



Saboreando el Chaco

TRADICIONES Y RECETAS GUARANÍ CHAQUEÑAS



MIGUEL A.
YAN F.

JORDIN.A. ERIKK EICHU
RICARDO GINA
ALEXIS MARLYN J.
LUCAS ALDEN

J.MIGUEL
YULIANA
ALEXIS
YASIR
YESENIA
LUZ A.
JOSE ALEXIS
MAYELI
ERICK T.
MATEO
ALEXIS
LUCEY-NILS
WALDO-DANIEL
FRANZ
RICARDO
ALEXIS
LILIANA
SALVADOR
2019

© Instituto para el Desarrollo Rural de Sudamérica

Saboreando el Chaco. Tradiciones y recetas guaraní chaqueñas

Coordinación: Jhaquelin Dávalos y Oscar Bazoberry. **Textos y edición:** Carmen B. Ruiz.
Compilación: Clelia Palacios. **Fotografía:** Hugo Poma Molina, Jhaquelin Dávalos Escobar,
Clelia Palacios Illescas y Gonzalo Baptista Mercado. **Diseño y diagramación:** Gonzalo
Baptista Mercado. **Apoyo logístico:** Alberto Cuitira — Chuquisaca: Instituto para el
Desarrollo Rural de Sudamérica, 2022

Foto de portada: Juana Cruz Rosario, Chimeo, Villamontes.

Foto contratapa: Gabriela Rojas, Timboycito, Macharetí.

Mural del Festival Internacional de Música y Arte Contemporáneo Santa Rosa , realizado por Adolfo Torrico, 2016 y 2018 (parte superior) y artista Marcelo Arroyo, 2019 (parte inferior), en colaboración de maestros, jóvenes y niños (pg. 3).

GASTRONOMÍA CHAQUEÑA GUARANÍ/ MAÍZ/CHACO BOLIVIANO/TRADICIONES/
ALIMENTOS Y COSTUMBRES/FERIAS

Proyecto Promoción del acceso de la población de los Municipios de Macharetí, Huacaya y Villamontes, en especial mujeres y población indígena, a sus derechos políticos, económicos y sociales. Con apoyo del Ayuntamiento de Sevilla, Ayuntamiento de Málaga, Ayuntamiento de Pamplona, Diputación de Huelva y Manos Unidas.

Proyecto Sistemas alimentarios sostenibles para el desarrollo de los territorios guaraníes de Macharetí y Huacaya, Chaco chuquisaqueño. Con apoyo de SOS FAIM.

©Instituto para el Desarrollo Rural de Sudamérica -IPDRS

Av. 20 de octubre # 2396, casi esq. Belisario Salinas.

Edif. María Haydee. Piso 12

Telf. (591 - 2) 2115952

www.ipdrs.org

Índice

El chaco, gente y naturaleza	7
La región chaqueña boliviana para descubrir y disfrutar.....	8
Para descubrir y valorar sabores chaqueños.....	10
Glosario.....	11
El maíz oro de varios colores	14
Chirriadas.....	16
Güitimimbo.....	18
Roscas.....	20
Tamales.....	22
Chicha Kagüí.....	25
Tostado de maíz blando.....	26
Locro de gallina criolla.....	28
Lawa de maíz blando.....	30
El ganado, las aves y los animales del monte nos dan su carne	34
Trabajo, buena comida y poro.....	35
Tostado con cuajada.....	36
Churrasco criollo.....	37
Chancho a la cruz.....	38
Guiso de caruro con flor de zapallo y charque.....	40
Ambrosía.....	42
El chaco y sus regalos	47
Guiso de cumanda.....	48
Hamburguesa de cumanda.....	50
Infusión de mandarina con cedrón.....	52
Helado de algarrobo.....	53
Tiramisú con café de mistol.....	54
Ferias: encuentro y trabajo	56

*El poroto nos acompaña
En todas nuestras comidas
Nos llena y nos alimenta
Nunca falta en nuestra mesa.*

*La leche nos hace fuertes
A niños, adultos y viejitos
Trae recuerdos y energía
Por eso siempre la tomamos.*

*En el Chaco hay alimentos
Para todos los gustos
Unos nos brindan las plantas
Otros nos dan los bejucos.*

*Me quedaría todo el día
Hablando de carnes, pescados y maíz
Pero lo dejo nomás hasta aquí
Porque ya me dio hambre.*



El Chaco, gente y naturaleza

¡Qué rico es comer! Más aún cuando se hace en buena compañía y lo que nos llevamos a la boca nos alimenta y proviene del trabajo en la buena tierra. Alrededor de la comida crecen las familias, los amores, las costumbres y las historias. En el Chaco boliviano, cuando el fogón crepita con su canto de fuego y humo nos está llamando a comer en comunidad. Cocinar es necesidad, responsabilidad, creatividad y un gusto, pero también es un trabajo, generalmente a cargo de las mujeres, que no siempre se reconoce en su verdadera dimensión.

Por todo eso, mujeres y hombres de comunidades de la región chaqueña y del Instituto para el Desarrollo Rural de Sudamérica (IPDRS), realizaron este inventario de la gastronomía guaraní chaqueña. Un trabajo en equipo de quienes a lo largo de un año gestionaron diversos eventos relacionados con la identificación y valoración de productos, alimentos y espacios de preparación y venta de comida en la región. De ese modo, se combinaron cursos de gastronomía, investigación y recopilación de recetas regionales con la experimentación de combinaciones novedosas y la participación en ferias para vender diversos platos.

