

MANUAL PARA LA ELABORACIÓN DE ALIMENTOS TRANSFORMADOS CON INSUMOS DE ORIGEN AGROECOLÓGICO DE LA CHIQUITANÍA



MANUAL PARA LA ELABORACIÓN DE ALIMENTOS TRANSFORMADOS CON INSUMOS DE ORIGEN AGROECOLÓGICO DE LA CHIQUITANÍA

Autor: Chef María René Parada

Elaborado por:



Con el apoyo de:



Diciembre, 2024

MANUAL PARA LA ELABORACIÓN DE ALIMENTOS TRANSFORMADOS CON INSUMOS DE ORIGEN AGROECOLÓGICO DE LA CHIQUITANÍA

El programa Humedales Sin Fronteras viene fortaleciendo los sistemas de producción agroecológica en Argentina, Brasil, Paraguay y Bolivia, con el objetivo de promover procesos productivos sostenibles que garanticen la soberanía y la seguridad alimentaria en nuestros países.

En este marco, presentamos el Manual para la Elaboración de Alimentos Transformados con Insumos de Origen Agroecológico de la Chiquitanía, un valioso aporte que contribuye a consolidar los sistemas agroecológicos de esta ecorregión única.

Este manual es el resultado de procesos impulsados desde 2021 a través del Instituto Boliviano de Investigación Forestal (IBIF) y Productividad Biosfera y Medio Ambiente (PROBIOMA) para fortalecer las capacidades de las comunidades chiquitanas, orientados a generar valor agregado a su producción agroecológica. La transformación de alimentos en origen representa un paso significativo hacia la sostenibilidad, al fortalecer las capacidades productivas locales y fomenta de manera directa una mayor exigencia en la conservación de la biodiversidad. Porque sin biodiversidad, no hay agroecología.

Las familias que han fortalecido sus conocimientos para elaborar alimentos con estos principios encontrarán nuevas oportunidades en mercados en crecimiento, generando ingresos que incidirán directamente en su calidad de vida.

Al mismo tiempo, los consumidores también se benefician: acceden a productos elaborados en sistemas libres de agrotóxicos y transgénicos, con prácticas respetuosas al medio ambiente y a la salud. Son alimentos sanos, nutritivos y sabrosos, que contribuyen al bienestar integral de las familias.

Esta es una guía práctica para la elaboración de productos que van desde alimentos de consumo rápido, como sopas, hasta encurtidos, jaleas, mermeladas y productos de panadería y pastelería.

También hay que destacar que este documento es una contribución para el rescate del patrimonio alimentario de la Chiquitanía, que ha llevado adelante la chef María René Parada, profesional comprometida con la revalorización de los saberes y sabores tradicionales de las regiones de nuestro país.



¿Por qué Agroecología?

Desde Humedales Sin Fronteras sostenemos que la agroecología es el camino para la restauración de nuestros territorios y la garantía de salud socioambiental para nuestros pueblos y ecosistemas. La agroecología promueve la conservación de los bienes naturales, el uso sustentable del suelo, asegura la generación de agua dulce de calidad, produce comida sana, promueve la sustentabilidad energética y aporta a la regulación del clima.

La agroecología es la implementación de prácticas productivas sustentables, respetuosas de la diversidad de la naturaleza que se sostienen en la producción y rescate de semillas y conocimiento desde la complementariedad, solidaridad y reciprocidad.

La agroecología propone revisar/rediseñar el sistema agroalimentario, teniendo la soberanía alimentaria como horizonte. Apuesta por la reconexión del consumidor y el productor desarrollando mercados locales, siendo la diversidad cultural su eje articulador. Este rediseño solo será posible si promovemos cambios en los hábitos de consumo y en nuestro vínculo con la naturaleza.



