



Recetas de pueblos originarios



Kalapurka

Ingredientes (6 personas)

- ❖ 750 g de lomo de alpaca o cordero
- ❖ 100 ml de aceite
- ❖ 1 cebolla
- ❖ 3 dientes de ajo
- ❖ 1 ají rocoto
- ❖ 1 kg de papas
- ❖ 1 paquete de cilantro molido
- ❖ 1/2 kg de maíz pelado en grano
- ❖ Sal
- ❖ Aceite

Con antelación, se remoja el maíz en agua sin sal. Se hace un sofrito con aceite, sal, cebolla picada en cuadritos, ajo y rocoto. Una vez listo, se agrega la carne trozada, el maíz pelado y 2 litros de agua. Mientras se cocina la carne, se echan a cocer las papas con cáscaras, a las que una vez cocinadas se les saca la cáscara y se muelen con las manos. Una vez cocida la carne, se pican los trozos en pedazos pequeños y se agregan a la preparación junto a las papas. Ya cocinado todo, se deja reposar unos 10 minutos. Se sirve con cilantro picadito.



Pueblo
aymara



Comparte la receta:

Mercedes Jirón Gárnica, Putre, Región de Arica y Parinacota.

“¡La **kalapurka** es para despertar a los muertos! Cuando hay fiesta, después de la noche, cuando ya están medios mareados, se toma un plato de kalapurka... se sirve en las mañanas, es revitalizador. Antiguamente, cuando se estaba cocinando, se le echaba una piedra caliente dentro de la olla. Por eso kala, que significa piedra. Por algo es kalapurka”.

Pachamanka

Ingredientes

- ❖ Carne de cordero, cerdo y vacuno.
- ❖ Habas
- ❖ Humitas dulces
- ❖ Rocoto
- ❖ Papas sin pelar lavadas
- ❖ Queso blanco
- ❖ Camote
- ❖ Huacatay
- ❖ Sal y Aceite

Se adoban las carnes de un día para otro con ajo, orégano, sal y cerveza. Se preparan las humitas con el maíz molido, rebanado del choclo. Se arma una pastelera, con azúcar, canela y ralladura de naranja, se mezcla y se echa a las hojas limpias del choclo. Aparte, se lavan las papas con cáscara, se corta camote y se preparan las habitas.

Se calientan bien las piedras y se comienzan a distribuir los alimentos en un hoyo hecho en la tierra, que en su base pueden tener hojas de choclo y alfalfa. Otros colocan las carnes en olla y los productos separados en las hojas. Se meten las piedras y todo se va tapando por capas, con ramas de alfalfa. Al final se tapa con nylon y se sella todo con tierra. Después de 1:30 o 1:45 hora, se despejan las capas



Pueblo
quechua



Comparte la receta:

Luz Villar, Ticnamar, Región de Arica
y Parinacota.

y se retira con mucho cuidado. Se sirve cada plato con un trozo de carne de cerdo, vacuno y cordero, junto con las papas cocidas con cáscaras, camote, humitas y habas. Todo acompañado de capchi, que es un tipo de pebre con ají de rocoto, queso blanco y la hierba de huacatay.

“Para esperar el *Inti Raymi*, se prepara (**la pachamanka**) en la tarde anterior a la llegada de los primeros rayos del sol. Además preparamos y comimos *hartas sopaipillas*, maíz tostado o *canchita* como le dicen en Perú, en veces se hace *Kalapurka* o *Pachamanka*. Para mí la mejor *Pachamanka* es cuando tiene habas, ahí la encuentro exquisita. Los productos son todo lo que ha dado la cosecha; en Ticnamar se dan las habas, el choclo, las papas y la carne... *teníamos todo*”.

Mondongo

Ingredientes (10 personas)

- ❖ 1 kilo de papa
- ❖ 2 kilos de mondongo, chivo o vacuno
- ❖ 1/2 mano de chivo o vacuno o patitas
- ❖ 1 cebolla grande entera pelada para saborizar el caldo
- ❖ 1 kilo de arroz
- ❖ 2 cebollas grandes picadas finitas
- ❖ 1 zanahoria entera para el caldo
- ❖ 1 atado de perejil
- ❖ 1 atado con apio, perejil, cilantro y orégano
- ❖ Sal y Aceite

Se lavan muy bien las patitas y el librillo o la guatita, hoja por hoja, ojalá de chivo. Primero se echa a cocer las patitas que son más duras, después la guatita en agua hirviendo junto con una cebolla entera, zanahoria y un atadito amarrado de rama de apio y perejil, para impregnar el sabor. Todo se cocina hasta que quede blanda la guatita, posteriormente se pica bien picada. Las patitas de chivo se ponen enteras para darle el sabor.

