompañar con chuño cocido y mote.





LOMO DE LLAMA EN SALSA DE ASAÍ CON PURÉ DE RACACHA Y TOTAÍ

Receta elaborada por: M. Concha, C. Mendoza, M. Cayú, N. Mendoza, W. Conraddy, S. Loza, A. Hinojosa (grupo 3 del taller de "Creatividad e innovación culinaria", desarrollado en el Instituto CEFIM).

Ingredientes

Para la carne de llama:

- 200 g de lomo de llama
- sal
- pimienta
- comino
- aceite

Para el puré de racacha y totaí:

- 2 racachas cocidas
- 60 g de harina de totaí
- 5 g de urucú
- aceite

Para la salsa de asaí:

- 100 g pulpa de asaí
- fondo de llama (caldo donde se coció la llama)
- sal
- pimienta
- comino

Preparación

Para la carne de llama:

1. Condimentar el lomo de llama con sal, pimienta y comino.
2. Asar en sartén con un chorro de aceite.

Para el puré de racacha y totaí:

1. En una cacerola a fuego bajo, sin sobre calentar, teñir el aceite con el urucú.
2. Pasar la racacha por un colador y luego llevarla a una cacerola junto con la harina de totaí, el aceite de urucú y agua. Ir removiendo constantemente hasta alcanzar la textura deseada.
3. Salpimentar.

Para la salsa de asaí:

1. En una cacerola colocar la pulpa de asaí y agregar el fondo de llama hasta alcanzar la textura deseada.
2. Salpimentar y poner una pizca de comino.





PACUMUTU DE LLAMA Y AJÍ DE ALMENDRA CHIQUITANA

Recetario elaborado por: R. Muñecas, A. Cruz, M. Mendoza, D. Canedo, G. Chevez y C. Camacho (grupo 4 del taller de "Creatividad e innovación culinaria", desarrollado en el Instituto CEFIM).

Ingredientes

Para la trucha:

- 200 g de filete de llama
- ½ pimiento morrón
- ½ cebolla morada
- 2 dientes de ajo
- sal
- pimienta
- pinchos de madera

Para el ají de almendra chiquitana:

- 40 g de almendra chiquitana
- 1 ají amarillo en vaina
- 10 g de cebolla braseada
- pimienta
- sal

Preparación

Para el pacumutu:

1. Cortar el filete de llama en cubos de 3 a 4 centímetros, al igual que la cebolla y el pimiento morrón
2. En un recipiente colocar los insumos y adobar con ajo picado y sal y pimienta.
3. Insertar en los pinchos de madera (previamente remojados) intercalando los ingredientes.
4. En un sartén o parrilla asar el pacumutu.

Para el ají de almendra chiquitana:

1. Procesar los ingredientes, filtrar y llevar a una cacerola a fuego medio hasta obtener la textura deseada.
2. Servir los pacumutus bañados con la salsa de almendra chiquitana.





PAICHE FRITO EN SALSA AGRIDULCE DE ASAÍ

Receta elaborada por: Comunidad Porvenir (taller de "Creatividad e innovación culinaria", desarrollado en la comunidad Porvenir, de Bajo Paraguá).

Ingredientes

Para el paiche:

- 1 kg de paiche
- 4 dientes de ajo
- 1 cda de orégano seco
- 2 cdas de vinagre de frutas
- sal, pimienta y comino, al gusto
- cantidad necesaria de harina y maicena
- aceite para freír

Para la salsa:

- 1 cebolla morada
- 4 dientes de ajo
- 300 g de papaya pintona
- 2 tazas de pulpa de asaí
- 2 cda de vinagre de frutas
- sal, pimienta y comino al gusto

Preparación

Para el paiche:

1. Trocear el paiche en cubos de 2 centímetros.
2. Colocar el pescado en un bowl, junto al ajo picado, el orégano, el vinagre, la pimienta, el comino y la sal. Marinar durante 40 minutos (idealmente 12 horas).
3. Mezclar la harina con la maicena, la sal y la pimienta.
4. Pasar los trozos de paiche por la mezcla de la harina, por ambos lados.
5. Freír en abundante aceite caliente.

Para la salsa:

1. Picar la cebolla y los ajos finamente.
2. Rehogarlos en aceite hasta que estén translúcidos y blandos.
3. Agregar la papaya rallada, la pulpa de asaí, el vinagre y condimentar a gusto. Dejar que los ingredientes se integren a fuego bajo.
4. Servir la salsa encima del pescado frito. Se puede acompañar con plátano y yuca frita.





PATO CON SALSA PIPIÁN DE ALMENDRA CHIQUITANA

Receta elaborada por: J. Canedo y C. Camacho

Ingredientes

- 1 pato troceado
- caldo para cocer el pato (un poco de manteca, 1 cebolla morada, 2 tallos de apio, 2 zanahorias, laurel y pimienta en grano)
- 500 g de almendra chiquitana tostada
- 8 dientes de ajo
- 3 cebollas moradas
- 3 morrones rojos
- 5 ajíes dulces
- sal
- pimienta molida
- comino molido
- manteca de urucú
- arroz y yuca para acompañar

Preparación

1. Hervir el pato en una olla con un poco de manteca y abundante agua, además añadir: 1 cebolla morada entera, 2 tallos de apio sin hojas, 2 zanahorias, un par de hojas de laurel y pimienta en grano al gusto. Una vez cocida la carne, retirar el pato, cernir y reservar el caldo hasta que se separe por la materia grasa.
2. Por otra parte, picar las otras 3 cebollas moradas, los 8 dientes de ajo, los 3 morrones y el ají dulce (5) y hacer un ahogado con la manteca de urucú.
3. Luego, licuar los 500 g de almendra chiquitana con el caldo de pato y reservar.
4. Cuando las verduras estén translúcidas, licuarlas con el caldo de pato y volver a colocar en la olla junto a la almendra procesada.
5. Poner el fuego a intensidad baja y agregar las piezas de pato, sal, pimienta, comino y caldo necesario hasta integrar sabores.
6. Servir con arroz blanco y yuca cocida (puede ser frita).





PESCADO CON SALSA DE SEMILLAS DE MOTACÚ

Receta elaborada por: J. Canedo y C. Camacho

Ingredientes

- 4 filetes de paiche, de aproximadamente 200 g cada uno
- zumo de 3 limones grandes
- 8 dientes de ajo
- 1 manojo de cilantro
- aceite vegetal de buena calidad
- 1 cebolla morada
- 1 morrón rojo
- 1 morrón verde
- 2 cdas de pasta de tomate
- 1 taza de semilla de motacú y además $\frac{1}{4}$ taza para decorar
- sal, pimienta y comino al gusto

Preparación

1. En un bowl colocar los filetes de paiche con una parte del zumo de los limones, cuatro dientes de ajo finamente picados, sal, pimienta y comino al gusto. Dejar marinar por unos 30 minutos.
2. Licuar una taza de semillas de motacú previamente remojadas, filtrar (colar) y reservar la leche.
3. En una olla rehogar la cebolla, la pasta de tomate y los morrones picados en julianas.
4. Agregar el resto del ajo picado finamente para rehogar por un minuto más.
5. Verter la leche de semilla de motacú y dejar que caliente.
6. Agregar los filetes de pescado y dejarlos cocer 5 minutos de cada lado, aproximadamente.
7. Agregar el resto de zumo de limón, de la semilla de motacú rallada y el cilantro picado finamente; integrar la mezcla.
8. Servir con arroz blanco y plátano verde frito.





POLLO CON SALSA DE MAJO Y ALMENDRA CHIQUITANA

Receta elaborada por: J. Canedo y C. Camacho

Ingredientes

- 1 pollo troceado
- 2 cebollas moradas grandes
- 6 dientes de ajo
- 30 almendras chiquitanas crudas, remojadas y peladas
- 1 taza de vino blanco
- 1 taza de leche de majo
- manteca animal o aceite vegetal de buena calidad
- sal, pimienta y comino, al gusto

Preparación

1. Trocear el pollo y luego condimentar con sal, pimienta y comino.
2. Luego, sellar la carne en una olla con aceite o manteca y reservar.
3. Hacer un ahogado con las cebollas y los ajos picados en cubitos, en la misma olla donde se selló el pollo.
4. Verter el vino y luego la leche de majo para recuperar sabores. Tapar y bajar el fuego a mínimo.
5. Laminar las almendras y tostarlas en un sartén para incorporarlas a la preparación.
6. Se puede acompañar con arroz y yuca.



RAVIOLES DE PAICHE CON SALSA PESTO DE ALMENDRA CHIQUITANA

Receta elaborada por: N. Calustro, E. Moreito, R. Cuevas, R. Tuco, P. Céspedes, N. Mendoza, E. Masoi, E. Durán, Y. Bernal, R. Choque (grupo 1 del taller de "Creatividad e innovación culinaria", desarrollado en el Instituto Tatapy, y tras conversaciones con el chef Tiziano Barutto).

Ingredientes

Para la pasta:

- 200 g de harina dura de trigo
- 50 g harina de almendra chiquitana
- 2 huevos enteros
- 2 cdas de aceite de oliva
- pizca de sal

Para el relleno:

- 400 g de filete de paiche cocido con guarniciones aromáticas (cebolla, zanahoria, tallos de apio, ajo, pimienta en grano y laurel).
- 6 tallos de perejil
- 5 tallos de cebolla de verdeo
- 8 cdas de nata fresca
- sal y pimienta

Para la salsa:

- 1 taza de almendras chiquitanas crudas, remojadas y peladas
- ½ taza de aceite de oliva
- 4 manojos de hojas de albahaca, sin tallos
- 10 dientes de ajo pelados y remojados por una hora
- 1 ½ taza de queso parmesano rallado
- sal y pimienta

Preparación

Para la pasta:

1. En un bowl, colocar la harina de trigo, la harina de almendra chiquitana, los huevos, la sal y el aceite de oliva; integrar hasta formar una masa. Si es necesario, agregar un poco de agua.
2. Dejar en reposo por una hora, cubriendo la masa con un repasador húmedo.

Para el relleno:

1. Procesar el paiche, el perejil y la nata en un robot de cocina o procesadora.
2. Agregar la cebolla de verdeo picada finamente.
3. Colocar sal y pimienta al gusto. Reservar.

Para la salsa:

1. En un sartén colocar un chorro de aceite de oliva y tostar las almendras chiquitanas hasta que queden doradas.
2. Picar finamente la albahaca, el ajo y la almendra tostada. Colocar en un bowl, agregar el resto de aceite de oliva y, una vez integrado, agregar el queso parmesano, mezclando bien y salpimentando a gusto.

Para el armado y montaje:

1. Estirar la masa en una laminadora y formar los ravioles con el relleno. Si no se tiene laminadora, cortar con un cuchillo en cuadraditos, rellenar y tapar. Reservar.
2. En abundante agua hervida, colocar los ravioles hasta que floten (20 a 30 segundos), retirar, saltear en salsa pesto y servir inmediatamente.
3. Agregar queso parmesano rallado y aceite de oliva.