SOPA DE ALMENDRA CHIQUITANA

(8 - 10 porciones)

INGREDIENTES:

1 taza de almendra
chiquitana cruda
1 gallina criolla
1 taza de leche
1 cebolla roja
1 pimentón
1 cucharadita de comino
1 ramita de perejil
1 taza arroz
4 litros de agua
1 kg hueso de res
Sal
Pimienta



INSTRUCCIONES:

1. Limpiar y despresar la gallina.
2. En una olla grande hacer dorar la gallina, igualmente los huesos, y agregar el agua.
3. Cocer hasta que la carne quede blanda.
4. Aparte, en una sartén sofreír la cebolla y el pimentón cortado, y agregar a la olla de la sopa.
5. Tostar y licuar la almendra con la leche, agregar a la olla.
6. Lavar el arroz y agregar a la olla, sazonar con sal, pimienta y comino y dejar cocer.
7. Para servir, decorar con perejil y almendras laminadas.

SOPA DE CHIPILO

(8 - 10 porciones)

INGREDIENTES:

6 plátanos verdes
3 dientes de ajo
1 cebolla
1 kilo huesos de res
4 litros de agua
1 taza de aceite
Sal
Pimienta
Comino
Limón (opcional)
Perejil



INSTRUCCIONES:

1. Cortar los plátanos en rodajas delgadas.
2. En un sartén agregar aceite y freír los plátanos.
3. Moler los plátanos freídos en un tacú para obtener la harina de chipilo.
4. En una olla sofreír la cebolla finamente cortada y el ajo.
5. Agregar los huesos y dorar.
6. Añadir el agua.
7. Sazonar a gusto y dejar cocer con la harina de chipilo por 45 minutos.
8. Servir decorando con perejil, rodajas de chipilo y acompañar con limón.

SOPA DE LECHE

(8 - 10 porciones)

INGREDIENTES:

- 1 gallina
- 8 papas
- 2 litros de leche hervida
- 1 taza de maní crudo
- 3 cucharas aceite
- 1 cebolla
- 3 huevos
- Sal
- Pimienta
- 8 hojas de trigo
- 1 cucharilla de orégano



INSTRUCCIONES:

1. Limpiar y despresar la gallina.
2. En una olla con aceite, dorar las presas.
3. Pelar y cortar finamente la cebolla, agregar a la olla.
4. Triturar el maní y añadir a la preparación.
5. Agregar la leche y dejar cocer por 45 minutos.
6. A los 20 minutos añadir las hojas de trigo partidas.
7. Agregar el orégano seco y sazonar a gusto.
8. Servir, se puede decorar con papas al hilo.

ASADITO DE FREJOL CAMBITA

(15 - 20 porciones)

INGREDIENTES:

- 2 kg de frejol
- 1 kg de carne molida
- 3 huevos
- 8 cucharas de harina
- 1 ^{1/2} taza de aceite
- 3 cebollas
- 5 dientes de ajo
- 3 hojas de laurel
- Sal
- Pimienta
- Comino
- Perejil



Foto: Alex Chuvé

INSTRUCCIONES:

1. Remojar el frejol.
2. En una olla con agua y hojas de laurel poner a cocer el frejol hasta que ablande.
3. Colar el frejol y en un tacú molerlo (o con un pasa puré).
4. Colocar en un recipiente el frejol, la carne, la harina y la sal. Amasar y darle la forma de asadito.
5. Freír los asaditos en un poco de aceite a fuego lento y servir.
6. También se puede hacer la misma receta usando gandul (o guandúl), sólo hay que tener en cuenta que su cocción puede demorar un poco más.
7. Para la opción vegetariana no agregarle la carne molida.

PASTEL DE GALLINA

(16 porciones)

INGREDIENTES:

2 gallinas
30 hojas de trigo
6 huevos
2 plátanos maduros
2 cucharas uvas pasas
2 cucharas aceitunas
negras
Cebolla
Pimentón
Sal
Aceite de urucú
Pimienta



Foto: Alex Chuvé

INSTRUCCIONES:

1. Cocer la gallina y desmenuzar.
2. Hacer un sofrito con el aceite de urucú, la cebolla y los tomates rallados. Reservar una parte.
3. Agregar al sofrito la gallina desmenuzada junto con las uvas pasas hidratadas, los plátanos maduros cortados y las aceitunas sin el carozo (semilla).
4. Aceitar una bandeja para horno y colocar una capa de hojas de trigo, posteriormente colocar el relleno.
5. Colocar otra capa de hojas de trigo hasta cubrir y humedecer con el caldo de gallina.
6. Colocar una capa del sofrito y los huevos cocidos en rodajas.
7. Llevar al horno hasta que las hojas de trigo queden cocidas.