Aparte, se hierven las papas con cáscaras. Una vez cocidas, se les saca la cáscara y se muelen con las manos. Se hace un sofrito con cebolla, zanahoria y ajo, que es el que va dar el sabor rico al guisado. Se agrega un poquito del caldo de la guatita que está en cocción. Se espera que hierva como 10 minutos y se agregan las papas cocidas y molidas en trozos



Pueblo tribal afrodescendiente



Comparte la receta:

Azeneth Báes Ríos, Valle de Azapa, Región de Arica y Parinacota.

medianos. La papa espesará el guiso. Revolver continuamente con cuchara de madera. Una vez cocinado, se deja reposar unos 10 minutos. Se sirve acompañado con arroz blanco graneado y perejil fresco y bien picado chiquitito, que se agrega arriba.

*“La panza o el **mondongo** yo lo vi con mi madre, la vi lavar el librillo, las hojas. Eso también se preparaba con mis abuelitos y tal vez mis bisabuelos, o sea es la costumbre desde ya las generaciones que recién llegados o traídos acá a la América preparaban el mondongo. Una porque lo desechaban los amos y era lo que tenían a mano, otra porque en su memoria ya venía este platillo, venía como se consumía igual”.*

Costillar de cabro con guiso de mote

Ingredientes

- ❖ 1 kg de costillar de cabro
- ❖ 1/4 kg de mote
- ❖ 3 papas
- ❖ 1/4 kg de zapallo
- ❖ 1 cebolla
- ❖ 1 zanahoria
- ❖ 3 dientes de ajo
- ❖ 1/2 cucharadita de sal
- ❖ 3 tazas de agua
- ❖ sal y 3 cucharadas de aceite

Remojar el mote la noche anterior. Picar las verduras y poner a cocer durante 40 minutos. Picar la cebolla y los dientes de ajo, poner en la olla el aceite y sofreír, agregar el costillar. Tapar y dejar cocinar por una hora aproximadamente. Retirar del fuego y servir idealmente con hojitas de romero.



Pueblo
colla



Comparte la receta:

Ximena Miranda, Estación Paipote, Copiapó,
Región de Atacama

“Ese plato se prepara en la cordillera cuando uno celebra alguna festividad. Puede ser el año nuevo ancestral o alguna reunión importante de comunidades o en la misma familia. Es un plato especial, no que se coma todos los días. Yo lo aprendí de mi bisabuela, que nació en el sector cordillerano de Río Jorquera. Después ella se vino a Pueblo Hundido, donde también lo preparaba y servía con empanadas de arroz con leche de postre”.

Charquicán de toyo o pejegallo

Ingredientes

- ❖ 1 kg de costillar de cabro
- ❖ 1 kg de filete de toyo o pejegallo
- ❖ 1/2 kg de papas
- ❖ 1/2 kg de zapallos
- ❖ 2 cebollas medianas
- ❖ 2 cucharas soperas de aceite
- ❖ 1/2 cucharada de ají color
- ❖ 1/2 cucharadita de comino
- ❖ 1/2 cucharadita de orégano
- ❖ Pimienta y sal a gusto

En una cacerola sofreír la cebolla picada en cuadros con aceite hasta que ésta se encuentre cristalina; luego agregar los condimentos y poner agua para que no se queme el ají color. Agregar después las papas y el zapallo picados en cuadros, revolver y agregar agua hervida hasta que cubra las verduras. Agregar también el toyo o pejegallo en trozos y sin piel; dejarlo hervir hasta que esté bien cocido y revolver con cuchara de palo, para que quede una mezcla como puré. Cuando esté listo servir con perejil o cebollín picado.

Pueblo
chango



Comparte la receta:
Estermila Álvarez, Caleta Chañaral de Aceituno, Región de Atacama.

*“El **charquicán de toyo** está ligado a la tradición changa porque forma parte de los procesos de transmisión de generación en generación, sobre la transformación de productos del mar en alimento. Se concibe como la forma de relacionarse del hombre y la mujer con la mar y la tierra. Al incluir zapallo y papas, también incorpora el “cambalache” de alimentos. Por su parte, el toyo es un pez poco conocido, pero se conoce como un pez que frecuenta caer en las redes de pesca que utilizaba Roberto Álvarez cuando pescaba en su balsas de cuero de lobo”. (Felipe Rivera, nieto de Estermila Álvarez)*

Causeo

Ingredientes

- ❖ 1 pata de vacuno
- ❖ 1 cebolla
- ❖ 1 cuarto de aceituna
- ❖ 1 cuarto de queso de cabra
- ❖ Cilantro
- ❖ Comino entero
- ❖ Ají de color frito
- ❖ Aceite de oliva

Se cuece la pata de vacuno por una hora; luego se desmenuza y se le saca el cuero. Se le agrega el queso y la cebolla en cuadritos y el cilantro picado finamente, junto con el comino molido y el ají. Finalmente se agrega el aceite de oliva y se sirve en potes de gredas.



Pueblo
diaguita



Comparte la receta:

Moris Chinga Ferreira, Región
de Atacama.

