



Slow Food®



Fondazione Slow Food
per la Biodiversità
ONLUS

DESCUBRIENDO EL TARWI EN LA COCINA

BALUARTE SLOW FOOD DE ANTIGUAS
VARIETADES DE TARWI DE HUAYLAS



Se agradece a Maria Camila Ramos Cortes y Gabriel Edgardo Chaman Salas por su constante apoyo en las visitas de campo, fundamentales para la elaboración de la publicación.

Se agradece la Cooperativa de Productores Agroecológicos La Perla De Los Andes, Callejón de Huaylas, Ancash.

Se agradecen las Comunidades de Parón (Caraz), Pueblo Libre, Mato, Huaylas, Yacup Huaylas Acoyó, Pueblo Libre, Cajamba Alta y Chorrillos (Pamparomas) que nos acogieron para la realización de las actividades con tarwi en la cocina.

Se agradece lo staff del Arbol de la Vida- Caraz (Huaylas).

Al final de la publicación es posible encontrar una leyenda

que proporciona una breve descripción de los productos utilizados en las recetas, para que las mismas sean más fáciles de entender.



Escrito por: José Lujan Vargas

Editado por: Chiara Davico – Slow Food
Tommaso Carifi – Fondazione Albero della vita y
Rita Zaragoza.

Fotografías de: Chiara Davico - José Lujan
Vargas y Maria Camila Ramos Cortes

Proyecto gráfico: Claudia Saglietti -
Valerio Vacchetta (www.valeriovacchetta.it)



ÍNDICE

2

Qué es Slow Food

2

Qué son los Baluaters Slow Food

2

La colaboración entre Slow Food y
Fondazione Albero della Vita: contactos

2

Antiguas variedades de tarwi de
Huaylas: identidad y sostenibilidad

3

Historias y origen del tarwi

4

Descubriendo el tarwi en la cocina

QUÉ ES SLOW FOOD

Slow Food es una organización internacional que trabaja para defender la biodiversidad alimentaria, difundir la educación del gusto y unir a los productores y a los consumidores. La salud del planeta está condicionada por las decisiones que tomamos sobre lo que comemos. Slow Food promueve la agricultura sostenible y el conocimiento sobre los alimentos y su origen. La organización cuenta con más de 100.000 miembros y simpatizantes en más de 160 países. Con su trabajo, Slow Food promueve los alimentos buenos al paladar, limpios para el medioambiente y justos para los productores y consumidores, y pone en valor el trabajo de los productores a la par que protege el monedero de los consumidores.

QUÉ SON LOS BALUARTES SLOW FOOD

Nacidos en 1999, los Baluartes son proyectos iniciados por Slow Food con el fin de ayudar a los productores a salir del aislamiento, así como hacer que superen sus dificultades e impulsarlos a encontrar un mercado distinto y más sensible al valor de sus productos. La condición fundamental para pasar de la labor de catalogación de los productos (Arca del Gusto) a la iniciación de un Baluarte es que los productores conozcan el producto de forma directa, que compartan los valores y la filosofía de Slow Food y que tengan la voluntad de trabajar colectivamente para desarrollar el proyecto.

Para más información sobre los Baluartes visita:
www.fondazioniSlowFood.com/en/what-we-do/slow-food-presidia/

LA COLABORACIÓN ENTRE SLOW FOOD Y FONDAZIONE ALBERO DELLA VITA: CONTACTOS

A partir de 2014 se ha desarrollado la colaboración entre Slow Food y Fondazione Albero della Vita en Ancash, en el Perú, con el objetivo de fortalecer la cadena producción del tarwi para la construcción de un modelo social y económico diferente e incluso para las comunidades campesinas de la provincia de Huaylas.

Para ponerse en contacto con Slow Food:

fondazione@slowfood.it

Para ponerse en contacto con la Fondazione Albero della Vita: peru.fondazione@alberodellavita.org

ANTIGUAS VARIEDADES DE TARWI DE HUAYLAS: IDENTIDAD Y SOSTENIBILIDAD

La cordillera blanca de los Andes es la cadena montañosa tropical más alta del mundo, con cimas que pueden superar los 6.000 metros de altura. En este lugar —entre los 3.200 y los 3.800 metros— viven comunidades que velan por la conservación de algunas variedades locales del altramuz (tarwi en lengua quechua). La semilla de esta leguminosa es redonda, muy pequeña y la hay de distintos colores: blanco, blanco con un ojo negro, blanco con puntitos negros y color crema claro. La pulpa es amarga por lo cual se deja remojar en agua durante tres días y tres noches. La receta tradicional más difundida es el picante, un plato a base de tarwi, patatas, pimentones amarillos, cebolla y ajo, acompañado con maíz tostado y rocoto (una variedad de pimiento).

El Baluarte

El Baluarte nace en colaboración con la «Onlus Fondazione Albero della Vita», y cuenta con el apoyo de la Agencia Italiana para la Cooperación al Desarrollo (AICS). A lo largo de los años en esta área se ha promovido el cultivo de variedades no autóctonas más productivas, y las comunidades han abandonado progresivamente las variedades locales, más sabrosas y nutritivas. El Baluarte, sin embargo, trata de seleccionar y enaltecer el ecotipo nativo de tarwi promoviéndolo en el mercado local, también a través del reconocimiento de un precio justo. El tarwi de Huaylas es aún poco conocido más allá del territorio de origen, y entre los objetivos del Baluarte está la difusión en las principales ciudades a nivel nacional, en particular Lima, promoviéndolo principalmente con la colaboración de cocineros y de instituciones locales. El importante patrimonio gastronómico del departamento de Ancash, en especial de la zona del Callejón de Huaylas, y el creciente interés por la comida de calidad en el país son canales de importancia para la difusión de esta legumbre y de platos y recetas tradicionales a base de tarwi.



