



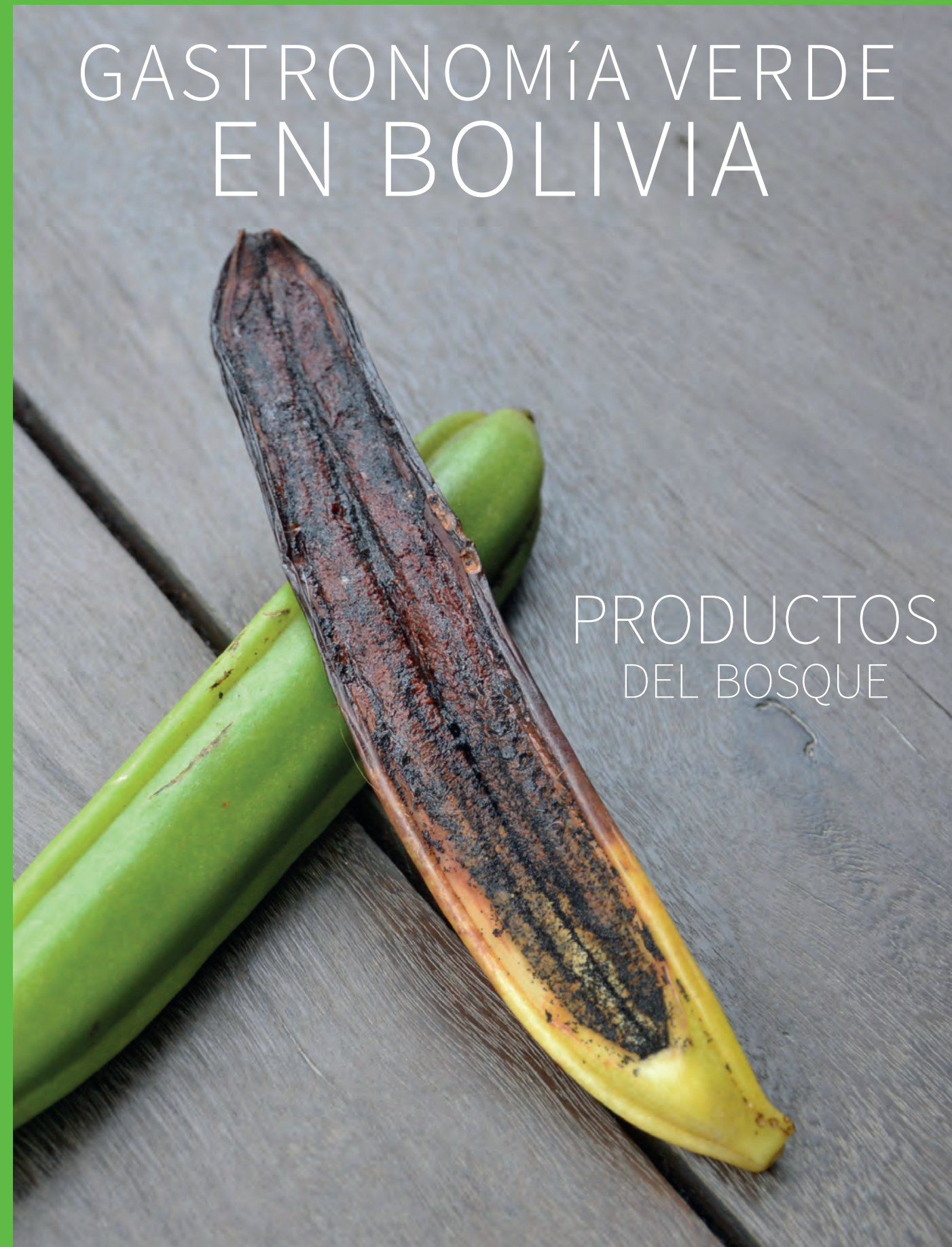
ISBN: 978-99974-72-66-3



9 789997 472663

# GASTRONOMÍA VERDE EN BOLIVIA

PRODUCTOS  
DEL BOSQUE





Agradecemos especialmente  
la contribución de  
The Abel Family Trust  
a la impresión de este documento.

Auspiciado por  
Embajada Real de Dinamarca <http://bolivia.um.dk/>

Con la colaboración de  
Wildlife Conservation Society <http://bolivia.wcs.org/>  
Ministerio de Medio Ambiente y Agua <http://www.mmaya.gob.bo/>

Editorial  
Grupo Gustu [www.gustu.bo](http://www.gustu.bo)  
Edición y diseño: Erich Eichstetter <https://bo.linkedin.com/in/ericheichstetter>

Textos  
Ramiro A. Lizondo Rada [www.sernap.gob.bo/](http://www.sernap.gob.bo/)  
Nicholas Gill <http://nicholas-gill.com/>  
Jacob Olander <http://canopybridge.com/>  
Rob Wallace <http://identidadmadidi.org/>  
Rafael Rincón <http://www.niamsantiago.cl/>  
Elizabeth Abel <https://www.linkedin.com/in/elizabeth-abel-aa93ab31>  
Erich Eichstetter [www.gustu.bo](http://www.gustu.bo)

Fotografía  
Mileniusz Spanowicz <http://identidadmadidi.org/>  
Arnau Vilà [www.kamikaze-producciones.es](http://www.kamikaze-producciones.es)  
Erich Eichstetter [www.gustu.bo](http://www.gustu.bo)  
Eleanor Briggs <http://identidadmadidi.org/>  
Rob Wallace <http://identidadmadidi.org/>  
Fernando Arispe Poepsel <https://fernandoarispepoepsel.wordpress.com/>

Artistas y gráficas  
Portada: Erich Eichstetter [www.gustu.bo](http://www.gustu.bo)  
Contraportada: Flavio Herrera <https://www.flickr.com/photos/flavioherrera/>  
Piraña: Edgar Martínez <https://www.behance.net/edgarmartinez/>  
Pintura: Óscar Ángel Rey <http://www.oscarangelreysoto.com/>  
Mapa: Christoph Schmidt <http://www.topodos.com/>

Depósito Legal: 4-1-1521-17  
ISBN: 978-99974-72-66-3

## Páginas de interés

**Embajada Real de Dinamarca**  
<http://bolivia.um.dk/>

**Movimiento de Integración Gastronómica**  
[www.miga.org.bo/](http://www.miga.org.bo/)

**Encuentro TAMBO Gastronomico**  
[tambo.com.bo/](http://tambo.com.bo/)

**Restaurant Lasai**  
[www.lasai.com.br/](http://www.lasai.com.br/)

**Restaurant Malabar**  
[www.malabar.com.pe/](http://www.malabar.com.pe/)

**Alto Restaurante**  
[altorestaurante.com/](http://altorestaurante.com/)

**Grupo Gustu - Restaurant Gustu**  
[www.gustu.bo](http://www.gustu.bo)

**Sabores de Bolivia**  
<https://calendariosaboresbolivia.com/>

**Cafeterías y escuelas de cocina**  
<http://manqa.org/>  
  
**Propiedad pública**  
<https://www.facebook.com/Propiedad-Pública>

**Ignacio Medina - Crítico Culinario**  
<http://ignaciomedina.net/>

**Cipca**  
[www.cipca.org.bo/](http://www.cipca.org.bo/)

**Nicholas Gill**  
<http://www.nicholasgill.com>

**ñam chile**  
<http://www.niamsantiago.cl/>

**Canopy Bridge**  
<http://canopybridge.com/>

**Luciana Bianchi - Periodista culinaria**  
<http://www.luciana-bianchi.com/>

**Publicación de viajes y cultura**  
<http://newworlder.com/>

**Ministerio de Medio Ambiente y Agua**  
<http://www.mmaya.gob.bo/>

**Identidad Madidi**  
<http://identidadmadidi.org/>

**Servicio Nacional de Áreas Protegidas - Bolivia**  
<http://www.sernap.gob.bo/>

**Wildlife Conservation Society**  
<http://bolivia.wcs.org/en-us/>

**Red Nacional de Innovación - Biodiversidad**  
[infocyt.gob.bo/ciencias\\_naturales/rni\\_biodiversidad/](http://infocyt.gob.bo/ciencias_naturales/rni_biodiversidad/)

**Museo de Historia Natural**  
<http://museodorbigny.org.bo/home.htm>

**Fundación Moore**  
<https://www.moore.org/>

**Mini-Mal Restaurante**  
<http://www.mini-mal.org/>

**Insituto de Innovación Agropecuaria y Forestal**  
<http://www.iniaf.gob.bo/>

**De la Selva a la Mesa**  
<http://delaselvaalamesa.com/>

**Forest Trends**  
<http://forest-trends.org/>

**Amaz Restaurante**  
<http://amaz.com.pe/>

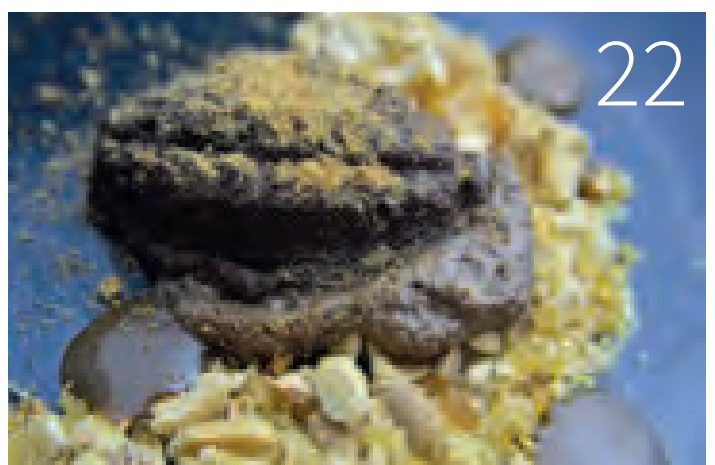
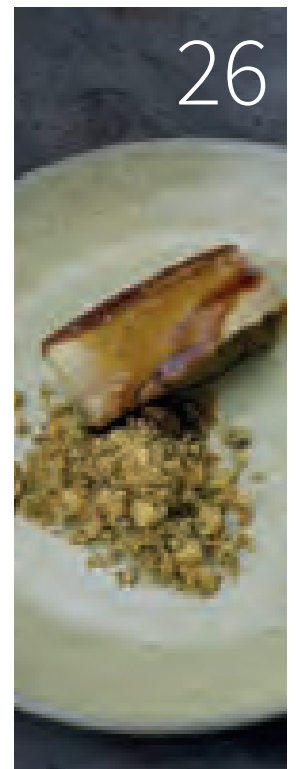
# GASTRONOMÍA VERDE EN BOLIVIA



“No recuerdo de nada más grandioso que las formaciones de pampa, selva y palmeras que he atravesado en mi patria.”