El catálogo y recetario de comida regional chaqueña refleja en parte las vivencias de ese proceso para compartirlas con ustedes, quienes lo tengan entre sus manos y descubran que el Chaco boliviano con sus poblaciones indígenas, criollas y migrantes tiene sus propias rutas de sabores para revelar y disfrutar: un círculo positivo como el ciclo de la vida.

La región chaqueña boliviana para descubrir y disfrutar



El Chaco boliviano es una región semi árida a semi húmeda y con baja densidad de población, conformando una porción de la parte boreal del Gran Chaco americano que comparten Argentina, Bolivia, Brasil y Paraguay. Comprende una superficie de 127.755 km² y cuenta con un patrimonio natural de parques nacionales, lagunas, ríos, bofedales, cascadas, grutas, cuevas, y fauna y flora característicos.

La macro región del Chaco de Bolivia está conformada por zonas de los departamentos de Santa Cruz, Chuquisaca y Tarija. Abarca 16 municipios con cerca de 300 mil habitantes entre guaraníes, weenhayek y tapietes, generalmente agrupados en comunidades y municipios de jurisdicción indígena, población criolla ganadera y población campesina, principalmente quechua. La población rural del área está compuesta en su mayoría por ganaderos y pequeños agricultores.

La región fue escenario de la Guerra del Chaco, un conflicto bélico entre Bolivia y el Paraguay en los años 1932 a 1935. El Estado boliviano y algunas empresas privadas explotan pozos de hidrocarburos cuyos recursos constituyen parte importante de la economía del país.

La identidad del pueblo guaraní es muy importante en la vida social y política de la región con su estructura tradicional comunitaria y la democracia comunitaria rotativa. Varios municipios han optado por la forma de autogobierno bajo la denominación constitucional de autonomías indígenas; Charagua Iyambae y Kereimba Iyaambae están constituidas, mientras que Macharetí y Huacaya están en proceso.

Actualmente, las mujeres juegan un papel importante en la economía familiar, más que nunca, pues además del trabajo doméstico y la crianza de los hijos, cierran el ciclo productivo al incursionar en la comercialización de los productos que se producen en las comunidades.

Hay una emergente y creciente actividad comercial en el territorio, entre otras actividades, con puestos de venta de artesanías, productos agropecuarios y comida en mercados estables, así como la instalación de ferias estacionales, periódicas y regulares. Esto crea nuevos lazos propicios para el crecimiento económico. Al mismo tiempo va aumentando el reconocimiento de la cultura guaraní- chaqueña y de la participación la mujer en espacios públicos, la creación de redes de contactos entre productores y consumidores y de nuevos hábitos de consumo debido a la mejora en los ingresos económicos familiares.

Conoce otros materiales



Sistematización de ferias



Video de ferias en Macharetí



Catálogo de textiles



Video Arete guasu



Video tamales

Pana descubrin y valonan sabones chaqueños

Las recetas que vienen a continuación son apenas una muestra de la rica gastronomía chaqueña en Bolivia, algunas probablemente compartidas por tradición regional con las de otros países vecinos.

Como puede verse, hay una fuerte raíz indígena guaraní, por la historia y presencia de este pueblo asentado en la región; también se nota la influencia de otras poblaciones que fueron llegando posteriormente, sobre todo criollos y quechuas, cuyas costumbres sobre alimentación enriquecen los hábitos tradicionales con la incorporación de productos y formas de cocinar diferentes. A esto se añadieron algunos elementos de innovación que chefs de la propuesta Manq'a propusieron y experimentaron con tres grupos de mujeres y hombres guaraníes a lo largo de tres cursos, por iniciativa del IPDRS.



Glosario

Aloja: infusión de maíz con maní.

Anchi: polenta.

Anco: variedad de zapallo o calabaza grande.

Caruro: planta cuyas hojas se comen.

Café de mistol: frutos del mistol tostados y molidos.

Cumanda: tipo de poroto de grano pequeño.

Chima: pequeño biscocho de masa de harina de maíz con charque y cebolla.

Mote pelachi: maíz pelado con ceniza

Pito: harina de maíz muy fina.

Poro: infusión de yerba mate que se toma en vaso de calabaza.

Tapeque: provisión de comida para los viajes.

Tiesto: olla de barro que se usa en la cocina.

Tujuré: maíz cocido que puede mezclarse con leche y azúcar.

Urucú: achiote, colorante rojo natural.

Urupesa: cedazo o coladera hecho con paja.

Yepuepi: el modo de ser guaraní.









El maíz, oro de varios colores

- Chirriadas
- Gütimimbo
- Tamales
- Roscas de maíz blando o bizcocho
 - Chicha Kagüi
- Tostado de maíz blando
- Locro de gallina criolla
- Lawa de maíz blando

Cuenta una leyenda de los guaraní que un joven de este pueblo, para apaciguar la furia de Tupá se brindó a ser sacrificado para que de esta forma regresaran a la zona, la exuberancia y bienestar para todos. Lo enterraron en una fosa, pero su nariz quedó descubierta. Al transcurrir las semanas, sus familiares se dirigieron al lugar para observar una planta que no conocían con un fruto en forma de elegante espiga con semillas amarillas, que llamaron avati, que en lenguaje guaraní, quiere decir "nariz de indio".

