Este texto es la recopilación de un conjunto de recetas tradicionales únicas. El objetivo es ilustrar la selección de productos, la preparación desde lo sencillo hasta lo laborioso y en el fondo la preservación de la cultura a través de la cocina.

Este libro no solo expone la gastronomía de una comunidad, sino que la documenta en uno de los idiomas poco conocidos en el Ecuador: "media lengua".

Nuestro trabajo es compartir y exponer la riqueza escondida de la gente y sus conocimientos.

University of Saskatchewan

Social Sciences and Humanities Research Council of Canada
Conseil de recherches en sciences humaines du Canada
Canada

The creation of this recipe book was supported in part by funding from the Social Sciences and Humanities Research Council.
SSHRC IDG: 430-2018-00032
SSHRC Explore: 420575

ISBN 978-0-578-91807-5
90000>
9 780578 918075

Recetacunaca Yopa Comunidadmanta

Recetacunaca Yopa Comunidadmanta

Recetas de mi Comunidad

Gabriela Prado Ayala · Lucia Gonza Inlago · Jesse Stewart

Recetacuna Yopa Comunidadmanta Chaupishimipi
Recetas de mi Comunidad en Media Lengua

Recopilado por: Lucia Gonza, Gabriela Prado A.

Transcripciones por: Gabriela Prado A.

Traducciones por: Gabriela Prado A, Lucia Gonza, Jesse Stewart

Editado por: *Media Lengua:* Lucia Gonza, Jesse Stewart, Gabriela Prado A.

Español: Cecilia Ayala N, Gabriela Prado

Logística: Lucia Gonza, Andrea Prado A, Cecilia Ayala N.

Fotografía: Andrea Prado A.

2020- 2021

9 780578 918075

Contenido

AJI 1
AJI TSAMBO PEPAHUAN 3
AJI TOMATE DE ARBOLHUAN 4
AJI ASASHCA 6
PAPA BERROHUAN 7
TORTILLA TIESTOPI 8
CUYTA PREPARANA 10
TOSTADO 12
CHOKLLO MOTE 13
MOTE PELASHCA POROTOHUAN 14
COLADA DE UCHUFACO 16
GALLINA CALDO 17
CALDO DE GALLINA 19
ARROZ CEBADA 20
LECHE MOROCHO 21
QUINOA COMIDA 22
TRIGO ARROZ COMIDA 23
CHUCHUCA COMIDA 24
CHOKLLO COLADA 27
TRIGOPELA 28
QUETSOTA ATSENA 29
JATSOCUNA 30
PRODUCTOKUNA 32
QUINOA 33
MAIZ 34
POROTO 35
OCA 36
JABAS 37
ZAÑORA BLANCO Y AMARILLO 38
MELLOCOS 39
CHOCHOS 40
AJI 41
TOMATE DE ARBOL 42

AJI

Ingredientecuna: (7 gentepa)

- 4 aji
- Uno rrama cebolla larga
- Uno tomate riñon
- Poquito culantro
- Uno poquito sal
- Uno paiteña

Preparana:

Aji pepata sacana, dehaymanta molena piedrapi. Ya molishcata ponena una platopi dehay picaren ambos sebollata, culantrota, tomateta y salta. Ya todo lishtomi comingapa.

AJÍ

Ingredientes: (para 7 personas)

- 4 ajíes
- 1 rama de cebolla larga
- 1 tomate riñón
- Culantro (al gusto)
- Sal (al gusto)
- 1 cebolla paiteña

Preparación:

Sacar la pepa del ají, luego molerlo en la piedra, ya que, esté molido se lo pone en un plato, luego se pica y agrega las cebollas, el culantro, el tomate y la sal, está listo para servirse.

AJI TSAMBO PEPAHUAN

Ingredientecuna: (10 gentepa)

- 1 jarro tsambopepa
- 5 aji
- Sebolla larga
- Poquito culantro
- ½ cuchara salgo
- 2 ½ jarro de agua

Preparana:

Tostarin tsambo pepata. Ajita sacaren pepata y lavaren. Dehaymanta moleren piedrapi pepa tostashcata ajihuan y salhuan poquito poquito poneren aguata. Ya molishcata ponerene uno platopi o ajiserope y picaren ese molishcapi cebolla largata, culantrota ya listomi cominalla.

AJÍ DE PEPA DE ZAMBO

Ingredientes: (para 10 personas)

- 1 taza de pepas de zambo
- 5 ajíes
- 1 cebolla larga
- Culantro (al gusto)
- ½ cucharada de sal
- 2 ½ tazas de agua

Preparación:

Tostar las pepas de zambo, luego sacar las pepas del ají y lavarlo, moler las pepas ya tostadas en la piedra con el ají y la sal e ir poniendo poco a poco el agua. Ya que todo está molido se pone en un plato o ajicero, picar y añadir la cebolla larga y el culantro y queda listo.