Martín Cárdenas Hermosa

- 6 Los guardianes del bosque  
por Ramiro A. Lizondo
- 7 La otra cara de Bolivia  
por Nicholas Gill
- 8 Sorrentino de masaco  
por Gabriela Prudencio
- 10 La importancia mundial de  
Madidi por Rob Wallace
- 14 Comer  
por Rafael Rincón
- 16 Paiche a la plancha  
por Pamela Flores
- 18 Construyendo puentes  
por Jacob Olander
- 22 Maní y chocolate  
por Kamilla Seidler
- 24 Manejo sostenible del lagarto
- 26 Chancho y farofa  
por Rafa da Costa e Silva
- 28 Fettuccini de asaí copoazú  
y setas del bosque  
Eduardo Martínez
- 30 El café boliviano  
por Elizabeth Abel
- 34 Chawanmushi y palmito  
por Pedro Schiaffino
- 36 Plátano maduro con chicha  
y maíz fermentado  
por Carlos García
- 38 Bagre ahumado  
por Juan José Aniceto
- 44 Dunucuavi  
por Kenzo Hirose
- 52 Recetas tradicionales
- 55 Cazadores de setas
- 57 Productores
- 58 Glosario
- 61 Páginas de interés





## Nota del Editor

La foto que vemos en la portada no es un plátano. Es una de las tantas especies originarias de los bosques de Sudamérica que todos conocemos, pero que la mayoría de nosotros no la reconoce en su forma natural: la vainilla. En este viaje al Parque Nacional Madidi, en el marco del Encuentro sobre Biodiversidad Productiva del Bosque en Madidi, La Paz, en mayo de 2016, muchos de nosotros habíamos utilizado este producto durante años, de diferentes procedencias, sin embargo nunca de Sudamérica, mucho menos amazónica y menos aún de Bolivia, aun así estos ejemplares que recolectamos fueron los de mayor potencia aromática jamás experimentada por la mayoría de nosotros.

En una conversación con el agrónomo Laurent Poulet considerábamos las razones por las que este noble producto no se produce en Bolivia, la principal razón, me explicaba, es falta de asistencia técnica para

polinizarla, por lo que su reproducción es básicamente un acontecimiento fortuito entre los miles de millones que ocurren en los bosques amazónicos. En China, que es el mayor productor de vainilla del mundo, polinizan a mano con la ayuda de bombillas de aire o unos tubos que funcionan como jeringas, su calidad por su puesto es inferior. Todo esto es posible de implementar aquí, pero hace falta asistencia técnica y apoyo a las comunidades que habitan en la región.

Las personas que han colaborado con la elaboración de este cuaderno comparten una visión en la que todas estas potencialidades son ejecutables al formar alianzas entre ambientalistas, biólogos, productores, agrónomos, cocineros, comunicadores y profesionales de turismo. La creación de redes laborales entre todos estos rubros es la fórmula perfecta para impulsar nuevos emprendimientos rela-

cionados con la alimentación y la productividad local que tanto hace falta revalorizar en nuestro continente, donde se nos ha dado a entender que lo importado es mejor, teniendo al alcance de la mano la mayor reserva de diversidad biológica del mundo.

Esta ha sido una iniciativa ejecutada por el restaurante Gustu en Bolivia, con el apoyo de instituciones como la Embajada Real de Dinamarca, Wildlife Conservation Society y el Ministerio de Medio Ambiente y Agua, pero no es ni debe ser la única, como tampoco debe ocurrir solo en Bolivia, las comunidades indígenas que han poblado estos bosques desde tiempos inmemoriales han sido sometidas a fronteras, guerras y legislaciones contrarias a sus intereses.

Lagastonomía, a través del trabajo, el comercio y la difusión de conocimientos, puede ser un vehículo para revertir estas adversidades de manera sostenible.



## Los guardianes del bosque *por Ramiro A. Lizondo Rada*

Cuando pensamos en el futuro que les espera a nuestros hijos generalmente se nos viene a la mente algo incierto, y no nos percatamos que en nuestras manos se encuentra decidir qué futuro deseamos para ellos. En este sentido, podemos estar seguros de que una de las mejores formas de garantizar que nuestros hijos cuenten con alimentos sanos y nutritivos en el presente y futuro es mediante el uso sostenible de los recursos naturales.

En el Parque Nacional y Área Natural de Manejo Integrado Madidi se viene apoyando a las

comunidades en la ejecución de proyectos de manejo sostenible de productos del bosque con excepcionales propiedades para la salud, tales como miel, cacao, asaí, majo y café, entre otros.

A través del apoyo a estas iniciativas productivas, se busca garantizar un ingreso digno para las comunidades indígenas y campesinas que viven dentro del área protegida, mediante la apertura de mercados para sus productos, logrando de esta manera que las mismas se constituyan en fieles guardianes de los recursos del bosque y eviten

la explotación indiscriminada de los recursos agroforestales por parte de terceros. Cada uno de nosotros debe tomar conciencia que al consumir estos exquisitos y nutritivos productos de los bosques, no sólo garantizamos una excelente alimentación para nuestras familias, también garantizamos el cuidado de nuestros recursos naturales y el vivir bien de pequeños productores, pueblos originarios y comunidades campesinas que habitan en esta generosa región del país.



## La otra cara de Bolivia *por Nicholas Gill*

Al ser El Alto, en las llanuras azotadas por el viento del altiplano, el punto de entrada a Bolivia, para la mayoría de los viajeros es fácil olvidar que más de la mitad del país está cubierta por bosques que proveen un conjunto de ingredientes muy diferentes a los andinos. La papa, la oca y la carne de llama no son los principales alimentos de esta región. Su lugar lo ocupan frutas, como el asaí y el copoazú, junto a la yuca y el lagarto. La biodiver-

sidad es tan inmensa en lugares como el Parque Nacional Madidi que en realidad no tenemos idea de cuántas cosas comestibles existen. Durante varios días en Chalalán nos cruzamos con especies gigantes de vainilla, previamente desconocidas para aquellos ajenos a este hábitat; un bosque lleno de diferentes hongos, de los cuales solo un puñado pudieron ser verificados como inocuos; una nuez de palma llamada majo que al ser prensada

nos brinda una leche más nutritiva que la de soya; caracoles gigantes de río y diversas variedades poco comunes de cacao silvestre. Estos ingredientes representan solo una pequeñísima fracción de lo que se puede encontrar en los bosques de Bolivia, sin embargo, ofrecen una forma completamente distinta de entender la gastronomía del país.

# Sorrentino de masaco en agua de pimentón picante

## Pasta

- |               |                                                              |
|---------------|--------------------------------------------------------------|
| 1200 g harina | 1. Hacer una rueda con la harina, en el medio añadir huevos, |
| 30 yemas      | yemas y sal.                                                 |
| 6 huevos      | 2. Mezclar todo muy bien, dejar reposar por 20 min.          |
| sal           | 3. Estirar en la maquina de pasta hasta el N° 6 de grosor.   |

## Relleno

- |                              |                                                            |
|------------------------------|------------------------------------------------------------|
| 200 g charque                | 1. Hervir el charque en olla a presión por 30min, al mismo |
| 10 plátanos de freir negro   | tiempo hervir el plátano en agua hasta que se deshaga.     |
| 3 cucharadas de hierba buena | 2. Picar la menta.                                         |
| sal y pimienta               | 3. Aplastar el charque y deshilachar.                      |
|                              | 3. Mezclar todo, agregar sal y pimienta.                   |

## Agua de pimentón picante

- |                  |                                                                |
|------------------|----------------------------------------------------------------|
| 9 pimentón rojo  | 1. Licuar el pimentón sin semilla con la ulupica y dos cuchar- |
| 180 g de ulupica | adas de agua, pasar por un colador fino.                       |
| sal y pimienta   | 2. Hervir durante 5 minutos hasta reducir 3/4 partes.          |

## Sorrentinos

- |         |                                                                                                           |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Masa    | 1. Estirar la masa y poner el reñeno con aproximadamente 3                                                |
| Relleno | dedos de distancia uno del otro.                                                                          |
|         | 2. Con un pincel mojar los bordes del relleno con agua, ir cerrando los sorrentinos sacando todo el aire. |
|         | 3. Cortar con molde redondo y congelar.                                                                   |
|         | 6. Hervir por 6 minutos y mezclar con el agua de pimentón                                                 |
|         | 7. Decorar con una hoja de menta.                                                                         |

## Gabriela Prudencio

Gabriela forma parte de una nueva generación de cocineros bolivianos paceños que, independientemente de su propuesta gastronómica, apuestan por el consumo de ingredientes locales y el desarrollo de relaciones duraderas y respetuosas con los productores. Luego de estudiar cocina y hotelería en La Paz, viajó a Nueva York donde amplió sus estudios en el Culinary Institute of America y trabajó una temporada en Lupa Osteria Romana, experiencia que se constituyó en la inspiración de su nuevo emprendimiento. Al volver a Bolivia trabajó en varios restaurantes de prestigio como Gustu antes de abrir Propiedad Pública, un reflejo de su trayectoria cuyo nombre propone un lugar con las puertas abiertas, un espacio que le pertenece a todas las personas que a diario construyen su historia.





## La importancia mundial de Madidi *por Rob Wallace*

El 21 de septiembre de 1995, el Estado boliviano estableció un área protegida que es realmente sobresaliente: Madidi, nombre de un río que en lengua tacana significa hormiga. Este Parque Nacional y Área Natural de Manejo Integrado es probablemente el área protegida que a nivel mundial alberga más especies de plantas y animales. Se estima que Madidi contiene el 9% de las aves del mundo, el 9% de todas las especies de mariposas y más del 3% de las plantas y vertebrados. Es simplemente increíble para un área protegida que cubre apenas el 0,0037% de la superficie de la tierra.

En síntesis, las razones para esta mega diversidad son varias, para empezar, se trata de un área pro-

tegida relativamente grande, que felizmente se encuentra en buen estado de conservación. También su posición en el corazón de Sudamérica asegura influencias biogeográficas de varias de las grandes ecorregiones terrestres del continente, por lo que tiene una variedad de hábitats más allá de lo esperado para una zona de confluencia de los mundos amazónicos y andinos. Pero sobre todo al rango altitudinal de Madidi de casi 6.000 metros (entre 184 metros y 6.044 metros sobre el nivel de mar) es único a nivel mundial.

Veintiún años después de su creación, uno de los desafíos más grandes que enfrenta Madidi es la difusión de su importancia a nivel nacional e interna-

cional. Si bien el trabajo de los guardaparques del área protegida y los esfuerzos de algunos socios importantes y, por supuesto, también de los emprendimientos de turismo en el parque, han contribuido a lograr un conocimiento general de su importancia a nivel local. Sin embargo, la mayoría de la población urbana boliviana conoce poco sobre la importancia de Madidi y de las áreas protegidas.

Frente a este desafío, nace en 2015 una alianza interinstitucional, denominada Identidad Madidi, con los objetivos de generar más información sobre la extraordinaria biodiversidad de Madidi y, al mismo tiempo, devolver la información a la sociedad boliviana a través de imá-



genes y mensajes en los medios sociales. Durante dos años una expedición de científicos bolivianos sobresalientes visitará 15 sitios de estudio en un transecto altitudinal dentro del parque. Las instituciones que participan en Identidad Madidi son el

de Áreas Protegidas y el Parque Nacional Madidi, el Viceministerio de Ciencia y Tecnología, la Red Boliviana de Biodiversidad, Wildlife Conservation Society, el Instituto de Ecología, el Herbario Nacional de Bolivia, la Colección Boliviana de Fauna, el Museo

el apoyo financiero de la Fundación Moore y de Wildlife Conservation Society.

