

# La papa para todos los gustos



Movimiento Manuela Ramos





# La papa

para todos los gustos

Movimiento Manuela Ramos

## ÍNDICE

### 4 La papa para todos los gustos

Victoria Villanueva

### 12 La crianza ritual de la papa

Edgar Aguilar

### Entradas

#### 18 Qapchi

#### 20 Tacwi

#### 21 Quello picante

#### 22 Pastel de papas a lo Niñachay

#### 23 Pajto

#### 25 Papas emperejiladas

#### 27 Escribano

#### 28 Papa a la diablo

#### 30 Queso k'auchi de papa imilla negra

### Sopas, chupes y cremas

#### 34 Chupe verde

#### 36 Chupe de papa seca

#### 37 Sopa a base de papa

#### 38 Crema de papa amarilla

### Platos de fondo

#### 42 Puca picante

#### 44 Teqte Niñachay

#### 45 Tortilla de papa

#### 46 Carapulcra de papa seca

#### 48 Papalisa con cochayuyo

#### 49 Picante de papa con choclo

#### 50 Pancito con chuño con queso y llatán

#### 53 Ajiaco huaracino

#### 54 Chuño revuelto

#### 55 Ecurrido de papa imilla negra

#### 57 Pastel de papa amarilla con espinaca

#### 58 Chuño lawa

### 60 Glosario

### 62 Reconocimientos

# La papa para todos los gustos

Victoria Villanueva

La papa es diversa, versátil, generosa y sencilla. Es versátil y generosa porque se anima a dar la cara en múltiples circunstancias, sin hacerse notar, pero ahí está, ofreciéndose para que distintas salsas y cremas puedan tener lucimiento. Es suave y sencilla porque se deja acariciar y amasar sin hacer cuestión si se acompaña de agua, leche o aceite, igual se acopla para representar aquello que queremos: un rico puré con varios sabores o la causa, libre como nuestra imaginación. La papa es querendona y sabe tan bien que las sopas, los chupes y las cremas son siempre bienvenidas en una noche gris de invierno o en permanentes celebraciones a la vida.



La papa tiene mil caras, colores y más ojos todavía, como las mujeres de la región andina –porque la papa es oriunda de esta parte del continente–, crece bajo tierra, silenciosa... pero ¡cómo le gustan los rituales! Según nos dice Pilar Orrego<sup>3</sup> en los Andes las mujeres se han encargado por siglos de seleccionar, conservar y administrar semillas de papas nativas. “En los días de cosecha las mujeres de Pazos acompañan a sus esposos a las chacras, para ayudar en la recolección de los tubérculos, seleccionar los mejores ejemplares para semilla y alimentar a la familia. Aquí, las campesinas demuestran que saben más que los hombres sobre el uso de cada fruto que da la tierra ‘estas papas grandes son para la comida, estas medianitas son mejor para semillas y éstas, que están un poco malas y amargas, para hacer el chuño’”.

3 Pilar Orrego Bejarano, Campesinas de Pazos: conservadoras tradicionales de semillas, En: Cultivando Revista de la Red de Agricultura Ecológica del Perú, Número 17, setiembre, 2008.



La papa vigila cautelosa la preparación de la tierra donde ella se reproducirá, en tierra roja o negra, pero limpia; así como las mujeres escarmanan sus cabellos cuando sueltan sus trenzas, así queda la tierra removida, invadiendo el entorno con su sensual aroma de tierra húmeda, lista para otra faena. ¡Y qué faena nos trae la papa! Son tantos años y siempre igual que antes, y mejor; hasta que llegó su reconocimiento, pues es reciente el acuerdo de declarar el año 2008 como el Año

Internacional de la Papa, oportunidad para hacer públicos saberes en el país y en otros entornos, porque la papa, que nació en el Altiplano, echó a correr y ahora está en todo el mundo, para toda ocasión, sabores y gustos.

En el Perú y, especialmente en la tierra andina, caminamos sobre papa: papa en flor, papa creciendo escondida en la tierra o sacando la cara en la cosecha. Quien ha viajado por esas rutas se puede percatar de las diferencias cíclicas, porque el color de la tierra va cambiando conforme pasan los días del año y de acuerdo al temperamento climático, muy ajeno al calendario occidental, que ha dividido la vida en pedazos de tiempo que llamamos horas, días, semanas, años... Los colores nos dicen si estamos atravesando una zona papera en pleno floreo, si está acabada de cosechar, si la tierra está esperando ansiosa que se conozcan sus frutos o si está en renovación para volver a ser generosa.

Existen alrededor de tres mil variedades de papa, pero los estudios afirman que estas van quedando obsoletas por la aparición de otras con mayor rendimiento y adaptabilidad. Las distintas variedades se pueden diferenciar por el color de la epidermis y de la pulpa, la resistencia a enfermedades, el largo ciclo de cultivo y los requerimientos nutritivos, entre otras características de relevancia productiva.

## Comer bien es posible

Esta publicación intenta acercarnos a aquello que está a nuestro alcance, a un precio módico y cuya preparación no implica, necesariamente, un verdadero trajín. Nada más lejano que recomendar más horas de trabajo dedicadas a las compras y a la preparación cuando las horas del día ya no nos alcanzan y porque nos merecemos sentarnos a la mesa y disfrutar, en grata compañía, de una alimentación sana y de simple elaboración.

Las mujeres pasamos muchas horas pensando qué cocinar, inventando en el día a día lo que podría hacerse con un presupuesto exiguo que



satisfaga a toda la familia y amistades, que en nuestro medio nunca dejan de llegar a la casa. Además, que se vea atractiva, que tenga buen sabor y que no provoque molestias posteriores. ¡Qué tortura!, habrán pensado muchas pues los esfuerzos culinarios de los hombres son siempre admirados, mientras que las mujeres deben mostrar su competencia total.

Cierta vez en una tarea comunal en la sierra era necesario ayudar con la comida, y la pregunta que surgió era qué tenían en el mercado, en la casa o en la chacra; y todas las mujeres respondieron: PAPA. Habían muchas recetas en los libros de cocina, pero no así los ingredientes y las condiciones de cocción. Las verduras frescas, la leche y la mantequilla eran escasas; el horno no existía; las carnes eran productos de lujo y la siguiente pregunta era: y si solo tienen papa, ¿cómo la comen?



Estas ideas contenidas en esta edición recogen parte de esta experiencia y de otras que se fueron juntando a lo largo de los años.

Las papas son siempre ricas, y la ventaja es que se encuentran en los mercados y en cualquier época del año; también se conservan muy bien en la casa, sin necesidad de refrigeración y, lo que es más importante, se pueden comer solas –sancochadas, asadas o fritas– o acompañadas por quesos, hierbas o alguna salsa que les apetezca.

Sobre la papa se ha escrito mucho y también sobre sus usos culinarios. ¿Quién no tiene una receta a la mano para hacer una buena causa; un puré con espinaca o con poro; la famosa papa rellena, con o sin pasas, pero siempre con aceituna y huevo duro; o una renombrada carapulcra, de las que siempre tendremos memoria?