Tomaron los granos de maíz y los prepararon como alimento, les agradó tanto que desde entonces forma parte principal de su dieta. Gracias al avati los guaraní han superado hambrunas y pudieron enfrentarse a las consecuencias económicas de las guerras con la colonia española y el ejército boliviano ("La leyenda del maíz", ver: <https://bit.ly/45rpNXT>).

Avati es la palabra guaraní para maíz. Este producto es el principal alimento de las familias guaraníes, pero su importancia va más allá de su uso en la alimentación. Alrededor de su producción y su consumo hay una construcción de relaciones sociales cuyo núcleo es la reciprocidad, que se manifiesta en la vida cotidiana de cada individuo. El don que no exige retribución. El dar simplemente porque se tiene. Esta construcción crea cohesión social y sentido de comunidad fuertes.

El *arete guasu* es la celebración de la cosecha del maíz, gran acontecimiento social, cultural y económico. Es la manifestación del agradecimiento y relación cercana de la población con la tierra.

El *avati* constituye el principal pilar de la economía de estas comunidades. Se comercializan diversos productos derivados del maíz, como la chicha, la aloja, el pito, el tujuré, achi cocido, tostado de maíz blando, mote pelachi, tamales, bizcochos, queque, güitimimbo, masitas, chima y pan.



Chinniadas



”

Las chirriadas son un alimento muy nutritivo y rico, yo las hago en casa y a mis hijos les gusta, siempre me las piden. Ellos me ayudan a moler el maíz para que tenga la harina para prepararlas, y sacamos leche también porque la leche fresca de la vaca siempre es mejor. Mi mamá me enseñó a hacerlas, la veía desde niña y así he aprendido (Ruth Mery Torrez, Ivo).

Ingredientes

(10 chirriadas)

- ▶ 4 tazas de harina de maíz blando
- ▶ 1 taza de manteca de cerdo o vegetal
- ▶ 4 tazas de Leche
- ▶ Sal al gusto

Preparación

1. En un recipiente poner la harina de maíz blando, agregar la manteca e ir añadiendo la leche hasta formar una masa semi líquida, incluir sal al gusto.
2. En una sartén o piedra agregar un poco de manteca para empezar a cocer las chirriadas, con un cucharón o cuchara grande agregar un poco de masa e ir cocinando, primero de un lado y una vez que esté cocido cocinar del otro lado. Servir caliente para acompañar con él te, café o poro.



Güitimimbo

(Silvia Robles, Villamontes)

El Güitimimbo es algo que he aprendido a hacer con mi abuelita. Yo lo preparo para mis hijos y mis nietos, a ellos le gusta mucho. También les he enseñado a mis hijas para que ellas hagan y que no se pierdan nuestras costumbres como pueblo guaraní.

”

El Güitimimbero es la olla donde se pone el agua para que la harina se cocine con ese vapor en el tiesto (donde se pone la harina), para nosotros como guaraníes, es algo que nos identifica y que siempre donde vamos llevamos es como nuestra bandera (Juana Cruz, Chimeo, Capitanía Zona Villamontes).



Ingredientes

(4 güitimimbos)

- ▶ 2 kilos de maíz blando
- ▶ ½ kilo de queso
- ▶ Aceite o manteca
- ▶ Sal
- ▶ Agua
- ▶ Ceniza

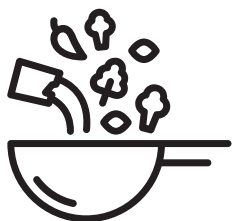
Preparación

1. Pelar el maíz, desgranarlo y moler los granos en mortero. Echar de a poco lo que se necesite de agua hasta lograr la harina.
2. Cernir con la *urupesa* y nuevamente volver a moler hasta obtener harina fina. Luego poner ésta en remojo por 2 días.
3. Volver a cernir la harina húmeda para que no quede granulada.
4. Al momento de iniciar la preparación se pone a hervir la güitimimbera y se le pone ceniza humedecida alrededor.
5. Rallar el queso y reservar.
6. Poner en el tiesto un poco de aceite o manteca para evitar que la harina se pegue al momento de cocer.
7. Se vacía primero la harina, luego se pone una capa de queso y así se va llenando el tiesto. Se tapa con un plato para que pueda cocer con el vapor del agua por aproximadamente 20 minutos.
8. Una vez cocido se sirve bien calentito.

Roscas

(Gabriela Rojas, Machareti)





Ingredientes

(100 roscas)

- ▶ ½ cuartilla de harina de maíz blando
- ▶ 2 tazas de queso rallado
- ▶ 1 taza de manteca
- ▶ Sal a gusto
- ▶ Agua, la necesaria

Preparación

1. Seleccionar las mazorcas de maíz blando, pelar y desgranar el maíz.
2. Luego el maíz se ventea en una urupesa para sacar todas las chalas o basuras.
3. Poner al fuego una olla con agua, una vez esté hirviendo agregar el maíz y revolver con una cuchara de palo entre 12 y 15 minutos.
4. Una vez el maíz esté cocido molerlo para obtener una harina suave. Pasar a un cedazo tupido para tamizarla y obtener la harina más fina posible.
5. Poner la harina en una batea y mezclar con el queso rallado.
6. En una jarra preparar una salmuera con una cucharada sal en tres tazas de agua. Disminuir la cantidad de sal si el queso ya está salado.
7. Derretir la manteca e irla añadiendo a la masa de la harina de maíz mezclando ambas con la salmuera. Se amasa hasta obtener una masa suave y consistente.
8. Luego se forman bastoncitos que se doblan en redondos y se ponen en la lata de horno.
9. Llevar a horno precalentado a una temperatura de 80° y dejar cocer de 12 a 15 minutos.
10. Retirar del horno y dejar enfriar para servir. Esto se acompaña con café o té.