Después de diez sitios de estudio, Identidad Madidi ha logrado registrar más de 1000 especies de vertebrados, con aproximadamente 200 nuevos registros para Madidi, incrementando la lista de especies de vertebrados confirmados a 1.721 especies de las más de 2.000 esperadas. De manera similar, y gracias a los esfuerzos de sistematización de información y de actividades de investigación en campo, la lista de mariposas se incrementó de 355 a más de 1.000 especies. Poco a poco vamos comprobando

**Hay varias maneras de contribuir a la conservación de las áreas protegidas, por supuesto visitándolas, pero también apoyando los esfuerzos que realizan las comunidades en promover la producción sostenible.**

Ministerio de Medio Ambiente y Agua, a través de la Dirección General de Biodiversidad y Áreas Protegidas, el Servicio Nacional

Nacional de Historia Natural, el Museo de Historia Natural Alcide d'Orbigny y la Fundación Armonía. Cuenta asimismo con



do que Madidi realmente es especial.

La campaña en redes sociales de Identidad Madidi ha logrado generar más de un millón de participaciones (likes, comentarios y mensajes compartidos), y cuenta con más de 80.000 seguidores, muchas de las personas que están siguiendo la expedición preguntan cómo pueden apoyar a Madidi. Hay varias maneras de contribuir a la conservación de las áreas protegidas, por supuesto visitándolas, pero también apoyando los esfuerzos que re-

alizan las comunidades en promover la producción sostenible. El Encuentro sobre la Biodiversidad Productiva del Bosque en Madidi, que contó con la participación de mujeres y hombres visionarios, comprometidos con la producción sostenible, pero también de cocineros interesados en promocionar un consumo responsable, han demostrado que las personas pueden contribuir comprando productos de gran calidad. Simplemente, el hecho de tomar una taza de café arábica producida en simbiosis

con las aves, o quizás una barra de chocolate hecha con cacao silvestre, o incluso una visita a un restaurante con la misión de promover la conservación de los lugares más silvestres de la Amazonia y los Andes, es un paso fundamental, una experiencia gastronómica única, en el camino correcto.





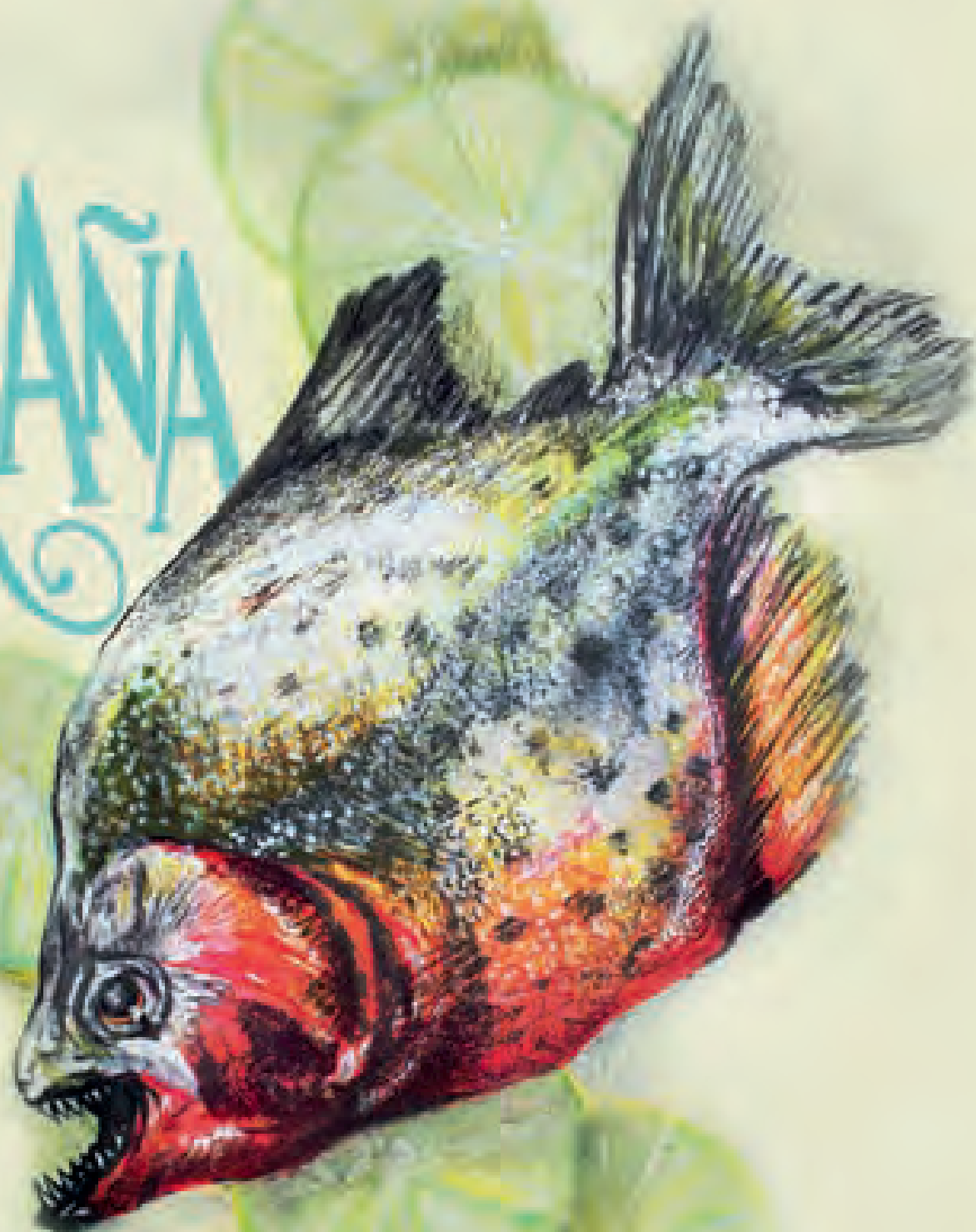
## Comer *por Rafael Rincón*

Entender que con el acto más cotidiano que realizamos podemos cambiar el mundo es entender que una nueva realidad es posible. Comer, tan fácil como eso. El acto de comer puede generar cambios indetenibles que provocan una cadena de acontecimientos extraordinarios.

Cuando llegas al bosque amazónico descubres hasta qué punto se puede impulsar la economía de una comunidad sólo con comer. Tres días en Ma-

didi son suficientes para la conexión que provoca estas líneas. Es toda una revelación el sentir en carne propia cómo al elegir productos generados de manera sostenible, limpia y ética, haces una diferencia en estas comunidades que hoy quieren permanecer y conservar su entorno. ¡Simplemente te vuela la cabeza! Al comer alguna de las maravillas que se producen en estos lugares, proteges a otros. Humanidad pura.

PIRANA



# Paiche a la plancha, palmito, romesco, cilantro, remolacha y asaí

## Romesco

- |                            |                                                                                                                      |
|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8 tomates                  | Romesco                                                                                                              |
| 100 g almendras amazónicas | 1. Asar los tomates enteros y las cabezas de ajo a 180 °C por 25 minutos.                                            |
| 2 cabezas ajo              | 2. Licuar con la almendra amazónica.                                                                                 |
| 6 g ají dulce en polvo     | 3. Dejar caer el aceite en hilo sobre la licuadora en movimiento hasta obtener una crema. Rectificar sal y pimienta. |
| 25 ml aceite               | 4. Servir a temperatura ambiente.                                                                                    |
| 3 g sal                    |                                                                                                                      |

## Gremoulade de cilantro

- |                         |                                   |
|-------------------------|-----------------------------------|
| 400 g cilantro          | 1. Licuar todos los ingredientes. |
| 10 dientes de ajo       | 2. Pasar por un colador fino.     |
| 100 ml de jugo de limón | 3. Servir frío.                   |
| 200 ml de aceite        |                                   |
| 1 g de Xantana          |                                   |
| 100 ml agua             |                                   |

## palmito confitado

- |                                                                |
|----------------------------------------------------------------|
| 1. Trocear en pedazos de 80g, confitar a 65 °C hasta ablandar. |
| 2. Cortar los restos en juliana y freír.                       |
| 3. Servir a 65 °C                                              |

## Palmito confitado

- |                          |                                                                                               |
|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 600 g de palmito frescos | Puré de camote                                                                                |
|                          | 1. Pelar el camote, cortar en 12 trozos, envolver en papel aluminio junto con la mantequilla. |

## Puré de camote

- |                     |                                                          |
|---------------------|----------------------------------------------------------|
| 600 g de camote     | 2. Hornear a 180 °C durante 30 minutos o hasta ablandar. |
| 50 g de mantequilla | 3. Triturar y pasar por un colador fino.                 |

## Paiche

## Para terminar

- |                           |                                                                     |
|---------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| 900 g de filete de paiche | 1. Cortar el filete en porciones de 150g.                           |
|                           | 2. Marcar en la plancha hasta obtener un color dorado de cada lado. |

## Pamela Flores Núñez

Pamela es parte de una nueva oleada de chefs que vuelven a Bolivia tras haber acumulado experiencia en el extranjero. Luego de estudiar turismo y gastronomía en La Paz, viajó a Argentina y Andorra, donde conoció a Raúl Román, su esposo oriundo de Sant Celoni. Se fueron a trabajar juntos al Racó de Can Fabes con el legendario y ya fallecido Santi Santamaría. Después de una temporada abrieron La Fonda, su propio restaurante, mencionado durante tres años en la guía Michelin. Raúl y Pamela se postularon como chefs del próximo restaurante del grupo Gustu y muy pronto se harán cargo de la cocina de Ara.





## Construyendo puentes *por Jacob Olander*

Nos estamos comiendo la Amazonía: hoy en día la deforestación voraz del bosque amazónico es la consecuencia de la cada vez más alta demanda de alimentos. Decenas de millones de hectáreas han sido arrasadas para abrir nuevos campos en favor de la producción de soya, aceites de palma y la cría de ganado –alimentos tipo “commodity”– que reducen la inmensa diversidad biológica de los ecosistemas amazónicos a paisajes simples, homogéneos y empobrecidos.

Pero hay otras formas de co-

merse la Amazonía: saboreándola y contribuyendo a un desarrollo diferente, como demuestra el trabajo de Kamilla Seidler y el equipo del Restaurant Gustu y Melting Pot. A través de un proceso de exploración y experimentación están poniendo en escena productos poco comunes en la alta cocina: carne de caimán, asaí, copuazú y castaña amazónica. Al presentar estos productos a nuevas audiencias, están abriendo puertas a los productores de la Amazonía y toda la historia que hay detrás de

ellos. Este tipo de exploraciones culinarias y los lazos que implican no son nada nuevos. Desde tiempos inmemoriales, las culturas de los países andinos que rodean la cuenca amazónica han aprovechado la diversidad de alimentos que brindan los diferentes suelos altitudinales, a través de intercambios y de la integración de productos de tierras bajas a las más altas; desde cacao, yuca, ají y coca, hasta maíz, papas y quínoa, por nombrar solo algunos de los más conocidos. Tal vez en ningún lugar del planeta



se presenta esto con tanta contundencia como en la amplísima diversidad altitudinal del Parque Nacional Madidi, abarcando las riquezas naturales de ecosistemas y cultivos desde los 200 hasta más de 6000 metros sobre el nivel del mar. Esta amplitud en

**La cocina también genera impactos concretos en el bienestar y los ingresos de la gente que conserva estos ecosistemas.**

un lugar como el Parque Madidi representa posibilidades infinitas de descubrimiento culinario. A la vez la cocina puede hacer

una contribución importante a la conservación de esa misma riqueza.