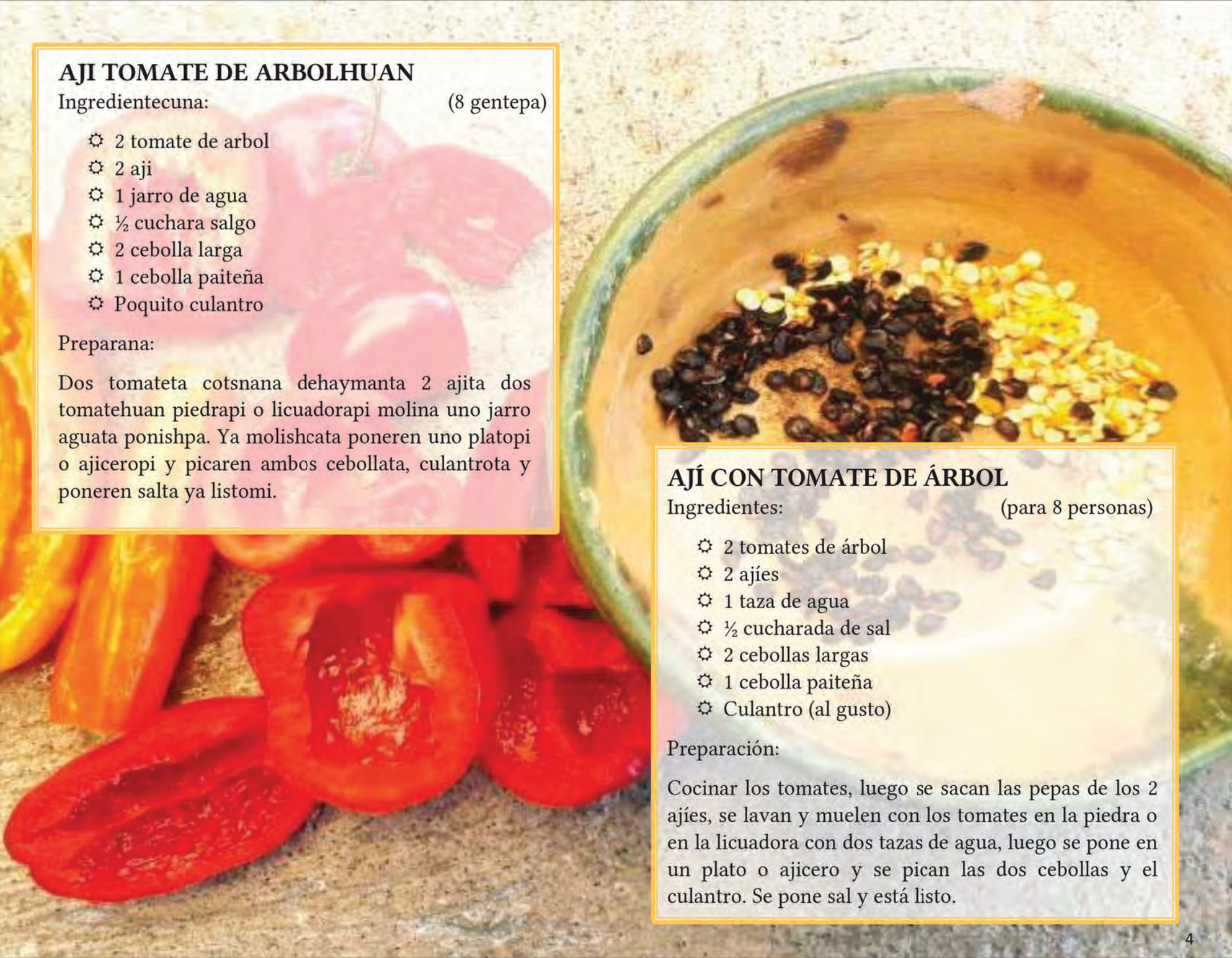
AJI TOMATE DE ARBOLHUAN

Ingredientecuna: (8 gentepa)

- 2 tomate de arbol
- 2 aji
- 1 jarro de agua
- ½ cuchara salgo
- 2 cebolla larga
- 1 cebolla paiteña
- Poquito culantro

Preparana:

Dos tomateta cotsnana dehaymanta 2 ajita dos tomatehuan piedrapi o licuadorapi molina uno jarro aguata ponishpa. Ya molishcata poneren uno platopi o ajiceropi y picaren ambos cebollata, culantrota y poneren salta ya listomi.



AJÍ CON TOMATE DE ÁRBOL

Ingredientes: (para 8 personas)

- 2 tomates de árbol
- 2 ajíes
- 1 taza de agua
- ½ cucharada de sal
- 2 cebollas largas
- 1 cebolla paiteña
- Culantro (al gusto)

Preparación:

Cocinar los tomates, luego se sacan las pepas de los 2 ajíes, se lavan y muelen con los tomates en la piedra o en la licuadora con dos tazas de agua, luego se pone en un plato o ajicero y se pican las dos cebollas y el culantro. Se pone sal y está listo.

AJI ASASHCA

Ingredientecuna:

- 30 aji
- 5 cuchara sal
- ½ libra manteca
- ½ atado cebolla largo
- Poquito carbon

Preparana:

Ajita lavaren y uno ladota cortaren pepata sacangapa todito pepata sacaren no necesariocho. Ese pepata sacashcape poneren cebolla cortashcata poquito salta mantecata dehaymanta poneren uno alembrepe colgachishpa asangapa lumbrepe. Ya unos 4 o 5 minutospeca yami listo asashca cominalla estaca comenme comidahuanma o chichahuan.

Hacime atsena mas antesca asi asociacion mingaycunape llevana chichata ajishcahuan. Algunosca bastante terrenota tenen ese mingaycunapipashme asi dana chicha madurota aji asashcahuan ese ajita comin tiocunaca huapota comina y tomana chichata.

AJÍ ASADO

Ingredientes:

- 30 ajíes
- 5 cucharadas de sal
- ½ libra de manteca
- ½ atado de cebolla larga
- Un poco de carbón

Preparación:

Lavar el ají y cortarlo de un lado para sacar las pepas, no es necesario sacarlas todas, luego de lavarlo, se pone la cebolla picada, poca sal y manteca, se inserta los ajíes en un alambre, colgarlos y asarlos en la lumbre. Después de asarlos unos 4 o 5 minutos, están listos para comer con el resto de la comida o con chicha.

En el pasado, para las mingas[1] de la asociación se llevaba la chicha con el ají. Ahora, algunos que tienen terrenos grandes, tienen que dar chicha madura con ají asado en las mingas. Todos comen de ese ají y toman chicha.

PAPA BERROHUAN

Ingredientecuna: (para 10 personas)

- 30 papa
- 4 huango berro (1½ libra cadauno)
- 3 litros agua
- 2 rrama cebolla larga
- 2 cuchara asaite o puerco manteca
- 1 libra tsambo pepa tostadas
- 1½ cuchara sal

Preparana:

Pelana 30 papata y cotsnana. 3 litro de aguapi cotsanana berrota ya cotsnashcata bien exprimina y dihaymanta picana cebollata y rrefritota atsina aseitehuan o puerco mantecahuan.

