



Gobierno Bolivariano
de Venezuela

Ministerio del Poder Popular
para la Agricultura y Tierras

Instituto Nacional
de Investigaciones Agrícolas

Recetario Gastronómico con papas nativas y de uso local en el estado Mérida, Venezuela



Lourdes González
Martha Osorio
Erelida Ordoñez

PUBLICACIÓN DIVULGATIVA

El Instituto Nacional de Investigaciones Agrícolas (INIA) de la República Bolivariana de Venezuela, es un instituto autónomo creado de acuerdo con la Gaceta Oficial N° 36.920 del 28 de marzo de 2000, adscrito al Ministerio del Poder Popular para Agricultura y Tierras por Decreto N° 5.379, Gaceta Oficial N° 38.706 del 15 de Junio de 2007.

De acuerdo con el artículo 36 del Reglamento de Publicaciones del INIA en su Resolución Nro. 855 con modificaciones realizadas y aprobadas en Junta directiva N° 126, según Resolución N° 1456 de fecha 18 de febrero de 2010, esta es una Publicación Divulgativa.

Las Publicaciones Divulgativas contienen información sobre datos comprobados y actualizados de investigación, los cuales tienen aplicación práctica por parte de los productores agrícolas. Son escritos por investigadores, técnicos y especialistas en comunicación y dirigidos a los productores agrícolas. Están redactados de manera sucinta y sencilla, utilizando en lo posible los términos de uso común por los productores a quienes van dirigidos. Este tipo de publicaciones comprende, preferentemente, la información útil y completa para cada una de las fases de un cultivo (preparación del terreno, variedades, épocas de siembra, riego, fertilización...) o bien sobre el manejo y cuidado de animales (destete, crianza, alimentación, vacunación, desparasitación y otros). También procedimientos acerca de la toma de muestras de suelo, plantas, aguas, entre otros, por parte de los productores. Adoptan la forma de revistas, hojas, despleables, cartas circulares y folletos.

González, L; Osorio, M; Ordoñez, E. 2013. Recetario Gastronómico con papas nativas y de uso local en el Estado Mérida, Venezuela. Maracay, VE. Instituto Nacional de Investigaciones Agrícolas. 106 p.

Recetario gastronómico con papas nativas y de uso local en el estado Mérida, Venezuela

Lourdes González*
Martha Osorio**
Erélida Ordoñez***

- * Investigadora de INIA. Instituto Nacional de Investigaciones Agrícolas Mérida.
- ** Investigadora de INIA CENIAP.
- *** Chef de cocina Mérida.

© Instituto Nacional de Investigaciones Agrícolas - INIA, 2013
Dirección: Edificio Sede Administrativa INIA. Avenida Universidad, vía El Limón,
Maracay, Estado Aragua. Venezuela
Teléfonos:
Oficina de Publicaciones No Periódicas (58) 0243 240.47.70
Oficina de Distribución y Venta de Publicaciones (58) 0243 240.47.79
Zona Postal 2105
Página web: <http://www.inia.gob.ve>

Equipo editorial Publicaciones No Periódicas INIA
Gerente de Investigación e Innovación Tecnológica: Delis Pérez
Coordinador (E) Área de Gestión de la Información: Carlos Hidalgo
Editor Jefe: Carlos Hidalgo
Editor Asistente: Ana Salazar
Editores: Andreina Muñoz, Elio Pérez
Diseño, diagramación y montaje: Sonia Piña

Para esta publicación
Revisora Técnica: María Elena Morros
Editora Responsable: Ana Salazar
Editora Gramatical: Andreina Muñoz
Diseño Gráfico: Chinchorro Collective
Ajustes de diseño: Sonia Piña

Hecho el Depósito de Ley
Versión digital
Depósito Legal: lfi22320136303720
ISBN 978-980-318-292-2

Esta obra es propiedad del Instituto Nacional de Investigaciones Agrícolas, publicada para el beneficio y la formación plena de la sociedad, por ello se permite el uso y la reproducción total o parcial de la misma, siempre que se cite al autor y la institución, conforme a las normas de citación vigentes y no se haga con fines de lucro.

Contenido

Dedicatoria	7
Agradecimiento.....	9
Presentación	11
Introducción	13
Las papas nativas en Venezuela	15
Recetario de papas nativas	19
Bibliografía consultada	105

Dedicatoria

Las autoras queremos hacer una especial dedicatoria a la memoria de una gran mujer, hija, madre, profesional y amiga. Por darnos ánimo en esta tarea de recopilar las recetas de amas de casa, campesinas y mujeres sencillas de la región andina, por apoyarnos siempre con una sonrisa y con la mayor disposición, siempre lista para la actividad.

A ti Albita (Alba Marina García. Técnico INIA Mérida).

Agradecimiento

Nuestro profundo agradecimiento a todos los que participaron compartiendo sus conocimientos para crear recetas sencillas, innovadoras en la cocina tradicional y gourmet. Sin el apoyo de ustedes no hubiera sido posible la creación de este recetario. Así mismo, agradecemos al Fondo Regional de Tecnología Agropecuaria (FONTAGRO) por el apoyo económico brindado para realizar el trabajo de investigación relacionado con las papas nativas y de uso local, lo cual permitió obtener información relevante para la presente publicación. Igualmente a los revisores técnicos y de manera especial a Chinchorro Collective por sus valiosos aportes a este recetario, en el trabajo de diseño, edición y fotográfica.

Al Instituto Nacional de Investigaciones Agrícolas (INIA) por hacer posible la publicación de esta obra.

Presentación

Este recetario representa la iniciativa de las autoras, de promocionar las papas nativas, a través de su uso gastronómico. Estas papas han sido conservadas y cultivadas ancestralmente por nuestros agricultores en la región andina venezolana, sin embargo, en la mayoría de los casos son poco conocidas por los consumidores del país.

Con el recetario se plantea dar a conocer el potencial gastronómico que estas variedades representan, como una estrategia para promover el consumo de papas nativas y contribuir de esta manera con la toma de conciencia sobre la importancia del rescate y conservación de estas variedades.

La diversidad de platos presentados, es producto de la inspiración de mujeres agricultoras, amas de casa y profesionales, quienes decidieron participar en la cristalización de esta idea que surgió durante la Primera Feria de la Semilla Campesina, celebrada en el estado Mérida, Venezuela.

Posterior a esta iniciativa, la chef Erélida Ordoñez, con su conocimiento de las artes culinarias, le dio el toque de distinción y vistosidad a las diferentes recetas recopiladas, utilizando para ello toda la gama de papas nativas y de uso local que conservan nuestros agricultores, principalmente en el páramo merideño, que son de gran importancia para el consumo local.