La gastronomía de la alta cocina abre puertas. Puede lograr seducir a nuevos aliados de una manera que pocos medios ambientalistas logran. La palabra “biodiversidad” llega de una manera poderosa cuando es transformada en un plato de caviar de amaranto, almendra amazónica y asaí.

Aunque ganar nuevos partidarios de la conservación y cambiar percepciones son tareas fundamentales, la cocina también genera impactos con-

cretos en el bienestar y los ingresos de la gente que conserva estos ecosistemas. La alta cocina, re-presentada por un restaurante como Gustu, puede verse como un fenómeno estrechamente de élite. Pero este tipo de espacio de creatividad e innovación representa una incubadora ideal para ciertos productores abriendo posibilidades de vender sus productos aún desconocidos en el mercado, mejorando de manera mancomunada la calidad y presentación, construyendo las cadenas de suministro, almacenamiento, procesamiento y distribución entre orígenes y destinos lejanos.



Los restaurantes crean una demanda inicial y los cocineros, como personajes públicos e influyentes, pueden crear tendencias más amplias, contribuyen a generar espacios de mercado completamente nuevos para productores apartados. Gustu y Melt-ing Pot encarnan esta posibilidad al llevar productos que se estrenan tanto en el restaurante como en su

propuesta de mercado artesanal Q'atu y más allá.

Cuando hablo de la gastronomía como agente de cambio para la Amazonía hay gente que acoge la idea con gran entusiasmo. Y

**Cuando hablo de la gastronomía como agente de cambio para la Amazonía hay gente que acoge la idea con gran entusiasmo.**

hay otros quienes en seguida cuestionan, resaltando los ries-

gos y las dificultades. Creo que esto es un reflejo de dos formas de ver el mundo, pero también creo que en ambas perspectivas hay algo de razón. La historia de la valoración de los recursos amazónicos por lo general no ha sido positiva, ni para la gente local ni para los ecosistemas. Caucho. Pieles. Maderas finas. Petróleo. Diaman-



Un variado grupo de chefs, comunicadores, científicos y productores es justo el tipo de red de colaboradores que se necesita para revelar el potencial gastronómico de los bosques y volverlo una realidad concreta.

tes. Sinónimos de explotación, destrucción y empobrecimiento. Darse cuenta del potencial y evitar las permutaciones dañinas, depende de un proceso consciente basado en la conjugación de múltiples puntos de vista y experticias. En el fondo, también de relaciones humanas basadas en principios y sensibilidad. De nuevo, las relaciones entre cocineros y comunidades son incubadoras que pueden ser

ideales para crear relaciones respetuosas de la gente y del medio ambiente. Durante una semana, en mayo del 2016, tuve el enorme placer de recorrer parte de la Amazonía con Kamilla Seidler y Michelangelo Cestari y un variado grupo de chefs, comunicadores, científicos y productores, justo el tipo de red de colaboradores que se necesita para revelar el potencial gastronómico y volverlo una

realidad concreta. Hay tanto más por descubrir y hacer para celebrar y difundir la gran despenza amazónica. Tanta diversidad biológica y cultural por conocer. Como decía Kamilla en algún momento: “¡Nos interesa todo!”. Sí, nos estamos comiendo la Amazonía. Pero la forma en que lo hacemos puede ayudar a salvarla también.

# Chocolate y maní

## **Brownie** Brownie

- |                     |                                                                     |
|---------------------|---------------------------------------------------------------------|
| 750 g chocolate     | 1. Picar el chocolate.                                              |
| 400 g mantequilla   | 2. Derretir el chocolate junto con la mantequilla a baño maría.     |
| 15 huevos           | 3. Batir los huevos con mantequilla a máxima potencia durante 3min. |
| 2.5 g polvo hornear | 4. Mezclar todos los ingredientes secos.                            |
| 2.5 g sal           | 5. Mezclar los secos con la mantequilla y el chocolate.             |
| 60 g cacao en polvo | 6. Agregar la mezcla a los huevos batidos con movimientos envol-    |
| 200 g maní          | ventes.                                                             |
| 1140 g azúcar       | 7. Llenar los moldes a 1/3 de su capacidad.                         |
| 195 g harina        | 8. Hornear a 165 °C por 15min en un molde con forma de cacao.       |

## **Helado de maní** Helado de maní

- |                                      |                                                                       |
|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 1 l de leche                         | 1. Llevar la leche y la mantequilla a 75 °C.                          |
| 140 g de mantequilla de maní tostado | 2. Aparte batir la yema y el azúcar hasta obtener un color más claro. |
| 80 g de azúcar                       | 3. Agregar la leche caliente a la mezcla y batir vigorosamente.       |
| 240 g de yema de huevo               | 4. Llevar de nuevo al fuego removiendo el fondo con una espátula de   |

goma, hasta obtener un punto nappé. Enfríar.

5. Pasar por una máquina de helado.

## **Dulce de leche**

- |                             |                                                                     |
|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| 2 l de leche                |                                                                     |
| 700 g de azúcar morena      |                                                                     |
| 300 g de glucosa            | Dulce de leche                                                      |
| 3 g de sal                  | 1. Cocer todos los ingredientes menos el bicarbonato, removiendo    |
| 3 g de bicarbonato de sodio | constantemente, durante dos horas, o hasta obtener un color oscuro. |

2. Agregar el bicarbonato y remover por 10min más. Enfríar. Reservar.

## **Toffee de vinagre de plátano**

- |                             |                                                              |
|-----------------------------|--------------------------------------------------------------|
| 250 g de azúcar             | Toffee de vinagre de plátano                                 |
| 250 g de vinagre de plátano | 1. Llevar todos los ingredientes menos el azúcar a Hervor.   |
| 350 g de crema de leche     | 2. Aparte hacer un caramelo rubio con el azúcar.             |
| 180 g de glucosa            | 3. incorporar a la mezcla de vinagre y remover hasta diluir. |
| 100 g de trimolín           |                                                              |

Para emplatar.

- |                |                                                                      |
|----------------|----------------------------------------------------------------------|
| Maní garrañado | 1. Rellenar el brownie con helado de maní y dulce de leche , colocar |
|                | sobre una línea de maní garrañado en trozos, salsear con puntos      |
|                | de toffee de vinagre de plátano.                                     |

## **Kamilla Seidler**

Al culminar sus estudios de gastronomía en Copenhague, Kamilla pasó por varias de las mejores cocinas de Europa antes de llegar a La Paz, donde lidera desde su apertura los fogones de Restaurant Gustu. Además de ser un restaurante, Gustu forma a jóvenes cocineros y ha impulsado diversos proyectos sociales, como las escuelas-cafeterías Manq'a y el circuito de comida tradicional callejera Suma Phayata. Desde su apertura, Gustu se ha empeñado en servir únicamente ingredientes producidos de forma ecológica en territorio boliviano, combinando la agrobiodiversidad de la Amazonía, valles y altiplano en un relato integrado dentro de cada menú que refleja una profunda y comprometida exploración del territorio boliviano, y una estrecha relación de respeto con cada uno de los productores que trabajan arduamente para brindar maravillosos productos, muchas veces desconocidos para los propios habitantes de este país.

“Hay un mercado para los productos del bosque y a nosotros nos interesan todos. Solo tenemos que hacer la conexión con los productores.”





## Manejo sostenible del lagarto

A diferencia de lo que mucha gente cree, el consumo de carne de lagarto no supone un peligro para la especie, siempre y cuando se haga de manera responsable. Un ejemplo de ello es la Asociación Matusha Aidha, que forma parte del Consejo Indígena del Pueblo Tacana (CIPTA), y que cuenta con el apoyo de Wildlife Conservation Society, ha logrado que su asociación esté registrada y que el aprovechamiento del lagarto se realice de manera sostenible y conservando las poblaciones de la especie.

Para ellos la temporada de caza se da sólo durante 25 días al

año y se realiza de noche en canoas con remos, usando linternas para identificar el brillo de los ojos de lagarto en la oscuridad. Según el tamaño de los ojos se puede deducir el tamaño del ejemplar, que debe tener un mínimo de 1,8 metros de largo y debe ser macho; los lugares de caza deben estar alejados de lagunetas y yomomales, ya que son en estos lugares donde se reproduce. Los ejemplares cazados son transportados a un centro de acopio, con las condiciones higiénicas necesarias, donde se separan los diferentes cortes de carne que se proveen

a clientes, como el Restaurant Gustu en La Paz. El cuero que se extrae es exportado por la asociación a Europa.

El lagarto es una especie que se conserva en el territorio indígena Tacana; sin embargo, la responsabilidad de su supervivencia es una tarea de todos. Es importante asegurarse que los proveedores de carne de lagarto estén dentro de la legalidad, ya que de lo contrario nos convertimos en cómplices de los responsables de la destrucción de los recursos naturales que nos ofrecen los bosques bolivianos.



Cáscara de sandía encurtida, lagarto del río Beni en charque y en escabeche, frutillas, alcaparras de sauco, flores de sauco y de cebollín. *Receta pag.51*

# Panceta de cerdo farofa de yuca, y salsa de ají gusanito

## Farofa Farofa

- 300 g chivé 1. Tostar el chivé con 50 g de mantequilla.
- 100 g castaña amazónica 2. Tostar el ajo seco y la cebolla seca con 50 g de mantequilla.
- 50 g ajo seco 3. Picar y tostar castaña en el horno a 160 °C durante 15 minutos.
- 100 g cebolla seca 4. Picar bien fino cilantro, albahaca y cebollín.
- 50+50 g mantequilla 5. Para servir, mezclar todos los ingredientes, calentar, rectificar la sal.
- 1 manojo cebollín
- 30 g cilantro
- 30 g albahaca

## Panceta

- 1 kg de panceta de cerdo
  - Aceite
  - Sal
1. Porcionar en bloques de 150 g.
  2. Envasar en bolsas de vacío con aceite y un poco de sal.
  3. Pasteurizar a 88 °C durante 12 min.
  4. Cocer en termocirculador a 63 °C durante 72 horas.
  5. Dejar reposar 10 min a temperatura ambiente.
  6. Colocar 10 min en agua fría
  7. Colocar 10 min en agua con hielo

## Salsa de cerdo

- 2 cabezas de cerdo

Agua

- Ají arivivi gusano

Salsa de Cerdo

1. Cortarle los cachetes a la cabeza de cerdo y reservar para otras preparaciones.
2. Tostar las cabeza de cerdo en el horno a 190 °C durante 40 min.
3. Cubrir de agua y cocer durante una semana siempre agregando agua hasta cubrir, esto ayuda a liberar todo el colágeno.
4. Pasar por un colador fino y reducir a punto de glasa.
5. Para servir, calentar e Infusionar con ají arivivi gusano.