ÉPOCA DE SIEMBRA: se lleva a cabo del mes de noviembre hasta el mes de febrero



COSECHA: se realiza del mes de agosto hasta el mes de noviembre. Se trata de una cosecha manual y la siega se lleva a cabo con la hoz. La siega se recolecta y se pone sobre mantas para que los caballos o burros puedan trillarla. En su defecto, se utiliza un palo o garrote.



CONSERVACIÓN: el tarwi se almacena en seco, en un lugar donde haya poca humedad y no llegue el agua. La mayoría de agricultores acondiciona un espacio

de sus casas como almacén.

El grano de tarwi puede almacenarse durante 1 año o, como máximo 2, si se quiere utilizar como semilla. Para el consumo, conservado de este modo, el tarwi puede durar entre 3 a 4 años

HISTORIAS Y ORIGEN DEL TARWI

No se sabe con exactitud desde cuándo se cultiva el tarwi, chocho o altramuza en los distritos de la provincia de Huaylas. Se cree que esta leguminosa se ha heredado de la antigüedad. En general se dice que el cultivo ha existido siempre y se atribuye su origen, en todo caso, a la época prehispánica.

La práctica de cultivar tarwi ha sido, en efecto, heredada de padres y abuelos. En algunos casos, el altramuza se cultivaba alrededor de parcelas ya sembradas con otros cultivos, a fin de funcionar —debido a su amargor— como un cultivo repelente plagas. En otros casos, se sembraba en parcelas exclusivas.

El principal mercado del tarwi producido en la provincia de Huaylas son —y han sido históricamente— las ciudades ubicadas en el valle del río Santa, en lo que se conoce como el Callejón de Huaylas. Esta zona tiene una fuerte tradición de consumo de este producto, tanto en casa como en establecimientos, hasta el punto de que existen restaurantes llamados “chocherías”. Cabe mencionar, como dato interesante, que esta tradición de consumo se extiende actualmente a algunas ciudades de la costa de la región Ancash, donde existen migrantes del Callejón de Huaylas; estas ciudades son Chimbote y Moro. A estas zonas se destina hoy también una parte de la producción del tarwi, principalmente del distrito de Pamparomás, más articulado a la costa.

DESCUBRIENDO EL TARWI EN LA COCINA

Clasificación: plato de fondo
N° de porciones: 1
Grado de dificultad: 3

INGREDIENTES

Para la el tarwi con quinua

180 g de quinua blanqueada
50 g de tarwi
10 g de cushuro
10 g de hongos o setas
30 g de aguaymanto en mitades
30 ml de leche
8 g de mantequilla o 5 ml de aceite vegetal
15 g de queso
2 g de sal

Encurtido de yacón

100 g de yacón
1 maracuyá
30 g de azúcar
10 g de sal

Ensalada de yacón y hortalizas

10 g de encurtido de yacón
8 ml de vinagre de chicha de jora
5 g de diente de león
5 g de ortiga
5 g de llicha

ESTOFADO DE TARWI CON QUINUA

PREPARACIÓN

Encurtido de yacón

Cortar por la mitad la maracuyá, retirar la pulpa y triturar durante 4 segundos. Colar y reservar el zumo. Desechar las pepitas y guardar la cáscara para otras recetas, como el jugo de maracuyá.

Pelar el yacón, cortar en láminas finas y colocar en un bol. Agregar el zumo de maracuyá, la sal, el azúcar y remover. Dejar marinando de un día para otro.

Estofado de tarwi con quinua

En una sartén, derretir la mantequilla y saltear los hongos. Cuando se evapore el alcohol, agregar la quinua, la leche, el queso rallado, el tarwi, el cushuro, el aguaymanto y sazonar.

Ensalada de yacón y hortalizas

En un bol, mezclar todos los ingredientes y sazonar con sal y vinagre de chicha de jora.

EMPLATADO

Servir el estofado en un plato hondo y montar con la ensalada de yacón y hortalizas.

Clasificación: plato de entrada

N° de porciones: 1

Grado de dificultad: 2

INGREDIENTES

Para el tamal

1 taza de tarwi

½ cda. de ajo en pasta

1 cda. de ají amarillo en pasta

½ taza de manteca

3 g de sal

Hojas de panca (maíz)

Aceitunas

Huevo cocido

Para la salsa criolla

*50 g de cebolla roja cortada en
pluma*

*10 g de ají amarillo cortado en
juliana*

20 ml de zumo de limón

2 g de sal

TAMAL DE TARWI

PREPARACIÓN

Tamal de tarwi

Con ayuda de un molinillo, moler el tarwi cocido o triturarlo con ayuda de una batidora y reservar.

En una sartén aparte, derretir la manteca, agregar después la cebolla y cocer a fuego bajo durante 8 minutos; agregar la pasta de ajo, remover y añadir luego la pasta de ají. Cocinar a fuego bajo durante 8 minutos más. Agregar el tarwi y dejar que espese moviendo constantemente. Sacar del fuego, sazonar y mezclar con el huevo.

