

COCINATORIOS DE DISEÑO Y RE-CREACIÓN
Matriz para el registro de la preparación de platos ancestrales

Matriz general de recopilación de información, basada en las 3 dimensiones del sistema culinario: 1) Consecución de los alimentos; 2) Preparación de los alimentos; 3) Consumo de los alimentos.

Colada Morada

1) Consecución			2) Preparación			3) Consumo		
Tipología de cultivos	Nativos		Origen de la receta	Personal		Tipología de la comida	Cotidiana	x
	Mixtos	x		Familiar	x		Especial / Festiva	
	Foráneos			Comunitaria			Ritual	
Espacio de cultivo	Chagra	x	Trayectoria de la receta	De 0 a 30 años		Frecuencia de preparación	Diaria	
	Huerta			De 31 a 60 años			Temporal	
	Terreno			Más de 60 años	x		Esporádica	x
Adquisición de productos	Plaza de mercado		Clasificación ingredientes	Proteínas		Escala de preparación	Familiar	x
	Comercios locales			Carbohidratos			Comunitaria	
	Intercambios	x		Verduras			Comercial	x
Costo aproximado	10 a 30 mil pesos			Especias	x	Edad de los comensales	Adultos	x
	30 a 60 mil pesos			Otra	x		Jóvenes	x
	Más 60 mil pesos			¿Cuál?	frutas		Adolescentes	
Transporte de alimentos	Vehículo público	x	Tiempo de preparación	De 1 a 3 horas	x		Niños	
	Vehículo particular			De 3 a 6 horas		Materiales utensilios de servicio	Metal	
	Motocicleta			Más de 6 horas			Madera	
	Bicicleta		Tecnologías de cocción	Fogón de leña			Cerámica	x
	A pie	x		Estufa (electr./ gas)	x		Plástico	
				Horno (electr./ gas)		Otro		
				Otra		¿Cuál?		
				¿Cuál?		Precio aproximado plato final	2 a 10 mil pesos	
		Materiales utensilio de	Metal	x	10 a 20 mil pesos			
			Madera	x	20 a 40 mil pesos			

	preparación	Cerámica			Más 40 mil pesos	
		Plástico				
		Otro				
		¿Cuál?				

Colada morada

Ingredientes: Harina de maíz, quinua, maíz tostado, harina de arveja, plátano (tostado y molido), leche, panela.

Plantas aromáticas: tomillo, laurel, orégano, yerba buena, manzanilla, eneldo, congona, canela, clavo de olor

Frutas: motilones, uvillas, mora, mortiño, manzana nativa, lulo.(Preferencia frutos rojos)

Preparación: En un tiesto antiguamente utilizado por las mayores; se procede a tostar el plátano (verde) y se le agrega las harinas (maíz, quinua, arveja), luego se licua la anterior mezcla. en agua hirviendo se adiciona los frutos, previamente lavados; manteniendo la mezcla a fuego medio y en continuo movimiento, haciendo uso de un utensilio de madera. Para aromatizar la receta, se prepara un atado de plantas aromáticas, utilizando una cabuya como elemento natural. Para endulzar se agrega un melado de panela , previamente preparado.

Para emplatar, se hace uso de un recipiente de cerámica al que se le incorpora flores de manzanilla, sauco, harina de haba, maní triturado y quinua, para incrementar sus propiedades y como decoración. Se puede acompañar con leche hervida.

COCINATORIOS DE DISEÑO Y RE-CREACIÓN
Matriz para el registro de la preparación de platos ancestrales

Matriz general de recopilación de información, basada en las 3 dimensiones del sistema culinario: 1) Consecución de los alimentos; 2) Preparación de los alimentos; 3) Consumo de los alimentos.

Pasabocas

1) Consecución			2) Preparación			3) Consumo		
Tipología de cultivos	Nativos		Origen de la receta	Personal		Tipología de la comida	Cotidiana	
	Mixtos	x		Familiar	x		Especial / Festiva	x
	Foráneos			Comunitaria			Ritual	
Espacio de cultivo	Chagra	x	Trayectoria de la receta	De 0 a 30 años		Frecuencia de preparación	Diaria	
	Huerta			De 31 a 60 años			Temporal	
	Terreno			Más de 60 años	x		Esporádica	x
Adquisición de productos	Plaza de mercado	x	Clasificación ingredientes	Proteínas	x	Escala de preparación	Familiar	x
	Comercios locales			Carbohidratos	x		Comunitaria	
	Intercambios	x		Verduras	x		Comercial	x
Costo aproximado	10 a 30 mil pesos			Especias	x	Edad de los comensales	Adultos	x
	30 a 60 mil pesos	x		Otra	x		Jóvenes	x
	Más 60 mil pesos			¿Cuál?	frutas		Adolescentes	
Transporte de alimentos	Vehículo público	x	Tiempo de preparación	De 1 a 3 horas	x		Materiales utensilios de servicio	Niños
	Vehículo particular			De 3 a 6 horas		Metal		
	Motocicleta			Más de 6 horas		Madera		x
	Bicicleta		Tecnologías de cocción	Fogón de leña	x	Cerámica		
	A pie	x		Estufa (electr./ gas)	x	Plástico		
			Horno (electr./ gas)		Otro			
			Otra		¿Cuál?			
			¿Cuál?		Precio aproximado plato final	2 a 10 mil pesos		
		Materiales utensilio de preparación	Metal	x		10 a 20 mil pesos	x	
			Madera	x		20 a 40 mil pesos		
			Cerámica			Más 40 mil pesos		

		Plástico		
		Otro		
		¿Cuál?		