Tamales

(Rosaura Guerra, Camatindi)

”

Los tamales son parte de nuestra cultura. Aprendí a hacerlos mirando, y ahora les enseño a mis nietos para que no se pierda las enseñanzas y ellos también valoren nuestras tradiciones. (Valeria Ruiz).

Ingredientes

(50 tamales)

Para el jigote

- ▶ 2 unidades de cebolla
- ▶ 5 ramas de cebolla verde
- ▶ 3 unidades de ajo
- ▶ 2 cucharas de aceite
- ▶ 1 cabeza de chanco
- ▶ 1 kilo de papa
- ▶ Urucú lo necesario

Para la masa

- ▶ 1 cuartilla de harina de mote pelachi de maíz duro
- ▶ Caldo de cabeza de cerdo
- ▶ ¼ kilo de manteca
- ▶ Ceniza
- ▶ Sal a gusto

Preparación

Para el jigote

1. Un día antes poner a hervir la cabeza de chanco en una olla con agua hasta que esté bien cocida. Sacar la cabeza a un lado y reservar el caldo para la preparación de la masa de maíz.
2. Tostar en aceite las semillas de urucú hasta que tome color rojo intenso.

3. Pelar y picar la cebolla y el ajo en cubos pequeños. Sofreírlos en el aceite de urucú hasta que estén cocidos.
4. Pelar y picar las papas en cubos pequeños, luego hacerlas cocer.
5. Desmenuzar la carne de la cabeza de chanco y picar en cubos pequeños.
6. Incorporar al sofrito de verduras la carne de la cabeza de chanco y las papas hervidas, mezclar y reservar.

Para la masa

1. Escoger las mazorcas más grandes de maíz duro y desgranar. Guardar las chalas que servirán para envolver y amarrar los tamales.
2. Cernir y poner a hervir con agua la ceniza para hacer el mote pelachi.
3. Una vez la ceniza esté hirviendo incorporar el maíz para obtener el mote pelachi. Mezclar.
4. Retirar del fuego, colar y enjuagar los granos con bastante agua.
5. Moler el maíz hasta obtener la harina. Cernirla.
6. En un recipiente poner la harina y hacer un hueco al medio, incorporar la manteca derretida y la sal e ir añadiendo de a poco el caldo de la cabeza de chanco. Mezclar hasta obtener una masa suave.
7. Hacer bolitas de la masa del tamaño de un puño mediano con un hueco en el centro para ir poniendo el relleno.
8. Incorporar el relleno en las bolitas y tapar con la misma masa.
9. Poner en una chala de maíz y con otra tapar y amarrar formando redondos.
10. En una olla hacer hervir agua e incorporar los tamales. Aproximadamente después de 20 minutos abrir 1 para comprobar la cocción. Si están listos, servir.





Chicha Kagüi

(Rubelia Mani, Temtami)



Ingredientes

(3 litros)

- ▶ 4 tazas de harina de maíz duro amarillo
- ▶ Azúcar al gusto
- ▶ 3 litros de agua

Preparación

1. Seleccionar mazorcas de maíz duro, para moler y luego cernir la harina.
2. Una vez obtenida la harina se tuesta en un ties-to (olla de barro) hasta que tome color beige.
3. Poner una olla con agua al fuego y cuando hierva, agregar la harina de maíz.
4. Batir hasta que vuelva a hervir para que la harina no se pegue, más o menos durante dos horas.
5. Quitar del fuego y dejar enfriar la chicha. Una vez fría, colar en un cedazo o colador de tela. Con la harina que queda en el colador se prepara el mucu.
6. El mucu se debe masticar o aplastar y volver a poner a cocer para que salga aceite del maíz. Se mezcla con el líquido colado.
7. Nuevamente hacer hervir por 24 horas más hasta que la chicha esté totalmente cocida.
8. Se vuelve a colar y se endulza.



Tostado de maíz blando

(Silvana Chávez, Temtami)



”

“Antes el tostado de maíz era nuestro tapeque nos lo daban para llevarnos a la escuela. Mi mamá se levantaba bien tempranito para hacerlo y que nos lo llevemos bien calentito. Antes teníamos que caminar largas distancias para llegar a nuestra escuelita y este era nuestro recreo, pero si nos daba hambre en el camino nos lo comíamos. En mi casa a todos les gusta para tomar con las comidas.

“Mi mamá me ha enseñado a hacer todos los derivados del maíz porque en el campo todos los días se come maíz, a nuestros hijos también les gusta porque desde chicos les hemos enseñado, aun se sigue manteniendo la costumbre de llevar el tostado al recreo” (Silvana Chávez, Comunidad Tentami, Capitanía Zona Machareti).



Ingredientes

- ▶ 1 kilo de maíz blando
- ▶ Sal a gusto

Preparación

1. Seleccionar mazorcas de maíz blando con los granos sanos y más grandes, y desgranarlo.
2. Poner al fuego el tiesto para que se vaya calentando.
3. Una vez el tiesto esté caliente poner el maíz e ir mezclándolo uniformemente hasta que empiece a reventar.
4. Es un buen acompañante del desayuno y las comidas.