Posteriormente, rellenar las hojas de panca con la masa de tarwi, colocar una aceituna en medio y un gajo de huevo cocido, cubrir con otra hoja de panca, amarrar bien y cocinarlo todo junto al vapor durante 1 hora.

Salsa criolla

Mezclar la cebolla con el ají amarillo, verter el limón y agregar sal. Reservar.

EMPLATADO

Abrir el tamal y colocarlo en un plato plano encima de las hojas de panca. Acompañar con la salsa criolla a un lado.

Clasificación: sopa
N° de porciones: 1
Grado de dificultad: 2

INGREDIENTES

Para la crema de tarwi

*250 g de tarwi remojado
y cocinado*

40 ml de leche

350 ml de fondo o caldo de pollo

10 g de mantequilla

15 g de queso fresco

100 g de ortiga

2 g de sal

Para la tostada con queso

2 rebanadas de pan

15 ml de aceite de oliva

50 g de queso mantecoso o para

fundir

Orégano seco en polvo

CREMA DE TARWI

PREPARACIÓN

Crema de tarwi

Calentar agua en una olla para blanquear la ortiga. Cuando esté más suave, retirarla y aclararla; triturar después las hojas y colarlas. Reservar.

Añadir los granos de tarwi al fondo (caldo), triturarlos y homogenizarlo completamente. Cuando la mezcla tenga una consistencia uniforme, se debe retirar y verter en una olla, agregar mantequilla y cocinar hasta que espese ligeramente (si es necesario agregar más fondo). Cuando esté todo bien cocido, verter la crema de ortiga y la leche. Dar un hervor, sazonar y colar. Reservar.

Tostada con queso

Precalentar el horno a 180°C durante 6 minutos. Mientras tanto, untar las rebanadas de pan con el aceite de oliva. Ponerlas en el horno cuando esté a la temperatura adecuada. Retirar y montar con el queso desmenuzado, poner de nuevo en el horno durante 5 minutos más, retirar y espolvorear el orégano por encima.

EMPLATADO

Servir la crema de tarwi en un plato hondo con la tostada de queso gratinado.

CROQUETAS CON CHALACA DE TARWI

Clasificación: plato de entrada

N° de porciones: 2

Grado de dificultad: 3

INGREDIENTES

Para las croquetas de tarwi

500 g de tarwi

150 g de cebolla

4 dientes de ajo

10 g de levadura en polvo

30 g de harina de tarwi

50 g de perejil

60 ml de aceite vegetal

4 g de sal

2 g de pimienta

Para la chalaca de tarwi

150 g de cebolla

50 g de tarwi entero

80 g de tomate

20 g de cilantro

50 g de limón

2 g de sal

1 g de pimienta

PREPARACIÓN

Croquetas

Remojar el tarwi la noche anterior. Al día siguiente escurrir el agua, secar el tarwi, picarlo y reservarlo en un bol.

Picar la cebolla, el tomate, perejil y añadirlo en el bol junto con el tarwi, sazonar con sal y pimienta y escurrir con ayuda de las manos. Mezclar con la harina de tarwi y la levadura. Luego dejar reposar entre 45 minutos y 1 hora. Transcurrido este tiempo, comprobar si la masa tiene consistencia. En el caso contrario, si está muy húmeda, agregar más harina de tarwi. Formar bolas de unos 5 centímetros como máximo con ayuda de las manos.

Calentar una sartén con abundante aceite y freír las croquetas a fuego moderado durante 4 minutos aproximadamente. Retirar y reservar sobre papel de cocina (absorbente).

Chalaca de tarwi

Pelar el tomate y retirar las pepitas, luego picarlo en cubos pequeños de 1x1. Pelar y picar la cebolla en cubos pequeños de 1x1. Picar el cilantro.

Mezclar la cebolla, el tomate, el cilantro y el tarwi, en un bol; agregar el zumo de limón y sazonar con sal y pimienta.

EMPLATADO

Servir las croquetas en un plato hondo y bañar con la chalaca de tarwi. Decorar con hojas de perejil y perejil picado.

Clasificación: postre
N° de porciones: 10
Grado de dificultad: 5

INGREDIENTES

Para la leche de tarwi

*1 k de tarwi remojado
2 l de agua filtrada*

Para el caramelo

*2 tazas de azúcar
1 taza de agua*

Para la crema volteada

*1,200 l de leche condensada
1,200 l de leche de tarwi
1 ½ cucharadita de esencia de
vainilla
12 huevos*

CREMA VOLTEADA DE TARWI

PREPARACIÓN

Leche de tarwi

Triturar el tarwi con un poco de agua filtrada hasta formar un líquido homogéneo de color crema y colarlo después. Reservar por separado el bagazo de la leche.

Caramelo

Hervir el azúcar con el agua hasta formar un caramelo. Acaramelar un molde de corona liso de 26 cm de diámetro y 9 cm de alto.

Crema volteada

Mezclar las leches con la vainilla.

Aparte, en un tazón, mezclar los huevos sin batir demasiado para que no se formen burbujas de aire. Agregar la leche a la mezcla de los huevos y colar 6 veces para que no se quede ningún cartílago de huevo.

Colar la preparación y verterla en el molde acaramelado. Con una espumadera, retirar cualquier rastro de espuma de la superficie. Remover la preparación con una cuchara dos veces, suavemente para que salgan a superficie las burbujas de aire.

Hornear al baño maría a 100 °C aproximadamente durante 2 horas. Refrigerar toda la noche para que suelte bastante caramelo. Desmoldar y servir.