Por ello, en esta edición obviaremos recetas que tienen ya amplia difusión y nos ocuparemos de la papa andina, para conocer sus usos a través de las mujeres y de los hombres que nos han acompañado en la elaboración de este recetario que, como siempre, no trae solo recetas sino historias verdaderas, pedazos de la vida diaria que se acompañan de la papa o del chuño.

### La papa saludable y sanadora

La papa es una alternativa importante para la alimentación de grandes y chicos, como tantos otros productos de nuestra tierra, pero tiene también un sinnúmero de aplicaciones medicinales para el tratamiento de males que nos aquejan una y otra vez, a veces lejos de cualquier farmacia, en el campo o en la playa, en pleno viaje o en una noche solitaria. Son momentos en que nos preguntamos qué hacer,

y es cuando vuelven a la memoria esos remedios caseros de nuestras abuelas que, afortunadamente, no han sido olvidados.

- Si te duele la cabeza, coloca en la frente y en las sienes rodajas delgadas de papa cruda, con cáscara incluida.

- Si te dio calambre en la noche, coloca dos papas crudas y sin pelar entre las sábanas, a la altura de los pies.

- Estás con gastritis, acude a la papa. Lava, pela y ralla una papa cruda o pásala por un extractor y toma diariamente una copita del extracto en ayunas. La papa tiene propiedades antiinflamatorias, cicatrizantes y protectoras de la mucosa.

- Si estás tomando antibióticos, toma abundante jugo de piña y zumo de papa en ayunas para proteger la flora intestinal.

- Los cálculos en la vesícula pueden ser dolorosos; y los puedes evitar haciendo hervir un kilo de papas con cáscara, alternado con chancapiedra. Lo tomas como agua de tiempo<sup>4</sup>.

- Por último, se recomienda siempre cocinar la papa con su cáscara, para mantener sus cualidades nutritivas, y no se desarme, guardando la forma hasta el momento de su consumo.



### La papa es andina

Podríamos decir que la papa está en todas partes, pero más en unas que en otras. En esta edición hemos tratado de orientar la selección a aquellos lugares andinos donde existe una relación del Movimiento Manuela Ramos y mujeres que se desarrollan en el campo de la producción agrícola. No son todas, no era posible llegar a lugares dispares y alejados, pero son mujeres que están cerca siempre.

<sup>4</sup> Lita Vargas, Rosana Vargas y Paola Naccarato, De Salvia y Toronjil, Guía de la Medicina Natural para la Salud de la Mujer, Ediciones Flora Tristán, Lima, 1995.

## AYACUCHO

Ayacucho es un lugar con un rico pasado histórico. Es en la Pampa de la Quinua donde se firmó la Independencia de América en 1824, luego de largas luchas en las que intervinieron mujeres y hombres a caballo, llamados también los Morochucos de Cangallo, al mando del montonero indio Cayetano Quirós (1820), y de la señora Quirós, su compañera de armas que ejercía como segunda comandante de la montonera que murió en la batalla.

En recientes años, la guerra ha tenido un carácter diferente, y es en Ayacucho donde se concentró la mayoría de asesinatos, desapariciones y torturas, entre las cuales la violencia sexual contra las mujeres ocupa un lugar preponderante.

Hoy, Ayacucho es un lugar de reiterados encuentros y compromisos.

Nuestro punto de llegada es “Los Morochucos”, distrito capital de la Provincia de Cangallo, que en las campañas agrícolas 2007-2008 tenía un área total de 1,682 hectáreas distribuidas en cuatro distritos: Morochucos (752 has), María Parado de Bellido (117 has), Chuschi (202 has) y Cangallo (611 has).

## De la cosecha a la huatia



La cosecha y la huatia van casi siempre de la mano desde el tiempo de los incas y en todo el mundo andino. Encontrar la oportunidad para estar presentes durante la cosecha y celebrarlo con una huatia ha sido todo un reto.

Hay normas establecidas para cada momento del proceso productivo de la papa, si se aspira a tener un buen producto. No debe usarse cualquier papa como semilla, y si se quiere tener una buena producción es indispensable usar semilla de calidad,

sana y resistente. Además, es preciso escoger un terreno descansado que esté ubicado a más de 3,200 metros sobre el nivel del mar, bien preparado. El sembrío debe hacerse en surcos y entre uno y otro la distancia debe ser de 90 cm; la semilla de la papa se siembra más bien cada 20 cm. Esto permitirá tener una mejor producción, eliminar las plantas débiles o enfermas y que no sean de la misma variedad<sup>3</sup>. Por lo general, la cosecha es en el mes de mayo y se deja descansar la tierra hasta julio o agosto para comenzar la siembra chica.

En esta oportunidad, la posibilidad de estar presentes en la cosecha y la huatia la facilitó Katya Aronés, responsable de la Casa del Bien-estar<sup>4</sup> de Los Morochucos, en Ayacucho. Esta Casa del Bien-estar, en la línea de generación de ingresos, promueve el trabajo de 75 mujeres de diferentes comunidades que se dedican en gran medida a la crianza de cuyes, pero también tienen chacras y cultivan diversos productos, la papa entre otros. Algunas de ellas propiciaron un hermoso encuentro.



<sup>3</sup> Información de SENASA, del Ministerio de Agricultura.

<sup>4</sup> La Casa del Bien-estar es un espacio que ofrece un programa integral de servicios en asuntos legales, de salud sexual y reproductiva y asesoría para realizar iniciativas económicas, dirigido por el Movimiento Manuela Ramos.



## María Bellido y su cosecha

María vive en Cuchucancha, pero su chacra de papas donde iba a tener lugar la cosecha quedaba un poquito más allá, en la comunidad de Chalco, barrio Chaki Ccocha, a 3.800 metros sobre el nivel del mar. María, como toda mujer del campo, tiene mil ocupaciones. La conocimos por sus cuyes y luego nos acercamos a ella por sus papas. Tiene un terreno heredado de sus padres, de aproximadamente una hectárea, donde produce papas de diferentes variedades. Su esposo trabaja en una escuela y solo pueden dedicarse a la cosecha los días sábados. Por ello, tenía pendiente la cosecha de una parcela de papa sin cosechar y nos ofreció presenciar este proceso.



Acompañamos a María a Chaki Ccocha. Ella sabía bien lo que había que hacer y se hizo cargo de la dirección del grupo. El azadón<sup>5</sup> era su instrumento principal y llevaba tres, así como varios costales para colocar la papa cosechada. Como se disponía de una camioneta, no hubo necesidad de caballos para el traslado, como tiene que hacerlo en otros momentos.