Locno de gallina criolla

(Corina Limachi, Machareti)



”

“Nosotros aquí en la casa preparamos esta sopa, porque es muy rica y nutritiva, nos alimenta de manera sana y podemos realizar los trabajos del campo, la cosecha y los quehaceres de la casa. El maíz es un alimento muy rico en vitaminas, nosotros estamos acostumbrados a criar animales menores para el sustento de nuestra alimentación como ser las gallinas” (Ruth Mery Torrez, Comunidad Ipati, Asociación Comunitaria Zona Ivo).

Ingredientes

(10 platos)

- ▶ ¼ kg maíz amarillo (frangollo)
- ▶ 1 gallina criolla
- ▶ 2 unidades de cebolla
- ▶ 2 unidades de zanahoria
- ▶ 2 unidades de pimenton
- ▶ 2 ramitas de apio
- ▶ 2 ramitas de perejil
- ▶ Sal a gusto

Preparación

1. Pelar la gallina, limpiarla y ponerla junto con el apio en una olla con suficiente agua a hervir. Condimentar con sal.
2. A medida que la gallina va cociendo, quitar la espuma por lo menos 3 veces.
3. Incorporar el frangollo de maíz para que vaya cociendo junto a la carne de gallina.
4. Picar las zanahorias en bastoncitos delgados, y la cebolla y pimentones en corte cuadraditos pequeños, y reservar.
5. Picar finamente el perejil y reservar.
6. Una vez la carne de la gallina esté cocida, agregar las verduras y dejar cocer 15 minutos.
7. Al servir adornar con perejil picado encima.



Lawa de maíz blando

(Fátima Barrientos, Timboycito)



“La lawa de maíz blando es una sopa preferida en el tiempo de frío. Desde que soy pequeña tengo recuerdos que en mi casa siempre se acostumbra a hacer esta lawa de maíz blando cuando estamos en el tiempo de cosecha del maíz, zapallo, anco porque es temporada de frío y esto nos calienta y nos da mucho valor para seguir trabajando. La cosecha para nosotros es tiempo de felicidad y agradecimiento a la tierra por la abundancia de nuestros alimentos” (Juana Quispe, Comunidad Camatindi, Machareti).

Ingredientes

(10 platos)

- ▶ ¼ kg harina de maíz
- ▶ 1 gallina criolla
- ▶ 9 papas medianas
- ▶ 5 unidades de cebolla
- ▶ 5 unidades de zanahoria
- ▶ 5 unidades de nabo
- ▶ 1 unidad de pimenton
- ▶ 1 ramita de apio
- ▶ 1 ramitas de perejil
- ▶ 1 cucharilla de oregano
- ▶ 1 cuchara de aceite
- ▶ Sal a gusto

Preparación

1. En una olla con 1 ½ litro de agua hirviendo hacer cocer la gallina durante 1 hora y luego colar a otra olla. Condimentar con sal al gusto. Reservar caliente.
2. En un recipiente rallar la cebolla, la zanahoria y el nabo; después saltear en aceite caliente unos minutos y al final agregar el pimentón, que dará color a la sopa.
3. Estas verduras se incorporan a la olla de caldo caliente. De rato en rato remover con una cuchara de madera para que la lawa no se pegue a la base. Dejar cocer durante 20 minutos.
4. En un recipiente mezclar la harina de maíz con un poco de agua para formar una pasta homogénea. Luego agregar al caldo y dejar cocinar por 15 minutos.
5. Pasado ese tiempo, agregar las papas cortadas en 6 y, una vez que estén cocidas, retirar y espolvorear con el orégano.
6. A tiempo de servir (muy caliente), sacar el apio y adornar con perejil picado.







El ganado, las aves y los animales del monte nos dan su carne

- Churrasco criollo
- Chancho a la cruz
- Guiso de caruro con flor de zapallo y charque
 - Tostado de maíz blando con cuajada
 - Ambrosía

Trabajo, buena comida y poro

Un buen día puede iniciarse con ambrosía, antes de que caliente el sol y al pie de la vaca. De ese modo la jornada comienza bien. De ahí, ¡Al trabajo en el campo! Arreando ganado, cuidando las plantas de maíz, los animales menores o aporcando las plantas del chaco. Nosotros decimos que el chaco es nuestra despensa, porque de ahí salen muchos productos esenciales para la dieta diaria.

El desayuno es con café, roscas o güitimimbo, de ahí, de nuevo al campo, quizá con tapeque de mote con charquesillo. En la noche, al final de la jornada, alrededor del fogón la familia se reúne para comer y conversar. No faltan las visitas de parientes y vecinos, con los cuales la charla se hace larga y la noche más agradable.

El poro es indispensable en cada etapa del día, ya que quita la sed, amortigua el hambre en las jornadas de trabajo y suelta la lengua en los momentos de descanso. Las abuelas dicen que también sirve para aplacar las penas y sustituirlas por sentimientos de alegría.

Mujeres y hombres, niños, jóvenes y viejos en el Chaco tomamos poro. Es una invitación indispensable en cuanto llegan las visitas, y hay que prepararlo (cebar el mate) según distintos gustos. Hay quienes lo toman amargo, otros lo toman muy dulce (como guarapo); algunos lo quieren caliente (está que pela) y otras lo prefieren frío (como mate de hospital).

Al convidar el mate a las visitas, quien lo cebó tiene que tomar primero, para comprobar que está bien preparado, y luego va pasando de mano en mano, siguiendo el círculo. Quien invita tiene que ofrecerlo con la bombilla hacia la persona invitada, porque cuando está al revés es una ofensa. Por algo se dice "mate pa` atrás, pa` que no volvás".