Las autoras

Introducción

Es asombroso conocer la gran variedad de Papas Nativas que existen en los Andes venezolanos, especialmente en los páramos merideños. Los pobladores ancestrales de la sierra nevada cultivaban la papa y era su principal alimento.

Actualmente el Instituto Nacional de Investigaciones Agrícolas (INIA), en el estado Mérida, se ha encargado de rescatar, caracterizar y producir semilla de papas nativas, con el propósito de darlas a conocer a las nuevas generaciones y llevarlas a las mesas de comensales en el país.

La dieta diaria balanceada nos exige un aporte de vitamina C, Minerales, Potasio, Proteínas, Calcio y Calorías, la papa los contiene todos.

Como conocedora de las artes culinarias me siento muy complacida en explorar las variedades de papas nativas para crear nuevas recetas, donde se destaca la importancia de este tubérculo.

Erélida Ordoñez
CHEF

“Sirva este esfuerzo para reivindicar el papel de las y los agricultores de los páramos andinos venezolanos, como conservadores de estos invaluable tesoros, representados en la semilla de las papas nativas y en los saberes relacionados con su manejo, conservación y usos ancestrales.”

Las papas nativas en Venezuela

La papa es uno de los cultivos alimenticios más importantes difundidos en el mundo, en producción de proteína por unidad de superficie y en la obtención de energía, es superior al resto de cultivos. En cuanto a producción e importancia alimenticia, ocupa el cuarto lugar, después del arroz, el trigo y el maíz (Estrada, 2000).

La papa se cultiva en los Andes desde hace más de siete mil años. Según investigaciones confirmadas recientemente, el origen de la papa (*Solanum tuberosum*), se centra en la parte norte del lago de Titicaca, sur de Perú (Spooner et al., 2005). El proceso de domesticación de la papa por los pobladores andinos comenzó hace unos ocho mil años, pero aunque ha tenido una evolución continua, todavía subsisten plantas de papa en estado silvestre en esta zona (Portillo, 2004). Las papas silvestres son el resultado de un proceso de selección natural y conservación, con un arduo trabajo de uso de tecnologías ancestrales que datan de épocas anteriores a los Incas.

En las zonas de diversidad, con un gran número de variedades, el intercambio de polen y el flujo genético es constante y continuamente surgen nuevas variedades. Las papas nativas aparecen y se incrementan por acción de la recombinación genética espontánea, la selección natural, las mutaciones, las migraciones y los flujos de tubérculos (Gómez, et al., 2005). También se dice que estas variedades son el resultado de un proceso de domesticación, selección y conservación ancestral por parte de los habitantes de las zonas alto andinas (Monteros, et al., 2007).

En el Banco de Germoplasma del Centro Internacional de la Papa (CIP), se custodian más de cinco mil variedades cultivadas de papa, de las cuales aproximadamente 3.500 son papas nativas provenientes de nueve países de América Latina (CIP, 2004), de éstas, casi dos mil son del Perú, mientras que de Venezuela existen 176 entradas (Gómez, 2005).

Desde la firma del Convenio de Diversidad Biológica en Río de Janeiro, Brasil, en 1992, existe un gran interés por la conservación *in - situ* de las variedades tradicionales de cultivos, es decir, por la conservación de estos materiales genéticos por los agricultores. Esto en función del importante rol alimenticio y económico que aun cumplen las variedades tradicionales para millones de personas, el proceso evolutivo que ocurre en manos de los agricultores y la conservación simultanea de la cultura y de los conocimientos autóctonos relacionados con los recursos fitogenéticos (CIP, 2006).

En Venezuela las variedades de papa nativa se encuentran principalmente en los estados Mérida y Trujillo. En el estado Mérida se han encontrado variedades utilizadas por los productores desde hace más de 35 años, cultivadas principalmente entre 2500 y 4000 msnm. Se caracterizan por presentar formas exóticas, colores llamativos, excelentes propiedades organolépticas (sabor y textura) y contenidos importantes de sustancias antioxidantes naturales. Además, tienen la propiedad de tolerar condiciones climáticas adversas, lo que las hace muy atractivas como fuente de genes para programas de mejoramiento genético, sin embargo, en nuestro país la mayoría de los productores que las conservan, las mantienen como agricultura de autoconsumo debido a varios factores, entre ellos se destaca la utilización de “semilla de papa” de baja calidad, la falta de oportunidades en el mercado y el desconocimiento de los consumidores sobre la diversidad de platos que pueden prepararse con ellas.

En el proyecto “Innovaciones Tecnológicas y Mercados Diferenciados para Productores de Papas Nativas”, financiado por el Fondo Regional de Tecnología Agropecuaria (FONTAGRO), se planteó desarrollar innovaciones tecnológicas y oportunidades de mercados para el aprovechamiento de la biodiversidad de las papas nativas y contribuir a mejorar la calidad de vida de pequeños productores altoandinos, con el objetivo general de caracterizar la diversidad de papas nativas por atributos especiales (procesamiento y gastronomía).

En este contexto, a través del proyecto señalado, Capítulo Venezuela, se cristalizó el recetario que hoy tiene en sus manos. Esta publicación además de formar parte de los productos del proyecto, constituye una herramienta con la que se pretende dar un aporte a la variada y rica gastronomía de nuestro país y a la vez colaborar con el rescate y conservación de la biodiversidad como patrimonio ancestral para futuras generaciones.



Recetario de papas nativas

BEBIDAS

Pág

Vino artesanal de papa	22
Mistela artesanal de papa	24
Atol de papa	26
Ponche crema artesanal de papa	28

ENTRADAS O PASAPALOS

Sopa de papa	30
Tentaciones rellenas con acelga y cuajada	32
Envueltos de papa	34
Pizzitas de papas asadas	36
Nidos de papa rellenos con ajíaco de trucha ahumada	38
Pastel de papa relleno con mojito andino	40
Pastel de papa relleno con crema de ajoporro	42
Sani con papa	44

PLATOS FUERTES

Hígado mermado	46
Pudin de papa	48
Carne jigoteada	50

POSTRES Y PANES

Pág

Paledonia	52
Panquecas de papa	54
Panquecas dulce y salada de papa	56
Torta de papa	58
Jalea de papa con curuba	60
Delicada de papa con curuba	62
Mermelada de papa con chivacuy	64
Mermelada de papa con guayaba	66
Flan de papa y coco	68
Papa con flan de champán	70
Quesillo de papa	72
Pastel de papa con crema de canela	74
Galletas de papa con especias	76
Pan dulce de papa	78
Pan dulce con mermelada de chivacuy	80
Golfeados	82
Pan salado	84
Trenzas de papa	85
Pan dulce con papelón	86

CENA NAVIDEÑA

Hallaca de papa vegetariana	89
Ensalada de papas asadas	92
Pan de jamón con harina de papa	94
Cordero relleno con papa	96



Vino Artesanal de Papa

Nombre de la cocinera: Erélida Ordoñez

Papa usada en la receta: Atzimba

BEBIDAS

Ingredientes 02 kilos de papa
 02 kilos de azúcar moscabada
 06 litros de agua hervida
 15 gramos de levadura
 30 gramos de gelatina sin sabor

Preparación:

Esterilizar en una olla con suficiente agua hirviendo a 100°C , las papas peladas, lavadas y cortadas en gajitos, mezclarlas, apagar el fuego, después colar y dejar enfriar.