En la chacra, María delimitó los espacios y dio inicio a la cosecha. Todo en perfecto orden y con un ritmo que podíamos imaginar estar presentes en una danza. Avanzaba un surco hasta el final antes de iniciar otro. Con el azadón iba moviendo la tierra, recogía la papa y la tiraba al borde del surco. Otra persona se encargaba de ir recogiendo la papa, limpiarla ligeramente y colocarla en el costal. En este caso, se llevaba al borde de la chacra donde se estaba preparando la huatia.



Todo era armonía. Al fondo, el cielo serrano y la tierra en movimiento, eran el marco perfecto para esta hermosa tarea.

<sup>5</sup> Es parecida a la pala, tiene forma cuadrangular, algo curva, más larga que ancha y sirve para rozar y romper tierras y cortar raíces delgadas.

## La huatia de Juan

En la lengua quechua, huatiya o huatiascca equivale a papas asadas<sup>6</sup>. Rosario Olivas nos amplía el concepto, pues dice que en 1608, Diego González Holguín otorgó a la palabra quechua “huatiani” (watay) el significado de “asar en barbacoa, en hornillos o en hoyos abrasados”, y en la actualidad se emplea esta técnica para asar papas, a las que, una vez listas, se les denominaba “huatiya” (watya) o “huatiascca” (watyaspa)<sup>7</sup>.

Como vemos, se trata de una técnica culinaria de larga data con diferencias entre regiones en relación con los ingredientes que se usan, el método de cocción y la ocasión, aunque en la cosecha la huatia sea siempre esperada. Poder observar todo el proceso en directo era una aspiración y se hizo realidad gracias a Juan Chumbile, reconocido en la comunidad de Cuchucancha como experto en huatia. A él llegamos para conocer su propio estilo.



En la tierra de María, Juan preparó un hoyo mientras las demás personas iban recogiendo las ramas secas de la papa y las colocaban al lado de la leña que trajeron de casa de María y Juan acomodaba esas ramas secas preparando una cama donde pondría a descansar el caldero, una olla de barro que se usa especialmente para la huatia. Terminado de preparar el hoyo, Juan seleccionó las papas recién salidas de la tierra y las lavó una a una, para luego colocarlas en el caldero, sin agua, sin hierbas, sin sal... nada, para inmediatamente ponerlo boca abajo en medio de las ramas entrecruzadas con la leña. Se prendió el fuego y allí quedó el caldero, todo cubierto, unos 35 a 40 minutos, cuidando siempre que no falten las ramas secas y la leña.



Cuando el caldero se torna amarillo, es señal para retirar la leña ardiente con ramas frescas, limpiando el hoyo y el caldero y con las mismas hojas verdes se procede a darles vuelta para sacar poco a poco las papas, justo a punto para comerlas con cachipa, un típico queso fresco serrano.

<sup>6</sup> Diego González Holguín, Vocabulario de la Lengua General de todo el Perú llamada Lengua Qquichua o del Inca, Universidad Nacional Mayor de San Marcos, 1989, p. 188.

<sup>7</sup> Rosario Olivas, La Cocina de los Incas, Costumbres gastronómicas y técnicas culinarias, Universidad de San Martín de Porres, Lima, 2006.

## La crianza ritual de la papa

Edgar Aguilar

Santos Vilca, es un comunero de la parcialidad de Aynacha Watasani, distrito de Tilali, en la provincia de Moho, Puno. Él decía que la mujer, la semilla y la pachamama son la misma persona, porque son sagradas. Con esta mención nos da a entender que en las comunidades criadoras de la papa, su significación cultural es mucho más que un recurso genético, es por eso que se le hace su fiesta y sus rituales.

También doña Fermina Jiménez, de la comunidad de Arconuma, en el sector Waylluma del distrito aymara de Kelluyo, provincia de Chucuito, nos refiere sobre su experiencia cotidiana de la crianza de la papa.

*“Yo siempre escuché, de mi abuelita, de cómo se camina en la chacra y para cada cosa uno aprende, por eso sembrar o cosechar papa no es así nomás, todo tiene su tiempo, su momento. Las papas son diferentes, cada papita tiene su secreto, tiene su suelo, tiene forma, a veces son caprichosas no siempre crecen cada año, tienen turno, eso depende de la pachamama, no depende de nosotros”.*

En el aprendizaje campesino, cada quien tiene su manera de criar lo suyo, no todos pueden hacerlo todo, hay quienes tienen más empatía con los animales, con la crianza de granos, con la comida, con el riego.

Para la crianza de la papa, es vital comprender su enraizamiento cultural, no todas son iguales, hay papas resistentes a las heladas, al granizo, a las sequías, hay momentos donde se presenta como persona y es deidad al mismo tiempo. El brotamiento y regeneración de la papa es un vivir en armonía con la naturaleza y las deidades. Esta sabiduría en su crianza (no en su manejo) tiene no menos de ocho mil años de historia, y es el soporte de una diversidad de prácticas y saberes que se regeneran intergeneracionalmente en numerosos pueblos andinos.

Toda circunstancia en la vida chacarera es motivo de aprendizaje. Como dice doña Martina Acero, de la comunidad de Cerro Santa Rosa, en Huacullani:

*“Yo aprendo cuando estoy en mi chacra o con mis animalitos, así siempre hemos aprendido, yo no tengo mucha chacra, pero aquí en la altura tengo bastantes variedades de papa, pero solo tengo para comer”.*

Los saberes y secretos de la crianza de la papa se aprenden cotidianamente y no existe separación entre vivir y aprender; es decir, no hay un momento dedicado a aprender a sembrar y otro a la reproducción. En este tipo de aprendizaje juega un papel crucial los sentidos y la emotividad, no debe haber actitudes negativas, porque puede afectar la crianza de tal o cual variedad. La niña Gloria Ramos de la comunidad de Potojani Grande, con sus 12 años nos manifiesta:

*“He aprendido a hacer la chacra de mi mamá y mi papá, desde pequeños nos hacían acompañar. En época de cosecha separamos las papas, unas papas son para comer, otro para semillas y otro para hacer chuño, después vamos a intercambiar en las fiestas de Asunta o Virgen Natividad, luego lo guardamos en phinas (almacén de papas debajo de la tierra, se guarda junto con hierbas para su conservación)”.*





En el aprendizaje campesino, lo que cuenta es el cariño para lo que uno hace. En la agricultura no se trata solo de la habilidad para hacer un trabajo u otro. Lo evidente es la existencia de una empatía natural entre persona y planta, una relación especial cuyo resultado es la crianza fructificadora, abundante y sana de lo criado. Como nos dice doña Marcela Salluka de la comunidad de Pérez, hito 33 Perú-Bolivia:

*“Si quieres tener papa bonita hay que tener mucho cariño. Debemos hacerle su fiesta, sus rituales, nosotros en Candelaria le hacemos su Ch’alla, se baila en la misma chacra, la papa hay que sacar bonito, primero hay que poner nudos en las cuatro esquinas de la chacra, eso es para que el espíritu, el ánima de la papa no se vaya a otro sitio y después sacamos una mata y luego hacemos su ritual... ese día en la comunidad todos hacen su fiesta a la chacra, sino la papa sabe enojarse y se sabe ir...”*

Esta relación de cariño tiene que ver también con las virtudes de cada familia y de cada ayllu o comunidad. Hay ayllus que son más talentosos como pastores, otros como herreros, algunos como agricultores, cualidades que se van recreando de generación en generación.