## Rafael da Silva e Costa

Después de cuatro años de formación en Nueva York, Rafa llegó a San Sebastián para hacer una pasantía en Mugaritz, de donde salió cinco años después como Jefe de Cocina con la decisión de volver a Río de Janeiro y abrir su propio restaurante, Lasai (que significa tranquilidad en vasco). Situado en una antigua casa construida en 1902, con diez mil metros cuadrados de jardín, en los que Rafa y su equipo producen vegetales, pollos y huevos para su cocina, donde utiliza además productos ecológicos de la región. La cocina de Rafa puede engañar y parecer simple a primera vista, pero detrás de cada elaboración se esconden largos y complejos procesos de cocción que terminan expresando sustanciosamente las cualidades de cada ingrediente.



# Fetuccini de asaí y copoazú con setas amazónicas y cacao

## Pasta copoazú asaí

- |                           |                                                                       |
|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 500 g de pulpa de copoazú | 1. Mezclar todo los ingredientes.                                     |
| 500 g de pulpa de asaí    | 2. Colocar las láminas de acetato en una bandeja plana, cubrir con la |
| 1 cdta de pectina         | mezcla de pulpas.                                                     |
| láminas de acetato        | 3. Deshidratar durante una noche a 60 °C hasta obtener una consis-    |
| azúcar                    | tencia parecida a la del cuero.                                       |
| sal                       | 4. Cortar con un cuchillo en cintas de 1cm de ancho. Reservar en un   |
|                           | bowl.                                                                 |

## Hongos

- |                                |                                                                           |
|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| 1/2 l de agua                  | 1. Llevar 1/2 litro de agua a ebullición, apartar del fuego, añadir los   |
| 100 g kallampa seca            | hongos secos a la olla, con la ayuda de un plato mantenerlos sum-         |
| 100 g de hualpa pechos         | ergidos, durante 30 minutos.                                              |
| 80 g habas de cacao fermentado | 2. Colar, cortar los hongos en trozos y reducir el líquido casi hata      |
| 60 g de mantequilla            | evaporar por completo.                                                    |
| 100 ml de vino tinto           | 3. Saltear los hongos con la mantequilla a fuego fuerte.                  |
| reducción de kallampa          | 4. Cuando los hongos estén bien dorados añadir el vino tinto, la          |
|                                | reducción Kallampa y las habas de cacao.                                  |
|                                | 5. Verter la mezcla caliente sobre los fetuccini, esto los hidratará y es |
|                                | la única cocción a la que son sometidos. Servir tibio.                    |

## Eduardo Martínez

Eduardo entró al mundo de la cocina por la puerta de la ingeniería agronómica. En el año 2001 decidió abrir Mini-Mal, un concepto sin precedentes en Colombia: un restaurante colombiano de alta cocina. Mini-mal trabaja estrechamente con proveedores de helados y hierbas de producción ecológica, además funciona como centro de generación de relaciones sostenibles con comunidades indígenas y campesinas. La cocina de Eduardo busca revalorizar los productos y tradiciones de la identidad gastronómica colombiana. En su trabajo de investigación agronómica que sienta las bases de su cocina, ha puesto especial atención en los sistemas agroforestales autóctonos de la Amazonía y los bosques lluviosos del Pacífico.



"El lugar más importante para promocionar un producto, es el mismo sitio donde se produce. De qué te sirve hacer comida amazónica en la capital de tu país si no se consigue en las comunidades donde se origina."





## El café en Bolivia *por Elizabeth Abel*

Los Yungas y otras regiones de altura como Samaipata, reúnen las condiciones ideales para cultivar café especial: altitud combinada con leves lluvias, un clima cálido y suelos productivos. Los Yungas son el hogar de Takesi, una finca ubicada a 2600 metros de altura (sin duda una de las fincas de café más altas a nivel mundial) cuyo producto es presentado en Eleven Madison Park como “el mejor café del mundo”.

Los cafés especiales se nutren con mayor facilidad en alturas superiores a los mil metros ya que su maduración se demora más, lo cual hace que la composición del grano verde, incluyendo sus azúcares, ácidos, aminoácidos y aceites esenciales, se vuelvan más complejos intensificando los aromas y sabores en el tostado final. Además, a mayor altura, el café tiene una sola cosecha al año.

Como resultado de estas condiciones naturales, el café boliviano es de excelente calidad. El perfil general del café boliviano se caracteriza por elegantes tonos ácidos que le da un maravilloso brillo a la taza de café. Este es un elemento constante dentro del perfil aromático que no se pierde nunca, ni siquiera cuando afinamos el tamaño, cantidad y sabor en Gustu para desarrollar algún nuevo método de prepa-



ración. Es tan evidente, que en las catas de Intelligentsia Coffee de la U.S. National Brewers Cup Championship, estos cafés son considerados de primera categoría alcanzando puntuaciones de hasta 93.36 puntos, evaluados por la Alliance for Coffee Excellence, en la última evaluación realizada en Bolivia.

Un excelente ejemplo del perfil boliviano son los cafés Caturra y Typica de Adriana Burgoa, que crecen a 1700 metros sobre el nivel del mar, en la comunidad de Nueva Llus-

ta en Caranavi. Catando este extraordinario café, los aromas a durazno, frambuesas maduras y cuero joven le dan un maravilloso comienzo a la experiencia. En boca encontramos ese dulce y

**El perfil general del café boliviano se caracteriza por elegantes tonos ácidos que me recuerdan a la tartaleta de limón que hacía mi abuela.**

jugoso sabor a limón que lo caracteriza, balanceándose con notas de chocolate amargo. Este es sólo uno entre incontables cafés

de fincas cafeteras como Las Tacanas, Senda Salvaje y La Linda, comunidades como Copacabana, Nueva Llusta, Uchumachi, Illimani, Coroico y Taipiplaya, productores como Lucio Barrera, Orietta Calle y Carlos Callejo. Como es de asumir, hay abundante demanda para el café boliviano. Los mejores tostadores del mundo como 49th Parallel, Intelligentsia,

Stumptown y Lucha Libre viajan anualmente a Bolivia a comprar lotes.

¿Entonces, por qué el café boli-



viano no es más conocido? Para empezar, se producen pequeñas cantidades y la producción anual va en descenso. Es complicado y riguroso producir café especial por lo tanto requiere una importante inversión de tiempo y dinero. Es imposible mencionar todas las hermosas técnicas de cultivo que se encuentran en constante desarrollo para manejar una finca cafetera con base en calidad y cantidad. Por ejemplo: el desarrollo de la

planta del semillero en sí es muy importante para la vida productiva de la planta, que puede durar hasta 40 años. El plantón debe desarrollar una raíz recta, lo cual requiere un crecimiento

**La comunidad de baristas debería exigir etiquetas que garanticen que cada taza está empoderando al productor.**

inicial en un sustrato de arena, sin ningún objeto impermeable, como piedras y luego es trasla-

dado a macetas individuales que se mantienen perfectamente verticales. Asimismo, la cosecha y el procesamiento del café es exigente. Se deben cosechar sólo los frutos perfectamente ma- duros, lo que requiere un ojo entrenado para identificarlos y deben ser procesados el mismo día. Esto significa subir y bajar colinas durante todo el día, luego lavar, seleccionar, pelar y fermentar el café con utensilios limpios. La



mayoría de los productores bolivianos, que son alrededor de 23.000 familias, no tienen este conocimiento técnico ni los recursos para aplicarlo. No suelen tener planes a largo plazo para desarrollar sus fincas, dependen sólo de lo que puedan cosechar. Su productividad y calidad es variable, pudiendo ir de muy alta a muy baja. No negocian el precio de su propio café y quizá no están recibiendo un porcentaje justo del precio final. Sin la asistencia y la transparencia técnica

necesaria, muchos productores y sus hijos están dejando de cultivar café, ya que no es visto como una profesión digna y lucrativa. El hermoso café boliviano corre el riesgo de desaparecer. Aun así, todos podemos jugar un papel a la hora de hacer la diferencia. Tanto el sector público como el privado pueden empezar a proveer no sólo la asistencia técnica adecuada que puede maximizar la productividad y la calidad, sino también empoderar a las comunidades productoras

al enseñarles a administrar sus fincas, negocios y habilidades cafeteras. También el consumidor, en especial la maravillosa comunidad de baristas apasionados, debería exigir etiquetas que garanticen transparencia y educación, aquellas que garantizan que la taza que estás bebiendo está empoderando al productor que trabajó un promedio de 14 horas al día cumpliendo con las demandas de la naturaleza para poder producirlo.

# Chawanmushi y palmito

|                                |                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                | Para cinco personas                                                                                                                                                                             |
| Chawanmushi                    |                                                                                                                                                                                                 |
| 145 ml de caldo de pato        | 1. Pasar el huevo por un colador fino.                                                                                                                                                          |
| 5 g de ají negro               | 2. Mezclar con el resto de los ingredientes.                                                                                                                                                    |
| 1 huevo                        | 3. Colocar la mezcla dentro de los mismos platos en los que se va a servir en porciones de 40 g.                                                                                                |
| Sal                            | 4. Tapar con papel aluminio y cocer a vapor de 85 °C, de 10 a 15 minutos o hasta que no se mueva el centro de la mezcla.                                                                        |
| Ensalada de palmito            | 1. Con un cuchillo pelar la corteza y las capas más duras del palmito.                                                                                                                          |
| 1 palmito fresco de chonta     | 2. Una vez obtenido el corazón cortarlo en cuartos y deshilarlo a mano con delicadeza hasta obtener cintas finas.                                                                               |
| Aceite extra virgen de castaña |                                                                                                                                                                                                 |
| Para servir                    | Una vez que se encuentren a temperatura ambiente las cuajadas salidas del horno a vapor (chawanmushis), colocar 20g de palmito deshilachado sobre cada plato y unas gotas de aceite de castaña. |

## Pedro Miguel Schiaffino

Pedro volvió a Lima con un cúmulo de experiencias adquiridas en Nueva York e Italia planeando abrir un establecimiento que fuera más peruano que europeo. En 2003 abrió Malabar, un restaurante pionero en el aprovechamiento de recursos amazónicos en la alta cocina peruana. Lo que empezó como un viaje de investigación al mercado de Belén en Iquitos buscando productores de paiche, terminó convirtiéndose en el compromiso definitivo de su propuesta. En la cocina de Pedro los protagonistas son los productores amazónicos cuyos productos son trabajados combinando tradiciones milenarias de la selva con técnicas tradicionales de Europa y Asia. En 2012 abrió Amaz, una versión de los valores de Malabar dirigida a un público más amplio.



“La cocina de los bosques amazónicos es la próxima tendencia que va a liderar Latinoamérica.”