El poro también nos sirve para detectar la calidad de la invitación. Si hay muchos palitos de yerba en la superficie de la infusión es porque hace mucho que se está cebando, se dice que "está lavado" y desabrido, a eso se le llama "mate chuya"; cuando pasa de mano en mano se dice "mate acarreo" y cuando chorrea es "mate llorón". Quien agradece en la primera pasada se queda sin mate para el resto de la reunión, la enseñanza es que se agradece cuando realmente ya no se quiere más. Si usted llega al Chaco, tome en cuenta esas advertencias y la pasará bien.

(Noemí Montero y Clelia Illescas)



Tostado con cuajada

(Noemí Montero, Machareti)



Ingredientes

- ▶ ½ kilo maíz blando
- ▶ 1 kilo de cuajada de leche de vaca
- ▶ Sal a gusto

Preparación

1. En un tiesto de barro, a temperatura aproximada de 200° cocinar el maíz seco, agregar sal a gusto y seguir removiendo constantemente.
2. Sacar y reservar.
3. Picar la cuajada fresca y sazonar con sal a gusto.
4. Servir solo o acompañando la cuajada.



Chunnasco criollo

(Manq'a)



Ingredientes

- ▶ 300 gr de carne para asado, por persona
- ▶ 3 limones
- ▶ Sal a gusto
- ▶ Carbon, lo necesario

Preparación

1. Se enciende la cama de carbón, se limpia la parrilla y cuando el carbón esté con brasas vivas se pone encima la parrilla.
2. Por otro lado, se debe salar la carne y agregar el jugo de limón.
3. Se pone la carne en la parrilla unos 15 minutos por cada lado hasta obtener el termino de cocción que deseamos.
4. El asado criollo se sirve con las siguientes guarniciones: arroz con queso, cubos de papas hervidas salteadas con mantequilla, sal y orégano; remolachas cocidas y vainitas al vapor.



Chancho a la cruz

(Teresa Mayaregua, Santa Rosa)



Ingredientes

(30 platos)

- ▶ Lechón de 12 a 14 kilos
- ▶ 1 taza de jugo limón
- ▶ 2 tazas de mantequilla
- ▶ 7 unidades de tomate
- ▶ 5 unidades de cebolla
- ▶ 25 papas medianas
- ▶ 2 tazas de mote pelachi
- ▶ 2 tazas de sal
- ▶ Cañas o varillas de metal
- ▶ Alambre para amarrar

Preparación

1. Para preparar un excelente chancho a la cruz debe elegirse un lechón tierno, de máximo 5 o 6 meses de edad y pesar como máximo 14 kilos.
2. Una noche antes limpiar bien el lechón y sumergirlo en salmuera, la cual se prepara disolviendo la sal en la cantidad necesaria de agua que debe cubrir por completo la pieza.
3. Al día siguiente se frota la carne con los condimentos, se ensarta o amarra el lechón en la cruz ya preparada y se pone sobre cama de brasas durante 8 horas aproximadamente, vigilando que no haya llama y dándole vueltas para un cocimiento parejo.
4. Cuando el cuero del lechón empiece a cocer untarle la mantequilla para que tenga la cocción crocante.
5. En una olla con agua hirviendo y un poco de sal cocer las papas. Ya cocidas retirar y reservar.
6. En un recipiente cortar en pluma los tomates y las cebollas para la ensalada.
7. Sacar el lechón, picar y servir la carne acompañada de la ensalada, papa y mote.



*Guiso de canuno con flor de
zapallo y chanque*

(Noemí Montero, Machareti)



Ingredientes

(8 platos)

- ▶ ¼ kilo de charque molido
- ▶ 1 cebolla grande
- ▶ 4 dientes de ajo
- ▶ 1 unidad de pimenton rojo
- ▶ 3 tazas de hojas frescas de caruro
- ▶ 3 tazas de flores frescas de zapallo
- ▶ 2 tazas de poroto verde
- ▶ ½ taza de aceite
- ▶ 2 unidades de mazorcas de choclo tierno rallado
- ▶ Sal a gusto

Preparación

1. Verter el aceite en una cacerola, cuando tome temperatura media, sofreír la cebolla cortada en cubitos hasta que se marchite, luego añadir el ajo picado o molido y el pimentón cortado fino.
2. Dejar cocinar a temperatura media por 5 minutos aproximadamente, luego agregar el choclo rallado y remover durante otros 5 minutos.
3. Añadir el charque molido y mezclar en forma envolvente hasta conseguir una preparación homogénea.
4. Agregar ¼ litro de agua caliente, tapan y dejar hervir por 2 minutos aproximadamente. Luego agregar el arroz y el poroto verde previamente lavado. Sazonar con sal a gusto.
5. En una cacerola poner 2 litros de agua, hacer hervir y agregar las hojas de caruro previamente lavadas. Tapar bien y luego de unos 10 minutos poner en un colador.
6. Lavar y picar la flor de zapallo en forma de bastoncitos.
7. Cuando el arroz esté a medio cocer agregar las hojas de caruro bien escurridas, y las flores de zapallo. Dejar cocinar con la cacerola tapada a temperatura baja hasta que el arroz esté bien cocido.



Ambnosía

(Clelia Palacios, Machareti)

Ingredientes

- ▶ 1 taza de leche (recién ordeñada)
- ▶ 1 cucharilla de singani
- ▶ 1 cuchara de azúcar

Preparación

1. En un vaso mezclar el azúcar y el singani (aguardiente de uva).
2. Luego ordeñar la leche de la vaca hasta llenar el vaso, mezclar con una cucharilla y disfrutar.