Aparte en un envase esterilizado con tapa se coloca el agua hervida a temperatura ambiente y el azúcar, se revuelve bien, luego se agregan la levadura disuelta en un poquito de agua y las papas que ya fueron esterilizadas, se tapa, le hacemos un huequito a la tapa para introducirle una manguerita que quede arriba del líquido, sellar bien la tapa y la otra punta de la manguera se coloca en un envase con agua; se deja fermentar por 08 días.

Luego colar, sacar las papas y dejar el jugo; incorporar la gelatina, volver a tapar sin la manguerita y sellar bien, se deja por 15 días más.

Para finalizar volver a colar con un filtro doble de cafetera eléctrica y se envasa en botellas de vidrio esterilizadas, a partir de allí esta el vino listo para su consumo.



Mistela Artesanal de Papa

Nombre de la cocinera: Erélida Ordoñez

Papa usada en la receta: Papa negra de Gavidia (Bernavé Torres)

BEBIDAS

Ingredientes

01 kilo de papa
03 litros de agua
02 tazas de papelón
02 cucharadas de anís dulce
01 cucharada de guayabita
01 cucharada de jengibre
02 tazas de licor anisado o de caña blanca

Preparación:

En una olla calentar el agua, colocar el papelón rallado, anís, guayabita y jengibre rallado; dejar hervir hasta que se disuelva el papelón.

Luego agregar las papas, peladas, lavadas y cortadas en cuartos, dejar cocinar hasta ablandar y apagar. Al enfriar, sacamos las papas y colamos la miel.

Después, en la licuadora colocar miel, las papas y el licor anisado o de caña blanca, hasta que quede flojito, porque la papa se cuaja al enfriar, si se desea rectificar el dulce.

Colar y envasar en botellas de vidrio esterilizadas. Conservar en el refrigerador.



BEBIDAS

Atol de Papa

Nombre de la cocinera: Erélida Ordoñez

Papa usada en la receta: Papa negra de Gavidia (Ramón Hernández)

Ingredientes ½ kilo de papa
 03 litros de agua
 02 tazas de papelón
 01 cucharadita de clavitos dulces
 02 rajitas de canela
 01 cucharadita de jengibre
 02 tazas de leche
 Azúcar (opcional para rectificar el dulce)
 Canela en polvo (para decorar)

Preparación

En una olla colocar el agua junto al papelón rallado, clavitos dulces, canela, jengibre rallado y dejar hervir hasta disolver el papelón.

Luego colocar las papas, peladas, lavadas y cortadas en cuartos, hasta ablandar, apagar y dejar enfriar. Después, sacar las papas y colar la miel.

En la licuadora colocar la miel, las papas y la leche, si se cuaja lo aflojamos con miel.

Para terminar, en una olla cocinar a fuego bajo, rectificar el dulce con azúcar y al hervir apagarlo.

Servir en tazas de barro y espolvorear con canela.



Ponche Crema Artesanal de Papa

Nombre de la cocinera: Erélida Ordoñez

Papa usada en la receta: Papa negra de Gavidia (Ramón Hernández)

BEBIDAS

Ingredientes

½ kilo de papa
03 litros de agua
02 tazas de papelón
01 cucharadita de clavitos dulce
02 rajitas de canela
01 cucharadita de jengibre
02 tazas de leche
02 tazas de Ron Oscuro
Azúcar (opcional para rectificar el dulce)

Preparación

A la misma preparación del Atol, agregar Ron Oscuro o la cantidad necesaria de acuerdo a su gusto.

Al apagar el atol agregar el ron y mezclar hasta que quede bien flojito porque la papa se cuaja al enfriar, colar y envasar en botellas de vidrio esterilizadas, conservar en el refrigerador.



ENTRADAS O PASAPALOS

Sopa de papa

Nombre de la cocinera: Genarina Rangel

Papa usada en la receta: Arbolona Negra de Gavidia (Bernavé Torres)

Ingredientes 04 papas medianas
 ½ kilo de queso blanco
 03 huevos
 01 litro de leche
 Cebollín, cilantro, perejil
 Sal al gusto

Preparación

Cortar bien finito cebollín, cilantro, perejil y sofreír.

En una olla con agua caliente cocinar al dente las papas, peladas, lavadas y cortadas en cuadros.

Luego colar el agua, agregar la cantidad necesaria de leche líquida y volver a cocinar, agregar el queso blanco cortado en cuadritos, junto al sofrito de cebollín, cilantro y perejil.

Después, agregar las claras de los huevos, rectificar la sal y dejar hervir.

Para finalizar agregar las yemas enteras de los huevos.

Servir caliente.



ENTRADAS O PASAPALOS

Tentaciones rellenas con Acelgas y Cuajada

Nombre de la cocinera: Erélida Ordoñez

Papa usada en la receta: Despejada

Ingredientes **Para la masa**

03 tazas de harina de papa
o papa rallada
01 taza de harina de trigo
½ taza de leche tibia
01 cucharada de azúcar,
01 cucharadita de levadura
100 gramos de margarina
01 cucharadita de sal
02 cucharadas de azúcar
01 cucharadita de orégano en polvo
02 huevos

Relleno con Acelgas y Cuajada

03 tazas de acelgas
03 tomates rojos
03 dientes de ajo
01 cucharadita de albahaca
01 taza de maíz
300 gramos de cuajada criolla o ricota
02 papas
02 cucharadas de aceite o margarina
Sal y pimienta

Preparación

En una taza colocar la harina de papa y la harina de trigo (reservar un poco para enharinar), hacer un hueco y agregar margarina derretida, sal, azúcar, orégano, un huevo, la levadura fermentada (disolver la levadura en la leche y dejar fermentar). Se unen muy bien todos estos ingredientes amasándolos. Luego llevar la masa a una mesa enharinada, amasar un poco mas, tapar y dejar reposar por 20 minutos.

Después se divide la masa en dos porciones, se toma una, se estira con rodillo pero que quede gruesa y se forma un rectángulo al que se le coloca el relleno con acelgas y cuajada, tapar con otra porción de la misma masa pero que quede fina y cortar en forma de triangulitos o pañuelos, Los triangulitos se colocan en una bandeja engrasada, se barniza con huevo batido y hornear hasta dorar.