Tsambo pepata tostashpa molina piedrapi o licuadorapi. Ese rrefritopi ponina pepa molishcata hervichun poningapa papata, berrota y rrevolbina y salta ya listomi. Y comiren tostadohuan.

PAPAS CON BERROS

Ingredientes: (para 10 personas)

- 30 papas
- 4 atados de berros (1½ libra cada uno)
- 3 litros de agua
- 2 ramas de cebolla larga
- 2 cucharadas de aceite
- 1 libra de pepas de zambo tostadas
- 1½ cucharadas de sal

Preparación:

Pelar las 30 papas y cocinarlas, cocinar el berro en 3 litros de agua; ya que, se cocine se escurre y exprime bien el agua, luego se pica la cebolla y se hace un refrito con el aceite.

Se tuestan las pepas de zambo, se muelen en piedra o se licuan; el refrito se mezcla con las pepas, se agregan las papas, los berros, y se revuelve con sal. Queda listo y se puede comer con tostado.

TORTILLA TIESTOPI

Ingredientecuna: (8 gentepa)

- 2 libra trigo arina
- 1 libra arina florr
- 1 bolsa royal
- ½ libra mantequilla
- ½ libra manteca
- 1 cuchara sal
- 3 buevo
- 2 jarro agua caliente

Preparana:

Uno batiape ponena 2 libra trigo arinata y 1 libra arina florta. Dehaymanta agua tibiope mezclaren royal, salhuan y dehay ya mezclaren arinata y poneren mantequilla, manteca, huevo batishcata y ya mezclaren toditota y masata atserin y dejaren unos 10 minutosta esponjachun, despues de dies minutoca ya atsena tortillata. Atsengapaca cogeren uno lado mano baliguta dehaymanta aplastarin ambos manohuan tabla yangakaman tortilla formangacaman.

Tiestota tulpapi ponishpaca arrto leñata meteren quemachun, ya bien calientepe y 3 minutopi poneren ya tortillata. Ya uno rratogupica ya volvicherin tortillata y ya 2 minutospi ya sacashpa tomarin cafehuan o manzanilla aguahuan.

TORTILLAS DE TIESTO

Ingredientes: (para 8 personas)

- 2 libras de harina de trigo
- 1 libra de harina flor
- 1 fundita de royal[2]
- ½ libra de mantequilla
- ½ libra de manteca
- 1 cucharada de sal
- 3 huevos
- 2 tazas de agua tibia

Preparación:

En una batea poner las 2 libras de harina de trigo y una libra de harina flor, aparte se mezcla en el agua tibia el royal y la sal, luego se mezcla con la harina, la mantequilla, la manteca, los huevos batidos y se mezcla todo hasta tener una masa. Dejar reposar 10 minutos hasta que leude, luego amasar para dar forma a la tortilla, luego se calienta el tiesto en la tulpa con bastante leña; ya que, esté caliente (3 minutos) se ponen las tortillas, se voltean cada dos minutos y se sacan. Se sirven con café o agua de manzanilla.

CUYTA PREPARANA

Ingredientecuna: (4 gentepa)

- 1 cuy
- 3 litro agua
- 1 diente de ajos
- Poquito cominos
- 1 rrama cebolla larga (sarsa)
- 1 cuchara sal
- 3 libra vale papa
- 1 jarro tsambo pepa o mani
- 1 lechuga
- Poquito de achote
- 1 rrama cebolla larga (aliño)

Preparana:

3 litro aguata hervichishpa, mataren cuyta y pelaren ese agua hervishcapi. Dehaymanta pelashca bueno lavashpa despuesca aliñosta atserin uno diente de ajoshuan, uno rama cebollahuan, y poquito cominoshuan. Ese aliño licuashcapi o molishcapi poneren salta uno chuchara llenota esehuan salaren cuyta y ½ hora despues asaren carbonpe palohuan 40 minutospe yami listo asashca. Y separado papatapash cotsnashpahuan y pepata tostashpa molina piedrapi o licuadorapi molina molishcapa despues refritota atsina cebollahuan poquito aceitehuan. Y ese refrito atsishcapica ponena pepa molishcata hervichun. Ya listomi ese sarsa de pepa de tsamboca y lechugata sacarin hoja por hoja y bueno lavashpa poneren ya platopi lechuga hojata papahuan sarsahuan y cuye asashcahuan ya listomi comingapa ajihuan.

CUY

Ingredientes: (para 4 personas)

- 1 cuy
- 3 litros de agua
- 1 diente de ajo
- 2 pizcas de comino
- 1 rama de cebolla larga (para sarza)
- 1 cucharada de sal
- 3 libras de papas
- 1 taza de pepa de sambo o maní
- 1 lechuga
- ½ cucharadita de achiote
- 1 rama de cebolla larga (para hacer refrito con el achiote)

Preparación

Hervir 3 litros de agua, matar el cuy y pelarlo en agua hirviendo, lavarlo bien y aliñarlo. El aliño se hace con el ajo, la rama de cebolla y un poco de comino, este se licua o se muele y se agrega una cucharada llena de sal. Se aliña al cuy y media hora después se pone a asarlo en carbón con un palo por 40 minutos y está listo. Aparte cocinamos las papas, tostamos las pepas de sambo y las molemos en la piedra o en la licuadora, luego hacemos el refrito con la cebolla, achiote y en ese refrito se pone la pepa molida hasta que hierva. Aparte se lava la hoja de lechuga, y en ella se sirve la sarza, papa, cuy y ají.