Pasabocas

Ingredientes pasabocas dulces: Arepa de harina de trigo con semillas de chía, cortado de leche con chuilaquán, almíbar de fresa con reducción de canela y clavo de olor, cuajada madurada asada, curuba, naranja asada, uvillas, flor de sauco.

Pasabocas salados: ají previamente preparado, trucha ahumada, encurtido de mama y guagua de arracacha.

Preparación:

Pasabocas dulces, sobre una arepa de harina de trigo previamente partidas en trozos, se añade cortado de leche, almíbar de fresa. Aparte se procede a asar la cuajada en una plancha metálica, en un recipiente a fuego medio se adiciona en almíbar de panela rodajas de curuba, cuajada previamente asada y naranja (pelada y partida en pequeños trozos), al hervir se agrega congona, clavos de olor y canela.

Pasabocas salados: con la trucha previamente ahumada, se procede a deshuesar y retirar la piel; llevándola a una plancha metálica a asar. Para la elaboración de los encurtidos se hace uso de vinagre de mora.

Para emplatar se utiliza láminas de tronco de árbol de aliso, acompañas para decorar hojas, flores nativas, mortiños, uvillas.

COCINATORIOS DE DISEÑO Y RE-CREACIÓN
Matriz para el registro de la preparación de platos ancestrales

Matriz general de recopilación de información, basada en las 3 dimensiones del sistema culinario: 1) Consecución de los alimentos; 2) Preparación de los alimentos; 3) Consumo de los alimentos.

Cuya negra preñada rellena

1) Consecución			2) Preparación			3) Consumo		
Tipología de cultivos	Nativos		Origen de la receta	Personal		Tipología de la comida	Cotidiana	
	Mixtos	x		Familiar	x		Especial / Festiva	x
	Foráneos			Comunitaria			Ritual	
Espacio de cultivo	Chagra	x	Trayectoria de la receta	De 0 a 30 años		Frecuencia de preparación	Diaria	
	Huerta			De 31 a 60 años			Temporal	
	Terreno			Más de 60 años	x		Esporádica	x
Adquisición de productos	Plaza de mercado	x	Clasificación ingredientes	Proteínas	x	Escala de preparación	Familiar	x
	Comercios locales			Carbohidratos	x		Comunitaria	
	Intercambios	x		Verduras	x		Comercial	x
Costo aproximado	10 a 30 mil pesos			Especias	x	Edad de los comensales	Adultos	x
	30 a 60 mil pesos			Otra	x		Jóvenes	x
	Más 60 mil pesos	x		¿Cuál?			Adolescentes	x
Transporte de alimentos	Vehículo público	x	Tiempo de preparación	De 1 a 3 horas			Niños	x
	Vehículo particular			De 3 a 6 horas		Materiales utensilios de servicio	Metal	
	Motocicleta			Más de 6 horas	x		Madera	
	Bicicleta		Tecnologías de cocción	Fogón de leña	x		Cerámica	x
	A pie	x		Estufa (electr./ gas)	x		Plástico	
			Horno (electr./ gas)		Otro		x	
			Otra		¿Cuál? Hoja de achira			
			¿Cuál?		Precio aproximado plato final	2 a 10 mil pesos		
		Materiales utensilio de	Metal	x		10 a 20 mil pesos	x	

	preparación	Madera		20 a 40 mil pesos	
		Cerámica		Más 40 mil pesos	x
		Plástico			
		Otro	Molino de oiedra hojas de achira		
		¿Cuál?			

Cuya negra preñada rellena

Ingredientes: cuya negra preñada (entre 2 meses o ½), plantas aromáticas, hortalizas silvestres, tubérculos.

Oca, arveja, col, yacón, habas, papa negra o mortiño, calabaza, apio, cilantro, perejil, cebolla (cabezona roja y blanca, larga), choclo, ollucos (rosado y chincheño), diente de león, lengua de vaca, berros, maní tostado, espinaca, brócoli, coliflor, cebollín, arracacha, ajo, zanahoria, papa amarilla, achiote, quinua.

COCINATORIOS DE DISEÑO Y RE-CREACIÓN
Matriz para el registro de la preparación de platos ancestrales

Matriz general de recopilación de información, basada en las 3 dimensiones del sistema culinario: 1) Consecución de los alimentos; 2) Preparación de los alimentos; 3) Consumo de los alimentos.