SOPA DE ALMENDRA CHIQUITANA Y LLAMA

Receta elaborada por: M. Concha, C. Mendoza, M. Cayú, N. Mendoza, W. Conraddy, S. Loza, A. Hinojosa (grupo 3 del taller de "Creatividad e innovación culinaria", desarrollado en el Instituto CEFIM).

Ingredientes

- 3 papas
- 1 cebolla mediana
- 1 tallo de apio
- 2 zanahoria mediana
- 150 g de almendra chiquitana
- 200 g de carne de llama
- fondo de llama (caldo donde coció la llama)

Preparación

1. En una cacerola, con un chorrito de aceite, colocar la carne de llama troceada, la cebolla, el apio y una zanahoria picados para sellar.
2. Poner todo en una olla a presión, con abundante agua, durante 30 minutos.
3. Filtrar el fondo y reservar.
4. Procesar la almendra chiquitana.
5. Picar la zanahoria restante y las papas en julianas (bastones de 2 ml de ancho por 5 a 7 cm de largo) e incorporar, junto con la almendra procesada, al fondo.
6. Una vez que estas verduras estén cocidas se sirve caliente.





TARTAR DE TRUCHA Y ALMENDRA CHIQUITANA

Receta elaborada por: R. Muñecas, A. Cruz, M. Mendoza, D. Canedo, G. Chevez, C. Camacho (grupo 4 del taller de "Creatividad e innovación culinaria", desarrollado en el Instituto CEFIM).

Ingredientes

Para la trucha:

- 120 g de trucha limpia
- ½ limón
- 12 almendras chiquitanas
- ½ cda aceite de oliva
- sal
- pimienta
- hojas de k'oa

Para la emulsión:

- 70 g de tarwi
- 3 cdas de aceite de oliva
- zumo de ½ limón
- pimienta
- sal

Preparación

Para la trucha:

1. En un recipiente mezclar el aceite de oliva, el zumo de limón, las hojas de k'oa, la sal y la pimienta.
2. Incorporar con la trucha, previamente limpiada y picada en cubos muy pequeños, integrar y dejar reposar en el refrigerador durante una hora, cubierta con papel plástico.
3. Pelar y picar en trozos pequeños la almendra chiquitana para agregar al tartar unos minutos antes de servir.

Para la emulsión:

1. Pelar el tarwi, procesar en una licuadora, integrando poco a poco el aceite, el limón, la sal y la pimienta.





TIERRA VIVA (CREMA DE ALMENDRA CHIQUITANA)

Receta elaborada por: J. Zeballos, P. Aiarachi, M. Aguilar, Y. Dorado, E. Pérez y M. Fernández (grupo 2 del taller de "Creatividad e innovación culinaria", desarrollado en el Instituto CEFIM).

Ingredientes

- 400 g de almendra chiquitana
- 1 cebolla morada
- 2 dientes de ajo
- 2 ramas de perejil
- 1 pimiento morrón
- 1 cdta de comino
- 1 cdta de pimienta
- 1 ají amarillo en vaina
- 1 zanahoria
- 100 ml de crema de leche
- 1 cda de mantequilla
- 2 litros de fondo de verduras (caldo de verduras cocidas)
- 2 cdas de maicena
- aceite
- 1 papa mediana
- llullucha
- amaranto

Preparación

1. Licuar la cebolla, el ajo, el pimiento morrón, la zanahoria y los condimentos y llevar a rehogar.
2. Agregar 2 litros de fondo de verduras y hervir de 20 a 25 minutos.
3. Agregar la almendra procesada con agua, la crema de leche, la mantequilla y la maicena previamente diluida. Dejar hervir a fuego bajo hasta que espese.
4. Luego, añadir la crema de almendras.
5. Acompañar con papas fritas, llullucha cruda troceada y amaranto tostado.





TORTITAS DE TOTAÍ CON CHARQUE

Receta elaborada por: N. Calustro, E. Moreito, R. Cueva, R. Tuco, P. Céspedes, N. Mendoza, E. Masoi, E. Durán, Y. Bernal y R. Choque (Grupo 1 del taller de "Creatividad e innovación culinaria", desarrollado en el Instituto Tatapy).

Ingredientes

- ½ kg de charque cocido y deshilachado
- 1 huevo
- 1 cebolla morada pequeña
- 1 diente de ajo
- ½ kg de pulpa de totaí rallada
- ½ taza de pan rallado
- pimienta, comino y sal al gusto
- manteca animal o aceite vegetal de buena calidad

Preparación

1. En un bowl colocar el charque, la pulpa de totaí, la cebolla y el ajo picados finamente.
2. Agregar el huevo, el pan rallado y los condimentos. Mezclar para integrar.
3. Con la ayuda de las manos, formar tortitas y freír en aceite o manteca.
4. Servir con yuca sancochada, llajua y/o salsa de su preferencia.





TRUCHA CON PASOCA

Receta elaborada por: E. Caupi, C. Condarco, M. Cepiz, N. Velasco, M. Taha (grupo 1 del taller de "Creatividad e innovación culinaria", desarrollado en el Instituto CEFIM).

Ingredientes

Para la trucha:

- 200 g de trucha
- 1 cda de mantequilla
- 1 cda de harina
- cantidad necesaria de crema de leche
- 1 ramita de k'oa
- sal y pimienta al gusto

Para la pasoca:

- 50 g de harina de yuca
- 50 g de harina de quinua
- 1 cebolla morada
- 4 dientes de ajo
- ½ pimiento morrón
- 1 ramita de perejil
- sal al gusto
- pimienta al gusto

Para la decoración:

- papa
- papalisa
- aceite

Preparación

Para la trucha:

1. Descamar y limpiar la trucha.
2. Sellar la trucha, agregar sal y pimienta.
3. En una cacerola, colocar la mantequilla y la harina, mezclar constantemente, a fuego bajo, hasta dorar levemente la harina (roux rubio).
4. Agregar la crema de leche y mezclar.
5. Agregar sal, pimienta y k'oa.

Para la pasoca:

1. Tostar la quinua y triturar.
2. Hidratar la harina de yuca.
3. Sofreír la cebolla picada y el pimentón verde en cubitos, con el ajo en pasta.
4. Agregar la quinua triturada y la harina de yuca hidratada.
5. Mezclar, salpimentar y añadir perejil.

Para la decoración:

1. Laminar la papa y la papalisa y freírlas en abundante aceite.
2. Colocar encima de la trucha.







*"El azúcar de nuestra mesa
nace del sol, de la paciencia
y del árbol generoso".*





**Elaboraciones
Dulces**

ARROZ CON LECHE DE MAJO

Receta elaborada por: J. Canedo y C. Camacho

Ingredientes

- 2 litros de leche de majo
- 2 ramas de canela
- 4 clavos de olor
- 1 taza de arroz
- ½ taza de azúcar blanca
- canela en polvo

Preparación

1. Colocar la leche de majo en una olla amplia, junto con la canela en rama y los clavos de olor. Añadir el arroz y dejar cocinar a fuego alto, durante 15 minutos.
2. Incorporar el azúcar y rebajar a fuego bajo, hasta que el arroz esté cocido; aproximadamente unos 5 u 8 minutos.
3. Se puede servir caliente o frío, decorando con canela en polvo.





BRIGADEIRO DE ALMENDRA CON SEMILLA DE MOTACÚ

Receta elaborada por: M. Concha, C. Mendoza, M. Cayú, N. Mendoza, W. Conraddy, S. Loza y A. Hinojosa (grupo 3 del taller de "Creatividad e innovación culinaria", desarrollado en el Instituto Tatapy).

Ingredientes

- 1 lata de leche condensada
- 2 cdas de mantequilla sin sal
- 6 cdas de cocoa
- ½ taza de almendras chiquitanas tostadas
- 1 taza de semillas de motacú procesadas

Preparación

1. En una olla, derretir la mantequilla a fuego lento.
2. Añadir la leche condensada y la cocoa e ir mezclando con intervalos de aproximadamente tres minutos.
3. Colocar las almendras chiquitanas troceadas, removiendo constantemente hasta que los ingredientes se empiecen a desprender de las paredes de la olla.
4. Retirar del fuego y refrigerar durante por lo menos 45 minutos.
5. Con las manos untadas con mantequilla, dar forma a la masa en redonditos, para luego pasarlas por semillas de motacú ralladas o procesadas.
6. Refrigerar.





BUDÍN DE TUNTA Y ASAÍ

Receta elaborada por: J. Zeballos, P. Aiarachi, M. Aguilar, Y. Dorado, E. Pérez y M. Fernández (grupo 2 del taller de "Creatividad e innovación culinaria", desarrollado en el Instituto CEFIM).

Ingredientes

- 2 litros de agua
- 500 g de azúcar
- 1 ramita de canela
- cáscara de media naranja
- 3 clavos de olor
- 6 cdas de harina de tunta
- 6 cdas de asaí liofilizado
- jugo de 1 naranja
- jugo de 2 limones

Preparación

1. Hervir, durante 30 minutos, el agua con el azúcar, la canela, la cáscara de naranja, el jugo de naranja, el limón y los clavos de olor.
2. Disolver la harina de tunta en agua fría y agregar al agua removiendo constantemente.
3. Disolver y agregar el asaí liofilizado sin dejar de remover hasta lograr la textura deseada.
4. Refrigerar.





CHEESECAKE DE MOTACÚ CON FLOR DE COLONIA

Receta elaborada por: C. Camacho

Ingredientes

Para la base de la tarta:

- 120 g de mantequilla sin sal
- 70 g de azúcar impalpable
- 2 g de sal
- 35 g de harina de motacú
- 50 g de huevo
- 260 g de harina 0000

Para el cheesecake:

- 180 g de queso crema
- 70 g de chocolate blanco
- 110 g de crema de leche
- 60 g de azúcar blanca
- 60 g de huevo
- 5,5 g de almidón
- 10 g de flor de colonia seca

Para la mermelada de higo:

- 300 g de higos frescos
- 50 g de glucosa
- 120 g de azúcar blanca
- 20 g de zumo de limón
- 5 g de canela en rama

Preparación

Para la base de la tarta:

1. En el procesador, colocar las galletas de mantequilla y triturar hasta que estén casi pulverizadas.
2. Mezclar las galletas trituras con la mantequilla, previamente derretida.
3. Pintar con mantequilla y colocar papel manteca en un molde de 15 por 5 cm.
4. Compactar la mezcla de galletas en el molde y reservar.

Para el cheesecake o relleno:

1. Calentar la crema de leche hasta alcanzar los 50 °C, añadir las flores de colonia, tapar e infusionar por 10 minutos, después retirar las flores.
2. Al mismo tiempo fundir el chocolate en el microondas, sin exceder los 40°C.
3. Verter la crema infusionada sobre el chocolate y emulsionar con ayuda de un batidor, hasta obtener una crema lisa y homogénea.
4. Agregar el queso crema (a temperatura ambiente) a la mezcla anterior, y con ayuda de unas varillas incorporar bien.
5. Terminar de añadir el azúcar, más el huevo y el almidón tamizado. Mezclar bien.
6. Pintar con mantequilla y colocar papel manteca en el molde de 15x5cm.
7. Poner la base de las galletas en el molde y la mezcla. Por encima poner gotas de mermelada de higo y unir.
8. Cocinar al horno (precalentado) a 250°C durante 7 a 8 minutos.