# Plátano maduro en chicha de maíz fermentado

- Ceviche de plátano**
- 1 kg de plátano muy maduro
  - 50 g de cebolla morada
  - 50 g de ají dulce
  - 50 g de celery
  - 10 g de ajo
  - 60 g de cilantro
  - 200 g de jugo de limón
  - 200 g de jugo de mandarina
  - Sal y pimienta
1. Abrir el plátano y retirar la vena central.
  2. Cortarlo en macedonia.
  3. Cortar todos los ingredientes en mirepoix y el cilantro en chiffonade.
  4. Mezclar con el plátano y aderezar con sal y pimienta.
  5. Aderezar con los 3 jugos.
  6. Rectificar sal y pimienta.
- Reducción de plátano**
- 2 kg de plátano muy maduro
  - 2 l de fondo de pescado
  - 60 grs de ron
  - 100 g de mantequilla
1. Cortar el plátano en rodajas gruesas.
  2. Dorar en la mantequilla.
  3. Desglasear con el ron.
  4. Evaporar .
  5. Mojar con el fondo de pescado.
  6. Levantar a hervir.
  7. Espumar y bajar el fuego.
  8. Cocer a 90 °C durante 2 horas.
  9. Colar por chino y luego por un cedazo.
  10. Reducir a textura de geleé.
- Chicha de maíz**
- 1 1/2 kg de maíz cariaco crudo
  - 2 l de agua
  - 100 g de azúcar
1. Mezclar todos los ingredientes en una olla.
  2. Levantar a hervir.
  3. Cocinar durante 45 minutos.
  4. Dejar en reposo 24 horas.
  5. Colar y pasar el maíz por un molino.
  6. El jugo resultante reservar para fermentar durante 10 días.
- Emplatado**
- Colocar en el bol de Kitchenaid 200 g de chicha fermentada. Batir en velocidad rápida con el globo e ir añadiendo el nitrógeno líquido hasta que tenga textura de rocas.
- En el centro de un bol colocar una cucharada de la reducción de plátano. Sobre esta añadir 2 cucharadas del ceviche de plátano. Sobre este 1 cucharada de rocas de chicha y colocar trozos de Naiboa y brotes de cilantro.

## Carlos García

Luego de estudiar en Barcelona y trabajar una temporada en El Bulli, Carlos volvió a Caracas, su ciudad natal, a liderar la cocina de Malabar\* desde el 2003 hasta el 2007, año en el que se aventura a abrir Alto, su propio restaurante. La cocina de Carlos García le da un giro sofisticado a los lugares comunes del recetario popular venezolano, reinterpretando sabores comunes en la memoria colectiva y juegos de palabras. Una de sus consignas es “sembrando cacao”, insinuando no solo la valorización de este noble ingrediente, sino también la formación de una nueva generación de gastrónomos venezolanos que se han repartido por todo el mundo.

\*(no confundir con su homónimo peruano)



# Ensalada de bagre ahumado

|                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| filete de bagre ahumado                                                                        | Para el ahumado                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 100 g filete de bagre ahumado                                                                  | El ahumado es uno de los principales métodos de conservación de las carnes de cacería o pesca en la Amazonía. Para preparar un fogón para ahumar se prende la leña hasta obtener brasa y se colocan las carnes sobre la parrilla de palos de yuca, dependiendo del tamaño de la pieza de carne esta tarda en ahumarse de 3 a 8 horas, por lo general pescados pequeños 3 horas, las piezas de carne se cubren con hojas de plátano durante el proceso de ahumado. |
| 80 g de uva de monte + panela en polvo                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 1 onza chugchuguaso                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| (licor de caña macerado 6 meses con 7 diferentes aromatizantes: canela, ishpingo, uña de gato) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 50 g de paso                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| ( <i>Gustavia macarensis Philipson</i> )                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 40 ml vinagre de arazá                                                                         | 1. Picar el filete de bagre ahumado en cubos medianos.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 40 ml aceite de sachá inchi                                                                    | 2. Saltear la uva de monte con la panela en polvo y flambear con chugchuguaso.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| (maní de árbol amazónico)                                                                      | 3. Picar el paso en julianas.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| c/n sal de minas de la amazonía                                                                | 4. Preparar una emulsión con el vinagre de arazá y aceite de sachá inchi, rectificar con sal amazónica                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| c/n flor de palmera de chontaduro                                                              | 5. Mezclar los ingredientes reservados y aderezar con la emulsión preparada. Servir.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Pecho de bagre de río                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| hojas de bijao                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| palmito fresco                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| hojas amazónicas                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| unguma,                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| rolaquimba                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| mariapanga                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

## Juan José Aniceto

Juan José se dio a conocer en su país después de cerrar su restaurante para irse a vivir a la selva. Además de tener una formación clásica como cocinero lidera un proyecto de investigación de las cocinas ancestrales de las diez nacionalidades que tiene la Amazonía ecuatoriana. Para finales de 2016 tiene proyectado publicar un libro sobre el tema, fruto de una investigación de más de tres años conviviendo con comunidades indígenas en la Amazonía. Para este propósito ha recolectado datos de más de setenta productos con un enfoque botánico, culinario y antropológico además de sus análisis bromatológicos. Para el 2017 planea abrir un restaurante en plena Amazonía.



“Este año publicaremos un libro fruto de una investigación de más de tres años conviviendo con los indígenas amazónicos.”











## Instrucciones para comerse un bosque

1 Biólogo  
1 Grupo de productores locales  
1 Micólogo forestal  
2 Cocineros expertos en hierbas  
1 Guía nativo del bosque de su preferencia

1. Junte todos los ingredientes en un bosque, preferiblemente en otoño o en temporada de lluvias ligeras.
2. Con la ayuda del guía local organice una caminata de un par de horas, con bolsas de tela, tijeras y navajas.
3. Recolecte hongos, flores, frutas y hierbas, las cortezas de algunos árboles también funcionan.
4. A través del conocimiento del micólogo asegúrese de que los hongos que recolecta no sean venenosos.
5. Utilice a los cocineros para ir desarrollando el menú según la recolección del día.
6. Respete los ciclos de la naturaleza y añada creatividad al gusto.

# Dunucuavi a la manera de Kenzo

Para 9 personas

## Romesco

- |                              |                                                                                           |
|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1,5 kg de filete de surubí   | 1. Cortar en brunoise el cebollín, el ají, la chalota.                                    |
| 150 g de cebollín            | 2. Cortar el palmito en dados.                                                            |
| 150 g de apio                | 3. Cortar el surubí en dados de 4x4 cm.                                                   |
| 150 g de ají dulce           | 4. Mezclar todos los ingredientes en un bowl y salpimentar.                               |
| 20 tomates cherry silvestres | 5. Colocar 2 hojas de japaina con los tallos hacia afuera y rellenar con 500 g de mezcla. |
| 10 g de jengibre rallado     | 6. Juntar los tallos de ambos extremos (pag. 46) y atar.                                  |
| 150 g de chalotas            | 7. Cocer en parrilla de leña durante 20 minutos.                                          |
| 200 g de palmito de chonta   |                                                                                           |
| 100 ml de vinagre de plátano |                                                                                           |
| sal                          |                                                                                           |
| pimienta                     |                                                                                           |
| 8 hojas de japaina           |                                                                                           |
| cordel para amarrar          |                                                                                           |

## Kenzo Hirose

Nacido en San Buenaventura, Kenzo transcurrió toda su infancia y juventud recorriendo el río Beni y sus afluentes. Los ingredientes amazónicos y las diferentes tradiciones bolivianas y de países vecinos son parte de su lenguaje materno. Kenzo pertenece a la primera generación de estudiantes que abrió el Restaurante Gustu y desde entonces no ha querido irse, ha pasado por todas las estaciones de trabajo pero su fuerte es el pescado. Kenzo complementa su trabajo con estudios de gestión gastronómica en la Universidad Católica Boliviana, uno de los programas integrales del Centro de Estudios Gustu.



“Para nosotros en el restaurante, lo más importante es consolidar una cadena productiva que nos garantice puntualidad y calidad en la entrega de productos.”













## Río Seco 2.0

60 ml singani  
20 ml Jarabe de cacao  
15ml jugo de limón  
5 granos de café fermentados

1. Colocar todos los ingredientes en una coctelera.
2. Machacar los granos de café.
3. Servir en una copa martini con doble tamizado.
4. Decorar con un grano de café

Josué Grajeda, alumno graduado de Manq'a y estudiante en Gustu, se llevó la medalla al Best Bartender in La Paz, clasificando para la Final Nacional en Santa Cruz donde consiguió el segundo puesto.

# Lagarto en escabeche con cáscara de sandía encurtida

## Clorofila de albahaca

500 g de hojas de albahaca  
1 l de aceite

## Sandía impregnada

1 kg de cáscara de sandía  
1 l de clorofila de albahaca

## Encurtido de sandía

1 l vinagre de manzana  
2 l agua  
700 g azúcar  
2 estrellas de anís  
1 kg cáscara de sandía

## Escabeche de lagarto

360 g lagarto  
30 g de limón  
6 g de sal  
6 g de ají gusanito encurtido

## Crujiente de lagarto

1 kg filete de lagarto

## Garnituras

Flores de primavera  
(sauco, cebollín, borraja)  
Alcaparras tarijeñas  
Frutillas cortadas en 1/8

Para 6 porciones

Clorofila de albahaca

1. Blanquear la albahaca y cortar cocción en agua helada brevemente.
2. Calentar el aceite a 180 °C.
3. Poner las hojas blanqueadas en thermomix y, mientras va triturando la albahaca, añadir de a poco el aceite caliente hasta que quede casi una pasta.
4. Pasar la mezcla por un filtro de café.

Sandía impregnada

1. Con un cuchillo fileteador bien afilado, quitar la parte verde de la cáscara de sandía hasta que quede sólo la parte blanca. (reservar la parte verde).
2. En un recipiente plano, verter la clorofila de sandía y sumergirla.
3. Llevar a la máquina de envasar al vacío y quitar el aire 7 veces hasta que el mesocarpo haya absorbido todo el color de la clorofila.

Encurtido de sandía

1. Mezclar todos los ingredientes, menos la cáscara, hasta que el azúcar se disuelva.
2. Cortar la cáscara de sandía en juliana.
3. Enfriar el encurtido a 50 °C.
4. Verter el encurtido a la cáscara junto con el anís estrella y conservar cerrado.

Crujiente de lagarto

1. Cortar el lagarto en láminas delgadas de 2 mm (en congelado).
2. Extender los cortes en silpats y secar a 90 °C durante 2 horas aprox.

Escabeche de lagarto

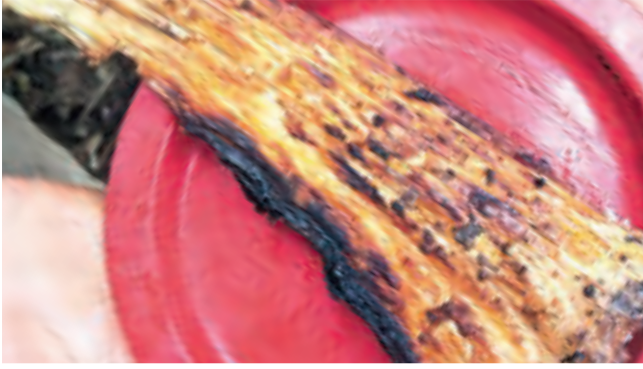
1. Cortar el lagarto en láminas delgadas (de 4mm) con un cuchillo o en laminadora (en congelado).
2. Reservar congelado en láminas de papel film porcionado.
3. Agregar el resto de los ingredientes antes de emplatar.

Para emplatar

1. Poner en el plato la cáscara encurtida de sandía. Colocar encima el lagarto crudo y el lagarto seco. Acomodar la cáscara de sandía encurtida y las alcaparras. Decorar con flores de primavera y frutilla.