MAJAO BATIDO

(24 porciones)

INGREDIENTES:

- 4 cebollas
- 2 kg arroz popular
- 1 kg charque
- 1 taza de aceite de urucú
- 1 taza de aceite
- 6 plátanos maduros
- 4 tomates
- 2 pimentones rojos
- 5 dientes de ajo
- 12 huevos



Foto: internet

INSTRUCCIONES:

1. En una olla poner cinco tazas de agua y hervir el charque, martajar y desmenuzar. Reservar el agua.
2. En otra olla hacer un sofrito: poner aceite de urucú y agregar las cebollas, tomates, pimentones y ajos finamente picados.
3. Dejar cocer y agregar el arroz.
4. Añadir el agua donde coció el charque y batir para que no se pegue el arroz.
5. Seguir agregando agua a medida que vaya cociendo.
6. Para servir acompañar con plátano y huevo frito.

ENSALADA PICO DE GALLO

(6 porciones)

INGREDIENTES:

4 tomates
2 cebollas
1 rama de cilantro
Sal
Limón



Foto: internet

INSTRUCCIONES:

1. Pelar y cortar los tomates en cubos pequeños.
2. Pelar y cortar las cebollas en cubos pequeños, del mismo tamaño que los tomates.
3. Lavar y cortar finamente el cilantro.
4. En un recipiente mezclar los ingredientes, agregarle la sal y el limón a gusto.

CREMA DE ZAPALLO DE ÁRBOL

(24 porciones)

INGREDIENTES:

6 kg zapallo de árbol
6 cebollas
Agua
1 taza de aceite
Sal
Pimienta
2 tazas de crema de
leche
6 papas
Queso (opcional)



INSTRUCCIONES:

1. Pelar y cortar los zapallos.
2. Pelar y cortar las cebollas en julianas.
3. Pelar y cortar en cubos las papas.
4. En una olla sofreír las cebollas hasta dorarlas.
5. Agregar los zapallos y las papas.
6. Añadir agua hasta cubrir.
7. Sazonar y dejar hervir por 30 minutos.
8. Colar y licuar los vegetales con una parte del caldo.
9. Retornar al fuego y agregar la crema de leche.
10. Rectificar el sabor y servir (opcionalmente con queso rallado).

ESCABECHE DE POLLO CON VERDURAS

(8 porciones)

INGREDIENTES:

- 1 pollo
- 2 cebollas
- 2 ¹/₄ tazas de aceite
- 4 ramas de apio
- 5 zanahorias
- 250 gr vainitas
- 5 dientes de ajo
- 2 hojas de laurel
- 2 tazas de vinagre
- 1 cuchara de pimienta negra en grano
- Sal
- Pimienta



INSTRUCCIONES:

1. Despresar el pollo, salpimentar y dorar. Retirar y reservar.
2. Cortar las cebollas en pluma; el apio y las zanahorias en rodajas.
3. Pelar los ajos.
4. Agregar todas las verduras y saltear hasta que queden doradas.
5. Colocar las presas de pollo doradas, condimentar y agregar el vinagre, el resto del aceite y una taza de agua.
6. Dejar que hierva y cocine a fuego lento.
7. Se puede consumir o conservar en un recipiente de vidrio de 3 a 5 días.

ESPAGUETTI CON SALSA BOLOÑESA

(16 porciones)

INGREDIENTES:

1300 gr de pasta seca
5 cebollas
6 dientes de ajo
2,5 kg de tomate
1,5 kg carne molida
1 rama de albahaca
3 hojas de laurel
1 taza de aceite
Sal
Pimienta
Queso



INSTRUCCIONES:

1. Pelar y cortar la cebolla finamente.
2. Pelar y cortar el ajo finamente.
3. Pelar y rallar el tomate.
4. En una olla sofreír la cebolla y el ajo.
5. Agregar el tomate y la albahaca, condimentar.
6. En un sartén sofreír la carne molida hasta dorarla, condimentar a gusto.
7. En una olla colocar agua a hervir con un chorro de aceite y las hojas de laurel.
8. Cocer la pasta en el agua.
9. Servir la pasta con la salsa y queso (opcional).