Para la mermelada de higo:

1. Calentar los higos picados con el zumo de limón y la glucosa.
2. Añadir la mitad del azúcar.
3. Hervir, añadir el restante del azúcar y cocer hasta los 104°C.
4. Terminar de triturar si hace falta y retirar las ramas de canela.
5. Reservar en el frío.





CHEESECAKE DE MOTACÚ CON PAJA CEDRÓN Y PIÑA

Receta elaborada por: C. Camacho

Ingredientes

Para la masa sablé:

- 120 g de mantequilla sin sal
- 70 g de azúcar impalpable
- 2 g de sal
- 35 g de harina de motacú
- 50 g de huevo
- 260 g de harina 0000
- manteca de cacao

Para el cheesecake:

- 50 g de queso crema
- 50 g de leche entera
- 50 g de azúcar blanca
- 3 g de gelatina sin sabor
- 1 g de sal
- 125 g de crema de leche

Para el curd de limón y paja cedrón:

- 200 g yema de huevo
- 130 g de huevo entero
- 150 g de azúcar granulada blanca
- 50 g de zumo de limón
- 250 g de mantequilla sin sal
- 5 g de gelatina sin sabor
- 30 g de agua
- 14 g de paja cedrón pulverizada

Para el gelificado de piña y paja cedrón:

- 200 g de pulpa de piña
- 5 g de paja cedrón pulverizada
- 16 g de gelatina sin sabor
- 50 g de azúcar

Preparación

Para la masa sablé:

1. Poner en la batidora con pala el azúcar, la harina 0000, la harina de almendras y la sal.
2. Añadir dados pequeños de mantequilla fría mientras se hace la mezcla con la batidora.
3. Una vez integrada la mantequilla, añadir los huevos.
4. Formar una bola de masa, sacar de la máquina y dejar reposar en la heladera envuelta en papel plástico. Por lo menos unos 20 minutos.
5. Una vez fría, estirar a 3mm. Dejar reposar en la heladera 20 minutos más.
6. Con la masa forrar un molde de 15 cm de diámetro x 3,5 cm de altura. Volver a colocar en la heladera por 20 minutos.
7. Cocer a 160°C por 10 minutos y con peso (granos), y luego más 12 minutos sin peso.
8. Fundir chocolate o manteca de cacao y pintar la tartaleta por el interior, para evitar que pierda sus características crujientes (impermeabilizar).

Para el cheesecake:

1. Calentar la leche con el azúcar a 50°C y fundir la gelatina previamente hidratada.
2. Verter sobre el queso crema y añadir la sal. Mezclar.
3. Añadir la crema de leche semi montada y rellenar la tartaleta ya cocida e impermeabilizada.
4. Reservar en el refrigerador.

Para el curd de limón y paja cedrón:

1. Hidratar la gelatina con el agua y reservar.
2. Mezclar el azúcar con los huevos, las yemas, el zumo de limón y la paja cedrón.
3. Cocinar a baño María, sin dejar de mover, hasta los 75–80°C y agregar la gelatina.
4. Colar y llevar a enfriar con papel plástico en contacto.
5. Una vez fría la preparación, emulsionar con la mantequilla a temperatura ambiente y con ayuda de un mixer (batidora).

Para el gelificado de piña y paja cedrón:

1. Hervir todos los ingredientes.
2. Rápidamente colocar esta mezcla sobre el cheesecake.
3. Gelificar a temperatura ambiente sin pasar por la heladera, desmoldar con ayuda de una puntilla (cuchillo con punta fina).
4. Reservar.

Para el montaje:

1. Añadir un poco de azúcar blanca y de paja cedrón pulverizadas en las tiras de piña.
2. Desmoldar el cheesecake y colocar encima tiras de piña.



CREMOSO DE CHOCOLATE, ALBAHACA Y MARACUYÁ

Receta elaborada por: C. Camacho

Ingredientes

Para la base cremosa:

- 125 g de crema de leche
- 125 g de leche entera
- 40 g de yema de huevo
- 20 g de hoja de albahaca chiquitana fresca
- 40 g de azúcar blanca
- 3 g de gelatina
- 120 g de chocolate amargo (70% de cacao)

Para el gelificado de maracuyá:

- 200 g de pulpa de maracuyá
- 60 g de azúcar
- 30 g de almidón de maíz

Preparación

Para la base cremosa:

1. Mezclar la gelatina con agua fría.
2. Calentar $\frac{3}{4}$ de la mezcla de la crema de leche con la leche y la hoja de albahaca hasta que haga ebullición. Una vez en este punto, retirar las hojas de albahaca.
3. En otro recipiente, unir las yemas y el azúcar con $\frac{1}{4}$ de la mezcla de la crema de leche con la leche.
4. Verter el líquido caliente sobre la mezcla anterior y devolver al fuego hasta alcanzar 82°C.
5. Una vez alcanzada esa temperatura, colar rápidamente para evitar que la yema se cocine; agregar la gelatina previamente hidratada.
6. Verter inmediatamente la crema encima del chocolate negro (previamente fundido), emulsionando con movimientos enérgicos.
7. Acabar la emulsión con un túrmix o batidora eléctrica (sin incorporar aire) y, cuando esté lisa y brillante, cubrir con papel plástico y reservar en el congelador durante una noche.
8. Después del reposo, trabajar el cremoso con una espátula y disponer en una manga con boquilla. Este cremoso puede ir como relleno de bombones y tortas.

Para el gelificado de maracuyá:

1. Unir la pulpa de maracuyá sin semillas con el azúcar y el almidón; calentar sin dejar de revolver hasta alcanzar una temperatura de 71°C.
2. Luego de 3 a 5 minutos sin dejar de revolver suavemente, verificar la consistencia.
3. Una vez espesa la mezcla, dejar de revolver y pasar a otro recipiente.
4. Luego que adquiera temperatura ambiente, volver a triturar con ayuda del túrmix (batidora eléctrica) hasta obtener una textura lisa y fina.
5. Conservar en una manga con boquilla hasta el momento de uso.

Para el montaje:

1. Colocar una base de cremoso de albahaca con crema de maracuyá.
2. Decorar con flores de albahaca y pulpa de maracuyá natural.
3. Puede ir como relleno de bombones o como postre en vaso.





FLAN DE ALMENDRA CHIQUITANA

Receta elaborada por: N. Calustro, E. Moreito, R. Cueva, R. Tuco, P. Céspedes, N. Mendoza, E. Masoi, E. Durán, Y. Bernal y R. Choque (grupo 1 del taller de "Creatividad e innovación culinaria", desarrollado en el Instituto Tatapy).

Ingredientes

Para el caramelo:

- 5 cucharadas de azúcar granulada blanca
- ½ taza de agua
- 1 cdta de zumo de limón

Para el flan:

- 3 huevos enteros
- 6 yemas
- 200 g de azúcar
- 750 ml de leche de almendra chiquitana

Preparación

Para el caramelo:

1. En una olla a fuego medio, colocar el azúcar, el zumo de limón y el agua, dejando calentar, sin mover hasta que empiece a cambiar de color.
2. Mezclar suavemente y retirar del fuego, sin dejar de mezclar, hasta que adquiera un color miel.
3. Revestir (untar) el molde o los moldes, que pueden ser de cerámica, vidrio templado o aluminio.

Para el flan:

1. Precalentar el horno a 200° C.
2. En un bowl colocar las 6 yemas, los 3 huevos enteros, el azúcar y la leche de almendra chiquitana; batir hasta formar una cremosa masa.
3. Verter la mezcla en los moldes (o el molde) y colocarlos en una bandeja de horno con agua caliente para cocinarlos a baño María.
4. Cubrir con papel aluminio y llevarlos al horno durante 40 minutos.
5. Retirar el papel aluminio, verificar el nivel del agua adecuado y dejar otros 10 minutos, hasta que el flan adquiera un color dorado.
6. Dejar enfriar, preferentemente en refrigerador, durante 12 horas.
7. Desmoldar para servir.





GALLETAS BICOLORS DE ALMENDRA CHIQUITANA Y ASAÍ

Receta elaborada por: taller de "Creatividad e innovación culinaria", desarrollado en Municipio de San Ignacio de Velasco.

Ingredientes

- 250 g de harina tamizada
- 125 g de mantequilla a temperatura ambiente
- 150 g de azúcar impalpable
- 1 huevo
- 10 g de asaí liofilizado
- 1 cda de extracto de vainilla

Preparación

1. Ablandar la mantequilla e integrar con el azúcar impalpable.
2. Añadir el huevo y la esencia de vainilla y mezclar hasta homogeneizar.
3. Colocar la harina tamizada de a poco e integrar para obtener una masa firme. No se debe trabajar mucho la masa.
4. Dividir la masa en dos porciones iguales e integrar el asaí liofilizado en una. Envolver ambas masas en plástico y refrigerarlas durante 30 minutos.
5. Extender la masa blanca en forma rectangular, dejando un grosor de 2 mm, repetir el mismo procedimiento con la masa de asaí.
6. Colocar un rectángulo sobre otro y envolver con ayuda de un papel plástico o un silpat y refrigerar por unos minutos, hasta que la masa se ponga firme.
7. Cortar rodajas de 2 milímetros de espesor y colocarlas en una bandeja para hornear.
8. Llevar al horno a 180° C, durante unos 15 minutos, hasta dorar ligeramente.
9. Retirar y dejar enfriar antes de consumir.





GALLETAS DE HARINA DE MOTACÚ CON CHIPS DE CHOCOLATE Y COCO

Receta elaborada por: C. Camacho

Ingredientes

- 1 yema de huevo
- 5 g de esencia de vainilla
- 25 g de aceite de coco
- 50 g de harina de motacú
- 30 g de azúcar de coco
- 2 g de bicarbonato de sodio
- 30 g de chispas chocolate amargo
- 20 g de coco rallado

Preparación

1. Poner en un recipiente el azúcar de coco con la yema de huevo, la vainilla y el aceite de coco.
2. Añadir los secos previamente cernidos: harina de motacú y bicarbonato de sodio.
3. Una vez que la mezcla esté bien incorporada, agregar el coco rallado y las chispas de chocolate amargo.
4. Formar galletas de 25 gramos cada una y colocar sobre una placa con papel de horno.
5. Precalentar el horno a 170°C.
6. Previamente a meter al horno, aplastar un poco las galletas con la mano y dejarlas cocer por 11 minutos hasta que las orillas estén doradas.
7. Retirar del horno y servir.