TOSTADO

Ingredientecuna: (6 gentepa)

- 2 libra maiz
- ¼ litro asaite
- 1 ajo
- 1 rrama cebolla larga
- ½ cuchara sal

Preparana:

Uno pailape o sarrtenpe poneren asaitita ya calientepe poneren maizta y meñaren meñaren y poneren uno diente de ajosta y 10 minutospica ya tostarishca y ponerin uno rrama cebollata y sacarin tostashcata uno lavacarapi o batiapi y poneren poquito salta y ya listomi cominalla.

Tostadotaca comeren chochoshuan, porotohuan, fritadahuan, quetsohuan y comidahuan.

TOSTADO

Ingredientes: (para 6 personas)

- 2 libras de maíz
- ¼ de botella de aceite
- 1 ajo
- 1 rama de cebolla larga
- ½ cucharadita de sal

Preparación:

En una paila o sartén se pone el aceite y cuando esté caliente poner el maíz y moverlo. Al final se añade un diente de ajo, una rama de cebolla y la sal y en 10 minutos está listo, se lo saca y se sirve en una batea o lavacara.

El tostado se puede comer con chochos, porotos, fritada, queso u otra comida.

CHOKLLO MOTE

Ingredientecuna: (10 gentepa)

- 5 chokllo desgranashca
- 1 libra poroto
- 1 rrama cebolla
- 1 rrama hervabuena
- 1 cuchara sal
- 1 cuchara asaite o manteca

Preparana:

Uno ollapi ponena 5 litro de aguata hervichun hervishcapi poneren desgranashca chokllota porotonde y dejaren bueno tapashpa ya uno hora y mediapica cotsnashcami cosinapica y olla de presionpica 5 minutospe cotsnashca.
Ya cotsnashcapica aguata estilashpaca poneren cebolla largata refritota atsishpa poquito mantecahuan o asaitehuan y picaren hervabuenata y poneren salta ya listomi comingapa.
Ya este cotsnashcata cominami quetsohuan o fritadahuan o solo chokllo motellatapash.

CHOCLO MOTE

Ingredientes: (para 10 personas)

- 5 choclos desgranados
- 1 libra de porotos
- 1 rama de cebolla
- 1 rama de hierbabuena
- 1 cucharada de sal
- 1 cucharada de aceite o manteca de cerdo

Preparación:

En una olla poner a hervir 5 litros de agua, ya que hierve se pone el choclo desgranado y los porotos, se tapa y se deja cocinar por una hora y media; si es en olla a presión se cocina en 5 minutos.

Ya cocinado todo se escurre el agua, se hace un refrito y se pone la cebolla larga, un poquito de manteca o aceite, sal, se pica hierbabuena y está listo para comer. Una vez preparado se come con queso, fritada o solo el choclo mote.

MOTE PELASHCA POROTOHUAN

Ingredientecuna: (8 gentepa)

- 3 libra maíz blanco
- 1 libra poroto seco
- 4 libra ceniza
- 4 litro agua
- Poquito leña

Preparana:

Uno ollapi poneren 4 litro aguata hervichun cosina de leñapi ya hervijukpi poneren maizta, ceniza cernishcata y dejaren hervichun uno media horaspe ya pelaren maizca y bueno pelarishcata sacarin lavangapa ese mote pelashcata. Ya lavashcata y poneren uno grande olla numero cuarentapi[1] poneren aguata mas de la mitadta hervichun. Ya agua hervijukpi poneren mote pelashcata y bueno taparin ollata. Y ya abririjukpi poneren porotota.

Cotsnachun toda la noche o todo el diame cotsnaren leñahuan ya cotsnashcata al otrodiaca salarin mote pelata porotohuan, cebolla largata picashpa atseren refritota y poneren motepi y poquito salta hervabuenata ya listomi comingapa.

MOTE PELADO CON FRÉJOL

Ingredientes: (para 8 personas)

- 3 libras de maíz blanco
- 1 libra de poroto seco
- 4 libras de ceniza
- 4 litros de agua
- Un poco de leña

Preparación:

En la cocina de leña se pone a hervir en una olla 4 litros de agua; cuando ya está hirviendo se pone el maíz y la ceniza cernida, dejar hervir una media hora más. Cuando esté cocinado el maíz, lavar y poner en una olla de cuarenta litros, cubriendo la mitad de la olla con agua, después de hervir se agrega el mote pelado y se tapa la olla. Una vez que el maíz está partido se añade el fréjol seco, se cocina toda la noche o todo el día en leña; después, se sazona el mote pelado con el poroto haciendo un refrito con cebolla larga picada, hierbabuena y sal. Está listo para comer.

COLADA DE UCHUFACO

Ingredientecuna: (10 gentepa)

- 1 libra uchufaco
- 4 litro agua
- 2 libra mote
- 2 libra carne de res
- 1 cebolla larga
- 1 cuchara sal
- Buebocuna

Preparana:

Uno ollapi aguata ponina 4 litrota, ya hervijukpi ponena carneta cotsnarichun y picana cebolla largata y salta ponena ya esecunata ponishca despues de uno media hora poneren uchufaco arinata mesclashpa aguahuan ese hervijun ollapi y moberen espesangacaman ya unos 10 minutospe ya cotsnaren y salta probashpa sacarin y listomi comingapa.
Uno sopero platope poneren coladata y haypi ponena poquito mote, carne, buebo y listomi comingapa.

COLADA DE UCHUFACO

Ingredientes: (para 10 personas)

- 1 libra de uchufaco[3]
- 4 litros de agua
- 2 libras de mote
- 2 libras de carne de res
- 1 cebolla larga
- 1 cucharada de sal
- 5 huevos

Preparación:

En una olla se pone 4 litros de agua, cuando esté hirviendo se añade la carne, cebolla larga picada y la sal. Aparte se mezcla la harina con un litro y medio de agua y se añade a la olla; cuando empieza a hervir revolver por unos 10 minutos, se prueba la sal y está listo.

En un plato sopero[4] se pone la colada, un poco de mote, la carne, huevo y está listo para comer.