En una sartén calentar el aceite, agregar ajos triturados o crema de ajo, acelga cortadas en tiritas (pasadas por agua hervida y coladas), sofreír.

Luego se agregan los tomates sin piel ni semillas, cortados en cuadritos, maíz tierno, albahaca fresca picadita, salpimentar, cocinar y revolver hasta formar una salsa, apagar y dejar enfriar.

Para terminar triturar cuajada criolla o ricota junto al puré de papa (cocinar las papas y hacerlas puré), unirla a la salsa, rectificar la sal. Lista para rellenar.



ENTRADAS O PASAPALOS

Envuelto de Papa

Nombre de la cocinera: María I. Quintero

Papa usada en la receta: Peruana

Ingredientes 01 kilo de papas
 ¼ kilo de queso blanco
 03 huevos
 01 cucharada de margarina
 ½ kilo de carne molida
 Aliños varios

Preparación

En una olla con agua caliente cocinar las papas, peladas y lavadas, luego colar y dejar reposar.

Aparte sofreír la carne con aliños varios.

En una taza grande hacer un puré, luego agregar los huevos batidos, queso blanco rallado, margarina y amasar.

La masa se separa en bolitas y hacer arepitas con un hoyo en el centro, rellenar con la carne y sellar, luego se fríen u hornean hasta dorar.



ENTRADAS O PASAPALOS

Pizzitas de Papas asadas

Nombre de la cocinera: Erélida Ordoñez

Papa usada en la receta: Ica San Jorge

Ingredientes

¼ kilo de papas grandes y redondas
02 cucharadas de margarina
½ cucharadita de crema de ajo
03 tomates
100 gramos de queso mozzarella
½ taza de queso parmesano
½ cucharadita de orégano
½ cucharadita albahaca
Sal y pimienta

Preparación

Tomar las papas, peladas y lavadas, cortarlas en tajadas gruesas, sazonarlas con margarina mezclada con crema de ajo, salpimentar y colocarlas en una bandeja. Hornear hasta dorar.

Luego sacar la bandeja y colocar sobre las papas una rueda de tomate manzano rojo, una rueda de mozzarella y espolvorear con parmesano, albahaca frescas bien picaditas y orégano. Volver a meter al horno para gratinar.

Servir de inmediato.



ENTRADAS O PASAPALOS

Nidos de papa rellenos con ajijaco de trucha ahumada

Nombre de la cocinera: Erélida Ordoñez

Papa usada en la receta: Papa Negra de Pueblo Llano (Atilio González) Icatona

Ingredientes

Para los nidos

¼ kilo de papas

03 cucharadas de aceite o la cantidad necesaria para freír

01 cucharada de jugo de limón

Sal y pimienta al gusto

Ajiaco de trucha ahumada

200 gramos de trucha ahumada cortada en cuadritos

01 cucharada de ají dulce finamente picado

01 cucharadita de ají picante finamente picado

01 cucharada de pimentón rojo en cuadritos

½ taza de cebolla picada en cuadritos

02 tazas de tomates entre verdes y rojos picados en cuadritos

Aderezo

02 cucharadas de cilantro bien picadito

04 cucharadas de aceite de oliva o maíz

01 cucharada de mostaza

02 cucharadas de vino de papa

Salpimienta al gusto

Preparación

En una taza rallar las papas, peladas, lavadas y hervidas, sazonar con sal y pimienta y amasar. Luego sacar pequeñas porciones y colocarlas en un exprimidor de limón, presionar suavemente para darle forma a los niditos y freír en aceite caliente hasta dorar.

También se le puede dar la forma de nidos haciendo un hueco en el centro con las manos.

Para el aderezo unir todos los ingredientes emulsionando rápidamente con un batidor.

En una taza colocar los ingredientes del ajiaco y sazonar con el aderezo, listo para rellenar.



ENTRADAS O PASAPALOS

Pastel de Papa relleno con Mojito Andino

Nombre de la cocinera: Erélida Ordoñez

Papa usada en la receta: Despejada

Ingredientes

Para la masa

300 gramos de harina de papa
o papa rallada
200 gramos de harina de trigo
½ cucharadita de polvo de hornear
250 gramos de margarina
05 yemas de huevo
01 cucharadita de azúcar
¼ cucharadita de orégano
Sal al gusto

Relleno de Mojito Andino

06 yemas de huevos
02 tallos de cebollín
01 cebolla
02 tomates rojos
01 cucharada de ajíes dulces
02 cucharadas de pimentón
01 cucharada de cilantro
01 de perejil
01 taza de leche
½ taza de cuajada criolla
03 cucharadas de aceite de maíz
Sal y pimienta al gusto

Preparación

En una taza colocar harina de papa y harina de trigo (reservar un poco para enharinar), junto con el polvo de hornear, hacer un hueco en el centro, agregarle las yemas de huevo, margarina derretida, azúcar, orégano y sal, unir muy bien con las manos hasta obtener una masa suave, envolver en papel plástico y refrigerar por una hora.

Luego llevar la masa a la mesa enharinada, dividir en dos porciones, estirar con el rodillo tres cuartas partes de la masa hasta que quede con un espesor de medio centímetro, cubrir un molde especial para pay, cortar los sobrantes del borde, presionar el fondo y pinchar, luego rellenar con mojito andino y con la cuarta parte restante de la masa hacer tiritas y cubrir el molde formando una especie de malla y hornear.

Para el relleno, en una sartén calentar el aceite, sofreír los tallos de cebollín y la cebolla finamente picada, agregar, los tomates sin piel ni semilla, pimentón y los ajíes dulces, finamente picados, se deja cocinar a fuego bajo revolviéndolo por cinco minutos, apagar.

Aparte batir las yemas de huevos con leche líquida, unir al sofrito salpimentar, agregar el cilantro, perejil finamente picados y cuajada criolla triturada, mezclar bien, rellenar el pastel, hornear hasta dorar.



ENTRADAS O PASAPALOS

Pastel de Papa relleno con Crema de Ajoporro

Nombre de la cocinera: Erélida Ordoñez

Papa usada en la receta: Despejada

Ingredientes

Para la masa

300 gramos de harina de papa
o papa rallada
200 gramos de harina de trigo
½ cucharadita de polvo
de hornear
250 gramos de margarina
05 yemas de huevo
01 cucharadita de azúcar
¼ cucharadita de orégano
Sal al gusto

Para el relleno

01 tallo de ajo porro
50 gramos de tocineta
03 cucharadas de aceite
06 yemas de huevo
01 taza de leche
½ taza de cuajada criolla
Sal y pimienta al gusto

Preparación

La masa se prepara de la misma forma que la del pastel de mojito andino.

Para el relleno, en una sartén calentar el aceite, sofreír la tocineta cortada en tiritas, luego agregar ajo porro cortado en cuadritos, revolver y dejar cocinar a fuego bajo por cinco minutos.