HELADO DE CANELÓN

Receta elaborada por: C. Camacho

Ingredientes

Para el helado:

- 250 g de crema de leche
- 125 ml de leche entera
- 40 g de azúcar
- 3 yemas de huevo
- 15 g de fécula de maíz
- 5 g de hoja seca de canelón

Para el crumble cítrico:

- 85 g de azúcar morena
- 70 g de harina 0000
- 70 g de harina de almendra chiquitana
- 1 g de sal
- 7 g de ralladura de toronja

Para los cristales de jengibre:

- 125 g de jengibre fresco
- 200 g de azúcar blanca
- 250 ml de agua

Preparación

Para el helado:

1. Mezclar las yemas de huevo con el azúcar y la fécula de maíz.
2. Calentar en una cacerola la leche con la crema de leche hasta que haga ebullición y colocar encima las hojas de canelón, para infusionar por 5 a 7 minutos.
3. Una vez infusionado, colar y verter sobre la combinación anterior (yemas de huevo, azúcar y fécula). Mezclar y devolver al fuego hasta que espese levemente. Colar y dejar enfriar.
4. Colocar la crema en bolsas Zip planas (de plástico) y llevar a congelar.
5. Sacar del congelador, trocear y poner en una batidora o procesadora que pueda picar hielo hasta formar una crema densa, con textura de helado.
6. Bolear como un helado y servir.
7. También puede servirse con un crumble cítrico en la base y por encima con unos cristales de jengibre.

Para los cristales de jengibre:

1. Hervir durante 10 minutos el jengibre previamente picado en cubitos; escurrir y repetir la operación.
2. Realizar un almíbar con la mezcla del azúcar con el agua, y colocar el jengibre escurrido. Cocinar hasta que llegue a 106°C.
3. Escurrir, luego colocar sobre una bandeja con azúcar hasta cubrir por completo el jengibre. Sacudir el exceso de azúcar y dejar secar en una bandeja o rejilla durante 8 horas.
4. Guardar en un recipiente hermético a temperatura ambiente.

Para el crumble:

1. Mezclar todos los sólidos (azúcar, ralladura de toronja, harina 0000, harina de almendras, sal) en batidora con la varilla.
2. Añadir dados pequeños de mantequilla fría mientras se mezclan los sólidos en la batidora.
3. Una vez conseguidas pequeñas unidades a modo rocas. Extender la mezcla en un papel de horno y congelar.
4. Cocer directamente la mezcla congelada en horno precalentado a 160°C.
5. A mitad de cocción sacar del horno y remover con ayuda de una espátula para unificar la cocción. Terminar la cocción al obtener el color deseado (17 min aprox.).
6. Una vez cocido dejar enfriar a temperatura ambiente.
7. Guardar en un recipiente hermético para evitar que se humedezca y pierda su característica textura crujiente.



HELADO DE TAYACHA

Receta elaborada por: R. Muñecas, A. Cruz, M. Mendoza, D. Canedo, C. Camacho (grupo 4 del taller de "Creatividad e innovación culinaria", desarrollado en el Instituto CEFIM).

Ingredientes

Para el helado:

- 2 tazas de puré de tayacha
- 2 yemas
- 50 ml de crema de leche
- ¼ taza de azúcar morena
- ½ taza de agua

Para el merengue suizo con asaí:

- 70 g de clara de huevo (2 huevos grandes)
- 140 g de azúcar blanca
- 30 g de asaí liofilizado

Para el crocante:

- 60 g de mantequilla sin sal
- 60 g de harina
- 30 g de amaranto tostado
- 60 g de azúcar blanca
- 5 g de asaí liofilizado

Preparación

Para el helado:

1. Montar o batir la crema y reservar.
2. En una cacerola preparar el almíbar con el agua y el azúcar.
3. Llevar a baño María las yemas y batir con un batidor de mano integrando en hilo el almíbar.
4. Integrar el puré de tayacha, previamente tamizado y luego integrar la crema batida.
5. Llevar al congelador por 3 horas.
6. Batir nuevamente la preparación y volver a congelar.

Para el merengue suizo con asaí:

1. En un recipiente metálico colocar las claras y el azúcar para llevar a baño María, removiendo constantemente hasta disolver los granos de azúcar.
2. Retirar del baño María y batir a velocidad media hasta que el merengue esté firme.
3. Precalentar el horno a 110 ° C.
4. Extender el merengue en un silpat (tapete de silicona para hornear) y espolvorear el asaí liofilizado encima.
5. Hornear alrededor de 60 minutos, hasta que esté deshidratado completamente.

Para el crocante:

1. En un recipiente colocar la mantequilla fría, la harina y el azúcar e integrar a punto arena.
2. Incorporar el amaranto tostado y el asaí liofilizado, integrar la mezcla.
3. Extender en una bandeja y hornear, durante 15 minutos, a 180 ° C.
4. Servir el helado y decorar con el merengue de asaí y el crocante



HELADO DE TAYACHA, ASAÍ Y ALMENDRA SOBRE QUEQUE DE TOTAÍ Y QUINUA

Receta elaborada por: M. Concha, C. Mendoza, M. Cayú, N. Mendoza, W. Conraddy, S. Loza y A. Hinojosa (grupo 3 del taller de "Creatividad e innovación culinaria", desarrollado en el Instituto CEFIM).

Ingredientes

Para el helado:

- 3 huevos
- 200 ml de leche de almendra chiquitana
- 70 g de azúcar
- 175 g de tayacha
- 80 g de asaí en pulpa
- 1 chorro de esencia de vainilla
- ralladura de 1 limón
- zumo de 1 limón

Para el queque:

- 100 g de quinoa (previamente hidratada en agua)
- 100 g de harina de totaí
- 1 huevo
- 150 ml de leche de almendra chiquitana
- 280 ml de agua
- ½ cdta de esencia de vainilla
- 10 g de polvo de hornear
- 20 g de azúcar
- ralladura de 1 limón

Preparación

Para el helado:

1. En una cacerola, colocar la leche de almendra chiquitana, los huevos y el azúcar desde frío a fuego medio, removiendo constantemente hasta que espese. Reservar.
2. Mezclar la tayacha en puré, el asaí, la esencia de vainilla, la ralladura de limón y el zumo, para luego incorporar la preparación de manera envolvente.
3. Llevar a congelar.

Para el queque:

1. En una licuadora, colocar todos los ingredientes y licuar hasta obtener una consistencia líquida.
2. Engrasar y pasar con harina el molde.
3. Verter la preparación y hornear a 180 °C durante 45 minutos.



HELADO DE TOTAÍ

Receta elaborada por: N. Calustro, E. Moreito, R. Cueva, R. tuco, P. Céspedes, N. Mendoza, E. Masoi, E. Durán, Y. Bernal y R. Choque (grupo 1 del taller de "Creatividad e innovación culinaria", desarrollado en el Instituto Tatapy y al portal:

<https://invitadoinvierno.com/como-hacer-helado-de-yogur-cremoso-helado-de-yogur-y-frutas-rojas/>, además de la "Enciclopedia de la repostería". (Paula Cocina, 2009).

Ingredientes

- 400 g de pulpa de totaí
- 75 g de azúcar impalpable
- 600 g de yogur natural

Preparación

1. Colocar el yogur sobre un paño y un tamizador (cernidor), para que se separe bien el suero, durante 12 horas.
2. Poner en una olla la pulpa de totaí (pasta o puré), agregar el azúcar y llevar a cocción hasta formar una mermelada estable.
3. Dejar que enfríe.
4. En un bowl de acero inoxidable, colocar el yogur y la mermelada e integrar con batidora eléctrica o manual.
5. Dejar que congele y servir.





PASTEL DE GUALELE Y TOTAÍ

Receta elaborada por: J. Canedo y C. Camacho

Ingredientes

- 300 g de mantequilla a temperatura ambiente
- 300 g de azúcar blanca
- 3 huevos
- 3 plátanos (gualele)
- 12 unidades de pulpa de totaí en trozos
- 100 g de pasta de cacao
- 350 g de harina leudante
- 1 cdta de levadura en polvo

Preparación

1. Crear la mantequilla con el azúcar hasta obtener punto hilo. Agregar los huevos y mezclar hasta homogeneizar.
2. Aplastar los gualeles pelados, hasta formar un puré pastoso (espeso).
3. Trocear en pedazos pequeños la pasta de cacao y enharinar los trozos de totaí
4. Agregar el plátano, el cacao y el totaí a la mezcla de mantequilla, integrando de forma envolvente, luego añadir la harina y la levadura con mucho cuidado.
5. Enmantecillar o enharinar un molde redondo de 27 cm y verter la masa en él.
6. Hornear en horno precalentado a 170° C, alrededor de 1 hora.





PAVLOVA CON CREMA DE TORONJIL

Receta elaborada por: C. Camacho

Ingredientes

Para el merengue:

- 100 g de clara de huevo
- 200 g de azúcar blanca
- 3 g de zumo de limón
- 20 g de almidón de maíz (maicena)

Para la crema de toronjil:

- 250 g de leche entera
- 20 g de hojas de toronjil
- 15 g de maicena
- 40 g de azúcar blanca
- 55 g de yema de huevo
- 20 g de mantequilla sin sal
- 150 g de crema de leche
- 60 g de azúcar impalpable

Preparación

Para el merengue:

1. Colocar en un bowl las claras con el azúcar a baño María, cocinar sin dejar de remover hasta que hubieran alcanzado una temperatura no mayor a 60°C; el azúcar estará diluida.
2. Pasar a la batidora, comenzar a batir a una velocidad media alta, hasta que monte y tome temperatura ambiente.
2. Añadir el zumo de limón y seguir batiendo.
2. Una vez firme, agregar la maicena con movimientos envolventes y pasar a una manga para hacer las minis pavlovas.
3. Cocinar en el horno a 100°C por una hora y media.
4. Una vez lista y seca, dejar enfriar y reservar.

Para la crema de toronjil:

1. Hervir la leche y añadir las hojas de toronjil, tapar e infusionar por 12 minutos. Colar.
2. Mezclar las yemas de huevo con el azúcar y la maicena.
3. Verter la leche caliente infusionada sobre la mezcla anterior.
4. Remover y volver al fuego hasta espesar.
5. Retirar del fuego y a los 40°C añadir la mantequilla y mezclar.
6. Reservar hasta el momento de uso.
7. Batir la crema de leche con el azúcar impalpable.
8. Una vez montada la crema, reservar en frío.

Para el montaje:

1. En cada pavlova, colocar un poco de crema batida y crema de toronjil.
2. Decorar con hojas de toronjil frescas.





POR UN SOLO SUEÑO DE LA CHIQUITANIA AL ALTIPLANO

Receta elaborada por: E. Caupi, C. Condarco, M. Cepiz, N. Velasco, M. Taha (Grupo 1 del taller de "Creatividad e innovación culinaria", desarrollado en el Instituto CEFIM).

Ingredientes

Para la crema:

- 200 g de papalisa
- 100 ml de crema de leche
- 70 g de clara de huevo
- 90 g de azúcar
- 6 g de gelatina sin sabor
- 1 cda de harina de totaí

Para la tierra de tunta:

- 20 g de mantequilla
- 15 g de harina
- 10 g de tunta

Preparación

Para la crema:

1. Cocinar la papalisa, procesar y mezclar con la harina de totaí.
2. Batir las claras a punto nieve y agregar el almíbar (previamente elaborado al fuego con el azúcar y agua).
3. Montar o batir la crema de leche.
4. Hidratar la gelatina y mezclar con el puré de papalisa.
5. Añadir una porción de merengue a la mezcla del puré de papalisa.
6. Mezclar en forma envolvente el merengue y la crema de leche.