Para las familias andinas una cualidad dormida o un aprendizaje deseado puede ser despertada o iniciada si ésta se pone en contacto o existe una relación con otra persona, cuya cualidad se desea adquirir. Por eso la crianza de la papa siempre se hace alrededor de su ciclo agrofestivo.

*“Cada producto en los ayllus y comunidades tienen sus deidades. Los varones son las deidades de los granos (Much’u) y las mujeres, deidades de los tubérculos (Ispallas). La deidad de la papa es la Ispalla; la Phurija es la deidad de la papa de emergencia precoz; el Much’u es la deidad de la cebada con espinas; el Q’arachili es la deidad de la cebada pelada; la deidad de la oca es Lampaya; la Chocota es la deidad de las habas; Norberto es la deidad del Isañu; la deidad del pasto es Pastia; Chukima es la deidad de la totora del Lago; Pachacamac es la deidad de la santa tierra”* (comunicación personal de Jorge Apaza Ticona 1996).



En esta circunstancia, las mujeres y varones aymaras diversifican la heterogeneidad de formas de vida que alberga cada quien y se dejan penetrar por la colectividad de deidades de los tubérculos y granos, porque la fiesta así lo solicita.

Si quieres criar la papa es porque sabes de todas sus formas de presentación, en todas sus variedades y formas rituales. La papa no solo es alimento, también es medicina, como nos cuenta el joven Antonio Cruz, de la comunidad de Potojani Grande:

*“Mi tía Teófila le sabe amarrar con papa negra (chiar imilla) en los pies de mi tío para que le baje la fiebre, se corta la papa en rodajas y eso se amarra en la planta de los pies y rápido baja el calor y la papa después está seca”.*

Pues entonces, la papa más que un recurso genético, es una persona sagrada, como la mujer, como la madre tierra. No debemos pensar en explotarla, debemos criarla tal como lo hacen los hombres y mujeres en los ayllus y comunidades para fructificar la vida. Siempre debemos tener presente que la papa nunca crece sola, tiene sus acompañantes, que la propia naturaleza se encarga de unirlos.

# Entradas



## En Ayacucho, el Restaurant Niñachay

Si tienen pensado visitar Ayacucho por undécima vez –o quizás por primera vez– no pueden dejar de visitar el Restaurant Niñachay en el Centro Turístico San Cristóbal, una antigua casona, en pleno centro de Huamanga, a media cuadra de la Plaza de Armas.

Allí encontrarán a Celina Salcedo, tal vez acompañada por su hija Ana, su hijo, su nieto, y toda la familia, que le brindarán una cálida atención y excelente calidad de los platos tradicionales. Celina Salcedo es la creadora de este acogedor lugar y ella nos proporcionó algunas recetas tradicionales de Ayacucho con comentarios e historias muy oportunos.

El Restaurant Niñachay es pues un lugar obligado para conocer la comida de Ayacucho.





## Qapchi

Restaurant Niñachay  
Ayacucho

### Ingredientes

(para 5 porciones)

1 kilo de papa huayro  
½ kilo de queso serrano sin mucha sal  
1 rocoto pequeño  
Cebolla china en cantidad suficiente  
Hojas de huacatay

### Preparación

Sancochar las papas y luego pelarlas. Desmenuzar el queso con un tenedor o con la mano (qapchi significa desmenuzado con la mano).

Picar finamente el rocoto, la cantidad necesaria. Picar finamente la cebollita y el huacatay (3 ó 4 hojas).

Mezclar el queso desmenuzado con el rocoto, la cebollita china, el huacatay y agregarle leche hasta que tome la consistencia de una crema. Añadir un chorrito de aceite para darle cremosidad.

### Presentación

Poner en el plato hojas de lechuga de seda, colocar las papas cocidas y verter la crema de queso.



## Tacwi

Santos Núñez  
Los Morochucos, Ayacucho

Tacwi es un plato típico del distrito de “Los Morochucos”, hecho a base de papa nueva y haba verde. En los meses de enero y febrero se prepara este plato como prueba de la cosecha de los productos, que son los primeros frutos de la papa de la campaña. Esta comida viene desde los tiempos ancestrales de “Los Morochucos” y se sigue preparando hasta la actualidad.

### Ingredientes

Papa blanca nueva  
Habas verdes  
Cebolla  
Leche  
Chicchinpay (planta silvestre de sabor agradable)  
Aceite  
Ajo  
Sal

### Preparación

Sancochar las papas juntamente con las habas; una vez listas, pelarlas.

En una olla con aceite freír el ajo y la cebolla finamente picada, agregando de inmediato el agua y la leche, donde se echa la papa y las habas, desmenuzándolas bien. Añadir el chicchinpay finamente picado y mezclar todo hasta que se ponga como un puré. Echar la sal al gusto.

## Qello picante

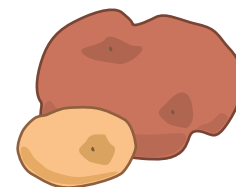
Demetria Ayala  
Los Morochucos, Comunidad de Cuchucancha,  
Ayacucho

### Ingredientes

2 kilos de papa  
2 cabezas de cebolla  
Ajo molido  
Aceite  
Palillo

### Preparación

Cocinar la papa, y cortarla en cuadrados. Preparar luego un aderezo en base al ajo molido, la cebolla picada en cuadritos, el palillo y la sal al gusto. Agregar la papa, revolviéndola bien.





## Pastel de papas a lo Niñachay

Restaurant Niñachay  
Ayacucho

### Ingredientes

1 kilo de papas previamente cocidas al dente  
1 kilo de haba verde pelada y cocida al dente  
¼ kilo de queso mozzarella o queso serrano mantecoso  
200 gramos de queso parmesano  
6 huevos  
1 cebolla roja picada en aros delgados  
½ taza leche evaporada  
Mantequilla  
Sal y pimienta al gusto  
Orégano seco desmenuzado  
Perejil picado

### Preparación

Picar la papa sancochada (al dente) en rodajas.

Batir ligeramente, 3 huevos agregar sal, pimienta, queso parmesano y leche evaporada.

Enmantequillar una fuente, colocar las papas alternando con las habas cocidas y las cebollas en aro, cubrir bien con los huevos batidos y demás ingredientes, luego agregar los huevos enteros, sin romper la yema. Ponerle abundante queso mozzarella o queso serrano cremoso. Finalmente, espolvorear perejil picado y llevar al horno por 30 minutos hasta que esté dorado y los huevos cocidos.