CHUPE DE TARWI, MASHUA Y FLOR DE CALABAZA

Clasificación: *sopa*
N° de porciones: 4
Grado de dificultad: 2

INGREDIENTES

Para el chupe

200 g de cebolla roja picada en brunoise (cubos pequeños)
20 g de ajo picado
35 g de crema de ají amarillo
40 g de muña (menta de los Andes)
250 g de tarwi desamargado entero
100 g de tarwi molido
250 g de mashua negra (opcional mashua amarilla)
40 ml de leche
600 ml de fondo de vegetales
15 ml de aceite vegetal
Flores de calabaza
3 g de sal

PREPARACIÓN

Calentar el aceite en una olla y agregar la cebolla. Cocinar durante 6 minutos a fuego bajo, agregar el ajo y rehogar. Luego agregar la crema de ají amarillo y rehogar de nuevo.

Verter el fondo de vegetales, agregar el tarwi entero, el tarwi molido, la mashua y el ramito de muña, cocinar hasta que la mashua esté suave.

Posteriormente agregar leche y sazonar. Finalmente retirar el ramito de muña, agregar las flores de calabaza y la muña picada.

EMPLATADO

Servir el chupe de tarwi en un plato hondo, decorar con hojas de muña y pétalos de flor de calabaza.



Clasificación: bebida
N° de porciones: 4
Grado de dificultad: 1

INGREDIENTES

Para el ponche

300 g de harina de tarwi
1 naranja
2 g de clavo de olor
2 g de canela
80 g de chancaca (panela)
100 g de chirimoya
30 g de muña (menta de los Andes)

Clasificación: postre
N° de porciones: 8
Grado de dificultad: 1

INGREDIENTES

Mazamorra

600 g de papa peruanita
150 g de tarwi entero desamargado y pelado
30 g de hojas de eucalipto
100 g de miel de abeja

PONCHE DE TARWI Y CHIRIMOYA

PREPARACIÓN

Para la chirimoya

Pelar la chirimoya, retirar las pepitas y remojar los gajos en agua mezclada con zumo de naranja. Reservar aparte la cáscara de naranja.

Crema de tarwi

Calentar agua en una olla junto con la canela, el clavo de olor, las ramitas de muña y la cáscara de naranja. Una vez que hierva, agregar la chancaca y disolver.

Reservar aparte un poco de la mezcla líquida y usarla para hidratar la harina de tarwi hasta que se forme una crema espesa. Verter luego la crema a la olla con el líquido saborizado y remover hasta espesar. Finalmente, retirar del fuego y agregar los gajos de chirimoya.

EMPLATADO

Servir en una taza o en un vaso.

MAZAMORRA DE PAPA Y TARWI

PREPARACIÓN

Mazamorra

Calentar agua en una olla el tarwi y la papa junto con las hojas de eucalipto. Cuando la papa esté cocida, retirarla junto con el eucalipto; mantener el agua de cocción y el tarwi en la olla. Endulzar con la miel de abeja. Luego desechar el eucalipto y triturar la papa con el agua de cocción hasta formar una crema espesa. Verter esta preparación a la olla y remover hasta espesar.

EMPLATADO

Servir en un plato hondo y decorar con hojas de eucalipto.

Clasificación: salsa
N° de porciones: 5
Grado de dificultad: 1

INGREDIENTES

600 g de cebolla
150 g de tarwi entero desamarga-
do y pelado
200 g de tomate
50 g de pimienta rocoto
50 g de hierbabuena
150 g de limón
3 g de sal

Clasificación: plato de fondo
N° de porciones: 5
Grado de dificultad: 2

INGREDIENTES

300 g de oca
200 g de tarwi entero desamargado
y pelado
200 g de cebolla roja
20 g de ajo
20 ml de aceite vegetal
200 g de sachatome (tomate
andino)
40 g de muña (menta de los Andes)
3 g de sal

CHALACA DE TARWI

PREPARACIÓN

Chalaca

Pelar y picar la cebolla en cubos pequeños
Pelar y despepitar el tomate, luego cortar en cubos pequeños.
Despepitar el rocoto y quitarle las venas, luego cortarlo en brunoise.
Deshojar la hierbabuena y picar.
En un bol mezclar el rocoto, el tarwi, el tomate, la cebolla, la hierbabuena y
sazonar con el zumo de limón y sal.

GUISO DE OCA Y TARWI

PREPARACIÓN

Para el guiso de oca y tarwi

Pelar el sachatome, quitarle las pepitas y triturar hasta formar una crema.
Reservar.
Calentar el aceite vegetal en una olla aparte, elaborar un aderezo con cebolla
y ajo, rehogar durante 10 minutos a fuego medio. Agregar el sachatome y
remover. Añadir después el tarwi y la oca, verter un poco de agua y cocinar
durante 20 minutos o hasta que la oca esté suave y ligeramente deshecha.
Finalmente sazonar y agregar la muña picada.

EMPLATADO

Servir en un plato plano y decorar con muña picada y rodajas de rocoto rojo.

Clasificación: plato de entrada
(ensalada)

N° de porciones: 5

Grado de dificultad: 2

INGREDIENTES

80 g de tarwi

100 g de habas

100 g de tomate

50 g de pimiento rocoto

30 g de llichas (hojas de quinua)

70 g de queso andino

100 g de cebolla

10 ml de vinagre blanco

60 ml de fondo de vegetales

2 g de sal

Un puñado de hojas de hierbabuena

SOLTERITO DE TARWI Y LLICHAS

(ESTILO CUSQUEÑO)

PREPARACIÓN

Pelar y cortar la cebolla en pluma. Pelar, despepitar y cortar el tomate en juliana. Cortar el queso en bastones delgados. Deshojar las hojas de quinua. Repelar las habas y blanquear. Despepitar el rocoto y cortar en juliana.