Para la tierra de tunta:

1. Cocinar la tunta, procesarla y deshidratar en el horno.
2. Mezclar con harina y mantequilla y volver a meter al horno para deshidratar.

Montaje:

1. En un vaso colocar la crema de papalisa y totaí
2. Decorar con la tierra de tunta



PROFITEROLES CÍTRICOS CON PAJA CEDRÓN

Receta elaborada por: C. Camacho

Ingredientes

Para la masa:

- 60 g de agua
- 60 g de leche entera
- 60 g de mantequilla sin sal
- 60 g de harina 000
- 2 g de sal
- 3 g de azúcar
- 100 g de huevo

Para el craquelin (masa tipo galleta):

- 80 g de harina 000
- 80 g de azúcar morena
- 80 g de mantequilla

Para el curd de limón y paja cedrón

- 200 gr yemas de huevo
- 130 gr huevo entero
- 160 gr azúcar granulada blanca
- 50 gr de zumo de limón
- 250 gr mantequilla sin sal
- 5 gr gelatina sin sabor
- 30 gr agua
- 14 gr de paja cedrón pulverizado

Preparación

Para la masa:

1. Cocer a fuego lento la mezcla de agua, leche, mantequilla, sal y azúcar. Llevar a ebullición.
2. Retirar del fuego y añadir la harina previamente tamizada, mezclando enérgicamente la masa con ayuda de una espátula, para evitar posibles grumos.
3. Devolver la masa al fuego durante 3 minutos aproximadamente, sin dejar de remover para deshidratarla.
4. Colocar la masa en el recipiente de la batidora y mezclar con pala, a velocidad lenta para enfriar levemente.
5. Añadir los huevos, poco a poco, hasta obtener una masa lisa y brillante.
6. Disponer la masa en moldes de semiesfera. Congelar.
7. Sacar del congelador y colocar encima de cada unidad un disco de 5 cm de diámetro de craquelin.
8. Dejar descongelar (masa y craquelin).
9. Precalentar el horno y hornear a 170°C durante 25 minutos aproximadamente. Luego a 120°C por 15 minutos más.
10. Dejar enfriar y luego rellenar.

Para el craquelin:

1. Mezclar todos los ingredientes en la batidora con pala hasta conseguir una masa homogénea.
2. Estirar a 4 mm aproximadamente. Congelar.
3. Porcionar en discos de 5 cm de diámetro, con ayuda de un cortador. Reservar en el congelador.

Para el curd de limón y paja cedrón:

1. Hidratar la gelatina con agua y reservar
2. En un cacerola colocar azúcar, huevos, yemas, zumo de limón, paja cedrón.
3. Cocinar a baño maría sin dejar de mover hasta los 75-80°C y agregar la gelatina.
4. Colar y llevar a enfriar con papel film en contacto.
5. Una vez fría la preparación emulsionar con la mantequilla a temperatura ambiente y con ayuda de un mixer.





PROFITEROLES CON CREMA PASTELERA DE MAJO

Receta elaborada por: en base a la receta del chef Osvaldo Gross (Gross, 2016)

Ingredientes

Para la pasta (masa):

- 250 ml de leche de vaca
- 100 g de mantequilla (no margarina)
- 5 g de sal
- 5 g de azúcar
- 4 huevos
- 150 g de harina

Para la crema:

- ½ litro de leche de majo
- 120 g de azúcar
- 40 g de maicena
- 6 yemas

Preparación

Para la pasta (masa):

1. En una olla honda colocar la leche, la mantequilla, la sal y el azúcar; llevar a fuego medio hasta que rompa en hervor.
2. Agregar toda la harina y con una cuchara, preferentemente de madera, integrar hasta formar un engrudo.
3. Secar la masa a fuego bajo.
4. Sacar del fuego y reservar, hasta templar (descansar) la masa (entre 8 a 10 minutos).
5. Agregar una a una las yemas de los huevos, mezclando enérgicamente con una cuchara de madera.

Para los profiteroles:

1. Colocar la masa de pasta en una manga con boquilla lisa de 1 centímetro de diámetro.
2. Sobre una placa enmantecada colocar esferas de masa de unos 3 cm de diámetro.
3. Hornear a 200° C, durante 10 minutos, bajar la temperatura a 180° centígrados por otros 20 minutos.
4. Enfriar a temperatura ambiente.

Para la crema:

1. Colocar la leche de majo en una cacerola honda, llevar a fuego medio.
2. Agregar la mitad del azúcar y cuando rompa en hervor reservar por 10 minutos.
3. En un bowl, de acero inoxidable, colocar la maicena y la otra mitad del azúcar; integrar y añadir las yemas, mezclando la preparación sin batir fuerte.
4. Agregar suavemente la mitad de la leche de majo caliente, mezclando constantemente para integrar la preparación.
5. Verter la mezcla del bowl sobre la leche de majo en la cacerola e integrar a fuego bajo hasta obtener la textura adecuada.
6. Agregar la crema pastelera al bowl y colocar papel plástico en contacto directo con la crema, así se puede enfriar y conservar por 48 horas refrigerada.

Para el montaje:

1. Colocar la crema pastelera en una manga con boquilla a elección propia.
2. Con cuchillo dentado abrir la pasta por la mitad sin cortar todo.
3. Rellenar con la crema pastelera de majo.
4. Se puede decorar los profiteroles con chocolate fundido y almendras chiquitanas laminadas o semillas de motacú ralladas.



QUEQUE DE TORONJIL

Receta elaborada por: C. Camacho

Ingredientes

Para la masa:

- 110 ml de leche entera
- 20 g de toronjil fresco
- 100 g de azúcar blanca granulada
- 80 g de mantequilla derretida
- 2 huevos medianos
- 200 g de harina 0000
- 10 g de polvo de hornear
- 3 g de sal fina
- 2 g de toronjil seco molido
- 120 g de manzana roja picada en cubos

Para el crumble:

- 20 g de mantequilla sin sal fría
- 20 g de azúcar granulada blanca
- 20 g de harina 000
- ralladura de un limón

Preparación

Para la masa:

1. Hervir la leche y añadir las hojas de toronjil, tapar, infusionar por 12 minutos y colar.
2. Con las varillas, en un bowl mezclar la mantequilla derretida con el azúcar, los huevos, y la leche previamente infusionada
3. Tamizar la harina, el polvo de hornear, la sal y el toronjil pulverizado, y agregar a la mezcla anterior.
4. Pelar y picar la manzana en cubos pequeños.
5. Una vez mezclados los secos, agregar la manzana picada; con ayuda de la espátula, incorporar en la mezcla.
6. Preparar un molde de 22 x 9 cm con mantequilla y papel encerado, colocar la mezcla y por encima el crumble.
7. Llevar al horno precalentado a 180°C por 45 minutos.

Para el crumble:

1. Mezclar los secos: harina, azúcar y ralladura de limón, en la batidora con varilla.
2. Añadir cubitos pequeños de mantequilla fría mientras se mezclan los secos.
3. Una vez conseguidas pequeñas unidades (a modo de rocas), colocar encima de la mezcla antes de ir al horno por 45 minutos.





QUIERO MÁS CON LECHE DE MAJO

Receta elaborada por: J. Canedo y C. Camacho basada en la receta de Javier Libera del Restaurante "El Aljibe" (Gaya A., 2014).

Ingredientes

Para el Quiero más:

- 1 litro de crema de leche
- 1 litro de leche de majo (¼ taza reservar aparte)
- 7 cucharas de azúcar blanca
- 2 ramitas de canela
- 1 chorrito de esencia de vainilla
- 5 yemas
- 3 cdas de maicena
- caramelo para 15 recipientes

Para el merengue de vino:

- ½ taza de vino tinto
- 1 taza de azúcar
- 4 o 5 claras de huevos
- canela en polvo

Preparación

Para el Quiero más

1. En una olla, colocar la leche de majo y las ramas de canela; poner a fuego medio.
2. Al romper en hervor agregar la crema de leche y, una vez que hierva, dejar 5 minutos integrando la mezcla.
3. Diluir la maicena, las yemas de huevo y la ¼ taza de leche de majo reservada, pasar por un tamizador fino y agregar a la mezcla de crema y leche.
4. Agregar el azúcar y la esencia de vainilla y revolver hasta lograr una consistencia espesa, para verter sobre los moldes previamente encamisados (forrados o untados) con caramelo.
5. Refrigerar antes de servir.

Para el merengue de vino:

1. En una cacerola, colocar el vino con el azúcar a fuego medio, hasta obtener un almíbar a punto bola media (suave). Ir removiendo con el mango de la cacerola, sin introducir ningún tipo de cuchara, este procedimiento puede durar entre 8 a 10 minutos.
2. Mientras se hace el almíbar, batir las claras de huevo a punto de nieve.
3. Verter el almíbar poco a poco a punto hilo, batiendo constantemente para unificar e integrar la preparación. El merengue tiene que tomar brillo y textura.
4. Servir el merengue sobre el Quiero más y decorar con canela en polvo.





TARTA DE MANZANA Y CREMA DE CANELÓN

Receta elaborada por: C. Camacho

Ingredientes

Para la masa sablé:

- 120 g de mantequilla sin sal
- 70 g de azúcar impalpable
- 35 g de harina de motacú
- 50 g de yema de huevo
- 260 g de harina 0000
- 5 g de esencia de vainilla

Para el toffee:

- 140 g de crema de leche
- 60 g de glucosa
- 60 g de azúcar blanca
- 2 g de sal

Para la crema de canelón:

- 125 g de leche entera
- 125 g de crema de leche
- 15 g de hojas secas de canelón
- 50 g de yema de huevo
- 20 g de maicena
- 25 g de azúcar blanca
- 50 g de mantequilla sin sal

Para el polvo de caramelo:

- 190 g de azúcar blanca
- 50 g de agua
- 50 g de mantequilla
- 5 g de vainilla
- 2,5 g de agar-agar
- 65 g de azúcar impalpable
- 1,3 kg de manzana roja

Preparación

Para la masa sablé:

1. Poner en la batidora con pala el azúcar, junto con las harinas 0000 y de almendras, más la sal.
2. Añadir dados pequeños de la mantequilla fría, mientras se mezcla con la batidora.
3. Una vez integrada la mantequilla, añadir la yema de huevo y la vainilla.
4. Formar una bola de masa, sacar de la máquina y dejar reposar en la nevera con papel film.
5. Una vez fría, estirar a 3mm. Nuevamente dejar reposar en la nevera.
7. Con la masa obtenida, forrar un molde de 15 cm de diámetro por 3,5 cm de altura. Congelar.
8. Precalentar el horno a 170°C.
9. Hornear durante 10 minutos con peso encima (granos), más 12 minutos sin peso, hasta que esté ligeramente dorado.