## Sobre este plato (Foto en la pag. 25)

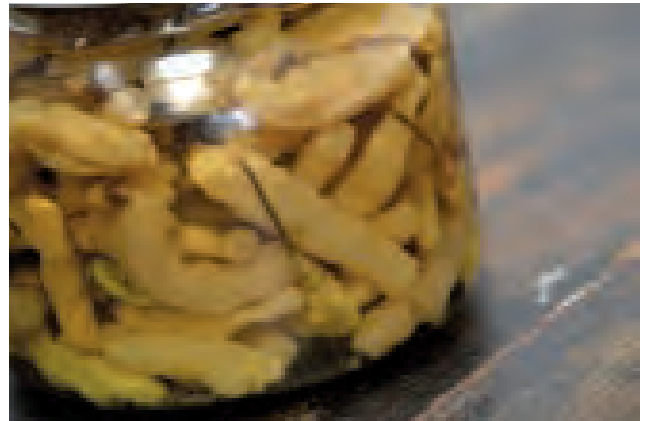
En el equipo creativo de Gustu liderado por Kamilla Seidler, Marsia Taha y Mauricio López, se venía buscando el desarrollo de un plato que expresara la sostenibilidad gastronómica a través de dos líneas de trabajo. Por un lado el uso de productos que normalmente se desechan a pesar de su valor nutricional, por simple desconocimiento del proceso al que se pueden someter; en este caso la cáscara de sandía. Por otro lado, el apoyo a comunidades productoras en la Amazonía través del consumo responsable de sus productos como es el caso de la carne de lagarto y las comunidades Tacana, a las cuales Gustu compra una importante porción de su producción anual.



## Chicharrón de lagarto

- |                         |                                                           |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------|
| 1 kg de cola de lagarto | 1. Cortar la cola en porciones de 200 g.                  |
| 15 limones              | 2. Marinar durante 2 horas en jugo de limón.              |
| Sal al gusto            | 3. Llevar el aceite a 180 °C.                             |
| Aceite o manteca        | 4. Freír la carne hasta que esté caliente en su interior. |

## Ají gusanito encurtido



- |                      |                                                                                                                    |
|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 75 g ají gusanito    | 1. Lavar bien el ají gusanito con la ayuda de guantes y sin tocarse las partes sensibles del cuerpo, como la cara. |
| 30 g azúcar morena   | 2. En una olla llevar a ebullición los demás ingredientes.                                                         |
| 50 ml vinagre blanco | 3. Pasar el frasco y la tapa por agua hirviendo.                                                                   |
| 75 ml agua           | 4. Llenar los frascos con el ají.                                                                                  |
| 1 hoja de laurel     | 5. Llenar frascos con la salmuera aún caliente.                                                                    |
| 1 frasco de cristal  | 6. Tapar bien y cocer al vapor durante 30 min.                                                                     |
|                      | 7. Retirar del fuego y almacenar a temperatura ambiente.                                                           |



## Gallinazo

- |                             |                                                                                                                           |
|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 200 g de arroz              | 1. Llevar el agua a ebullición con el arroz y el azúcar, bajar a fuego mínimo, dejar cocer durante 18min.                 |
| 500 ml de agua              | 2. Pasar el chocolate por un rallador fino.                                                                               |
| 200 g de pasta de chocolate | 3. Cuando el arroz esté listo añadir el chocolate, retirar del fuego y remover, si quedara muy espeso, estirar con leche. |
| 500 ml de leche evaporada   |                                                                                                                           |
| 90 g de azúcar              |                                                                                                                           |
| 50 ml de leche              |                                                                                                                           |







## Cazadores de setas por Erich Eichstetter

Nos adentramos en el sendero Paraba que rodea la laguna Chailán en busca de hualpa pechos, una variedad de setas blancas parecidas a las pleurotus. Me acompañan Kenzo Hirose, compañero de Gustu, y don Honorio, guía del albergue.

La primera ruta parece estar demasiado cerca de la laguna y no crecen hongos por lo que decidimos separarnos del sendero y entrar en lo que llaman un camino de danta, me explican que es peligroso separarse del sendero, unos turistas lo hicieron per-

siguiendo los gruñidos de una manada de jochis (*Cuniculus paca*) y se perdieron durante tres días en el bosque.

En la raíz de un árbol gigante, Kenzo consigue una seta enorme de cuatro kilos que no logramos identificar, su corteza es negra y pegajosa pero al cortarla el interior tiene una carne mechada que recuerda al portobello y se ve comestible. La llevamos al albergue antes de salir a una ruta más alejada de la laguna.

En la segunda ruta conseguimos diferentes troncos poblados de

hualpa pechos, los hongos son para una cena en Gustu (pag.29) que está prevista para setenta personas por lo que tenemos que conseguir suficientes.

Masticamos diferentes hojas probando su potencial culinario y nos preguntamos sobre cuales fueron los criterios que usaron nuestros ancestros para domesticar sólo ciertas hojas. ¿Observarían a los animales?

¿En qué momento y bajo qué rituales lograron domar la venenosa yuca y convertirla en el pináculo alimentario del conti-



nente durante milenios? Alguna vez oí comparar a la yuca amarga con el pez globo de los tubérculos.

Hay alimentos que cambian de nombre dentro de un mismo país, incluso dentro de una misma región, pero el casabe es casabe desde Puerto Rico hasta Paraguay, lo cual es un indicio de que su receta se esparció por todo el continente mucho antes de la época colonial. Conseguimos un tronco poblado de orejas de mono (*auricula-judae*), estos no estaban previstos

para la cena pero podríamos usarlos para el menú del almuerzo del sábado.

Una vez en La Paz, descargamos nuestro hongo de cuatro kilos, Ernesto uno de nuestros cocineros prueba un pedazo sin preguntar: está deli, pero así crudo no tiene mucho sabor, dice.

Nos ponemos en contacto con Giuliana Furci para averiguar más sobre nuestro hallazgo micológico, ¿podemos cultivarlo? No. Los hongos micorrízicos, es decir, que viven en simbiosis con raíces o en troncos, no son

cultivables. ¿Es normal que un hongo llegue a ese tamaño? Hay muchas especies que dan setas de muchos kilos, es algo normal. ¿Podemos comerlo? La premisa para comerlo o no, es muy simple, si no sabes qué hongo es, no lo comas. Hay hongos muy parecidos a los comestibles que son mortalmente venenosos.

Para nuestro alivio, después de escuchar estas advertencias, Ernesto sigue vivo.

## Productores y contactos de interés

### **Café Madidi**

Gonzalo Mullisaca  
76723711

### **Camu Camu**

Franz Callisaya  
73021434-71291624  
franzcp73@yahoo.com

### **Majo**

Florentino Ochoa  
73200568

### **Miel de Meliponas**

Arcángel Nieves  
68682873

### **Miel Madidi**

Hernán Ortiz  
74078859

### **Cacao de Baures**

Eneida Moreno Ávalos  
72840556  
avalosd@hotmail.com

### **Café Apolo**

Joaquín Poroso  
73208134

### **Asaí y Majo**

Cristian Noko Nakamura  
69383785

### **Chiquita**

Ludovica Macué Yapaune  
73180568

### **Copoazú**

Carmen Amutari  
67368634

### **Cacao**

Mauricio Saravia  
73931454

### **Lagarto**

Juan Gonzales  
72832335 - 71501196  
matushaaidha@gmail.com

### **Wildlife Conservation Society**

Consuelo Campos  
71935105  
ccampos@wcs.org

### **Centro de Investigación y Promoción del Campesinado**

Oscar Vargas  
72884437  
ovargas@cipca.org.bo

### **Fondo de Apoyo a la Sociedad Civil**

Zarka Israel  
75905098  
zarka.fosc@gmail.com

### **Pasta de cacao y cacao en grano seco**

Omar Mejía  
75837953  
jomarmejiav@gmail.com

### **Pasta de cacao y cacao en grano seco**

Alcides Cáceres y Juan Carlos Espinosa  
75258631  
johanes\_acopolarcarl@hotmail.com

### **Café tostado y café verde oro**

Javier Diaz  
60501126  
apcerl@hotmail.com

### **Café tostado y café verde oro**

Joaquin Poroso  
73208134 -22900240  
lecoapolo@gmail.com

### **Paños de jatata para techos rústicos**

Mauricio Sarabia  
73931454 - 38922304  
mauriciosarabia\_30@hotmail.com

## Glosario

**Ají gusanito.** Ají perteneciente a la especie *Capsicum chinense* que se puede encontrar en toda la cuenca amazónica, es también conocido como aribibi gusano por su particular forma que recuerda a una oruga verde. En el Amazonas boliviano es frecuente encontrarlo en escabeche para acompañar cualquier comida.

**Ají negro.** Salsa hecha a base de yuca amarga fermentada que se suele condimentar con hormigas, carne, especias, semillas o pescado.

**Anona amazónica.** - *Rollinia mucosa*

La anona es de la familia de la guanábana y la chirimoya y de características y usos similares. Proviene de la Amazonía sur oriental y es ideal para jugos, helados y postres.

**Asaí.** La palma *Euterpe oleracea* crece comúnmente en llanuras inundables en el centro y norte de Suramérica. La palabra açai, proviene de la lengua tupí, ñwacá'i, la fruta que llora, debido a la leyenda de una princesa indígena que murió de tristeza abrazando a esta palmera al saber que su hija había sido sacrificada por su padre, el cacique. El fruto, de un color púrpura profundo, está compuesto de un 8% de proteínas, 50% de carbohidratos y 30% de grasa. Para separar la pulpa de la semilla debe ser sumergida en agua a 25 °C durante una hora. Es una de las mayores fuentes de antioxidantes, y según estudios\* un potente anticancerígeno. Se usa comúnmente para la elaboración de postres, jugos, licores y helados. El tronco se utiliza para la construcción, y su producto más comercializado es el palmito. El aceite de asaí es rico en ácidos grasos monoinsaturados y excelente para emulsiones, marinadas y vinagretas.

**Castaña amazónica.** - *Bertholletia excelsa*

Si bien es conocida en Estados Unidos y Europa como "Brazil Nut", la castaña amazónica no es particular de Brasil ni tampoco es una nuez. El producto, erróneamente denominado de esta manera, es la semilla de un fruto de coraza leñosa parecida al coco, que puede llegar a pesar hasta 2Kg y crece en toda la cuenca amazónica en el único árbol del género *Bertholletia*. El árbol puede alcanzar los 40m de altura y su existencia depende de una especie nativa de abejas que lo poliniza, razón por la que crece únicamente en los bosques amazónicos.

La recolección de este producto, que sólo puede ser hecha a mano, es la principal fuente de ingresos de varias comunidades del norte boliviano siendo Bolivia (con aproximadamente diez mil toneladas al año) su principal productor.

**Chawanmushi**

El chawanmushi es un flan salado típico de Japón, tradicionalmente se adereza con caldo de bonito ahumado y algas.

**Cepe culón.** - *Atta laevigata*

También conocidas como hormiga culona, chibatana o bachaco culón, esta variedad de hormigas habita en hormigueros que pueden llegar hasta cien metros de extensión. Se llama culonas a las reinas por el tamaño de su cola, mientras que las obreras y los soldados son más cabezonas y defienden a la reina atacando a los recolectores. Las reinas son decapitadas, se les cortan las alas y las patas antes de ser secadas al sol. Su sabor tiene un punto ácido, recuerda al maní y al ahumado, y se usa como especia para aderezar picantes, salsas y sopas, o directamente como piqueo a manera de pipocas.