Aparte, elaborar el marinado con el vinagre, la hierbabuena y la sal.

En un bol mezclar las habas, el tarwi, las llichas, el rocoto, y la cebolla; mezclar con el marinado. Finalmente, agregar el queso y el tomate y rectificar de sal.

EMPLATADO

Colocar el solterito en un plato hondo, bañar con el jugo resultante y decorar con una rodaja de rocoto y una ramita de hierbabuena.



Clasificación: postre
N° de porciones: 8
Grado de dificultad: 1

INGREDIENTES

Mazamorra

400 g de oca soleada
150 g de tarwi entero desamargado y pelado
40 g de hierbas aromáticas: muña (menta de los Andes), hierbabuenas y toronjil
2 g de canela en rama
2 g de clavo de olor
150 g de tuna pelada (higos chumbos)
80 g de azúcar

MAZAMORRA DE OCA, TARWI Y TUNA

PREPARACIÓN

Mazamorra

Calentar agua en una olla junto con las hojas de muña, hierbabuena y toronjil, el tarwi y la oca. Cuando la oca esté cocida, retirarla y reservarla, retirar las hierbas y especias y desecharlas; dejar el agua de cocción en la olla junto con el tarwi y endulzarla con azúcar. Triturar las ocas con el agua de cocción hasta formar una crema espesa; verter esta preparación a la olla y remover hasta espesar. Luego retirar del fuego y agregar la tuna cortada en cubos.

EMPLATADO

Servir en plato hondo, decorar con muña.

Clasificación: plato de entrada
o parte principal del palto de
fondo

N° de porciones: 10

Grado de dificultad: 3

INGREDIENTES

10 huevos

300 g de cebolla roja

300 g de tomate

200 g de tarwi entero desamarga-
do y pelado

100 g de harina de tarwi

80 g de perejil

30 ml de aceite vegetal

3 g de sal

TORTILLA DE TARWI

PREPARACIÓN

Pelar la cebolla y cortarla en brunoise (cubos pequeños). Despepitar el tomate y cortarlo en cubos pequeños. Picar el perejil.

Cascar los huevos en un tazón y batirlos junto con la harina de tarwi. Agregar luego la cebolla, el tomate, el perejil, el tarwi entero y sazonar.

Calentar el aceite en una sartén y verter un poco de la preparación anterior extendiéndola por toda la superficie y cociéndola hasta que esté jugosa por el centro y empiece a estar dorada. Voltearla y repetir el mismo proceso.

EMPLATADO

Si el plato se sirve como entrante, servir en un plato plano acompañado de chalaca de tarwi o solterito de tarwi. Si es un plato de fondo, servir con papas o arroz y chalaca de tarwi.



Clasificación: plato de entrada

N° de porciones: 10

Grado de dificultad: 1

INGREDIENTES

180 g de tarwi entero,
pelado y desamargado

300 g de berros

100 g de hojas de beterraga (remo-
lacha)

250 g de berros

50 g de diente de león

40 g de hierbabuena

250 g de lechuga

80 g de hojas de zanahoria

80 g de flor de mostaza

500 g de limón

30 g de pimiento rocoto rojo

200 g de cebolla roja

150 g de habas

300 g de tomate

4 g de sal

ENSALADA DEL HUERTO

PREPARACIÓN

Pelar la cebolla y cortar en pluma. Despepitar el rocoto y cortar en juliana. Exprimir el limón. Deshojar y trocear las hortalizas. Picar la hierbabuena. Cortar el tomate en cuartos. Pelar y blanquear las habas.

En un bol colocar todas las hortalizas, flores y vegetales; sazonar con limón y sal.

EMPLATADO

Servir en un plato hondo con el jugo resultante.



Clasificación: plato de fondo

N° de porciones: 4

Grado de dificultad: 3

INGREDIENTES

1 zapallo (*calabaza*)

300 g de olluco coctel o baby

50 g de papa amarilla, pelada y
cortada en cubos pequeños

200 g de tarwi molido

200 g de cebolla roja

20 g de ajo

20 ml de aceite vegetal

150 g de queso

40 g de huacatay

3 g de sal

LOCRO DE TARWI, ZAPALLO Y OLLUCO

PREPARACIÓN

Hornear el zapallo durante 40 minutos a 180 °C o hasta que esté suave. Luego con ayuda de una cuchara retirar la pulpa y trituarla con un poco de agua hasta que se forme un puré espeso.

Calentar aceite vegetal en una olla, elaborar un aderezo con cebolla y ajo, rehogar durante 10 minutos a fuego medio. Luego agregar el tarwi, la papa y el olluco, verter un poco de agua y cocinar durante 30 minutos o hasta que el olluco esté suave y la papa deshecha. Agregar el puré de zapallo y finalmente sazonar, agregar el huacatay picado y el queso.

EMPLATADO

Servir en un plato plano y decorar con el huacatay picado y cubos de queso.