Para el toffee:

1. Cocer el azúcar con la glucosa y la sal a 200°C.
2. Verter encima la crema de leche caliente y disolver el caramelo.
3. Enfriar y reservar hasta el momento de uso.

Para la crema de canelón:

1. Hervir la leche con la crema de leche y añadir las hojas de canelón.
2. Tapar, infusionar por 12 minutos y colar.
3. Mezclar la yema de huevo con el azúcar y la maicena.
4. Verter la leche de canelón caliente encima de la mezcla anterior (yema, azúcar y maicena).
5. Remover y volver al fuego hasta espesar.
6. A 40° C, añadir la mantequilla y mezclar.
7. Reservar en nevera hasta el momento de uso.

Para el polvo de caramelo:

1. Cocer la azúcar blanca con agua a 200°C.
2. Fuera del fuego, añadir la mantequilla con la vainilla y mezclar.
3. Verter este caramelo sobre una hoja de silicona y enfriar.
4. Triturar el caramelo y agregar agar-agar hasta obtener un polvo fino. Reservar.
5. Pelar las manzanas, cortarlas en cubitos, mezclar con el azúcar impalpable y congelar.
6. Unir las manzanas con el polvo de caramelo.
7. Hornear a 180°C por 25 minutos aproximadamente.
8. Rellenar moldes circulares con las manzanas caramelizadas.
9. Congelar el resultado y desmoldar.

Para el montaje de la tarta de manzana con la crema de canelón:

1. En la base de la masa sablé, agregar una capa delgada del toffee.
2. Rellenar hasta arriba con la crema de canelón. Enfriar en la nevera.
3. Finalizar la tarta con un disco de manzana congelado.
4. Reservar en la nevera hasta el momento del consumo..



TARTA DE MOTACÚ CON RELLENO DE MANZANA

Receta elaborada por: C. Camacho

Ingredientes

Para la masa sablé:

- 120 g de mantequilla sin sal
- 70 g de azúcar impalpable
- 2 g de sal
- 35 g de harina de motacú
- 50 g de huevo
- 260 g de harina 0000

Para el relleno de manzana:

- 4 unidades de manzana roja
- 30 g de mantequilla sin sal
- 20 g de azúcar blanca
- 20 g de zumo de limón

Para el crumble:

- 80 g de mantequilla sin sal
- 80 g de azúcar granulada blanca
- 80 g de harina de motacú
- 40 g de harina 0000

Preparación

Para la masa sablé:

1. Poner en la batidora con pala el azúcar, la harina 0000, la harina de motacú y la sal.
2. Añadir dados pequeños de mantequilla fría mientras se mezclan los ingredientes con la batidora.
3. Una vez integrada la mantequilla, añadir los huevos.
4. Formar una bola de masa, sacar de la máquina y dejar reposar en la nevera con papel plástico.
5. Una vez fría, estirar a 3mm. Dejar reposar en la nevera.
6. Forrar un molde de 15 cm de diámetro por 3,5 cm de altura. Congelar.
8. Cocer a 170°C durante 20 minutos.
9. Sacar del horno y reservar.

Para el relleno de manzana:

1. Pelar las manzanas, cortarlas en cubitos, mezclar con azúcar, mantequilla, zumo de limón.
2. Cocinar las manzanas en una cacerola hasta que estén un poco caramelizadas.
3. Colocar como relleno de la tarta.

Para el crumble:

1. Mezclar todos los secos: azúcar, harina 0000 y harina de motacú en batidora con varilla.
2. Añadir dados pequeños de mantequilla fría, mientras se mezclan los sólidos en la batidora.
3. Una vez conseguidas pequeñas unidades a modo rocas, colocar sobre la tarta con relleno de manzanas y meter al horno a una temperatura de 170°C por cinco minutos.





TARTA DE QUESO Y ASAÍ

Receta elaborada por: M. Meneces, Y.Bernal, F. Montaña, A. Flores, C. Rojas, M. López, F. Gutiérrez, Y. Cuéllar, A. Olivarez, J. Zeballos y S. Coaquira (grupo 2 del taller de "Creatividad e innovación culinaria", desarrollado en el Instituto Tatapy).

Ingredientes

Para la masa:

- 200 g de galletas María
- 75 g de mantequilla sin sal

Para el relleno:

- 190 g de queso crema
- 145 ml de crema de leche
- 15 g de gelatina sin sabor
- 75 ml de agua
- 50 g de harina de asaí
- 145 g de azúcar

Para la mermelada:

- 200 g de harina de almendras chiquitanas
- 100 ml de agua
- 120 g de azúcar

Para el tuile (o galleta decorativa):

- 75 g de asaí liofilizado
- 75 g de clara de huevo
- 75 g de mantequilla
- 20 g de azúcar

Preparación

Para la masa:

1. Triturar las galletas María hasta formar una harina. En una cazuela derretir la mantequilla e incorporar con las galletas trituradas, hasta formar un arenado manejable.
2. Incorporar la arena en el molde y mantener refrigerado hasta realizar el relleno.

Para el relleno:

1. Hidratar la gelatina con el agua y dejar reposar. Luego activar, llevando al microondas o baño María hasta que esté líquida.
2. Montar (batir) la crema fría en una batidora, añadiendo el azúcar, el queso crema, la crema de leche y la harina de asaí; luego verter la gelatina.
3. Rellenar la masa arenosa y llevar a refrigerar, hasta que tenga una consistencia firme.

Para la mermelada:

1. En un sartén de teflón, integrar la harina de almendra, el azúcar y el agua. Llevar a fuego medio y mezclar hasta que se tenga el espesor de una mermelada.

Para el tuile:

1. Mezclar todos los ingredientes con un batidor globo y dejar en refrigeración por 20 minutos.
2. Calentar el horno a 175°C sin ventilación.
3. En un molde con diseño, extender la masa de asaí con una espátula y llevar a cocción por 7 minutos.

Para el montaje:

1. Una vez refrigerada la masa con el relleno, untar con la mermelada y decorar con el tuile de asaí.
2. Servir bien frío.



TARTA DE TOTAÍ CON CURD DE ASAÍ

Receta elaborada por: M. Concha, C. Mendoza, M. Cayú, N. Mendoza, W. Conraddy, S. Loza y A. Hinojosa (grupo 3 del taller de "Creatividad e innovación culinaria", desarrollado en el Instituto CEFIM).

Ingredientes

Para la masa:

- 140 g harina
- 60 g de harina de totaí
- 55 g de azúcar
- 125 g de mantequilla
- 10 g de sal
- 1 yema de huevo

Para el relleno:

- 2 yemas de huevo
- 1 huevo entero
- 60 g de azúcar
- 10 g de asaí liofilizado
- 60 ml de agua

Para la crema de asaí y tunta:

- 300 ml de crema de leche
- 20 g de pulpa de asaí
- 50 g de azúcar
- 30 g de harina de tunta
- 10 g de gelatina neutra

Preparación

Para la masa:

1. Mezclar las harinas con el azúcar, la mantequilla, integrando todo con la sal.
2. Hornear para cocer las harinas.
3. Una vez dorada la mezcla, dejar enfriar para agregar la yema de huevo.
4. Compactar todo para moldear en una fuente no muy honda (tarteitera) engrasada y enharinada.

Para el relleno:

1. Hidratar el asaí liofilizado, agregar los otros ingredientes y colocar en baño María, removiendo constantemente, hasta obtener la textura deseada.

Para la crema de asaí y tunta:

2. Integrar el asaí con el azúcar.
3. Montar o batir la crema a punto firme para incorporar a la mezcla anterior. Reservar en refrigeración.
4. De forma envolvente incorporar la harina de tunta y la gelatina neutra (previamente hidratada).

Para el montaje:

1. Rellenar la masa con el curd de asaí, dejar reposar por lo menos unos 30 minutos en refrigeración.
2. Decorar con crema de asaí y tunta.



TORTA DE YUCA CON ASAÍ

Receta elaborada por: N. Calustro, E. Moreito, R. Cueva, R. Tuco, P. Céspedes, N. Mendoza, E. Masoi, E. Durán, Y. Bernal y R. Choque (Grupo 1 del taller de "Creatividad e innovación culinaria", desarrollado en el Instituto Tatapy).

Ingredientes

- 3 tazas de yuca rallada
- 1 taza de pulpa de asaí al 18%
- 1 pizca de sal
- 4 huevos medianos
- 1 taza azúcar
- ¼ taza de singani
- ½ taza de queso fresco rallado
- 2 ½ tazas de leche
- 4 cdas colmadas de mantequilla

Preparación

1. Licuar la leche y los huevos.
2. Añadir la mantequilla ablandada, la sal, el azúcar, la pulpa de asaí y el singani; volver a licuar.
3. Por otra parte, en un bowl colocar la yuca rallada y el queso.
4. A esa mezcla agregar los ingredientes licuados, ayudándose con una cuchara para integrar bien, si fuera necesario agregar más leche.
5. Colocar la mezcla en una bandeja enharinada y enmantecuada.
6. Hornear a 180° C, por 45 minutos.





TRUFAS CON ALBAHACA

Receta elaborada por: C. Camacho

Ingredientes

- 400 g de chocolate blanco
- 100 g de crema de leche
- hojas de albahaca chiquitana fresca
- nachos clásicos triturados

Preparación

1. Picar el chocolate, poner en un bowl y fundir en el microondas con intervalos de 15 segundos.
2. Poner la crema de leche a calentar al fuego.
3. Verter sobre la crema el chocolate y mezclar hasta homogeneizar.
4. Cubrir con papel plástico y refrigerar unas dos horas.
5. Con una cuchara sacar porciones, y con unos guantes de látex dar forma redonda a las trufas.
6. Poner 1 a 2 hojas pequeñas de albahaca chiquitana fresca en el centro de cada bolita.
6. Refrigerar y volver a darle la forma final si no han quedado muy redondas.
7. Moler los nachos.
8. Con ayuda de los guantes, pasar las bolitas por los nachos triturados, apretando bien para que se adhieran.





TRUFAS DE MOTACÚ

Receta elaborada por: R. Muñecas, A. Cruz, M. Mendoza, D. Canedo, G. Chevez y C. Camacho (grupo 4 del taller de "Creatividad e innovación culinaria", desarrollado en el Instituto CEFIM).

Ingredientes

- 60 g de harina de motacú
- 20 g de leche condensada
- 20 g de chocolate semiamargo

Preparación

1. En un recipiente mezclar la harina de motacú con la leche condensada, formando bolitas de 20 g aproximadamente.
2. Llevar a refrigeración cubriendo con papel plástico.
3. Templar el chocolate y colocarlo en una manga pastelera.
4. Bañar las bolitas con el chocolate en forma de líneas.









Otras Recetas

*"Estos platos son caminos
paralelos: menos transitados,
igual de esenciales".*



CÓCTEL DE ASAÍ

Receta elaborada por: taller de "Creatividad e innovación culinaria" en la comunidad Porvenir, de Bajo Paraguá.