Aparte batir las yemas de huevo con la leche líquida y la cuajada criolla.

Después unir al sofrito, salpimentar, rellenar el pastel y hornear hasta dorar.



ENTRADAS O PASAPALOS

Saní con papas
salsa picante
y cuajada

Preparación

El saní es una especia típica del Páramo Andino, llamada también mostaza negra de los paramos. Son semillas (parecida a la mostaza) que se consiguen en la planta del nabo (*Brassica napus*), las cuales se dejan secar al sol por un día, luego se tostar en un caldero de barro y moler finamente hasta obtener un polvo. Lo importante es no darle calor directo ya que se quema muy fácil. Aliñar con sal, cebollín, romero, ajo, cebolla, picante o cualquier otro sabor de preferencia; moler nuevamente si es necesario hasta obtener la textura y apariencia anteriormente referida. Guardar en frasco y en lugar fresco.

Usos: para comer con papas hervidas, rellenar la arepa o el pan en el paramo, como aderezo con yuca hervida y otros tubérculos, se lo coloca a los huevos fritos e incluso para la carne.



PLATOS FUERTES

Higado Mermado

Nombre de la cocinera: Alba García

Papas usadas en la receta: Despejada

Ingredientes

01 kilo de papas
01 kilo de hígado
01 cebolla
02 ramas de cebollín
01 tomate
01 pimentón
02 ají dulce
02 dientes de ajo
01 cubito,
02 cucharadas de cilantro
01 cucharada de margarina
Sal y pimienta al gusto

Preparación

Licuar las verduras (cebolla, cebollín, tomate, pimentón, ají dulce y ajo) con un poquito de agua.

En un sartén colocar la margarina y el hígado cortado en cuadritos, dejar sofreír.

Luego agregar las verduras y dejar cocinar hasta ablandar.

Después agregamos las papas, peladas, lavadas y cortadas en cuadritos con un poquito de agua, cubito y pimienta, revolver y rectificar la sal, dejar cocinar hasta que quede en salsa.

Al ablandar las papas apagar, agregar cilantro picadito y servir caliente.



PLATOS FUERTES

Pudin de Papa

Nombre de la cocinera: María I. Quintero

Papas usadas en la receta: Peruana

Ingredientes 01 kilo de papa
 ¼ kilo de queso
 03 huevos
 01 cucharada de margarina
 ½ kilo de carne molida
 Aliños varios

Preparación

En una olla con agua caliente cocinar las papas, peladas y lavadas, hasta que queden al dente y colar. Al enfriar cortarlas en tajadas.

Sofreír la carne con aliños varios. En un molde engrasado con margarina colocamos una capa de tajadas de papa, una capa de carne, huevo batido y espolvoreamos con queso rallado, luego se hornea hasta dorar.



PLATOS FUERTES

Carne Jigoteada

Nombre de la cocinera: Alba García

Papas usadas en la receta: Papa Negra Pueblo Llano (Atilio González)

Ingredientes

01 kilo de papas
01 kilo de carne molida
03 huevos cocidos
02 cucharadas de margarina
Ají dulce, tomates, pimentón, cebolla, ajo
Sal y pimienta al gusto

Preparación

Licuar ají dulce, tomates, pimentón, cebolla y ajo.

Sofreír la carne con margarina, agregar las verduras licuadas y salpimentar, se debe cocinar hasta que la carne quede bien seca.

Las papas, peladas y lavadas se cortan en bastoncitos y se fríen, luego se colocan en papel absorbente.

Los huevos cocidos se rallan por el lado grueso del rallador, al momento de servir se mezclan la carne con los huevos rallados.

Servir caliente con las papas fritas.



POSTRES Y PANES

Paledonia

Nombre de la cocinera: María Otilia Castillo

Papas usadas en la receta: Arbolona negra de Gavidia (Bernavé Torres)

Ingredientes

01 kilo de papas
02 cucharadas de margarina
03 huevos

Preparación

En una olla con agua caliente se pre cocinan las papas previamente peladas y lavadas, colar y dejar reposar.

En una taza grande se rallan las papas, se le incorporan la margarina y los huevos, mezclar con una cuchara de madera.

Tomar porciones pequeñas y formar las paledonias.

En una bandeja engrasada colocar las paledonias y hornear hasta dorar.



POSTRES Y PANES

Panquecas de Papa

Nombre de la cocinera: Margarita Castillo

Papas usadas en la receta: Arbolona Negra Cañotal

Ingredientes

01 kilo de papas
03 cucharadas de margarina
02 huevos
½ cucharadita de sal
01 taza de leche
½ kilo de harina de trigo leudante

Preparación

En una olla con agua caliente se pre cocinan las papas peladas y lavadas, colar y dejar reposar.

En una taza grande se rallan las papas e incorporar margarina, huevos batidos, leche líquida, sal y harina, poco a poco amasar, hacer la arepitas y la colocar en una bandeja engrasada, luego se hornean hasta dorar.



POSTRES Y PANES

Panquecas de Papa

Nombre de las cocineras:
María Eusebia Castillo y Erélida Ordoñez

Papas usadas en la receta: Arbolona Negra Pueblo Llano (Carmen Santiago)

Ingredientes	Primera opcion salada	Segunda opcion dulce
Hay dos formas de prepararlas	04 papas medianas	03 cucharadas de harina de papa
	02 cucharadas de cebolla	01 Kg. de papas
	½ cucharadita de orégano	¼ Kg. de harina de trigo leudante
	02 huevos	01 cucharadita de polvo de hornear
	01 taza de leche	¼ Kg. de azúcar
	½ taza de harina de papa o papa rallada	01 cucharadita de vainilla
	½ taza de harina de trigo	02 taza de leche
	¼ cucharadita de polvo de hornear	01 cucharada de margarina
02 cucharadas de margarina o aceite		
Sal al gusto		

Preparación salada:

En la licuadora colocar los huevos y batir, luego incorporar la harina de papa, harina de trigo, polvo de hornear, sal, margarina derretida o aceite y agregar poco a poco la leche líquida, ya que la mezcla debe quedar floja.

En una taza rallar las papas que previamente fueron peladas, lavadas y pre cocidas, rallar por el lado grueso del rallos y agregar cebolla finamente picada (o sustituir por queso blanco rallado), orégano, salpimentar, luego vaciar la mezcla y unir bien.

En una sartén preferiblemente de teflón engrasado y caliente colocar una porción de mezcla formando una capa fina, dorar por ambos lados.

Preparación dulce:

En una olla con agua caliente cocinar las papas peladas y lavadas, luego en una taza grande hacer un puré, agregar azúcar, leche líquida, vainilla, harina de papa, harina de trigo leudante, polvo de hornear y mezclar muy bien.