## Pajto

Juana Irma Paca  
Puno

### Ingredientes

Papas cocidas frescas (una papa por persona)  
Colas de cebolla verde (llamada también cebollita china)  
Huevos  
Aceite  
Sal al gusto

### Preparación

De preferencia las papas deben ser recién cosechadas.

Picar las colas de cebolla verde en trocitos pequeños; ponerlas en una sartén con aceite y sal, y romper los huevos sobre este revuelto. Se sirve con papas sancochadas.





## Papas emperejiladas

### Ingredientes

Papitas coctel  
Sal  
Mantequilla para freir  
Perejil cortado fino

### Preparación

Antes las papas debían cortarse redondeadas para ponerlas a cocer. Hoy se pueden encontrar en el mercado papitas llamadas de coctel, blancas o amarillas, y esto lo hace más fácil.

Sancocharlas en agua ligeramente salada; y cuando estén cocidas, sacarlas y ponerlas a escurrir en un colador. Poner mantequilla en una sartén, cuando esté caliente pasar las papas espolvoreándoles perejil finamente picado. Se sirven inmediatamente.





## Escribano

### Ingredientes

2 rocotos medianos  
6 papas sancochadas  
4 tomates  
½ taza de vinagre  
½ taza de aceite  
Pimienta picante  
Sal al gusto

### Preparación

Hervir las papas, poner en agua hirviendo los rocotos para que den un hervor. Picar en forma redonda las papas, los rocotos al igual que los tomates. Aplastar todo con un tenedor y aderezar con la sal, vinagre, aceite y pimienta. Servir todo mezclado y en la forma que le guste más.

## Papa a la diablo

### Ingredientes

6 papas amarillas  
4 cebollas rojas  
6 ajíes amarillo molido  
250 gramos de queso fresco  
Aceite  
Sal y palillo al gusto

### Preparación

Sancochar las papas y pelarlas. Cortarlas en rajas verticales, como un gajo de naranja.

Preparar en la sartén una salsa de cebolla picada estilo escabeche, ají verde molido, sal, pimienta y una pizca de palillo. Incorporar las papas en la salsa y revolverlas a fuego lento, solo unos minutos, para que la papa tome sabor.

Sirva con ají verde en cortes delgados.





## Queso k'auchi de papa imilla negra

Amalia Quispe  
Puno

### Ingredientes

(para 4 porciones)

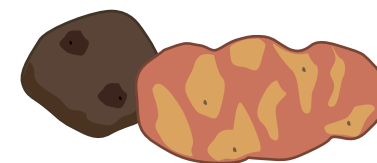
8 papas imilla negra  
250 gramos de queso fresco  
2 unidades de ají rojo seco (remojado y licuado)  
3 tomates  
2 dientes de ajo  
1 cebolla mediana  
¼ atado de huacatay o 2 ramitas  
1 tarro de leche evaporada  
100 gramos de habas sancochadas  
3 cucharaditas de aceite  
Sal al gusto

### Preparación

Hacer un aderezo con aceite, cebolla, ajo y tomate (picados en cuadraditos pequeños), dorar un poco y agregar el ají.

Remover constantemente hasta que tome punto (que se vea el fondo de la olla), agregar la leche, la sal, las papas sancochadas, remover y dejar dar un hervor.

Antes de servir agregar el queso y el huacatay.



# Sopas, Chupes y Cremas



## Es momento de jugar

En el mundo rural, las competencias entre grandes y chicos, entre hombres y mujeres, entre lugareños y foráneos, es muy común y así aparece un juego para conocer habilidades para pelar la papa. Se tendrá a la mano unas cuantas papas, mientras más ojos tengan, mejor; un cuchillo para pelar, el que se tenga a la mano y a competir se ha dicho. Los premios son un aliciente pero lo mejor es ver la papa finamente pelada en el tiempo más corto posible.



## Chupe verde

Elizabeth Paredes

El chupe verde trae gratos recuerdos para quien ha vivido en la sierra norte y centro, sea de Cajamarca o Junín, más aún si es de Cerro de Pasco.

### Ingredientes

Papa blanca cortada en rodajas finitas  
Huevo  
Leche  
Sal al gusto  
Una rama de muña

### Preparación

Al hervir el agua, incorporar la papa, la ramita de muña y la sal.  
Una vez cocida la papa añadir 2 huevos y la leche. Probar.

Para servir se prepara una salsa de hojas de ruda, huacatay, culantro y ají mirasol.

La salsa con la que se sirve es lo que le da el color verde.





## Chupe de papa seca

Restaurant Niñachay  
Ayacucho

### Ingredientes

¼ kilo de papa seca  
½ kilo de haba verde  
3 cucharadas de ají amarillo molido  
200 gramos de queso serrano mantecoso  
4 huevos  
1 cucharadita de ajo  
3 cucharadas de cebolla finamente picada  
2 tomates rallados  
1 taza de leche evaporada  
Hojas de huacatay y muña  
Consomé de pollo  
Aceite  
Sal y pimienta al gusto

### Preparación

Remojar previamente la papa seca una o dos horas. Cocinarla luego en abundante agua, procurando cambiar esta agua por dos o tres veces hasta dejarla completamente limpia y sin olor; luego escurrir (no debe quedar sancochada).

En una olla aparte, poner la cebolla picada, el ajo y ají amarillo, tomate rallado hasta que se doren; agregar el consomé de pollo en cantidad suficiente e incorporar la papa seca. Dejar hervir hasta que quede suave; finalmente, agregar el haba verde pelada.

Una vez cocida, agregar el queso desmenuzado, un huevo batido y el resto entero. Por último, agregar la leche, el huacatay y la muña.

## Sopa a base de papa

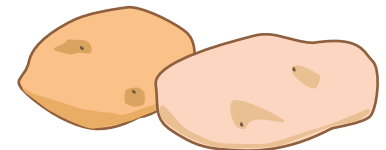
Marisol Gómez  
Los Morochucos, Ayacucho

### Ingredientes

1 kilo de papa blanca  
1 kilo de papa amarilla  
1 cebolla finamente picada  
2 cucharadas de aceite  
1 queso en trozos  
Huacatay  
Sal

### Preparación

Pelar y cortar la papa blanca en forma de cuadrados. Picar la cebolla finamente y freirla con la papa hasta que esté rosada. Agregar el agua y esperar hasta que hierva unos 20 minutos, añadir la papa amarilla picada también en cuadrados y dejar que cocine. Añadir el queso en trozos y el huacatay licuado y también un poco picado. Agregar sal al gusto.



## Crema de papa amarilla

### Ingredientes

1 kilo de papa amarilla  
4 tazas de agua  
1 taza de leche evaporada  
3 cucharadas de mantequilla  
Pan dorado  
Queso rallado  
Sal y pimienta al gusto

### Preparación

Cocinar en agua ligeramente salada, un kilo de papa amarilla con toda su cáscara. Una vez cocidas y bien calientes, pelarlas y pasarlas por el prensapapas de puré para evitar que se formen grumos.