ARCAO CALIBRO
(1984)







El Chaco y sus regalos

- Guiso de cumanda
- Hamburguesa de cumanda
- Infusión de mandarina y cedrón
 - Helado de algarrobo
- Tiramisú con café de mistol

En una comunidad, todas las noches los niños salían a jugar al patio y se quedaban hasta muy tarde cantando Chocorore, chocorore, chocorore (a la rueda, rueda), sus mamas les gritaban para que entren a dormir, pero ellos seguían jugando a la luz de la estrella Yandurate (camino del sur o cruz del sur).

Cierta noche, como era habitual los niños salieron a jugar y a eso de las 12, cuando las estrellas alumbran más, de pronto se empezó a sentir un ruido fuerte como un viento y una luz que alumbraba justo donde los niños estaban en la ronda, era la luz de la estrella Yandurate, quien se llevó a los niños. Las madres y los padres salieron corriendo de sus casas para salvar a sus hijos, pero no pudieron hacer nada.

Desde ese día, las familias lloraban todos los días y sus lágrimas mojaban la tierra, de la cual comenzaron a salir las semillas del maíz, maní, camote, yuca y poroto. Eso fue un acto del Yanderu Tûpa (Dios) como recompensa por las lágrimas derramadas. (Carlos Cuellar, de la comunidad Tentami, Capitanía Zona Macharetí).



Guiso de cumanda

(Silvana Chávez, Tentami)



Ingredientes

(8 platos)

- ▶ 2 tazas de cumanda
- ▶ 1 manojo de cebollín
- ▶ 1 pimenton rojo
- ▶ 1 pimenton verde
- ▶ 1 unidad de zanahoria
- ▶ 3 unidades de tomate
- ▶ 1 taza de zapallo
- ▶ ½ taza de salsa de tomate
- ▶ 3 unidades de camote
- ▶ 3 hojas de laurel
- ▶ Urucu o aji molido
- ▶ Sal, pimienta y comino a gusto
- ▶ 2 tazas de recortes de carne de cerdo

Preparación

1. Lavar y remojar los granos de cumanda. Ponerlos a cocer hasta que ablanden.
2. Cortar diagonalmente en tiras finas las hojas verdes del cebollín y reservar para el final.
3. Cortar la parte blanca del cebollín, pimentones, apio y zanahoria en cubos pequeños.
4. Cortar los camotes y zapallo en cubos medianos.
5. En una cacerola sellar los recortes de carne de cerdo.
6. Agregar el urucú previamente cocido en un poco de aceite.
7. Añadir los vegetales y sal. Dejar que suden y tomen sabor.
8. Añadir la salsa de tomate y un poco de agua tibia si es necesario.
9. Agregar la cumanda cocidos y las hojas de laurel a la mezcla de vegetales. Dejar que cocinen e integren sus sabores.
10. Incorporar el zapallo y el camote. Condimentar.
11. Servir con el cebollín verde por encima.

Hamburguesa de cumanda

(Mariluz Aruchari, Santa Rosa)





Ingredientes

(30 hamburguesas)

- ▶ 1 kilo o 4 tazas de cumanda
- ▶ 3 unidades de cebolla
- ▶ 3 unidades de zanahoria
- ▶ 1 pimenton
- ▶ 3 unidades de tomate
- ▶ 1 diente de ajo
- ▶ 1 ramito de perejil
- ▶ 3 cucharas de pan rallado
- ▶ 1 taza de arvejas

Preparación

1. Colocar los cumanda en agua durante unas horas. Lavarlos y hervirlos en abundante agua con sal hasta que estén blandos. Escurrir y dejar enfriar.
2. Hacer un puré con los protos ya cocidos.
3. Sofreír las verduras (cebolla, zanahoria, pimentón y tomates) previamente picadas de forma menuda.
4. Blanquear (lavar con agua hirviendo) las arvejas y reservar.
5. Agregar el sofrito cuidando que no haya exceso de líquido.
6. Condimentar a gusto y revolver hasta integrar bien todos los ingredientes.
7. Agregar el pan rallado. Mezclar.
8. Dar a la pasta la forma de hamburguesas del tamaño que se desee.
9. En una sartén con un poco de aceite cocinarlas a fuego bajo, primero un lado y luego del otro. No deben quedar muy cocidas.
10. Para servir, decorar con las arvejas y el perejil picado finamente.



Infusión de mandarina con cedrón

(Manq'a)

Ingredientes

(2 litros)

- ▶ 25 unidades de mandarina
- ▶ 2 manojos medianos de cedrón
- ▶ Azúcar, morena al gusto

Preparación

1. Infundir las hojas de cedrón en agua hirviendo.
2. Exprimir las mandarinas. Puede colarse o dejarlo grueso.
3. Mezclar la infusión con el jugo de mandarinas.
4. Endulzar a gusto.
5. Se puede servir frío o caliente.