Clasificación: postre
N° de porciones: 8
Grado de dificultad: 1

INGREDIENTES

120 g de quinua
150 g de tarwi molido
15 g de cáscara de lima
25 g de hierbabuena
2 g de canela
100 g de miel de abeja
150 g de manzana
200 ml de leche

QUINUA CON TARWI

PREPARACIÓN

Para la manzana

Pelar la manzana, retirar el corazón, cortar en cubos y remojarlos en agua mezclada con zumo de lima. Reservar aparte la piel de la lima y el corazón y la piel de la manzana.

Para la quinua con tarwi

En una olla elaborar una infusión con agua, hierbabuena, el corazón y la piel de la manzana y la cáscara de lima; luego agregar la quinua. Cuando esté al dente, retirar las hierbas, el corazón de manzana y las pieles de fruta, verter la miel de abeja y la manzana y cocinar durante 6 minutos. Verter la leche y cocinar 12 minutos más removiendo constantemente.

EMPLATADO

Servir en un plato hondo y decorar con hojas de hierbabuena.



Clasificación: plato de fondo

N° de porciones: 3

Grado de dificultad: 2

INGREDIENTES

150 g de papa

150 g de tarwi molido

100 g de hoja de mostaza o nabo

100 g de cebolla roja

20 g de ají amarillo

70 g de queso

2 g de sal

Clasificación: plato de entrada

N° de porciones: 4

Grado de dificultad: 1

INGREDIENTES

120 g de tarwi entero, pelado y desamargado

300 g de berros

300 g de limón

30 g de hierbabuena

25 g de pimienta rocoto rojo

100 g de cebolla roja

2 g de sal

TARWI JAUCHA

PREPARACIÓN

Hervir las papas, retirar del agua, pelar y cortar en cuartos. Pelar la cebolla y cortar en pluma. Despepitar el ají amarillo y cortar en juliana y trocear las hojas de mostaza. Cortar el queso en cubos.

En una sartén con aceite, agregar las cebollas, el ají y rehogar durante 8 minutos a fuego medio. Luego añadir las papas y el tarwi, verter agua hasta cubrir y cocinar durante 10 minutos a fuego bajo. Finalmente agregar las hojas de mostaza, el queso y sazonar.

EMPLATADO

Servir en un plato hondo y decorar con juliana de ají amarillo.

ENSALADA DE TARWI CON BERROS

PREPARACIÓN

Pelar la cebolla y cortar en pluma. Despepitar el rocoto y cortar en juliana. Exprimir el limón. Picar la hierbabuena y deshojar los berros.

Agregar en un cuenco los berros, la cebolla, el rocoto, la hierbabuena y el tarwi; sazonar con limón y sal.

EMPLATADO

Servir en un plato hondo y añadir el jugo resultante.

SOPA DE TARWI Y HOJAS DE OLLUCO

Clasificación: sopa
N° de porciones: 4
Grado de dificultad: 2

INGREDIENTES

Para el chupe

*200 g de cebolla roja picada en
brunoise (cubos pequeños)
20 g de ajo picado
50 g de atado de hierbas (manza-
nilla y huacatay)
250 g de tarwi molido
250 g de papa nativa morada
80 g de hojas de olluco
80 g de queso cortado en cubos
600 ml de agua
15 ml de aceite vegetal
3 g de sal*

PREPARACIÓN

Calentar el aceite en una olla y agregar la cebolla. Cocinar durante 6 minutos a fuego bajo, agregar el ajo y rehogar. Luego agregar el tarwi molido, el agua, la papa y el atado de hierbas, cocinar hasta que la papa este suave. Finalmente retirar el atado de hierbas, agregar el huacatay picado, el queso, las hojas de olluco y sazonar.

EMPLATADO

Servir el chupe de tarwi en un plato hondo, decorar con rama de huacatay.



JAUCHA DE BERRO ANDINO CON TARWI

Clasificación: plato de fondo

N° de porciones: 3

Grado de dificultad: 2

INGREDIENTES

150 g de papa nativa morada
150 g de tarwi entero y desamargado
100 g de hoja de berro andino
100 g de cebolla roja
20 g de pimiento rocoto
100 g de zanahoria
20 g de huacatay
3 g de sal
Hojas de mostaza

PREPARACIÓN

Hervir las papas, retirar pelar y cortar en cuartos. Pelar la cebolla y cortar en pluma. Despepitar el rocoto y cortar en juliana. Deshojar las hojas de mostaza. Cocinar la zanahoria y cortar en cubos. Picar las hojas de huacatay.

En una sartén aparte, agregar un poco de aceite, las cebollas, el rocoto y rehogar durante 8 minutos a fuego medio. Después añadir las papas, el tarwi y cocinar durante 10 minutos a fuego bajo. Finalmente agregar las hojas de berro, la zanahoria, el huacatay y sazonar.

EMPLATADO

Servir en un plato hondo y decorar con juliana de rocoto.



Clasificación: plato de entrada

N° de porciones: 2

Grado de dificultad: 3

INGREDIENTES

250 g de trucha

*100 g de tarwi entero, pelado y
desamargado*

500 g de limón

30 g de hierbabuena

25 g de pimiento rocoto rojo

100 g de cebolla roja

50 g de oca soleada

3 g de sal

CEVICHE DE TRUCHA Y TARWI

PREPARACIÓN

Cocinar las ocas directamente al fuego de leña; una vez cocidas, pelarlas y reservar.

Pelar la cebolla y cortar en pluma. Despepitar el rocoto y cortar en brunoise. Exprimir el limón. Cortar la trucha en cubos. Picar la hierbabuena.