Ingredientes

- 2 tazas de pulpa de asaí
- ralladura de la cáscara de 1 naranja
- ½ taza de azúcar
- 1 onza de singani de alta calidad
- agua gasificada
- hielo

Preparación

1. En una olla colocar la pulpa de asaí, el azúcar y la ralladura de cáscara de naranja. Mantener a fuego medio hasta que se forme una jalea. Dejar enfriar.
2. En un vaso largo colocar abundante hielo y aproximadamente 1 onza de singani. Luego, agregar la jalea de asaí y finalizar con agua gasificada.
3. Se puede decorar con láminas de motojojobo deshidratadas o cáscara de naranja.





CÓCTEL DE CÁSCARAS DE ALMENDRAS CON SINGANI

Receta elaborada por: M. Concha, C. Mendoza, M. Cayú, N. Mendoza, W. Conraddy, S. Loza y A. Hinojosa (grupo 3 del taller de "Creatividad e innovación culinaria", desarrollado en el Instituto CEFIM).

Ingredientes

- 20 g de cáscaras de almendras chiquitanas
- 5 g de clavo de olor
- 1 rama de canela
- 1 litro de agua
- 10 ml de singani
- azúcar, al gusto

Preparación

1. En una cacerola colocar el agua, las cáscaras de almendra chiquitana, la canela, el clavo de olor y el azúcar hasta hervir.
2. Retirar del fuego para filtrar y añadir el singani.
3. Servir con abundante hielo.





CÓCTEL DE SEMILLA DE MOTACÚ

Receta elaborada por: M. Fernández, restaurante "Mi Chola".

Ingredientes

- 1 ½ taza de semillas de motacú
- ½ taza de singani de buena calidad
- ½ taza de nata fresca
- ½ taza de azúcar
- hielo

Preparación

1. Remojar 1 taza de semillas de motacú, durante 13 horas.
2. Licuar las semillas de motacú con agua hervida fría. Filtrar (colar) y reservar.
3. Rallar la ½ taza de semilla de motacú que no se remojó.
4. Preparar un almíbar ligero con azúcar y agua necesaria.
5. En la licuadora colocar la leche de semilla de motacú, el almíbar, el singani y la nata.
6. Servir en una copa con abundante hielo y decorar con ralladura de semillas de motacú.





COLONIA TONIC

Receta elaborada por: C. Camacho

Ingredientes

- 2,5 onzas de macerado de flor de colonia
- 2 onzas de miel de naranja
- cáscara de naranja
- agua con gas
- hielo

Preparación

1. En un vaso o copa de vidrio, colocar el hielo con el macerado de flor de colonia y la miel de naranja.
2. Completar con agua con gas y terminar con la cáscara de naranja y unas cuantas flores secas de flor de colonia.
3. El macerado de flor de colonia se prepara con 400 ml de vodka y 200 g de flor de colonia seca. En un frasco esterilizado se coloca el vodka encima de la flor de colonia, hasta cubrirla. Se deja reposar en un lugar oscuro y fresco por aproximadamente 10 días.
4. Para la miel de naranja se requieren 200 ml de zumo de naranja y 80 g de azúcar. Se mezclan bien hasta disolverse.





MOJITO CHIQUITANO

Receta elaborada por: C. Camacho

Ingredientes

- 60 ml de ron blanco
- 20 ml de zumo de limón
- 20 ml de jarabe de azúcar
- 10 a 15 hojas de albahaca chiquitana fresca
- agua con gas
- hielo

Preparación

1. Agregar las hojas de albahaca chiquitana en un vaso alto con el jarabe de azúcar; aplastar suavemente.
2. Agregar el zumo de limón y el ron, luego llenar el vaso hasta la mitad con hielo picado.
3. Usar una cuchara para integrar bien los ingredientes.
4. Agregar más hielo y rellenar con agua con gas.
5. Decorar con una rama de albahaca chiquitana y servir.





LECHE DE ALMENDRA CHIQUITANA

Receta elaborada en el taller de "Creatividad e innovación culinaria" en el Municipio de San José de Chiquitos.

Ingredientes

- 500 g de almendras chiquitanas
- 3 litros de agua potable, hervida y fría

Preparación

1. Remojar las almendras chiquitanas durante, por lo menos, 12 horas.
2. Pelar las almendras y licuarlas con agua potable, hervida y fría.
3. Cernir en una jarra y ya está lista para su uso o consumo.

NOTA. Se recomienda el consumo moderado de leche cruda, es aconsejable usarla para cocciones en elaboraciones dulces y/o saladas.





VINAGRE DE TOTAÍ

Receta elaborada por: J. Canedo y C. Camacho

Ingredientes

- 300 g de pulpa de totaí en trozos
- 4 cdas de azúcar
- 2 litros de agua potable, preferentemente hervida y enfriada.

Preparación

1. Diluir el azúcar en un poco de agua.
2. Colocar la pulpa de totaí en un frasco de vidrio de 2 litros.
3. Colocar el agua y el azúcar disueltos e integrar la mezcla.
4. Con un paño de algodón, cubrir la tapa y asegurar con una liga o un cordel.
5. Dejar que fermente por 2 meses mínimo. Mientras más tiempo se deje en fermentación, el ácido acético hace que el vinagre obtenga mayor fuerza en olor y sabor.







**Chefs
Colaboradores**



**Julio
Canedo Rosso**

"La conservación de sistemas de vida se logra mediante conservación de los saberes culinarios locales."

Sociólogo y gastrónomo con amplia experiencia en investigación, docencia y promoción del patrimonio alimentario boliviano. Ha trabajado como consultor para organismos internacionales y organizaciones civiles dedicadas a la conservación y el desarrollo territorial. Su trayectoria integra la sociología y la gastronomía con la gestión de proyectos sobre sistemas alimentarios sostenibles, paisajes alimentarios y turismo sostenible.

Docente universitario y expositor en congresos nacionales e internacionales, ha liderado procesos de capacitación, investigación y sistematización sobre cocinas de varios territorios de Bolivia y análisis de paisajes alimentarios. Es autor de materiales audiovisuales y propuestas culinarias que rescatan la identidad cultural y los saberes locales.

Es experto en procesos de generación de redes entre productores, comunidades indígenas y campesinas, universidades, institutos y chefs, impulsando una visión crítica y propositiva de la alimentación como práctica cultural y herramienta para el desarrollo sostenible de los territorios.



**Javier
Libera Tapia**



**Santos
Coaquira Tantani**



Marsia Taha
Mohamed Salas

"Cocinar con productos chiquitanos es una forma de valorar y honrar la biodiversidad, recuperar el conocimiento ancestral y reconocer el aporte de las comunidades de nuestras tierras bajas."

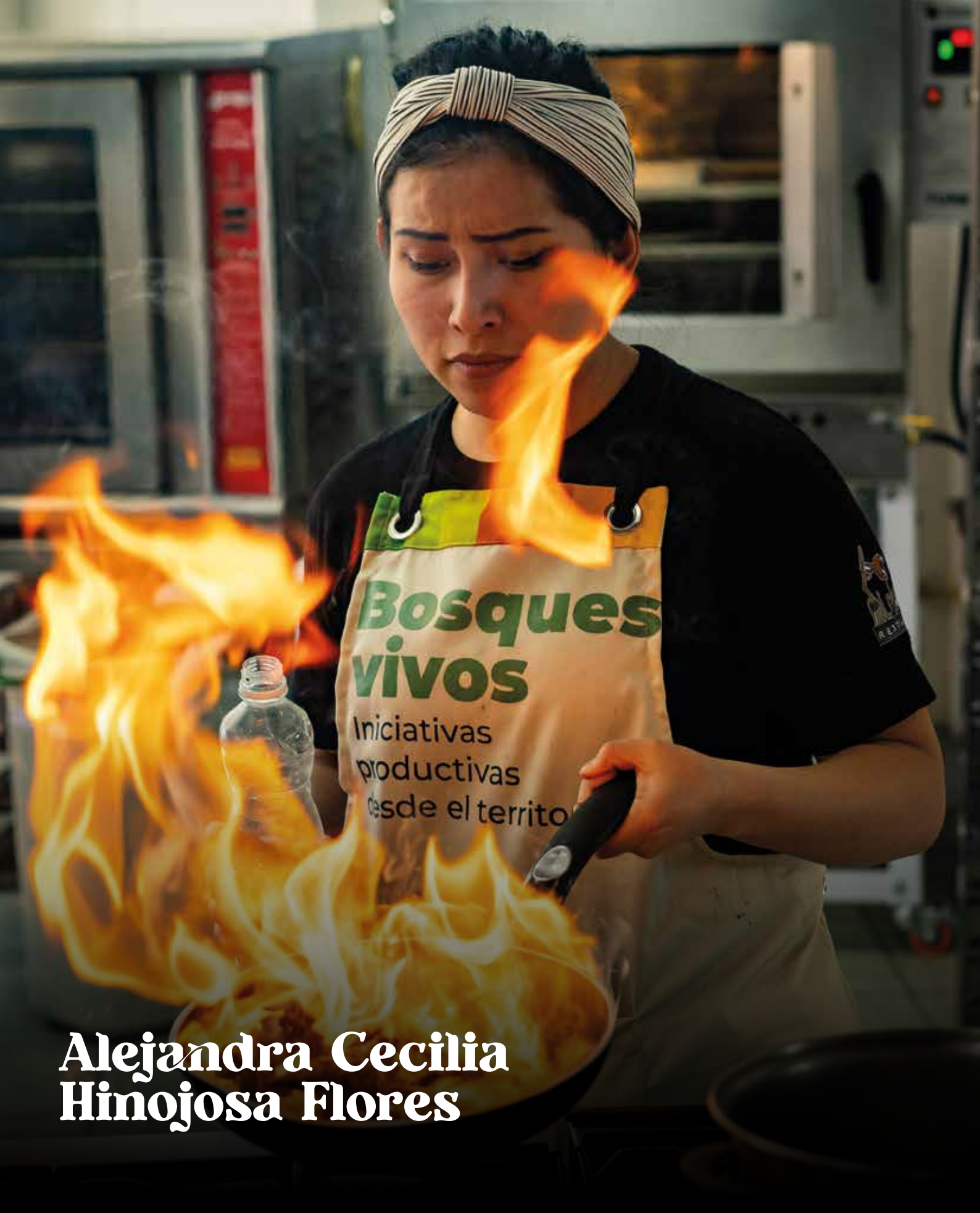
Formada en Bolivia y España, trabajó en reconocidos restaurantes en España y Dinamarca, una gran mayoría de su trayectoria fue en restaurante Gustu en el cual trabajó 12 años, de los cuales 7 años estuvo de jefa de cocina.

En 2024 fue elegida Mejor Chef Femenina de Latinoamérica por 50 Best, y cuenta con una trayectoria de más de una década dedicada a investigar los ingredientes, saberes y técnicas de la Amazonía boliviana. Este conocimiento se traduce en una propuesta de cocina de autor que combina innovación con raíces culturales sólidas.

A fines del 2024 abre una propuesta inspirada en las tierras bajas y amazónicas "ARAMI" en la ciudad de La Paz – Bolivia.