Helado de algarrobo

(Manq'a)



Ingredientes

(10 porciones)

- ▶ 2 tazas de leche evaporada
- ▶ 2 tazas de crema de leche
- ▶ 1 taza de azúcar
- ▶ 1 cuchara de harina de algarrobo
- ▶ 1 cuchara de vainilla
- ▶ 8 claras de huevo
- ▶ 1 pizca de sal

Preparación

1. Se baten las claras y el azúcar con ayuda de un batidor de globo o una batidora eléctrica durante unos segundos. Posteriormente se añade la pizca de sal, el extracto de vainilla y la harina de algarrobo. Se continúa batiendo hasta que la mezcla esté de color amarillo tenue.
2. Se incorporan la crema de leche y la leche evaporada. Batir durante unos minutos hasta que la preparación del helado se haga más espesa.
3. Colocar la mezcla en un bol y refrigerar.
4. Cada 45 minutos remover la preparación para que se congele lentamente y quede mucho más suave y cremosa. Probablemente se deba realizar este procedimiento unas 5 veces. Pero, si se lo quiere mucho más consistente, es mejor congelarla toda la noche.
5. Al transcurrir el periodo de tiempo de reposo, retirar y servir en copas o en barquillos de galleta con salsa de caramelo, chocolate, fresa o dulce de leche por encima.



Tinamisu con café de mistol

(Man'ca)



Ingredientes

(10 porciones)

- ▶ 4 cucharas colmadas de café de mistol
- ▶ 2 cucharas de licor de Amaretto
- ▶ 1 cuchara de azúcar granulada
- ▶ 4 yemas de huevo
- ▶ 2 tazas de azúcar molida
- ▶ 1 taza de queso crema
- ▶ ½ taza de crema de leche de lata
- ▶ 2 tazas de crema fría para batir
- ▶ 20 unidades de galletas de champagne
- ▶ ½ taza de chocolate en polvo
- ▶ 1 cuchara de canela
- ▶ 2 tazas de agua

Preparación

1. Hervir el agua y mezclar con el café de mistol. Añadir el Amaretto y azúcar granulada y revolver todo muy bien. Reservar.
2. En un bol, batir las yemas con una cuchara del azúcar molido, hasta que la mezcla quede uniforme y de un color amarillo claro. Reservar.
3. En otro bol, batir el queso crema con la crema de leche de lata, hasta que quede una mezcla suave. Reservar.
4. En un tercer bol, batir el otro tipo de crema (recién sacada del refrigerador) e ir agregando el resto de azúcar, sin parar de batir. La crema tiene que quedar firme, cuidando que no se corte.
5. Juntar la mezcla de las yemas con la mezcla del queso crema con movimientos envolventes, hasta que quede una mezcla homogénea. Agregar esta mezcla de a poco a la crema batida, con movimientos envolventes y cuidando que quede todo bien mezclado.
6. Para armar el postre, usar una fuente rectangular grande. Mojar una a una las galletas de champaña en el café (cuidando de que no queden con exceso de líquido y se rompan) e ir poniéndolas en la base de la fuente, hasta cubrirla completamente. Agregar la mitad de la mezcla. Luego, agregar otra capa de galletas de champaña mojadas en café. Poner la otra mitad de la mezcla.
7. Espolvorear completamente con el chocolate en polo y la canela pasándolos por un colador. Poner en el congelador al menos por 2 horas para que obtenga consistencia. Luego bajar al refrigerador y mantenerlo ahí.



Ferias encuentro y trabajo

El mercado es más que un espacio de intercambio de bienes. Es un espacio de relación interpersonal e intergrupal, producción cultural, cohesión social y familiar, búsqueda de mejores condiciones de vida, un espacio para promocionar la gastronomía local e impulsar la soberanía alimentaria. En el mercado campesino guaraní, se pueden distinguir diferentes mecanismos de relaciones particulares de la región, además de la compra y venta de productos. Por ejemplo, el yepuepi (modo de ser) guaraní: "Doy, porque tuve buena cosecha y espero que algún día tengas la misma gracia para dar. El yepuepi no es sólo una forma de intercambio."





La participación de los pueblos indígenas y campesinos en los mercados y ferias, tanto vendiendo como comprando productos, debe ser fomentada, porque es una actividad que impulsa el desarrollo de la región, contribuye a la gestión territorial y promueve e incentiva la producción local, además de generar estabilidad económica y mejorar la calidad de vida en los hogares guaraníes.

En similar medida las actividades comerciales con participación de diversos grupos étnicos y sociales contribuyen al reconocimiento de la riqueza cultural de la región y son fortalecidas con la construcción de carreteras, centros de almacenamiento, turismo y otros servicios. Por ello es importante rescatar prácticas ancestrales propias de las poblaciones indígenas, criollas y migrantes para reforzar los valores de las identidades e incentivar el uso de sus idiomas. En la misma línea se debe promover una participación activa de los actores locales como productores y compradores de manera permanente, sostenible y autónoma.

La gastronomía con comidas, bebidas y pastelería ancestrales e innovadas y enriquecidas con elementos de otras culturas tienen un lugar importante en las ferias, al igual que la artesanía (tejidos a mano, trabajos en madera, alfarería y trabajos en barro, por ejemplo).

La participación de las mujeres comerciantes es mucho mayor que la de los hombres, aproximadamente de un 80 por ciento según las encuestas.



“La iniciativa de poder participar en el mercado, para nosotras como mujeres, es de manera favorable y, sobre todo, esto ayuda a la economía familiar, el sustento de nuestros hijos y el hogar. Como mujeres, siempre buscamos las maneras de contribuir a mejores días, y esta iniciativa que se ha dado por parte de las mujeres y gracias al apoyo de las instituciones para nosotros como pueblo guaraní es un desarrollo.” (Mujeres de la comunidad Tentami).





Cofinanciado