En un cuenco, agregar la trucha, la cebolla, el tarwi, la hierbabuena, el rocoto y sazonar con sal y limón. Dejar reposar durante 3 minutos.

EMPLATADO

En un plato hondo, colocar el ceviche en el centro y bañar con el jugo resultante. Acompañar con las ocas asadas y decorar con hojas de hierbabuena y rodajas de rocoto.



Clasificación: plato de entrada

N° de porciones: 7

Grado de dificultad: 1

INGREDIENTES

*150 g de tarwi entero, pelado y
desamargado*

300 g de beterraga (remolacha)

200 g de zanahoria

100 g de hojas de beterraga

50 ml de vinagre de chicha de jora

30 g de limón

200 g de cebolla roja

300 g de tomate

3 g de sal

Para el encurtido

100 g de tallo de beterraga

20 ml de vinagre blanco

20 g de azúcar

5 g de sal

ENSALADA DE TARWI Y BETERRAGA

PREPARACIÓN

Pelar la cebolla y cortar en pluma. Exprimir el limón. Cortar el tomate en cuartos. Blanquear las vainitas y cortar en tiras de 2 cm de largo. Rallar la zanahoria. Trocear las hojas de beterraga. Cocinar la beterraga, pelar y cortar en cuartos.

Para el encurtido

Cortar los tallos de la beterraga y encurtir con el azúcar, el vinagre y la sal. Reservar.

Ensalada

En un bol colocar el tarwi, las hortalizas, los vegetales y el encurtido; sazonar con limón, el vinagre de chicha de jora y sal.

EMPLATADO

Servir en un plato hondo y bañar con el jugo resultante.



Clasificación: plato de fondo
N° de porciones: 4
Grado de dificultad: 2

INGREDIENTES

300 g de olluco
50 g de papa amarilla, pelada y
cortada en cubos pequeños
200 g de tarwi molido
200 g de cebolla roja
20 g de ajo
20 ml de aceite vegetal
150 g de queso

GUISO DE TARWI Y OLLUCO

PREPARACIÓN

Calentar en una olla el aceite vegetal, elaborar un aderezo con cebolla y ajo y rehogarlo durante 10 minutos a fuego medio. Luego agregar el tarwi, la papa y el olluco (si es grande, cortarlo en cuartos), verter un poco de agua y cocinar durante 30 minutos o hasta que el olluco esté suave y la papa deshecha. Finalmente sazonar, agregar la hierbabuena picada y el queso.

EMPLATADO

Servir en un plato plano y decorar con hierbabuena picada y cubos de queso.



Clasificación: plato de fondo
N° de porciones: 4
Grado de dificultad: 2

INGREDIENTES

10 huevos
300 g de papa
200 g de tarwi molido
200 g de cebolla roja
100 g de ají amarillo
20 g de ajo
20 ml de aceite vegetal
40 g de chincho
3 g de sal
Fondo de vegetales

REVUELTO DE TARWI

PREPARACIÓN

Pelar y cortar la cebolla en pluma. Despepitar el ají amarillo y cortarlo en juliana. Picar el chincho.

Cocinar la papa, retirar, pelar y cortar en cuartos.

Calentar en una sartén el aceite vegetal, agregar la cebolla y cocinar durante 3 minutos. Luego agregar el ajo y el ají amarillo, cocinar y rehogar durante 6 minutos. Añadir el tarwi, las papas y el fondo de vegetales, cocinar durante 10 minutos.

Después agregar el huevo batido y remover hasta que el huevo esté cocido pero húmedo. Retirar del fuego, agregar el chincho y sazonar.

EMPLATADO

Servir en un plato hondo y decorar con ají amarillo en juliana y hojas de chincho.

Opcional: servir en tostadas o pan para desayuno.



Clasificación: plato de fondo o guarnición
N° de porciones: 5
Grado de dificultad: 1

INGREDIENTES

300 g de papa
200 g de tarwi molido
200 g de cebolla roja
20 ml de aceite vegetal
100 g de espinaca
3 g de sal
500 ml de leche

PURÉ DE TARWI CON ESPINACA

PREPARACIÓN

Hervir agua en una olla y blanquear la espinaca; retirarla y remojarla con agua fría. Exprimirla y triturarla añadiendo un poco de agua de cocción. Reservar.

Pelar y cortar la cebolla en brunoise. Calentar el aceite en una sartén, agregar la cebolla y rehogarla durante 8 minutos. Agregar el tarwi molido y la papa, verter agua y cocinar durante 10 minutos aproximadamente. Luego agregar la espinaca y la leche, dar un hervor y triturarlo. Devolver el resultado a la sartén y agregar mantequilla. Sazonar.

EMPLATADO

Servir como acompañamiento en guisos de carne o pescado.

Clasificación: entrada
N° de porciones: 14
Grado de dificultad: 1

INGREDIENTES

300 g de tarwi entero desamargado
250 g de cebolla
300 g de tomate
300 g de nopal
200 g de aceitunas
3 choclos (mazorcas de maíz)
200 g de habas verdes
35 g de pimienta rocoto
180 g de queso
30 g de perejil
30 g de hierbabuena
500 g de limón
3 g de sal
2 g de pimienta
30 ml de aceite
30 ml de vinagre
350 g de caigua

SOLTERITO DE TARWI Y NOPAL (ESTILO AREQUIPEÑO)

ELABORACIÓN

Pelar las habas y blanquearlas. Pelar la cebolla y cortarla en cubos pequeños. Pelar, despepitar el tomate y cortarlo en cubos. Picar la hierbabuena y el perejil. Despepitar el rocoto y cortarlo en brunoise. Pelar el nopal y cortarlo en cubos pequeños. Cortar por la mitad la caigua, despepitarla y cortarla en láminas delgadas. Despepitar la aceituna y cortarla en gajos.