Locro

1) Consecución			2) Preparación			3) Consumo		
Tipología de cultivos	Nativos	x	Origen de la receta	Personal		Tipología de la comida	Cotidiana	x
	Mixtos			Familiar	x		Especial / Festiva	
	Foráneos			Comunitaria			Ritual	
Espacio de cultivo	Chagra	x	Trayectoria de la receta	De 0 a 30 años		Frecuencia de preparación	Diaria	
	Huerta			De 31 a 60 años			Temporal	
	Terreno			Más de 60 años	x		Esporádica	x
Adquisición de productos	Plaza de mercado		Clasificación ingredientes	Proteínas	x	Escala de preparación	Familiar	
	Comercios locales			Carbohidratos	x		Comunitaria	x
	Intercambios	x		Verduras	x		Comercial	
Costo aproximado	10 a 30 mil pesos			Especcias	x	Edad de los comensales	Adultos	x
	30 a 60 mil pesos	x		Otra			Jóvenes	x
	Más 60 mil pesos		¿Cuál?		Adolescentes		x	
Transporte de alimentos	Vehículo público	x	Tiempo de preparación	De 1 a 3 horas			Niños	x
	Vehículo particular			De 3 a 6 horas	x	Materiales utensilios de servicio	Metal	
	Motocicleta			Más de 6 horas			Madera	
	Bicicleta		Tecnologías de cocción	Fogón de leña	x		Cerámica	x
	A pie	x		Estufa (electr./ gas)	x		Plástico	
				Horno (electr./ gas)		Otro	x	
				Otra		¿Cuál? Platos de peltre		
				¿Cuál?		2 a 10 mil pesos		
		Materiales utensilio de preparación		Metal	x	10 a 20 mil pesos		
			Madera		20 a 40 mil pesos	x		
			Cerámica		Más 40 mil pesos			

		Plástico		
		Otro		
		¿Cuál?		

Locro: sopa que nos une, sopa de la chagra. Puede prepararse vegetariana o con carne.

Ingredientes: chauchillas, calabaza tierna y madura, zanahoria, ajo, col, cebolla, cilantro, apio, cebollín, pimentón rojo, habas, ocas, arracacha.

Papa: negra, mambera, criolla, capira

Granos: choclo, arveja, frijol

Ulluco: chincheño y verde

Especias: laurel, tomillo, oregano, albaca, mejorana

Manteca de cerdo

Pollo ahumado

Preparación: Se procede a sacar las semillas de la calabaza tierna, es opcional dejarla la noche anterior en agua, para bajar la cantidad de azúcar, y se procede a cucharear la pulpa para obtener el contenido. En un caldero grande se pone la calabaza obtenida, se pela las papas tronqueándolas y se adiciona los granos como choclo, arveja y frijol, agrega habas. Los granos se agregan en diferentes momentos de la preparación. Para obtener diferentes de cocción: cocidos, semi cocidos, blandos y duros. Para dar color a la sopa se hace un picadillo de zanahoria o rallado. Se agrega ullucos en todas sus variedades.

Se procede ahumar en una hornilla de leña, los siguientes productos : zanahoria, arracacha, cebolla cabezona, pimentón, ocas, cebolla larga y ajo, de ésta manera se obtiene sabor a humo.

En un recipiente precalentado se prepara el sofrito agregando manteca, ajo para macerar, especias y cebolla y cilantro.

La mitad del sofrito se agrega en una olla con agua fría hasta punto de hervor, también se agrega un atado (perejil, cilantro, apio) para intensificar el sabor y sal al gusto, al final se agrega el pollo ahumado y una hoja de col, que ayuda a identificar el tiempo de cocción al cambio de color.

los vegetales en el caldero van liberando jugos en los cuales se va cocinando, a esto se adiciona los ingredientes ahumados y se dejan a fuego bajo.

Acompañantes:

Arroz con quinua: en un recipiente de hierro, se pone se agrega por cada unidad de arroz , dos de agua. En este caso por una libra de arroz (comino), un litro de agua; se pone a hervir a fuego alto y se adiciona cebolla, zanahoria, pimentón y tallo de apio. Aparte se prepara la quinua, en agua tibia se restriega por 15 minutos, luego se lava con agua fría y luego con agua tibia; esto para quitar el amargo de las semillas. Después de esto se pone a tostar en un tiesto.

Una vez el arroz esté cristalizado se agrega agua tibia y aceite. Para el sofrito se pica zanahoria, cebolla larga, pimentón rojo, tallo de apio, ajo. Una vez mezclado el arroz con la quinua se tapa con hojas de achira y se pasa a la plancha.

Lapingachos: papa parda , mambera, única y negra, sal y cebolla, cuajada, cilantro, cebolla, mantequilla. Se procede a cocer las papas una vez lista se las hace un puré; la se ralla la cuajada, se agrega sal; luego se saltea en aceite y mantequilla el cilantro y cebolla larga. Se mezcla todos los ingredientes y con las manos untadas de aceite se le da forma al lapingacho, se pasa por quinua tostada y se pone a la plancha.

Ají: ingredientes: tomate de árbol, ají común o morrón , 2 huevos de gallina criolla. Se cocinan hasta punto de hervor y se procede a moler en piedra o mortero, hasta lograr una consistencia deseada. Luego se pasa por colador y se agrega de manera opcional, cebolla morada y larga, cilantro , finamente picados y huevos cortados en lunas.

Para emplatar, se hace uso de un recipiente de cerámica y plato de peltre.