En una sartén preferiblemente de teflón engrasada y caliente colocar una porción de mezcla formando una capa fina, dorar por ambos lados.



POSTRES Y PANES

Torta de Papa

Nombre de la cocinera: María Otilia Castillo

Papas usadas en la receta: Arbolona negra de Santo Domingo (Lubin Santiago)

Ingredientes

01 kilo de papa
¼ kilo de harina de trigo leudante
01 cucharada de polvo para hornear
¼ kilo de azúcar
01 cucharada de vainilla
02 tazas de leche
01 cucharada de margarina

Preparación

En una olla con agua caliente cocinar las papas peladas y lavadas. Luego en una taza grande hacer un puré, agregar azúcar, leche, vainilla, harina de trigo leudante, polvo para hornear y mezclar muy bien.

Se engrasa un molde con la margarina y se espolvorea con harina, colocar la mezcla. Hornear hasta dorar.

Verificar con un palillo alto, si sale seco, ya esta lista la torta, dejamos reposar y servimos.



POSTRES Y PANES

Jalea de Papa con Curuba

Nombre de la cocinera: Erélida Ordoñez

Papas usadas en la receta: Arbolona negra de Gavidia (Bernavé Torres)

Ingredientes

½ kilo de papa
02 tazas de jugo espeso de curuba
02 tazas de azúcar moscabada
01 cucharada de maicena

Preparación

En la licuadora colocar la mitad del jugo (01 taza de jugo espeso de curuba), azúcar, papas (peladas, lavadas y cocidas en agua de papelón) y batir bien.

Luego se agrega el resto del jugo (01 taza), y se bate bien, después se cuela y se pone a cocinar a fuego bajo, revolviendo constantemente.

Para finalizar se agrega maicena disuelta en agua y se continúa revolviendo hasta que se forme la jalea.

Apagar y envasar en frascos de vidrio esterilizados.



POSTRES Y PANES

Delicada de Papa con Coruba

Nombre de la cocinera: Erélida Ordoñez

Papas usadas en la receta: Arbolona negra de Gavidia (Bernavé Torres)

Ingredientes

½ kilo de papa
02 tazas de jugo espeso de curuba
02 tazas de azúcar moscabada
02 cucharadas de gelatina sin sabor

Preparación

La misma preparación de la jalea, pero sustituimos la maicena por la gelatina sin sabor.

En la licuadora colocar la mitad del jugo (01 taza de jugo espeso de curuba) azúcar, papas (peladas, lavadas y cocidas en agua de papelón) y batir bien.

Luego se agrega el resto del jugo (01 taza), y se bate bien, después se cuela y se pone a cocinar a fuego bajo, revolviendo constantemente.

Para finalizar se agrega gelatina sin sabor disuelta en agua y se continúa revolviendo hasta que se forme la jalea.

Vaciar la mezcla en moldes para gelatina. Refrigerar hasta endurecer.



POSTRES Y PANES

Mermelada de Papa con Chivacuy

Nombre de la cocinera: Erélida Ordoñez

Papas usadas en la receta: Guadalupe

Ingredientes

¼ kilo de papa
02 tazas de jugo espeso de chivacuy
02 tazas de azúcar moscabada
01 cucharadita de maicena

Preparación

En la licuadora colocar el jugo de chivacuy, azúcar, papas (peladas, lavadas y cocidas en agua con papelón), batir bien y colar.

Luego se cocina a fuego lento, revolviendo constantemente hasta dejar hervir, se agrega maicena disuelta en un poquito de agua y se continua revolviendo hasta formar la mermelada.

Envasar en frascos de vidrio esterilizados.

* Chivacuy: Es una planta silvestre que crece en la localidad de Gavidia, municipio Rangel del estado Mérida, produce frutos parecidos a los arándanos. Los pobladores la utilizan para preparar jugos y mermeladas. En la zona se conoce con el nombre de Chivacuy. El fruto es una baya casi esférica, de color azul oscuro a morado.



Mermelada de Papa con Guayaba

POSTRES Y PANES

Nombre de la cocinera: Elida Perez

Papas usadas en la receta: Arbolona Negra Los Pantanos (Antonio García)

Ingredientes

01 kilo de papa
½ kilo de guayaba
200 gramos de maicena
¼ kilo de azúcar
Agua la cantidad necesaria

Preparación

En una olla con agua caliente se cocinan las papas con la concha, luego se cuelean y se pelan.

En la licuadora se van incorporando las papas, un poco de agua, guayaba de pulpa roja, maicena y azúcar, batir bien.

Colar la mezcla, colocar en una paila y se lleva a la cocina a fuego bajo, revolviendo constantemente hasta espesar y formar la mermelada.

Al enfriar envasamos en frascos de vidrio esterilizados.



POSTRES Y PANES

Flan de Papa y Coco

Nombre de la cocinera: Elida Perez

Papas usadas en la receta: Papa Negra Rosario Santiago

Ingredientes

½ kilo de papa
01 taza de miel de papelón
½ taza de leche
½ taza de leche de coco
06 huevos
01 taza de azúcar

Para el caramelo:

01 taza de azúcar
½ taza de agua
01 cucharadita de jugo de limón.

Preparación

En una olla con agua caliente cocinar las papas peladas y lavadas, colar y dejar enfriar.

En la licuadora colocar los huevos y batir, luego agregar leche líquida, las papas cocidas, leche de coco y miel, si la mezcla se cuaja aflojar con leche de coco y rectificar el dulce con azúcar.

Acaramelar un molde y vaciar la mezcla, hornear en baño de maría hasta dorar, verificar con un palillo alto, si sale seco está lista la preparación.

Caramelo: cocinar a fuego bajo el azúcar con el agua y el jugo de limón, hasta que se forme el caramelo.



POSTRES Y PANES

Papas con Flan de Champan

Nombre de la cocinera: Erélida Ordoñez

Papas usadas en la receta: Merideña y despejada

Ingredientes ½ kilo de papa
01 cucharada de clavitos
½ taza de papelón
02 cucharadas de azúcar
½ taza de leche
02 tazas de champán
06 yemas de huevo
½ cucharada de harina (fécula de papa)
½ cucharada de maicena
04 cucharadas de azúcar moscabada
Margarina

Preparación

En una olla con agua caliente cocinar papelón rallado y clavitos, dejar hervir.

Luego agregar las papas peladas y lavadas, dejar cocinar, colar y enfriar.

Con el cortador de papas o un cuchillo bien afilado hacer rodajas bien finas sin romper.

Aparte hervir el champán unos minutos.

En la licuadora batir las yemas de huevo, luego agregar azúcar, leche líquida espesa (se prepara con leche en polvo), harina (fécula de papa), maicena, champán caliente (reservar 03 cucharadas para poner sobre las papas al final), si la mezcla se cuaja aflojar con leche y rectificar el dulce, luego cocinar a fuego bajo hasta espesar la crema revolviendo constantemente.