ENSALADA DE VERDURAS AL VAPOR CON SALSA DE CHIMICHURRI

(10 porciones)

INGREDIENTES:

- 1 brócoli
- 1 zanahoria
- 1 pimentón
- 1 remolacha
- 1 tomate
- 1 coliflor
- *Para el chimichurri
- 1 rama de perejil
- 2 cucharas de orégano
- 1/3 taza de aceite
- 3 cucharas de vinagre
- 1 diente de ajo
- Sal



INSTRUCCIONES:

1. Lavar y cortar los vegetales.
2. En una olla poner agua a hervir y colocar los vegetales sobre un colador metálico hasta que se cuezan.
3. Lavar y cortar el perejil, agregar el ajo finamente picado y el resto de los ingredientes. Mezclar hasta obtener una salsa homogénea.
4. Aderezar la ensalada con la salsa chimichurri.

MOUSSE DE MANGA

(8 porciones)

INGREDIENTES:

3 claras de huevo
1 taza de azúcar
1 cuchara de
gelatina sin sabor
1 taza de crema de
leche
1 taza de pulpa de
manga



Foto: internet

INSTRUCCIONES:

1. Batir las claras a punto nieve y agregar el azúcar.
2. Hidratar la gelatina con agua.
3. Batir la crema de leche hasta que tenga una consistencia firme.
4. Llevar la gelatina a baño María e integrar con la mitad del merengue (las claras batidas), para luego mezclar con el resto de la preparación.
5. Agregar la pulpa de manga de manera envolvente.
6. Añadir la crema de leche y mezclar hasta que quede homogénea.
7. Colocar en recipientes y llevar a la heladera por una hora antes de servir.

TARTA (PIE) DE LIMÓN

(8 - 10 porciones)



INGREDIENTES:

Para la masa sablé:

2/3 taza de
mantequilla pomada
3/4 taza azúcar en
polvo
1 limón
3 yemas
2 tazas de harina
1 cucharilla de sal

Para el relleno

3 yemas
2 huevos
6 cucharas de zumo de
limón
1 cuchara de gelatina sin
sabor
1 limón
3/4 tazas de mantequilla

INSTRUCCIONES:

Para la masa:

1. En un recipiente, batir la mantequilla pomada junto con el azúcar hasta blanquear la preparación.
Perfumar con la ralladura de limón.
2. Agregar las yemas y unir hasta obtener una crema.
3. Tamizar la harina con la sal y armar una corona.
Colocar el batido en el centro e integrar los componentes sin amasar.
4. Formar un cuadrado, cubrir con papel film y enfriar en la heladera antes de usar.
5. Estirar y moldear en una tartera, hornear por 15 minutos a 180 C con un peso encima.

Para el relleno:

1. En un bowl metálico mezclar los huevos, las yemas, el zumo de limón y el azúcar.
2. Llevar a baño maría, sin dejar de remover hasta que espese.
3. Cambiar de bowl y agregar la ralladura del limón y la mantequilla de a poco.
4. Colocar el relleno, dejar enfriar y servir.

ESCABECHE DE VERDURAS

INGREDIENTES:

200 gr zanahoria
200 gr vainitas
1 coliflor pequeño
8 dientes de ajo
600 ml vinagre de manzana
600 ml agua
5 cucharas de azúcar
1,5 cucharas de sal
1 cuchara de pimienta negra en grano
1 cuchara de pimienta dulce en grano
3 hojas de laurel



INSTRUCCIONES:

1. Lavar, pelar y cortar los vegetales de un tamaño similar.
2. Hervir los vegetales, teniendo el cuidado de no cocerlos demasiado.
3. En una olla colocar el agua, vinagre, azúcar y sal, y disolver con la ayuda de una cuchara.
4. Dejar hervir y agregar los vegetales.
5. Tapar y dejar cubierto, hasta que enfríe.
6. Agregar la pimienta en grano en los frascos, junto con los vegetales. La preparación líquida tiene que cubrirlos.
7. Tapar y almacenar en un lugar lejos de la luz directa del sol.