**Miguel Ángel
Fernández García**



**Alejandra Cecilia
Hinojosa Flores**

PALABRAS NUESTRAS

Amaranto: grano andino, rico en proteínas completas, fibra, vitaminas y minerales.

Cañahua: grano andino similar a la quinua, nativo de las zonas del altiplano.

Cuy: mamífero roedor originario de la zona andina de Bolivia, Colombia, Ecuador y Perú. Es un alimento de alto valor nutricional y constituye una importante fuente de seguridad alimentaria para poblaciones rurales de escasos recursos.

Ch'oca: ave acuática, conocida también como gallareta andina o tagua andina.

Chilto: fruta amarilla y agrídulce en forma de baya, cultivada en los valles, llanos y el altiplano.

Flor de colonia: *Alpinia speciosa* de la familia de Liliacéas. Es una hierba robusta con tallos hojosos y de 2 o 3 m de altura. Tiene flores blancas muy vistosas, que se utilizan como medicina natural.

Gualele: uno de los nombres que recibe la banana o plátano, especialmente una variedad de gran tamaño.

K'oa: hierba aromática nativa del altiplano y cabeceras de valle, que tiene usos culinarios y medicinales.

Llullucha: alga azul-verdosa que habita en lagos y lagunas altoandinas, rica en proteínas, minerales y vitaminas.

Mangaba: pequeño fruto de un árbol nativo de Bolivia, particularmente de la región chiquitana. Se consume fresco o procesado en mermeladas y néctares.

Motacú: especie de palmera que habita en la cuenca amazónica, endémica de Bolivia. Su fruto es muy apreciado en la gastronomía local.

Motojobobo: planta de tallo rastrero cuyo fruto es una baya comestible, utilizada en la elaboración de mermeladas y dulces.

Paiche: pez de agua dulce, que se encuentra en la Amazonía, conocido por su gran tamaño y valor gastronómico.

Paja cedrón: hierba aromática, también llamada hierbaluisa, verbena de Indias o cidrón. Muy apreciada por sus propiedades medicinales y su intenso aroma a limón.

Pasoca: platillo o snack preparado a base de charque, chivé y/o chipilo molido. Muy popular en el Beni.

Racacha: tubérculo andino similar a la zanahoria o la yuca, tradicional en la gastronomía de los Andes y Valles bolivianos.

Tarwi: leguminosa ancestral originaria de los Andes, también conocida como chocho (Ecuador) o chuschumuti (Cochabamba y Sucre).

Tayacha: barras congeladas elaboradas con tubérculos cocidos o deshidratados, combinados con endulzantes y otros ingredientes. Se dejan reposar a la intemperie para alcanzar su consistencia final.

Toronjil: planta herbácea perenne con aroma a limón, apreciada por sus usos medicinales y cosméticos.

Tunta: también conocida como chuño blanco. Tubérculo deshidratado y blanqueado de la papa, muy usado en la gastronomía andina.

Urucú: arbusto o árbol pequeño originario de la Amazonía. Sus semillas, ricas en betacarotenos, se utilizan como colorante natural rojizo-anaranjado en la cocina y la cosmética.

"Las palabras originarias son espejos: al pronunciarlas, nos reconocemos a nosotros mismos".

"Las recetas con ingredientes nativos son más succulentas porque llevan el alma de los pueblos".



**Bosques
vivos**
Iniciativas
productivas
desde el territorio



*"Descubrir palabras
extranjeras en la cocina es
saborear un nuevo idioma".*

PALABRAS EN IDIOMAS EXTRANJEROS

Agar-agar: gelatina vegetal de origen marino que se obtiene de diversas especies de algas rojas. Originaria de Japón y utilizado en la dieta moderna por su valor nutricional.

Bouquet garni: atadillo de hierbas aromáticas, que puede incluir perejil, tomillo, laurel, entre otras. Se utiliza para dar sabor a caldos, sopas y guisos.

Bowl: también conocido como bol o cuenco. Recipiente de uso gastronómico, muy versátil en la cocina, que sirve para mezclar, preparar y manipular alimentos.

Brigadeiro: dulce tradicional brasileño elaborado con cacao y leche condensada, que se mezclan para formar un dulce de leche, que luego se enrolla en bolitas suaves.

Cheesecake: pastel de queso en inglés. Postre cremoso, originario y muy popular en Estados Unidos.

Choux: masa ligera de origen francés utilizada en elaboraciones como éclairs, profiteroles, gougères y buñuelos. Se caracteriza por ser crujiente por fuera y ligera y aireada por dentro.

Craquelin: significa “crujiente” en francés. Es una masa sencilla, similar a la de una galleta, que se coloca sobre la pasta choux para darle una textura crocante y un sabor dulce y mantecoso.

Crumble: preparación inglesa con una cubierta de galleta desmoronada, que se hornea sobre frutas. Su nombre proviene del verbo inglés to crumble (desmoronarse).

Curd: en inglés significa “cuajada”. En repostería hace referencia a cremas de frutas (como lemon curd), elaboradas con zumo, huevos, azúcar y mantequilla, que cuajan suavemente con calor y movimiento constante.

Mixer: batidora eléctrica versátil que puede batir, mezclar, montar cremas, licuar frutas o triturar sopas.

Pavlova: postre a base de merengue con almidón de maíz, crujiente por fuera y suave por dentro, de textura ligera como algodón. Fue creado en honor a la bailarina rusa Anna Pavlova.

Profiteroles: pequeños dulces de origen francés, elaborados con pasta choux y rellenos de crema o helado, cubiertos frecuentemente con chocolate.

Roux rubia: base para salsas y sopas elaborada con harina sofrita en grasa (mantequilla o aceite). Se denomina “rubio” cuando la mezcla alcanza un color dorado.

Sablé: en francés significa “arenado”. Es una galleta redonda, crujiente y delicada, elaborada con harina, mantequilla, azúcar y, a veces, yema de huevo.

Silpat: lámina antiadherente de silicona y fibra de vidrio usada en repostería. Permite hornear sin que las preparaciones se peguen y sin necesidad de engrasar.

Toffee: dulce inglés elaborado con azúcar caramelizado y mantequilla, al que a veces se añade harina o crema.

Tonic: viene del latín, *tonicus*, que significaba tenso. Derivó en tónico, que es algo que entona, vigoriza y por asociación a sus propiedades medicinales se le empezó a llamar agua tónica. La bebida surgió al añadir quinina al agua carbonatada como medida de profilaxis contra la malaria.

Tuile: galleta muy fina y crujiente, utilizada principalmente para decorar postres.

Turmix: batidora eléctrica.



*"Aprender el lenguaje de
la cocina es viajar con el
paladar y sin maletas".*

REFERENCIAS

- Cáceres, J. (2021). *Plantas aromáticas y medicinales en sistemas agroecológicos de Bolivia*. Editorial UMSS.
- Camacho, C. (2024). *Paleta aromática de hierbas de la Chiquitania*.
- Canedo, J. (2024). *Análisis de la situación de aprovechamiento culinario local de la almendra chiquitana y elaboración de línea de base de registro de patrimonio alimentario de Chiquitos*. Fundación Amigos de la Naturaleza.
- Coimbra, D. (2016). *Almendra chiquitana: Guía para su aprovechamiento, manejo y cultivo*. FCBC.
- Delgado, R. (2012, abril 22). *El mercado nacional de la almendra chiquitana*. G. Bolivia (Ed.). <https://www.bivica.org/file/view/id/5849>
- Fundación Amigos de la Naturaleza. (2013). *Catálogo de biocomercio: Productos de la biodiversidad nativa de Bolivia*. Fundación Amigos de la Naturaleza.
- Fundación Amigos de la Naturaleza. (2018). *Avanzando en la gestión integral y sustentable del bosque en Bolivia: Experiencias y aportes desde los programas de la sociedad civil apoyados por DANIDA en el Norte Amazónico, Norte de La Paz y Chiquitania Norte*. Fundación Amigos de la Naturaleza.
- Fundación Amigos de la Naturaleza. (2021). *Guía de buenas prácticas para la cosecha y transformación de la almendra chiquitana*. Editorial FAN.
- Fundación Amigos de la Naturaleza. (2025). *Mujeres que cuidan el bosque*. Editorial FAN.
- Fundación Amigos de la Naturaleza. (s.f.). *Asaí (Euterpe precatoria Mart)*. Fundación Amigos de la Naturaleza.
- Gaya, D. A. (2014). *Historias con sabor: La cocina tradicional cruceña* (2.ª ed.). Gobierno Autónomo Municipal de Santa Cruz.
- Gross, O. (2016). *El ABC de la pastelería*. Planeta.
- Mamani, R. (2019). *Uso y cultivo de plantas medicinales en huertos familiares del trópico boliviano*. Revista Boliviana de Etnobotánica, 12(2), 45–58.
- Mayta, E. R., & Manzaneda, F. D. (2023). *Comportamiento agronómico de diez variedades de yuca (Manihot esculenta Crantz) en la Estación Experimental Sapecho - Alto Beni*. Revista de Investigación e Innovación Agropecuaria y de Recursos Naturales, 10(2), 114–125. <https://doi.org/10.53287/jokm8050ea90h>
- Miranda, J., Montaña, F., Zenteno, F., Nina, H., & Mercado, J. (2008). *El majo (Oenocarpus bataua): Una alternativa de biocomercio en Bolivia*. Ediciones Trópico.
- Mostacedo, B., & Fredericksen, T. (2000). *Manual de métodos básicos de muestreo y análisis en ecología vegetal*. BOLFOR.
- Musef. (2022). *Uyway-Uywaña: Crianza mutua para la vida*. MUSEF.
- Paula Cocina. (2009). *Enciclopedia de repostería: Helados*. Paula Ediciones S.A.
- Peralta, C., Miranda, J., & Morales, M. (2020). *Oenocarpus bataua: Una palmera aprovechada a nivel regional*. Instituto de Ecología, Herbario Nacional de Bolivia, UMSA.
- Pereira, L. (s.f.). *Plantas útiles de Bolivia: Recursos para la alimentación, medicina y construcción*. Documento inédito.

Rodríguez, G. (s.f.). *Conocimiento tradicional y usos de plantas medicinales en comunidades del oriente boliviano*. Manuscrito de trabajo.

Rodríguez, J. G. (2024, octubre 25). *Especies bolivianas: Oxígeno, sombra y alimento*. Especiesbolivianas.info. https://especiesbolivianas.info/especie_ver.aspx?esp=123&utm_source=chatgpt.com

Vicente, C. (2024). *Biodiversidad y recursos vegetales del oriente boliviano*. Fundación Amigos de la Naturaleza (FAN).

Vicente, M. C. (2024). *Potencial oleífero de las semillas de totaí (Acrocomia totai Mart.) en el municipio de La Guardia, Santa Cruz, Bolivia*. Revista Científica, 1(1), s.d. <https://doi.org/10.23670/rc.2024.01.05>

"Cocinar para conservar".

Elaborado por:



Con el apoyo de:



**Cooperación
Española**
BOLIVIA