GALLINA CALDO

Ingredientecuna: (8 gentepa)

- Uno gallina o gallo
- 3 libra vale papa
- 1 rrama cebolla larga
- 1 diente de ajos
- Poquito comino
- Poquito apio
- ½ libra alverjas
- 1 grande zanahoria
- 1 cuchara sal

Picadillopa:

- 1 cebolla larga
- 1 rrama culantro

Preparana:

Uno ollapi ponina cuatro litro aguata hervichun ya hervijukpi ponena bueno lavashpa gallinata o gallota y dejaren bueno tapashpa cotsnarichun y poneren cebollata picashpa y apiota lavashpa ajosta picahspa y poquito cominosta y salta.
Ya unos 40 minutospi ya cotsnashcapi sacarin gallina cotsnashcata y despuesme poneren zanahoriata, alverjasta, cotsnarichun ya listomi gallina caldoca.
Y apartemi picaren 1 rrama sebolla largata culantrota y listomi picadillo. Y poneren platope caldota, papata y uno pedaso gallina y poquito picadillota y listo comingapa.

CALDO DE GALLINA

Ingredientes: (para 8 personas)

- Una gallina o gallo
- 3 libras de papa
- 1 rama de cebolla larga
- 1 diente de ajo
- Un poquito de comino (1 pizca)
- Un poquito de apio
- ½ libra de alverja
- 1 zanahoria grande
- 1 cucharada de sal

Para el picadillo[5]:

- 1 cebolla larga
- 1 rama de culantro

Preparación:
En una olla se pone a hervir cuatro litros de agua, cuando hierve se pone la gallina/gallo lavada y pelada y se le deja cocinar, luego se agrega la cebolla picada, apio, ajo picado, una pizca de comino y sal; pasado 40 minutos se saca aparte la gallina y se añade al caldo zanahoria y alverja; se deja cocinar y está listo. Aparte se pica una rama de cebolla larga y culantro (picadillo). Se pone en un plato sopero el caldo, la papa, un pedazo de gallina y un poco de picadillo y está listo para servir.

ARROZ CEBADA

Ingredientecuna: (8 gentepa)

- ½ libra arroz cebada
- 1 libra carne
- 3 libra papa
- 1 rrama cebolla
- 1 diente de ajos
- 3 hoja coles
- 1 sanahoria
- 1 manojo tierno poroto
- 1 manojo tierno chokllo
- Poquito culantro
- 1 cuchara sal

Preparana:

Cinco litro caliente aguape poneren arrosebadata ya hervicpi poneren porotota carneta lavashpa cebollata picaren ajostapash y dejaren uno rratogota hervishcapi poneren papata zanahoriata tierno chokllota salta y ultimo colesta picashpa ya uno rratogohuanca ya listo cominallapi poneren picashpa culantrota listo comingapa.

ARROZ DE CEBADA

Ingredientes: (para 8 personas)

- ½ libra de arroz de cebada
- 1 libra de carne
- 3 libras de papa
- 1 rama de cebolla larga
- 1 diente de ajo
- 3 hojas de col
- 1 zanahoria
- 1 manojo de poroto tierno
- 1 manojo de choclo tierno
- Culantro a gusto
- 1 cucharada de sal

Preparación:

En cinco litros de agua caliente se pone el arroz de cebada; cuando hierve se añade fréjol, carne, cebolla picada y ajo; luego se agrega papa, zanahoria, choclo tierno, sal y por último col picada. Después de un momento se agrega el culantro y está listo para comer.

LECHE MOROCHO

Ingredientecuna: (10 gentepa)

- 2 libra morocho
- 4 litro leche
- 3 adobillo dulce
- Poquito canela
- Aniz estrellado
- Poquito clavo de olor

Preparana:

Ollape poneren 6 litroaguata ya calientecakpi poneren morochota hervichun unos dos horasta. Ya grano cotsnashcapi lecheta ponina dulceta canelata clavo de olorta anizta ya uno rratogota hervicpica listomi cominalla. Morochotaca comeren empanadahuan o tortillahuan, desayunota almuerzota o meriendata.

MOROCHO CON LECHE

Ingredientes: (para 10 personas)

- 2 libras de morocho
- 4 litros de leche
- 3 bloques de panela
- 3 astillas de canela
- 3 anís estrellados
- 10 clavos de olor

Preparación:

Calentar en una olla 6 litros de agua; apenas hierva añadir el morocho y dejar cocinar por dos horas, cuando el grano está cocido se pone leche, panela, canela, clavo de olor, anís y se deja hervir por 5 minutos, y, está listo para comer.

Se sirve con empanada o tortilla y como desayuno, almuerzo o merienda.

QUINOA COMIDA

Ingredientecuna: (6 gentepa)

- ½ libra quinoa
- 1 libra carne de puerco o cuero
- Poquito tierno poroto
- Poquito tierno chokllo
- 1 rrama cebolla
- 1 diente ajos
- 1 cuchara sal

Preparana:

Ollapi 6 litro aguata hervichina o ya hervegrijukpi ponena quinoata lavashpa ya hervijukpi poneren carneta o cuerota uno manojo porotota y chuklluta cebollata ajosta picashpa poneren ya cotsnarejukpi poneren papata pelashpa y salta ya uno rratohuanca yami cotsnashca listomi comingapa. Y quinoa comidata comeren tostadohuan.

SOPA DE QUINOA

Ingredientes: (para 6 personas)

- ½ libra de quinoa
- 1 libra de carne de puerco o cuero (o cualquier carne)
- Un puñado de fréjol tierno
- Un puñado de choclo tierno
- 1 rama de cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de sal

Preparación:

Hervir en una olla 6 litros de agua, cuando hierva poner la quinoa lavada, después se agrega la carne o el cuero (u otras carnes), fréjol, choclo, cebolla y ajo picado; después se pone las papas peladas y la sal. En poco tiempo está lista; esta sopa de quinoa se come con tostado.