Luego engrasar un molde con suficiente margarina, espolvoree con azúcar moscabada o la cantidad necesaria para que se pegue a toda la superficie del molde, colocar las rodajas de papa en el fondo y lados del molde, rociamos las papas con champán (reservado), vaciar la crema caliente, espolvorear con azúcar moscabada y llevar al horno hasta caramelizar el azúcar.



POSTRES Y PANES

Quesillo de Papa

Nombre de la cocinera: Erélida Ordoñez

Papas usadas en la receta: Arbolona Negra Los Pantanos (Emelia Santiago) y Andinita Flor Blanca

Ingredientes

Para la masa

¼ kilo de papas
½ taza de papelón,
Canela y clavito al gusto
01 taza de leche
02 cucharadas de leche en polvo
08 huevos
06 cucharadas de ron oscuro
01 cucharada de esencia de vainilla
01 taza de miel de papelón
02 cucharadas de harina (fécula) de papa

Para el caramelo:

01 taza de azúcar
½ de agua
½ cucharadita de jugo de limón

Preparación

En una olla con agua caliente cocinar papelón, canela y clavito al gusto, dejar hervir.

Luego agregamos las papas peladas y lavadas, cocinar, colar y dejar enfriar.

En la licuadora colocar los huevos y batir; agregar leche líquida espesa, que este preparada con leche en polvo, ron, esencia de vainilla, miel, harina (fécula) de papa y las papas acarameladas, si se cuaja aflojar con leche, probar y rectificar el dulce.

Acaramelar un molde, vaciar la mezcla, hornear en baño maría hasta dorar, verificar con un palillo alto, si sale seco está lista la preparación.

NOTA: PARA LA TORTA QUESILLO

Metemos a hornear el quesillo cuando esté firme y dorado vaciar sobre él la mezcla de la torta, continuar horneando en baño maría hasta dorar, cuando salga el palillo seco ya está la torta.

Voltear la torta sobre una bandeja y bañarla con un poquito de miel.



POSTRES Y PANES

Pastel de Papa con crema de Canela

Nombre de la cocinera: Erélida Ordoñez

Papas usadas en la receta: Tibisay

Ingredientes

Para la masa

300 gramos de harina de papa
o papa rallada
200 gramos de harina de trigo
01 cucharadita de polvo para hornear
250 gramos de margarina
250 gramos de azúcar moscabada
05 yemas de huevo
01 cucharadita de ralladura de limón
Una pizca de sal

Para el relleno:

200 gramos de cuajada criolla
02 papas medianas cocidas, hacerlas puré
04 huevos
01 taza de leche
01 taza de papelón
01 cucharada de canela en polvo
01 cucharada de azúcar moscabada

Preparación

En una taza colocar harina de papa, harina de trigo, polvo para hornear, sal, ralladura de limón y mezclar bien.

Luego hacer un hueco en el centro de las harinas y agregar las yemas de huevo, azúcar moscabada, margarina blanda, unir con las manos hasta obtener una masa bien compacta y suave, envolver en papel plástico y refrigerar mínimo una hora.

Después la masa se lleva a una mesa enharinada y se divide en dos porciones. Estirar con un rodillo a un espesor de medio centímetro, engrasar un molde de borde bajo para pay, cubrirlo con la masa cortar el sobrante de las orillas, presionar bien el fondo con los dedos y pinchar con un tenedor y rellenar.

En la parte superior para decorar se cortan tiritas de masa formando figuras para cubrir.

Hornear hasta dorar. Verificar con un palillo al salir seco ya está.

Para el relleno en la licuadora colocar los huevos y batir bien, agregar leche líquida espesa (preparada con leche en polvo), papelón rallado y canela en polvo.

En una taza triturar cuajada criolla con el puré de papas, luego agregar poco a poco la mezcla anterior y unir muy bien.

Una vez obtenida una mezcla homogénea se vierte sobre la masa para pastel, le espolvoreamos con canela en polvo y azúcar moscabada.



POSTRES Y PANES

Galletas de Papa con Especias

Nombre de la cocinera: Erélida Ordoñez

Papas usadas en la receta: Andinita Flor Blanca

Ingredientes

04 tazas de harina de papa o papa rallada
1½ taza de harina de trigo
01 cucharadita de polvo para hornear
½ cucharadita de bicarbonato
½ cucharadita de sal
01 cucharadita de nuez moscada
01 cucharadita de jengibre
01 cucharadita de canela
01 cucharadita de clavito en polvo
03 cucharadas de azúcar moscabada
01 cucharada de extracto de malta
¾ taza de margarina
02 huevos

Preparación

En un recipiente colocar harina de papa, harina de trigo, polvo para hornear, bicarbonato, sal, nuez moscada y jengibre finamente rallado, canela y clavito en polvo. Mezclar muy bien.

Luego agregar azúcar, extracto de malta, margarina y huevos, continuar mezclando añadiendo poco a poco la mezcla de las harinas, amasar por cinco minutos y envolver en papel plástico.

Dejar reposar la masa por 30 minutos refrigerada.

Luego estirar la masa con rodillo, dejándola con un espesor de medio centímetro aproximadamente, al estar la masa estirada se cortan las figuras y se colocan en una bandeja engrasada.

Se hornean las galletas hasta dorar. Dejar reposar y servir.



POSTRES Y PANES

Pan dulce de Papa

Nombre de la cocinera: Erélida Ordoñez

Papas usadas en la receta: Papa de color de Pueblo Llano (Atilio González)

Ingredientes 600 gramos de harina de papa
 o 3 papas ralladas
400 gramos de harina de trigo
100 gramos de margarina
04 huevos
1 ½ taza de azúcar
01 taza de leche
½ cucharadita de canela en polvo
½ cucharadita de esencia de vainilla o mantecado
01 cucharada de extracto de malta
01 cucharadita de levadura

Preparación

Disolver en agua tibia azúcar (preferiblemente moscabada), agregar levadura y dejar reposar por 5 minutos.

En una taza colocar harina de papa y harina de trigo, hacer un hueco en el centro, agregar margarina blanda, las yemas de huevos batidas junto con el azúcar (preparada previamente), leche, canela en polvo o ralladura de limón o naranja, esencia de vainilla o mantecado y extracto de malta.

Unir los ingredientes con la mano y, si es necesario, agregar un poquito de agua.

Llevar la mezcla a una mesa enharinada y amasar por diez minutos, dejar reposar la masa tapada con un paño por treinta minutos.

Luego dividir en varias porciones, hacer los panes, colocarlos en una bandeja engrasada y sobarlos con harina, dejar reposar por treinta minutos tapados.

Hornear hasta dorar.