Cocinar el choclo en agua con azúcar y anís. Luego retirar y desgranar. Exprimir el limón y reservar el zumo. Cortar el queso en cubos.

En un bol colocar el tarwi, el tomate, el rocoto, las habas, aceituna, el queso, la hierbabuena el perejil, el nopal, la cebolla y la caigua; sazonar con el zumo de limón, sal, pimienta, vinagre y aceite

EMPLATADO

Servir en un plato hondo y decorar con hojas de perejil y rodajas de rocoto.

Clasificación: plato de fondo
N° de porciones: 8
Grado de dificultad: 2

INGREDIENTES

8 presas de pollo
100 g de papa amarilla, pelada y
cortada en cubos pequeños
400 g de tarwi molido
200 g de cebolla roja
20 g de ajo
20 ml de aceite vegetal
50 g de hierbabuena
3 g de sal
2 g de pimienta en polvo
150 g de crema de ají panca
3 l de fondo de gallina

PEPIÁN DE GALLINA Y TARWI

PREPARACIÓN

Pelar y cortar la cebolla en brunoise. Pelar y cortar el ajo en brunoise. Picar la hierbabuena. Pelar la papa y cortar en cubos pequeños. Salpimentar el pollo.

Calentar el aceite vegetal en una olla y sellar el pollo por ambas partes; retirar y reservar. En la misma olla donde se haya dorado el pollo, agregar la cebolla y cocinar durante 5 minutos. Luego agregar el ajo y cocinar durante 2 minutos, rehogar y agregar crema de ají panca, rehogar durante 10 minutos.

Agregar después las presas de pollo selladas, mezclar y verter el fondo de gallina, el ramo de hierbabuena, cocinar durante 2 horas o hasta que el pollo esté suave. Retirar la rama de hierbabuena. Añadir el tarwi molido y la papa, cocinar hasta que esta esté desecha. Agregar más fondo de gallina si es necesario. Finalmente rectificar la sazón y agregar hierbabuena picada.

EMPLATADO

Servir en un plato plano y decorar con hierbabuena picada.



Clasificación: entrada

N° de porciones: 4

Grado de dificultad: 2

INGREDIENTES

16 flores de calabaza
100 g de queso andino
150 g de tarwi entero desamargado
pelado
80 ml de aceite vegetal
50 g de hinojo
2 g de sal
1 g de pimienta en polvo
2 huevos
50 g de harina

Clasificación: entrada

N° de porciones: 17

Grado de dificultad: 3

1,2 k de maíz blanco molido
800 g de tarwi molido
500 g de manteca vegetal
1 l de agua
120 ml de anisado
250 g de azúcar blanco
1 ½ cucharada de sal
25 g de pasas

FLOR DE CALABAZA RELLENA DE TARWI

PREPARACIÓN

Lavar las flores de calabaza y retirar el pistilo que se encuentra en la parte interior. Picar el tarwi. Picar el hinojo. Cortar el queso en cubos pequeños.

Mezclar el queso, tarwi, hinojo y sazonar en un bol. Rellenar las flores con la farsa de tarwi.

Aparte batir el huevo con un poco de leche y sazonar.

Pasar las flores rellenas por el huevo y luego por la harina. Calentar el aceite en una sartén y freír las flores, luego retirar y reservar sobre papel de cocina (absorbente).

EMPLATADO

Servir en un plato plano y acompañar con ensalada.

TAMAL DULCE

PREPARACIÓN

Mezclar el maíz con el tarwi, la manteca, el agua, el anisado, el azúcar y la sal, y batir con la ayuda de una batidora eléctrica durante 20 minutos.

Dividir la masa en 17 porciones, colocarlas después sobre las pancas de choclo, poner en el centro de cada una de ellas dos pasas y un poco de anís, y moldear los tamales dándoles forma cilíndrica.

Envolver cada tamal con las pancas de choclo y atarlas con la misma panca. Después poner a hervir agua en una olla colocando pancas de choclo y corontas como base, colocando encima los tamales. Cocinar al vapor durante 30 minutos.

EMPLATADO

Servir en su propia panca.

Opcional: se puede servir acompañado de chalaca de tarwi.

LEYENDA

Ocas: tubérculo de la región andina

Vinagre de chicha de jora: vinagre elaborado a partir de una bebida fermentada de jora, es decir, maíz malteado

Chincho: planta aromática

Nopal: planta de la familia de los cactus

Caigua: hortaliza andina de la familia de los pepinos. Se la conoce con otros nombres como jaiba, pepino de rellenar o archucha.

Crema de ají panca: salsa espesa a basa de ají rojo

Olluco: tubérculo originario de la sierra del Perú Chushuro

Huacatay: hierba de aroma muy intenso, conocida también como menta negra

Aguaymanto: planta silvestre, cuya fruta es redonda, amarilla, y pequeña
Su sabor es agridulce.

Yacón: tubérculo cultivado en la zona de los Andes

Mashua: tubérculo que se cultiva en la zona de Perú, puede ser negro o amarillo

Beterraga (remolacha)

Muña (menta de los Andes)

Choclos (mazorcas de maíz)

www.slowfood.com