En una olla colocar cuatro tazas de agua, las papas aplastadas, agregándole tres cucharadas de mantequilla, una taza de leche evaporada, sal y pimienta hasta que dé un hervor, cuidando que la consistencia sea de crema.

Se sirve con pedacitos de pan frito y queso rallado encima de la sopa hirviendo.



# Platos de fondo

## Don Carlos Ochoa

El profesor Carlos Ochoa es un científico peruano, ingeniero agrónomo, explorador, botanista, genetista y taxónomo de papa. Ha entregado toda su vida al trabajo de investigación, por lo cual es reconocido como pionero en el mejoramiento genético de la papa en el Perú; y fruto de ese trabajo es el reconocimiento de más de una docena de cultivares comerciales como la papa Yungay, Tomasa Tito Condemayta, Cusco y Micaela Bastidas.

Don Carlos Ochoa nació en Cusco y rinde honor a dos mujeres –Tomasa y Micaela– que lucharon en la defensa de su pueblo en la gesta emancipadora al lado de Túpac Amaru.

El profesor Ochoa es hoy un investigador que ha recibido múltiples reconocimientos a nivel nacional e internacional, pero en estas páginas no podíamos dejar de agradecerle por sus importantes aportes al rescate y caracterización de los recursos genéticos de la papa.





## Puca picante

Restaurant Niñachay  
Ayacucho

Anteriormente era la comida de los pobres; los hacendados solían prepararla para los peones. Se usaba las papas más pequeñas, conocidas como el deshecho de la cosecha; y el color característico se obtenía con el ayrampo o la grosella (especie de catáceas, similar a la tuna, pero mucho más pequeñas y de un color púrpura fuerte).

### Ingredientes

2 kilos de papa blanca bebé o las pequeñas y redondas  
1 kilo de carne de cerdo (de preferencia costillar cortados en trozos medianos)  
250 gramos de maní tostado  
3 cucharadas de ají panca molido  
3 cebollas  
Ajo, pimienta, comino y sal al gusto  
2 hojas de laurel  
2 beterragas medianas (una cocida y otra cruda)  
1 zanahoria pequeña  
1 ramita de perejil  
2 tazas de consomé

### Preparación

Sancochar la papa al dente en abundante agua.

Tostar el maní; este no debe estar demasiado tostado, que podría amargar, ni muy crudo que no tenga gusto. Debe estar dorado. Luego molerlo en un mortero o batán o licuarlo sin agua. Debe estar ligeramente granulado para que se note en la salsa.

Dorar la cebolla finamente picada en aceite o en la manteca de los chicharrones. Agregar el ají panca, y seguir dorando hasta quitarle el olor fuerte característico del ají. Es mejor hacerlo a fuego muy lento, y en caso necesario agregar un poco de agua. Añadir la hoja de laurel, pimienta, comino y el ajo, una vez que esté dorado el aderezo, agregar la beterraga (cruda) finamente rallada, y mover hasta que dore. Incorporar inmediatamente el maní molido, que también debe dorarse. Una vez obtenida la salsa, echar agua o consomé de pollo o de carne de res; cuando suelte el hervor, agregar las papas, moviendo bien. Dejar hervir ligeramente hasta que tome el punto. Finalmente, ponerle sal en cantidad necesaria.

### Chicharrones

Sancochar la carne cortada en trozos en un de poco agua; agregar la sal necesaria, tres ramas de hierbabuena y dejar sancochar hasta que el agua se evapore. Dorar la carne con su misma grasa hasta que tengan la consistencia de chicharrón. Incorporar los trozos de chicharrón a la Puca picante, y dejar hervir ligeramente.

Otra manera de presentarlo es sirviendo la Puca picante con arroz, poniendo encima los chicharrones.



## Teqte Niñachay

Restaurant Niñachay  
Ayacucho

### Ingredientes

1 kilo de papa amarilla bebé (pequeñitas)  
¼ de queso serrano mantecoso  
1 cebolla grande  
½ cucharada de ajo molido  
2 huevos  
½ taza de leche  
2 cucharadas de ají amarillo molido  
3 panes de molde  
2 tazas de consomé de pollo  
Ramas de huacatay  
200 gramos de arveja americana pelada y sancochada  
100 gramos de pecanas molidas  
Una pizca de nuez moscada

### Preparación

Cocinar las papas al dente y pelarlas; reservar.

Hacer un aderezo con la cebolla finamente picada, con el ajo, ají amarillo molido, pimienta, comino, nuez moscada y las pecanas molidas. Dorar todo.

Remojar el pan en leche.

Agregar el consomé y el pan remojado al aderezo; una vez que rompa en hervor, añadir las papas peladas, las arvejas, y dejar que tome punto. Incorporar el queso desmenuzado. Aparte, batir ligeramente los huevos y agregar al resto de la mezcla.

## Tortilla de papa

Lucía Arizapana Condori  
Huancavelica

### Ingredientes

(para 6 porciones)

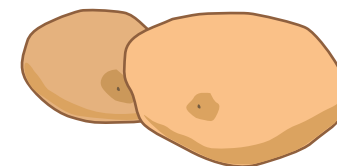
Papa arenosa y blanca (nativa y yungay)  
6 huevos  
Sal y pimienta a gusto  
Harina  
Aceite

### Preparación

Sancochar las papas, luego pelarlas y pasarlas por el prensapapas (también se puede rallar, y si no hay prensador se puede utilizar un tenedor).

En otro recipiente se baten los huevos (si estos quedan a punto de nieve, la tortilla sale más esponjosa), con sal, pimienta, y una pizca de harina para que no se quiebren al momento de freírlas.

Para hacer la mezcla, se usa primero la papa arenosa y luego la papa blanca. Mezclar bien hasta que la masa quede muy suave, luego proceder a freír en aceite bien caliente.



## Carapulcra de papa seca

Alicia Bautista  
Los Morochucos, Ayacucho

Este es un plato típico en el distrito de Los Morochucos, Ayacucho, cuando hacen trabajo de chacra. A medio día almuerzan este plato.

### Ingredientes

Papa seca  
Carne de chanco  
Ajo  
Cebolla  
Aceite  
Sal y comino  
Agua  
Ají especial molido  
Maní

### Preparación

Remojar la papa seca un día antes y lavarla varias veces.  
En una olla calentar el aceite, agregar la cebolla finamente picada, ajo, comino, sal, ají molido y maní molido. Agregar la carne de chanco picada en trozos pequeños y echar el agua. Incorporar la papa seca remojada y dejar que cocine 40 minutos, aproximadamente.





## Papalisa con cochayuyo

Juana Irma Paca  
Puno

### Ingredientes

½ kilo de papalisa  
½ kilo de papa  
1 porción de cochayuyo  
Chuño (revuelto)  
Agua

### Preparación

Lavar la papalisa entera y colocarla en una olla con agua, junto con las papas con cáscara.