“Esta receta la aprendimos de mi padre quien le gustaba cocinar platos con características indígenas, como por ejemplo el guiso de bleo, el cocho sanco picante o unas codornices escabechadas, siempre ligado a su pasado del interior de La Serena y después sus andanzas como pirquinero en la Región de Atacama. Él es nuestro antepasado de la familia chinga que data de 1744”.

Tunu Ahi Ika

Ingredientes

- ❖ Pescado fresco con escamas
- ❖ Camote
- ❖ Plátano
- ❖ Piedras volcánicas o parilla.

Lo primero es hacer un fuego con leña; una vez que comienza a generar brasas se deben acomodar encima de este una gran cantidad de piedras volcánicas, las que mantendrán el calor y evitarán que los alimentos se quemen (en caso de no contar con piedras volcánicas se puede reemplazar por una parrilla de metal). Sobre las piedras se disponen los camotes y pescados, siempre con el lomo hacia el fuego para evitar que esta zona quede cruda al culminar el proceso. Finalmente, se retira el pescado y los camotes para servir en hojas de platanero o gomero y se acompaña con plátanos para suavizar el fuerte sabor del pescado.



Pueblo
rapa nui



Comparte la receta:

Uko Tongariki Tuki Palma, Rapa Nui.

“Su traducción al español es pescado cocido al fuego y es una de las comidas más antiguas de los rapanui, debido a que al momento de su llegada a la isla contaban con todos los elementos necesarios para su elaboración. Una práctica normal en Rapa Nui desde tiempos ancestrales consiste en acudir a los sectores costeros a desarrollar esta actividad en compañía de la familia y amigos”.

Porotos con napor (yuyo)

Ingredientes (5 personas)

- ❖ 2 1/2 tasas de porotos
- ❖ 2 manojos de *napor* (yuyo)
- ❖ 1/4 zapallo camote en trozos
- ❖ Puerro o 1/2 cebolla
- ❖ 1 *wa* (choclo) rebanado o chuchoca
- ❖ 2 dientes de ajo machucado
- ❖ Orégano a gusto
- ❖ *Ko* (agua)
- ❖ *Chadi* (sal) a gusto

Se deben remojar los porotos en agua un día antes para que ablanden y sea más rápida la cocción. El napor se debe cortar antes de la macolla, lavarlos bien y luego precocerlos enteros (un hervor); luego se les bota el agua para que no queden amargos. Después, se echan a cocer juntos los porotos y el napor en una olla con 1/4 de agua. Luego de hervir unos diez minutos se le agregan los demás ingredientes y se deja hervir hasta que los porotos estén completamente cocidos.



Pueblo
mapuche



Comparte la receta:

Zunilda Lepin, Región de La Araucanía.
Tesoro Humano Vivo 2015.

“Esta receta fue compartida por la papay Zunilda Lepin, quien la aprendió de su madre pero la fue perfeccionando con el tiempo y agregándoles nuevos ingredientes como los aliños saborizantes. Es una receta cuyos ingredientes básicos son tradicionales de Wallmapu y muy importantes en la dieta mapuche. El napor, yuyo en mapuzugun, es una hierba que sale naturalmente junto a los sembrados de trigo o poñi (papas). Hoy es considerada una maleza y ha perdido el valor alimenticio y es difícil de encontrar debido al uso de herbicidas en la actividad agrícola”.

Pataska

Ingredientes (15 personas)

- ❖ 1 kg de pataska (maíz)
- ❖ 1 kg de papas
- ❖ 1/2 kg de carne de vacuno (sobrecostilla)
- ❖ 1/2 kg de guata callo
- ❖ 1/2 kg de cebolla
- ❖ 1/4 lts. de aceite
- ❖ Ajo, ají de color y cilantro

Limpiar la pataska y remojar un día antes de su preparación. Luego se coloca a cocer junto con la guatita en una olla con abundante agua. Dejar hervir esta preparación hasta que la pataska esté cocida. En una cacerola, se pica la cebolla en pluma y se fríe hasta que adquiera color cristalino. Luego se agrega la carne picada en cuadros, el ajo y ají de color. Finalmente se agregan las papas picadas en cuadritos y agua hasta cubrir, cociendo hasta que las papas estén blandas. Se cuele la pataska, se corta la guatita en cuadros y se junta con la preparación anterior. Agregar más agua si es necesario, sazonar. Dejar hervir por unos minutos. Servir y decorar con cilantro.



Pueblo
atacameño o
lickan antay



Comparte la receta:

Elaine Herrera Berna, La Banda, Región de Antofagasta.

“Se le llama pataska al maíz que se produce en la zona y al que se le realiza un tratamiento previo, consistente en la eliminación del hollejo (piel del maíz) mediante la utilización de agua caliente y ceniza. Es un plato que se sirve durante todo el año, en la mayoría de las ceremonias y festividades y durante las celebraciones por carnavales, bodas y limpia de canales”.