TRIGO ARROZ COMIDA

Ingredientecuna: (6 gentepa)

- ½ libra trigo molishca
- 1 libra carne
- 1 rrama cebolla
- 1 diente ajos
- 2 libra papa
- 1 sanahoria amarillo
- 1 cuchara sal
- 2 hoja coles

Preparana:

Uno ollapi aguata hervichina o ya hervigrijukpi poneren trigo molishcata cernishpa ya hervijukpi ponena carneta cebollata ajosta picashpa y asillata quepash tierno granogo abikpica poneren ese comida ollapi ya cotsnarejukpi poneren papata salta y ultimo coles picashcata y listomi comingapa.

SOPA ARROZ DE TRIGO

Ingredientes: (para 6 personas)

- ½ libra de trigo molido
- 1 libra de carne (res o borrego)
- 1 rama de cebolla
- 1 diente de ajo
- 2 libras de papa
- 1 zanahoria amarilla
- 1 cucharada de sal
- 2 hojas de col

Preparación:

Hervir agua en una olla y agregar el trigo molido y cernido; se añade carne, cebolla y ajo picado; luego se agrega papas y sal y al último col picada. A veces se agrega grano tierno. Y está listo para comer.

CHUCHUCA COMIDA

Ingredientecuna: (5 gentepa)

- ½ libra chuchuca
- 1 libra carne
- 1 rrama cebolla
- 1 diente ajos
- 1 manojo berro o coles
- 1 cuchara sal

Preparana:

Uno ollapi 6 litro aguata hervichina o ya hervigrijukpi poneren chuchuca molishcata cernishpa ya hervikpi poneren carneta cebollata ajosta picashpa derrepente abikpica tierno granogota ya cotsnarejukpica poneren papata pelashpa salta y ya cotsnarejukpica ya ultimota poneren berrota o colesta picashpa uno rratoguhuanca cotsnashcami listo cominalla.

SOPA DE CHUCHUCA

Ingredientes: (para 5 personas)

- ½ libra de chuchuca[6]
- 1 libra de carne (cualquier carne)
- 1 rama de cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 manojo de berros o col
- 1 cucharada de sal

Preparación:

En una olla hervir 6 litros de agua, agregar la chuchuca cernida, cebolla y ajo picado; si hay granos tiernos se añaden también. Cuando está todo cocinado se agrega papas peladas y sal; ya que la papa está cocinada se agrega berros picados o la col y está listo para comer.

COLADA DE CHOCLO

Ingredientes: (para 8 personas)

- 3 choclos "cau"[5]
- 1 libra de carne
- 1 libra de papa
- 1 rama de cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 zanahoria amarilla
- 2 hojas de col, espinacas, berros o acelga
- 1 cucharada de sal

Preparación:

En una olla hervir 4 litros de agua junto con la carne, cebolla y ajo picado; luego se añade papa, zanahoria amarilla y sal. Aparte se licua en un litro y medio de agua el choclo, se cierne y se añade a la sopa; menear con el cucharón y cuando ya empieza a hervir poner las 2 hojas de col picada (espinacas, berros o acelga) y está lista para comer.

CHOKLLO COLADA

Ingredientecuna: (8 gentepa)

- 3 chokllo cau
- 1 libra carne
- 1 libra papa
- 1 rrama cebolla
- 1 diente ajos
- 1 sanahoria amarilla
- 2 hojas coles (espinacas, berros o acelga)
- 1 cuchara sal

Preparana:

Uno ollape 4 litro aguata hervichina carnehuan y poneren cebollata ajosta picashpa uno rratogopi poneren papata pelashpa y zanahoria amarillata picashpa y salta. Aparte chokllo molishcata cernishpa litro ½ aguagohuan. Dehaymanta meniana vishahuan ya hervijukpi ponena 2 hoja colesta picashpa y rratogohuan listo comingapa.

TRIGOPELA

Ingredientecuna: (10 gentepa)

- 1 libra trigo pelashca
- 1 libra porota
- 1 ½ libra carne
- 1 rrama cebolla
- 1 ajos
- 1 ½ cuchara sal

Preparana:

Uno ollapi 8 litro aguata hervichina agua hervingacaman trigota rremojashpa molina ensemita y sernishcata ponina agua hervijukpi ya uno rratota trigo hervikpi ponena porotata carneta, cebollata y ajosta picashpa. Despues de un rato salta ponina y ese comidataca cotsnarenmi dos horasta ya hayme listo comingapa.

TRIGO PELADO

Ingredientes: (10 personas)

- 1 libra de trigo pelado
- 1 libra de poroto
- 1 ½ libra de carne (res)
- 1 rama de cebolla
- 1 ajo
- 1 ½ cucharada de sal

Preparación:

En una olla hervir 8 litros de agua; aparte se muele el trigo remojado en el molino (no moler fino), después que hierva se agrega fréjol, carne, cebolla y ajo picado; luego se agrega la sal y en dos horas esta lista la sopa para comer.

QUETSOTA ATSENA

Ingredientecuna: (12 gentepa)

- 6 litro leche
- ½ cuchara sal
- Poquito cuajo

Preparana:

Uno ollapi calentachina 6 litro lecheta ya calienticope poneren ½ cuchara salta, poquito cuajota desleishcata ponishpa moveren ese cucharahuanllata y dejaren tapashpa cuajarichun.
Ya unos 10 minutospeca ya mi cuajarishca listo quetsota atsinalla dehaymanta ese cuajadataca poneren uno platope o tarrinape aplastashpa poquito poquito ya uno rratohuanca yami listo cominalla.

Ese quetso atseshcataca comeren tostadohuan comidahuanpash.

COMO HACER QUESO

Ingredientes: (12 personas)

- 6 litros de leche
- ½ cucharada de sal
- ¼ de cuajo (pastilla)

Preparación:

En una olla calentar 6 litros de leche y añadir ½ cucharada de sal y ¼ de cuajo diluido, remover la leche con un cucharón y dejar tapado por 10 minutos hasta que se cuaje. Luego se pone en un plato hondo, un molde o una tarrina y se va aplastando y girando. Está listo para servirse con tostado o sopa.