Preparar el aderezo con ajo y un poco de aceite; luego se va agregando la papa pelada y apretada, la papalisa, y un poco de agua, al final el cochayuyo. Esto se acompaña con chuño sancocado, picado o pellizcado en pedacitos pequeños.

Remojar el maní crudo en agua caliente hasta ablandarlo; pelar la cáscara y licuar. Poner luego en una sartén con aceite y cocerla por unos 15 minutos; agregarle el chuño y ya está listo para servir.



## Picante de papa con chocho

Asociación de Mujeres de Santa Cruz  
Huaraz

### Ingredientes

(para 6 porciones)

2 kilos de papa  
½ kilo de chocho  
1 cucharada de ajo molido  
1 cucharada de ají amarillo fresco molido  
1 cucharada de sal  
1 cebolla mediana blanca picada en cuadritos finamente picada  
Perejil finamente picado

### Preparación

Se muele el chocho, preferentemente en batán, o licuarlo, no tan fino.

Para el aderezo, poner aceite en la sartén caliente, añadir la cebolla, el ajo y el ají, además de una pizca de sal. Una vez que esté en su punto y dorado, agregar el chocho ya molido, para después incorporarlo a la papa.

Pelar la papa y sancocarla, partida en cuatro, con sal. Una vez cocidas, escurrirlas e incorporarlas al aderezo y dejar hervir por tres minutos hasta que esté en su punto.

Al momento de servir echar perejil picado.

## Pancito de chuño con queso y llatán

### Ingredientes

250 gramos de chuño blanco  
350 gramos de queso fresco en tajadas  
1 atado de pancas de choclo  
1 taza de leche evaporada  
1 taza de agua  
 $\frac{1}{4}$  taza de anís en grano

### Preparación

Remojar los chuños de un día para otro. Luego pelarlos, limpiarlos, enjuagarlos y escurrirlos. Cortarlos por la mitad sin llegar a partirlos completamente. Colocar el queso dentro del chuño.

Poner en el fondo de una olla de barro las pancas de choclo y acomodar encima los chuños rellenos. Verter la leche mezclada con el agua. Añadir el anís; luego tapar y cocinar a fuego medio hasta que los chuños estén cocidos, aproximadamente una hora.

Para el llatán, fría un diente de ajo triturado y tres cucharadas de hojas de huacatay picado durante cuatro minutos a fuego abierto.

Retire del fuego, deje enfriar y licue con una de taza de agua y sal al gusto.





## Ajiaco huaracino

Asociación de Mujeres de Santa Cruz  
Huaraz

### Ingredientes

(para 6 porciones)

1 kilo de olluco menudo  
1 kilo de papa Yungay  
3 cucharadas de ajo molido  
2 cucharadas de ají amarillo seco molido  
1 cucharada de sal  
1 cebolla blanca medianamente picada en cuadritos y  
finamente picada  
Perejil finamente picado

### Preparación

Sancochar el olluco y la papa, previamente lavados y limpios. Posteriormente se deja el olluco a medio aplastar; y la papa desmenuzada con la mano.

Preparar el aderezo en una olla con el aceite, la cebolla, el ajo molido, el ají y la sal. Añadir luego una taza de agua y dejar hervir para después agregar el olluco y la papa Yungay. Se deja hervir hasta que quede en su punto.



## Chuño revuelto

Alicia Villanueva

### Ingredientes

Chuño negro  
Cebolla  
Huevos  
Perejil  
Aceite  
Leche  
Sal y pimienta

### Preparación

Remojar la noche anterior chuño negro, y cambiar el agua unas tres veces por lo menos.  
Sancochar el chuño con un poco de sal y cortar en trocitos pequeños, aplastándolos un poco.  
Picar la cebolla en cuadritos pequeños y rehogarla en el aceite hasta que esté bien cocida, luego agregar el chuño picado.

Batir los huevos, agregarle la leche y seguir batiendo. Añadir sal y pimienta al gusto. Toda esta mezcla se junta en la olla con el chuño y la cebolla, revolviéndola bien. Agregar finalmente el perejil picado.



## Escurrido de papa imilla negra

Amalia Quispe

Puno

### Ingredientes

(para 8 porciones)

2 kilos de papa imilla negra (medianas)  
1 tableta de caldo de gallina  
6 cebollas largas desflecadas y cortadas en trozos  
4 tomates grandes pelados y picados.  
50 gramos de mantequilla  
1 lata pequeña de leche evaporada.  
1 cucharadita de culantro finamente picado.  
1 pizca de ají colorado molido  
1 taza de queso campesino rallado  
1 trozo de ají verde o colorado licuado

### Preparación

Sancochar las papas con sal hasta que estén al dente.

En una sartén al fuego medio, verter la mantequilla y dejarla derretir, agregar la cebolla con el tomate, el ají colorado, la tableta de caldo de gallina, agregar el ají licuado y sofreír la mezcla a fuego medio, durante 5 minutos. Incorporar la leche y el queso rallado, mezclar bien y continuar la cocción hasta que el queso se derrita. Revisar el sabor y salpimentar si es necesario.

Para servir, verter la salsa sobre las papas calientes.



## Pastel de papa amarilla con espinaca

Amalia Quispe  
Puno

### Ingredientes (para 8 porciones)

1½ kilos de papa  
2 paquetes de espinaca  
1 taza de leche evaporada  
¼ de taza de pan rallado  
2 huevos  
100 gramos de mantequilla  
300 gramos de queso rallado  
Sal al gusto  
Nuez moscada al gusto  
Pimienta molida

### Preparación

Cocinar las papas, escurrirlas y hacer un puré.

Cocinar la espinacas al vapor, colarlas y cuando se hayan enfriado picarlas bien pequeñas.

En un tazón mezclar el puré de papas con la margarina previamente derretida; agregar las espinacas picadas, la leche, la sal, el huevo, la pimienta y la nuez moscada, mezclando bien todos los ingredientes.

Untar con mantequilla y el pan molido una fuente para hornear. Vaciar la mitad de la mezcla, echar el queso rallado e incorporar el restante de la mezcla. Luego agregar pan rallado, trozos de margarina y queso rallado.

Cocinar en horno.

## Chuño lawa

Verónica Gálvez

Puno

### Ingredientes

6 presas grandes de carne de cordero  
½ kilo de harina de chuño o molido  
1 cabeza pequeña de apio picado  
6 dientes de ajo chancado  
7 tazas de agua  
4 papas regulares picadas en larguitos  
100 gramos de repollo  
½ cabeza de cebolla regular picada  
Sal, pimienta y comino al gusto  
Orégano

### Preparación

Hervir la carne junto con la cebolla, los ajos, la pimienta, el orégano y la sal, hasta que la carne esté en su punto.