CHIMICHURRI DE FREJOL CAMBITA

(8 porciones)

INGREDIENTES:

2 tazas de frejol
cambita
1 cebolla
2 ramas de cilantro
4 ramas de perejil
7 dientes de ajo
2 tazas de aceite
6 cucharas de
orégano
1^{1/3} taza de vinagre
Sal



INSTRUCCIONES:

1. Hacer cocer el frejol.
2. Pelar y cortar finamente la cebolla.
3. Lavar y cortar finamente el cilantro y el perejil
4. Pelar y cortar el ajo.
5. Mezclar en un recipiente el aceite, el vinagre y todos los ingredientes.
6. Agregar sal a gusto.

ESCABECHE DE RÁBANOS

INGREDIENTES:

500 gr rábanos
400 ml vinagre de
manzana
400 ml agua
4 cucharadas de
azúcar
1 cuchara de sal
1 cuchara de pimienta
negra en grano



INSTRUCCIONES:

1. Lavar y cortar los rábanos en rodajas finas.
2. En una olla colocar el agua, vinagre, azúcar y sal, y disolver con la ayuda de una cuchara.
3. Dejar hervir y agregar los rábanos.
4. Tapar y dejar cubierto, hasta que enfríe.
5. Agregar la pimienta en grano en los frascos, junto con los rábanos. La preparación líquida tiene que cubrirlos.
6. Tapar y almacenar en un lugar fresco, lejos de la luz directa del sol.

MERMELADA DE JOCO

INGREDIENTES:

- 3^{1/2} tazas de pulpa de joco
- 1 taza de azúcar
- 1 limón
- 1 rama de canela
- 3 clavos de olor



INSTRUCCIONES:

1. Pelar y cortar la pulpa de joco en cubos y cubrir con el azúcar, el jugo y la ralladura del limón.
2. Colocar junto con la canela y clavo de olor en una olla.
3. Cocer a fuego suave, tapar y dejar que vaya adquiriendo una textura más suave, durante al menos media hora.
4. Remover constantemente con una cuchara de palo para que no se pegue.
5. Dejar enfriar y envasar en frascos de vidrio esterilizados.

MERMELADA DE ACEROLA

INGREDIENTES:

- 3 ¹/₂ tazas de pulpa de acerola
- 1 ¹/₂ taza de azúcar
- 1 limón
- 1 rama de canela
- 3 clavos de olor



INSTRUCCIONES:

1. Lavar y dar un hervor a la acerola.
2. Con la ayuda de un cedazo o tamizador metálico, separar la pulpa de la semilla.
3. Colocar junto con la canela y clavo de olor en una olla.
4. Cocer a fuego suave, agregar el zumo de limón, tapar y dejar que vaya adquiriendo una textura más suave y consistente, durante al menos una hora.
5. Remover constantemente con una cuchara de palo para que no se pegue.
6. Dejar enfriar y envasar en frascos de vidrio esterilizados.

VINAGRE DE ACEROLA

INGREDIENTES:

- 1 kilo de acerola
- 1 taza de agua
- 3 cucharas de azúcar



INSTRUCCIONES:

1. Lavar la acerola y licuarla con el agua.
2. Agregar el azúcar y mezclar.
3. Colocar en un recipiente de vidrio limpio, cubierto con un paño limpio y almacenar en un lugar donde no le llegue la luz directa y sea fresco.
4. Después de tres días revolver la mezcla con una cuchara limpia.
5. Cada cierto tiempo revolver la mezcla, siempre con utensilios bien limpios.
6. Al cabo de un mes estará listo para ser usado como vinagre.



HUMEDALES SIN FRONTERAS