JATSOCUNA

Jatsota Cogina Tiempo:

Jatsoca noviembreta, diciembrecaman salen cada añollame volan no volancho cada diaca asi llovikpeme salen y madrugarenme las tres de la mañanata este añoca volajonmi Selva Alegreta asillata descansa tres o cuatro diata sol atsikpe ese diacuna llovikpeca segurome volan jatsoca.

Ingredientecuna:

- 2 libra Jatso
- 4 cuchara harina
- 1 cuchara sal
- ¼ aseite (o manteca)
- 1 pepa ajos
- 1 rrama cebolla

Preparana:

Jatsota cogishpaca dejarenme uno dia y noche salhuan arinahuan uno lecherape ya ese dia pasakpica lavaren pelangapa pelashcatapash bueno lavashpame freiren uno sartenpe o pailape asaitehuan o mantecahuan dehaymanta poneren asaite heruijukpe poneren jatso y moveren tostangacaman asi bajolla lumbrepe ollamape y poneren uno pepa ajosgota uno rrama cebollata ya diez minutospeca listomi ya sachashpa poneren lavacarape y poquito saltaponeren ya cominallame.

Este jatsotaca comerenme tostadohuan algunosca papahuanme comen.

CATZOS

Tiempo de Recolección:

Los catzos salen cada año en los meses de noviembre y diciembre. Únicamente salen cuando llueve y toca despertarse a las tres de la mañana para encontrarlos. Este año los recolectamos en Selva Alegre.

Ingredientes:

- 2 libras de catzos
- 4 cucharadas de harina
- 1 cucharada de sal
- ¼ litro de aceite (o manteca)
- 1 diente de ajo
- 1 rama de cebolla (larga)

Preparación:

Los catzos recolectados se ponen en un recipiente con sal y harina; al día siguiente se los lava bien y luego se los pela, ya pelados están listos para freír; en una sartén se pone el aceite o manteca, cuando está caliente se ponen los catzos y se empieza a revolver. También se añade un diente de ajo y una ramita de cebolla, se remueve a fuego bajo por 10 minutos, están listos cuando están tostados o dorados. Se saca del sartén en un recipiente, se agrega un poco de sal y están listos para servir.

El catzo se come con tostado, pero algunas personas lo comen con arroz y papas.

Productocuna

Productos

QUINOA

Quinoatapash sembrarenmi maizhuan igual asillata demoran 6 a 7 meses ya cotsechan abrilta mayota este quinoaca comida para todo añomi can aqui nuestro comunidadpica.

☼Quinoaca el mejor alimentomi can aquí comunidadpica.

QUINOA

La quinoa se siembra igual que el maíz (15 septiembre) y se demora en crecer de 6 a 7 meses; se cosecha en los meses de abril o mayo.

En nuestra comunidad, la quinoa se consume durante todo el año. Cuando se siembra mucho es para vender y cuando se siembra poco es para el consumo del hogar.

☼La quinoa es el principal alimento en la comunidad. Con este alimento hacemos sopa, tortillas, colada y arroz de quinoa.

MAIZ

Maiztaca primera siembrata sembrarenmi 15 de septiembreta hayta sembrashcammi salen febrerota ya unogo, otrogo chokllogua mezclaren chagrapica.

Ya 15 de septiembremanta octubrecaman sembrashca bueno chokllocа salen, algunosca sembran noviembreta hayta sembrashca no valinchu porque chokllocа salin puro gusano.

Maiz cotsechacanmi 8 a 9 mesespe ya recogeren seco maizta desgranashpa o guayungata atseshpa guardaren porque nosotrospaca comidame todo añopami.

Maizta atseren arinata, tostadota, moteta pelaren mingapa.

MAIZ

La primera siembra del maíz es el 15 de septiembre. La primera cosecha se hace en el mes de febrero y luego el resto.

Algunas personas siembran en noviembre, pero no es recomendable porque se pudre el choclo.

El maíz se cosecha en 8 o 9 meses, se recoge el maíz seco, se desgrana o se puede hacer las guayungas[7]. Se lo guarda para consumirlo durante todo el año.

Con el maíz se hace harina, tostado para el mote pelado y se consume en mingas.

POROTO

Porototapash sembraren asillata algunosca separadomi sembran o maizhuan mezclashpa.
Uno poroto matambre tseshca abin eseca salenmi 3 mespe ya amarillajonmi coginalla, vuelta otro porotocunaca salenmi 6 mespe resien mesclarijun.

Porotota secota cosecharin 7 o 8 mesespe este granota cogishpa secachishpa golpiaren descascarachun descascarashcata recogishpa aventaren guardaren porque todo añopami poco poco cogishpa cotsnarin haci mingaycunapa o catsapi comingapa.

FRÉJOL

El fréjol se lo siembra junto con el maíz, aunque algunos lo siembran separado.
El fréjol llamado matambre se cosecha en 3 meses cuando está amarillo; mientas que el fréjol común se cosecha en 6 meses.

El fréjol seco se lo cosecha en 7 u 8 meses, cuando se seca, se lo sacude y guarda.

Se consume poco a poco para cocinar y comer en casa.

☼El fréjol se lo come con tostado y se comparte en las mingas.

OCA

Ocata sembraren octubreta noviembreta hayta sembrashcami ya cotsecha mayota o juniota asi muy poquito gentecunami ya sembran aqui comunidadpi solo semillata tenicunalla y este oca solo consumo catsapa ese artota sembracuna venden y comen familiahuan.

☼Este ocapash buenomi can vistapa, guesocunapa este anemiapa buenome can.

OCA

La oca se siembra en los meses de octubre o noviembre y se cosecha en mayo o junio.