**Cocona.** - *Solanum sessiliflorum*

También conocido como túpiro, es una fruta de forma parecida al tomate y al rocoto que se cultiva en toda la región amazónica. Al igual que la palta y el tomate de árbol, su uso puede ser dulce o salado. Se puede utilizar en ensaladas y encurtidos, así como en dulces jugos y compotas.

**Copoazú.** - *Theobroma grandiflorum*

También conocido como cupuaçú o cacao blanco, es una especie amazónica del mismo género que el cacao y de características similares. En Bolivia se consigue en Beni, Pando y el norte de La Paz; también se produce en Brasil, Colombia, Ecuador, Perú y Venezuela. El copoazú al contrario que el cacao, tiene mucha más pulpa que semilla, por lo que ésta se puede aprovechar, su sabor recuerda a banana, nuez y chirimoya además de sus notas particulares. Se usa comúnmente en jugos, vinos y en la elaboración de cualquier postre que requiera pulpa de fruta; las posibilidades son infinitas, basta con ver los fettuccini hechos por el chef Eduardo Martínez. De la semilla, rica en proteína y grasa se puede hacer el cupulate o chocoazú, un producto análogo al chocolate. La grasa de copoazú funciona como emulsionante y tiene mucho menos teobromina y cafeína que la de cacao. La cáscara se usa como abono orgánico. Su consumo va en ascenso en los países suramericanos y se espera que pueda ser la próxima fruta de moda en Europa y Estados Unidos.

**Flor de jamaica.** - *Hibiscus sabdariffa*

La flor de Jamaica se usa tradicionalmente para infusiones frías o calientes o como colorante

## Glosario

natural para cócteles y cervezas rojas como la shandy sorrel. En Brasil se producen presuntos medicamentos con la raíz, en Burma, la India y Senegal se aprovechan sus hojas trabajándolas como espinacas, en Panamá hacen una chicha con los cálices y en todo el centro de Europa se comercializan las flores conservadas en almibar o deshidratadas, que una vez pulverizadas se pueden usar como especia. Su sabor es ligeramente ácido y afrutado, ideal para mermeladas y postres.

### **Jatata.** - *Geonoma Deversa*

Esta palma se encuentra en toda la cuenca amazónica y en la América tropical, es probablemente la más ampliamente usada para construir techos de casas, así como para extraer sal, quemando, cocinando y filtrando.

### **Majo.** - *Oenocarpus bataua*

El majo se produce en Panamá, Colombia, Venezuela, Bolivia, Ecuador y Perú, también se le conoce como palma de seje, milpesos, unamo, ungurahua, patauá o patabá. Se consume el cogollo y la fruta, de la cual también se extrae el aceite de ungurahua al cual se le atribuyen cualidades curativas contra la tos, la bronquitis y la calvicie. De la fruta se elaboran refrescos y las arepa de córoba en el Caicara del Orinoco. Probablemente el producto más interesante es la leche de majo, de aroma a nueces y textura untuosa, que contiene más calcio y vitamina C que la leche de vaca.

**Miel de abejas.** La mayoría de los productores bolivianos utilizan abejas africanas. un panal puede llegar a albergar a más de 30 mil abejas, entre reinas, obreras y zánganos que logran recolectar néctar de flores y transformarlo en miel, en cantidades de hasta 40kg al año. La producción de miel en Bolivia va en aumento cada año, desde el 2013 se producen más de mil toneladas, todas para consumo nacional. Sus usos culinarios son ampliamente conocidos, como endulzante para postres y salsas. La miel de calidad es bastante líquida, las versiones más espesas suelen estar alargadas con azúcar. Además la miel es higroscópica, es decir que absorbe humedad del ambiente, lo cual la hace un ingrediente primordial para alargar la vida de productos panaderos y pasteleros.

**Miel de Meliponas.** Esta miel de alta calidad es producida por meliponas, denominación para al menos 500 especies de abejas sin aguijón nativas de Yucatán pero que se extienden hasta el norte de Argentina, muy pocas producen miel y ninguna en cantidades cultivables. Son parte

fundamental de la polinización de la flora nativa de los trópicos. También se les conoce como las abejas de los mayas, pegones o angelitas. Los mayas criaban estas abejas depositando los troncos donde construían sus colmenas, llamados jobones, dentro de sus casas en honor a Ah Mucen Kab, el dios guardián de la miel y los apicultores. Con la llegada de la colonia, también las meliponas fueron colonizadas por abejas extranjeras de aguijón, introducidas en el siglo XVII, estas abejas terminaron desplazándolas por su mayor productividad, causando un impacto negativo en el ambiente. El sabor de esta miel es suave de fragancia floral y afrutada, en el mundo de la medicina naturista es apreciada por sus muchísimas cualidades curativas, entre otras, como auxiliar en tratamientos de VIH y cáncer.

### **Paiche.** - *Arapaimadae*

El paiche, también conocido como pirarucú, es un pez que habita en toda la cuenca amazónica, puede llegar a medir hasta dos metros y medio de largo y pesar hasta 200kg. Se han encontrado fósiles de especies muy similares al paiche del período mioceno. En Bolivia es una especie introducida que al no tener ningún depredador excepto el ser humano ha causado desequilibrios ambientales en los ríos, por lo que es importante su consumo. Su carne es blanca se suele conservar en salazón, las escamas se usan como ornamentos y con la lengua al mezclarse con guaraná se elabora un purgante natural.

### **Palma real.** - *Mauritia flexuosa*

La palma real, también conocida como palma de moriche, canangujo o aguaje, crece en áreas pantanosas en toda Sudamérica. Puede llegar a medir hasta 30m de altura, da un fruto de cáscara escamosa rojiza, de la cual se aprovecha solo el 12% de su peso en pulpa. Para extraer la pulpa se sumerge el fruto sin cáscara en agua a 65 °C durante 15 minutos, nunca debe hervir. Con la pulpa se suelen elaborar helados o un refresco al que sólo se le añade agua y azúcar o una chicha llamada masato o caisuma. De las flores se extrae una savia de la cual se producen bebidas alcohólicas o azúcar. Los indios Warao en el Delta del Orinoco extraen una harina de la médula del tallo y en los árboles caídos se crían larvas comestibles de escarabajo conocidas como mojoyoy o tuyu tuyu.

**Palmito.** Cogollo que se extrae de diferentes palmeras como la chima, el asaí, la chonta y la copa, entre muchas otras. Se suele comercializar en salmuera y se usa principalmente como complemento para ensaladas.

## Glosario

### **Piña.** - *Bromelioideae Ananas*

Poco se sabe del origen de la piña, excepto que proviene de Sudamérica, probablemente entre Brasil y Paraguay, cuyos nativos la esparcieron por el continente hasta llegar al Caribe y Centroamérica. Tiene alto contenido de bromelina, una enzima que ablanda la carne, ayuda a metabolizar y evita que la piña pueda ser gelatinizada. Comúnmente se come cruda, asada a la parrilla, en postres, helados, mermeladas, jugos y refrescos.

### **Surubí.** - *Pseudoplatystoma*

Se denomina surubí a una serie de bagres atigrados que habitan en los ríos de toda Sudamérica. Este pez es un cazador nocturno que se alimenta principalmente de peces más pequeños. Es altamente apreciado por la calidad de su carne y sus pocas espinas, sin embargo en las cuencas del Amazonas, Orinoco y Magdalena y especialmente en la provincia de Entre Ríos en Argentina, se está sobre explotando lo cual junto con el cambio climático ha llevado a la desaparición de algunas especies de surubí. Se suele comer frito, guisado, en sopas, asado o a la parrilla.

### **Tomate de árbol.** - *solanaceae betaceum*

El tomate de árbol, también conocido como tamarillo, tomate de yuca o chilito, es originario de los bosques húmedos la región andina, aunque se cultiva en todo el mundo. Puede consumirse crudo con un poco de azúcar, en cócteles o mermeladas, chutneys y salsas tanto dulces como saladas.

### **Tuyu tuyu.** - *Ancognatha scarabaeoides*

También conocido como suri, maguire y mojoy, es una larva de escarabajo que coloniza troncos de ciertas palmeras caídas como la palma real, el motacú y la de majo. Es una rica fuente de proteínas llega a medir hasta cuatro centímetros de largo, su interior es de textura grasa y carnosa. Se suelen comer crudos o se cuecen a la parrilla o fritos dejando su exterior crujiente y su interior cremoso.

**Vainilla.** Se denomina vainilla a un género de orquídeas de al menos 110 especies que crecen en las regiones tropicales de todo el mundo. La vainilla como especia culinaria es una vaina verde que produce esta orquídea, similar al plátano, que se deshidrata al sol hasta volver se negra y arrugada con miles de granos negros en su interior donde se concentra la mayor cantidad de aroma. A pesar de que los Europeos son los principales consumidores y Madagascar

e Indonesia los principales productores, estas orquídeas son originarias de Centro y Sudamérica. Las culturas precolombinas de Mesoamérica la llamaban flor negra y la utilizaban para aromatizar el xocolātl una bebida a base de cacao. Hoy en día su uso culinario está destinado principalmente a la pastelería en el uso de cremas, flanes, salsas, helados bizcochos y galletas. Se requiere de asistencia técnica para impulsar la producción de vainilla en Bolivia, de momento solo se recolecta el producto silvestre.

### **Yatorana.** - *Hemiodus jatuarana*

De escamas blancas azuladas el yatorana es uno de los peces más emblemáticos del norte amazónico. Su dieta está compuesta de frutos y semillas de plantas que crecen a orillas del río, así como insectos acuáticos y terrestres. Aunque para muchos es el mejor pescado que ofrecen los ríos bolivianos, se teme que esté en peligro de desaparición debido a la construcción de represas en Brasil que obstruyen sus rutas migratorias.

### **Yuca brava.** - *Manihot esculenta*

La yuca es la tercera mayor fuente de calorías en los países tropicales, se estima que comenzó a cultivarse hace más de diez mil años. Las variedades denominadas yuca amarga o yuca brava crecen en la Amazonía y contienen elementos venenosos que desaparecen al hervir. De estas variedades se produce el casabe, un pan ácido conocido por el mismo nombre desde el Caribe hasta el Cono Sur, lo cual sugiere que se consume desde hace miles de años. Para elaborar el casabe se raya la yuca y se prensa, los sólidos se tuestan prolongadamente en plancha de hierro o arcilla. Del Producto rayado también se produce el mañoco (Venezuela), farofa (Brasil) y, en su versión boliviana se ofrece en diferentes niveles de fermentación. De los sedimentos del líquido restante se extrae el almidón de yuca con el cual se prepara la caguana, un refresco al que se le añade jugo de frutas o la chicha de yuca. Una vez separado el almidón, se obtiene una sustancia amarillenta llamada tucupí, en Brasil se condimenta con albacarón y achicoria y es el ingrediente clave en platos tradicionales como el pato al tucupí o el tacacá. De este líquido también se elabora, tras un complejo proceso de filtrado y fermentado, una salsa picante conocida por muchos nombres según la etnia pero como ají negro en castellano a la cual se le añaden hormigas, camarones, flores de chonta, carne o semillas de mocambo según la tradición.