Agregar todas las verduras picadas hasta que den un hervor, y seguidamente incorporar la harina de chuño (previamente disuelta en agua fría) removiendo poco a poco hasta que quede espeso y cremoso. En caso de no haber harina de chuño, usar chuño blanco remojado, pelado y chancado. Dejar hervir por 10 minutos, durante este tiempo remover lentamente para evitar se formen grumos. Servir con perejil picado.

### Secreto

Luego de haber llegado a su punto de cocción, evitar remover más de la cuenta porque tiende a aguararse.





# GLOSARIO

## Cauchi

Se denomina así a los quesos que al cocinarlos tienen cierta elasticidad y al comerlos tienen un sonido especial

## Chicchinpai

Planta silvestre que crece en cualquier parte de la chacra. Tiene un sabor muy agradable y es parecido al huacatay, que se utiliza en el Qapchi y otros platos

## Chocho

Maíz cocido y helado

## Chuño

Conforme explica Rosa Olivas Weston, el chuño se confecciona de papas amargas y papas aguachentas en un tiempo que va de dos a tres semanas. De tres quintales de papa se llega a obtener un quintal de chuño seco. Existen dos tipos de chuño; al descascarado se le denomina “chuño blanco” y al que conserva la piel, “chuño negro”<sup>3</sup>

## Huatia

Asar en barbacoas, hornillos o en hoyos abrasados

## Imilla

Papa negra

## Llatán

Ají especial de Puno, que se muele en batán de piedra y que le da un sabor especial. Está preparado a base de ají amarillo seco y tostado, con cebollitas picadas en cuadritos y sal al gusto con agua. Este ají también lo acompañan en sus fiambres y se puede comer con cualquier producto de Puno como papa, chuño, oca, entre otros

## Papalisa

Tubérculo andino denominado también olluco, se caracteriza por tener la piel lisa

## Papaseca

De acuerdo a Rosario Olivas, para obtener la papaseca se hace hervir las papas en una olla con agua, se les quita la piel para exponerlas al sol durante varios días. Esto suele hacerse sobre espacios cubiertos de paja o ichu, encima de esteras de totora o en cestos de carrizo. Luego se muelen para reducir las a pequeños trozos

## Puca

Colorada

## Qallpa

Es la fuerza que le ponen

## Qapchi

Desmenuzar con los dedos

## Qello

Amarillo. En caso del Qello Picante, es picante amarillo. Antiguamente utilizaban la tinina que crece en la selva, una raíz que luego de sancochada, secada y molida sale el palillo

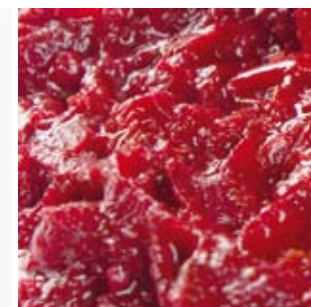
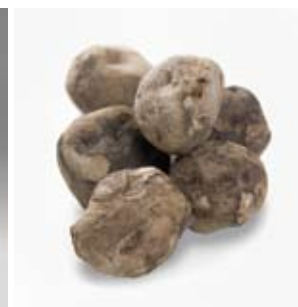
## Tacwi

Plato típico de la mezcla de productos tiernos como haba, arveja, papa con queso fresco serrano y chiqchimpa (hierba del campo que crece como mala hierba en época de lluvia) o huacatay

## Teqte

Es un plato preparado a base de un aderezo y papa picada o desmenuzada. Una especie de ajiaco

<sup>3</sup> Rosario Olivas Weston, La Cocina de los Incas, Costumbres gastronómicas y técnicas culinarias, Universidad de San Martín, Lima, 2006.



## RECONOCIMIENTOS

Este recetario es resultado de la contribución de muchas mujeres y hombres que están enlazados en la construcción de una sociedad que aspira a la equidad y a la democracia.

Esto se hace posible por la estructura organizativa de Manuela Ramos, que permite tejer experiencias que se van desarrollando en diferentes niveles

En esta edición han participado activamente Katya Aronés, responsable de la Casa del Bien-estar de Los Morochucos, Ayacucho, con todo el equipo de Promotoras, en especial Ana Bertha Roca, Marisol Gómez, Gladys Torres y Ana María Alvarado. También colaboraron Santos Núñez, técnico agropecuario de la Casa del Bien-estar de Los Morochucos; y el profesor Rufino Gómez, director de la I.E. Secundaria Los Morochucos. Todas y todos colaboraron en la realización de la cosecha y de la huatia, en la entrega de recetas y en la traducción del quechua al castellano. Celina Salcedo, propietaria del Restaurant Niñachay, en Ayacucho, nos aportó con deliciosas recetas típicas.

Verónica Gálvez, consultora del Proyecto Ampliando Oportunidades de Trabajo en Puno, Irma Paca, presidenta de la Asociación Wiñay Warmi y Julia Romero, también de Puno, nos proporcionaron información sobre la producción de la papa y el chuño, así como las recetas de su región.

Martha Lugo, de Huaraz, se incorporó a la gestión y recogió las recetas del lugar.

A Rosa Salazar, asistente del Dr. Carlos Ochoa, que se comprometió con este proyecto y nos hizo llegar valiosa información.

Edgar Aguilar, quien desde un principio nos hizo llegar sus hallazgos como estudioso de la cultura del Altiplano.

A todas estas personas, nuestro reconocimiento.



## MOVIMIENTO MANUELA RAMOS

MANUELA RAMOS es una organización feminista fundada en 1978, que trabaja por un mundo que procure condiciones de igualdad para mujeres y hombres, por una sociedad democrática y pluralista, con equidad de género, que garantice los derechos humanos y la justicia social.

MANUELA RAMOS contribuye al desarrollo y fortalecimiento de las capacidades de las mujeres, a fin de promover la defensa y ejercicio de sus derechos.

### LIMA

Av. Juan Pablo Fernandini 1550  
Pueblo Libre, Lima 21  
Perú  
T 423 8840  
e-mail [postmast@manuela.org.pe](mailto:postmast@manuela.org.pe)  
[www.manuela.org.pe](http://www.manuela.org.pe)

### AYACUCHO

Urb. Mariscal Cáceres  
Manzana K Lote 19  
Huamanga  
Ayacucho  
T (066) 314829  
e-mail [cbeayacucho@manuela.org.pe](mailto:cbeayacucho@manuela.org.pe)

### PUNO

Jr. Puno 645, 2do. Piso  
Puno  
Perú  
T (051) 368773

### La papa para todos los gustos

Primera edición  
Impreso en Perú  
Lima, noviembre de 2008

### © Movimiento Manuela Ramos

Av. Juan Pablo Fernandini 1550  
Pueblo Libre, Lima  
Perú

### Responsable de la edición

Victoria Villanueva

### Revisión y cuidado de edición

Amelia Villanueva

### Fotografía

Sonaly Tuesta  
Verónica Galvez  
Archivo Movimiento Manuela Ramos  
Juan Pablo Murrugarra

### Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú

Nº 2008-13002









ISBN: 978-9972-763-54-0



9 789972 763540