Son pocas personas que siembran la oca en la comunidad; algunos las venden y otros, la consumen en familia.

☼La oca es beneficiosa para la vista, los huesos y la anemia.

JABAS

Jabastaca sembrarenmi cualquier mes rriego abikpicaren todo añomi sembraiman nosotrosca sembranchimi maizhuan igual ya de 4 a 5 mesesca yame abin jabasca. Hacillata cosechaca 7 o 8 mesespica, bastante cakpica secota cogeren descascarangapa o golpiangapa ya golpiashcata recogispa aventarin y guardarin poquito, poquito sacaren comingapa.

☼Seco jabasta tostaren tiestope dehaymanta poneren uno ollata ahuahuan ya jabas tostashcata cotsnaren, ese ollape eseme can jabas calpu.

HABAS

Cuando se siembra el maíz también se plantan las habas y se las cosechan en 7 u 8 meses. También se siembra el haba cuando hay mucha lluvia.
En la comunidad se cosecha el haba seca, se la sacude y se la guarda para el consumo de todo el año.

☼Las habas secas se tuestan en el tiesto y estas se llaman "habas calpu".

ZAÑORA BLANCO Y AMARILLO

Zañora blancota amarillota sembrarin septiembreta octubreta hayta sembrashcami salen 9 a 10 mesespe asillata cotsecharin juliota o agostota este semilla ya perdejun algunos gentecunallami tenen. Asi poquito sembrashca solo catsapi familiahuan comingapa derrepente madurakpica daren o venderen. asi catsa familiacunaman o vetsenocunaman.

☼Zañora amarilloca tenenmi arrto vitaminata, buenomi can ese huahuata emfermashca tiacunapa.

ZANAHORIA BLANCA Y AMARILLA

En los meses de septiembre u octubre se siembran la zanahoria blanca y amarilla, y se cosechan después de 9 o 10 meses.

Estas semillas se están perdiendo y solo la tienen algunas personas en la comunidad; se las cosecha y comparte con la familia.

☼La zanahoria amarilla tiene múltiples vitaminas. La consumen las mujeres que están a dieta (mujeres que recién dieron a luz o parto).

MELLOCOS

Mellocotapash sembranmi septiembreta octubreta y otro mescunata y asillata cotsechami de 5 a 6 meses, bastanteta sembracunaca venden y catsapi comingapa otrocunaca sembran poquitohuata solo catsapa.

☼Mellocotaca comidapipashme poneren o ensaladatapash atsenme.

MELLOCOS

El melloco se siembra en septiembre u octubre y se cosecha en 5 o 6 meses. Este producto se vende, o se consume en la comunidad.

☼El melloco se prepara en casi todas las comidas y en ensaladas.

CHOCHOS

Chochosta sembranmi noviembreta o diciembreta. Hayta sembrashcami salen juniota o juliota ya ese mescunatami cotsechan ya 6 a 8 mespe ya aqui comunidadpica ya algunosllame sembran asi vendengapa o catsapi comingapalla mas tenen.

- Chochosca buenomi huahuacuna bueno desarrollachun ese embarazadocunapa, guesopa calcio.

CHOCHOS

Los chochos se siembran en noviembre o diciembre y la cosecha es en junio o julio.
En la comunidad siembran los chochos para vender y consumir en casa.

- Los chochos son ricos en calcio y los consumen todo tipo de personas, especialmente los niños y las mujeres embarazadas; fortalecen los huesos.
- Los chochos se pueden comer con tostado.

AJI

Ajitaca sembrarenmi plantata o almacegota atseshpa sacaren plantata cualquier mesme sembraren y asillata demoranme 8 mesta.

Cotsecharin 8 mespe ajitaca pero mio comunidadpica tenenmi algunoslla asi huertapi sembrashca hayca solo catsapilla ocupanchi asi molishpa comingapa o mingaycunapi.

☼Aji bueno detsenmi vistapa cancerrpayma.

AJÍ

El ají se siembra con almácigo y plantas y se cosecha en 8 meses. En la comunidad son pocas las personas que lo cultivan y lo utilizan en la comida diaria y también en las mingas.

☼El ají tiene beneficios para la vista y el cáncer.

TOMATE DE ARBOL

Tomate de arbolta sembrarenmi cualquier mespe y cotsecharen de 8 a 10 mesespe ese arrtota sembracunaca sacan mercadoman o catsape venden y algunosca huertape sembranchi poquitogota eseca catsapi utilizangapami o avecesca compracuna abenmi abikpica vendenchimi.

☼Tomate de arbolca bueno asi dolor de gargantapa así asashpa comeren ya dormingapa.

TOMATE DE ÁRBOL[8]

El tomate de árbol se siembra en cualquier mes y se cosecha en 8 o 10 meses. Cuando la cosecha es abundante se vende, de lo contrario se lo consume solamente en casa.

El tomate de árbol se utiliza para preparar jugos y dulce.

☼El tomate de árbol es beneficioso para el dolor de la garganta y se come asado para dormir.

OTC Sumak Pacha

[1] La minga es una tradición ancestral de trabajo colectivo que se realiza dentro de una comunidad u organización social.

[2] Polvo para hornear

[3] El uchufaco es una combinación de harina de habas, maíz, cebada, alverjas, ajo y achiote. La colada de uchufaco se la conoce también como colada amarilla o colada con achiote, se prepara para las fiestas como plato de entrada.

[4] Plato sopero: plato para sopa

[5] Picadillo es una mezcla de cebolla larga picada y culantro. Se añade al caldo de gallina antes de servir.

[6] Es el choclo "cau" cocinado, secado y molido.

[7] Es un atado que se hace con las mejores mazorcas de maíz para dejarlas secar.

[8] Fruta de los Andes Ecuatorianos. Su pulpa es un poco agria y tiene diferentes usos en la gastronomía: jugos y dulces.

ISBN 978-0-578-91807-5

90000>

9 780578 918075