POSTRES Y PANES

Pan Dulce con Mermelada de Chivacuy

Nombre de la cocinera: Erélida Ordoñez

Papas usadas en la receta: Despejada

Ingredientes 600 gramos de harina de papa
 o 3 papas ralladas
400 gramos de harina de trigo
100 gramos de margarina
04 huevos
1 ½ taza de azúcar
01 taza de leche
½ cucharadita de canela en polvo
½ cucharadita de esencia de vainilla o mantecado
01 cucharada de extracto de malta
01 cucharadita de levadura
Mermelada de chivacuy
02 tazas de queso

Preparación

La masa se prepara igual a la de pan dulce.

Estirar la masa hasta formar un cuadrado, la masa debe tener un espesor de medio centímetro aproximadamente.

Cubrir la masa con mermelada de chivacuy (la cantidad necesaria) dejando libre las orillas y espolvorear con queso blanco duro rallado o queso ahumado.

Enrollar, cerrando las puntas, colocar el pan en una bandeja engrasada, hacerle tres cortes finos y poco profundos en la parte superior, tapar y dejar reposar por treinta minutos.

Hornear hasta dorar.



POSTRES Y PANES

Golfeados

Nombre de la cocinera: Erélida Ordoñez

Papas usadas en la receta: Despejada

Ingredientes

Para la masa:

600 gramos de harina de papa
o 3 papas ralladas
400 gramos de harina de trigo
100 gramos de margarina
04 huevos
1 ½ taza de azúcar
01 taza de leche
½ cucharadita de canela
en polvo
½ cucharadita de esencia
de vainilla o mantecado
01 cucharada de extracto
de malta
01 cucharadita de levadura

Para decorar:

02 tazas de queso
01 taza de papelón
01 taza de anís dulce en grano
01 taza de miel de papelón

Preparación

La masa se prepara igual a la de pan dulce.

Estirar la masa hasta formar un cuadrado, la masa debe tener un espesor de medio centímetro aproximadamente.

Cubrir la masa con papelón rallado, anís dulce en grano y queso duro rallado.

Enrollar la masa, cerrando las puntas, luego cortar ruedas de dos y medio centímetros de espesor y colocarlas en la bandeja engrasada, dejar reposar por treinta minutos.

Luego hornear, cuando empiecen a dorar, barnizar los golfeados con miel de papelón y espolvorearles queso, volver a hornear hasta dorar.

Pan Salado de Papa

Nombre de la cocinera: Erélida Ordoñez

Papas usadas en la receta: Andinita Flor Blanca Pueblo Llano.

Ingredientes	700 gramos de harina de papa	03 cucharadas de azúcar
	o 3 papas ralladas	½ cucharadita de sal
	300 gramos de harina de trigo	01 taza de leche
	100 gramos de margarina	01 taza de agua tibia opcional
	o manteca blanda	01 cucharada de azúcar
	03 cucharadas de leche en polvo	01 cucharadita de levadura
	04 huevos	

Preparación

En una taza colocar harina de papa y harina de trigo, hacer un hueco en el centro, agregar margarina o manteca blanda, leche, las yemas de huevos batidas, azúcar, sal y levadura (en agua tibia se disuelve el azúcar y agregamos la levadura, dejar reposar cinco minutos).

Unir los ingredientes con la mano, si es necesario agregar un poquito de agua, llevar la mezcla a una mesa enharinada y amasar por 10 minutos, dejar reposar la masa tapada con un paño por treinta minutos.

Luego dividir en varias porciones, hacer los panes, colocarlos en una bandeja engrasada y sobarlos con harina, dejar reposar por treinta minutos tapados.

Hornear hasta dorar.

Papas usadas en la receta: Despejada

Ingredientes

Para la masa:

600 gramos de harina de papa
o 3 papas ralladas
400 gramos de harina de trigo
100 gramos de margarina
04 huevos
1 ½ taza de azúcar
01 taza de leche
½ cucharadita de canela en polvo

½ cucharadita de esencia de vainilla
o mantecado

01 cucharada de extracto de malta
01 cucharadita de levadura

Para decorar:

02 tazas de azúcar
02 tazas de queso
01 huevo batido

Preparación

La masa se prepara igual a la de pan dulce.

Estirar la masa hasta formar un cuadrado, la masa debe tener un espesor de medio centímetro aproximadamente.

Dividir la masa en tres porciones y hacer rollos presionando con la mesa para formar las trenzas. Colocarlas en la bandeja engrasada, reposar y luego hornear.

Al empezar a dorar, sacar las trenzas y barnizar con huevo, cubirlas con queso blanco duro rallado y azúcar.

Volver a hornear hasta dorar.

Pan Dulce con Papelon

Nombre de la cocinera: Erélida Ordoñez

Papas usadas en la receta: Despejada

Ingredientes	700 gramos de harina de papa o 3 papas ralladas	½ taza de miel de papelón
	300 gramos de harina de trigo	½ de papelón rallado
	100 gramos de margarina	01 cucharada de anís dulce
	o manteca blanda	01 taza de leche
	04 huevos	01 cucharada de azúcar
		01 cucharadita de levadura
		01 taza de agua tibia opcional

Preparación

Disolver el azúcar en agua tibia y agregar la levadura, dejar reposar por cinco minutos.

En una taza colocar harina de papa y harina de trigo, hacer un hueco en el centro, agregar margarina o manteca blanda, yemas de huevo batidas, leche, papelón rallado, anís dulce y la levadura preparada previamente. Unir todos los ingredientes con la mano y, si es necesario, agregar un poquito de agua.

Luego llevar la masa a una mesa enharinada y amasar durante diez minutos, tapar la masa con un paño y dejar reposar treinta minutos.

Dividir la masa en varias porciones, hacer los panes redondos o largos, colocarlos en una bandeja engrasada, taparlos y dejarlos reposar por treinta minutos.

Hornear hasta dorar.

Pan de Papa

Nombre de la cocinera: Elida Pérez

Papas usadas en la receta: Papa de color de Pueblo Llano (Atilio González)

Ingredientes

- 01 kilo de papa
- ½ kilo de harina de trigo
- ½ kilo de azúcar
- 02 tazas de leche
- 01 cucharada de polvo para hornear
- 02 huevos

Preparación

En una olla con agua caliente cocinar 01 kilo de papas, peladas y lavadas, colar.

En una taza grande hacer un puré, al que se le agregan los huevos batidos, leche líquida, azúcar, harina de trigo junto con el polvo para hornear y amasamos bien.

Luego engrasamos una bandeja, le damos forma a los panes y horneamos hasta dorar.



CENA NAVIDEÑA

Nombre de la cocinera: Erélida Ordoñez

Papas usadas en la receta: Arbolona negra de Pueblo Llano (Atilio González)
y Vidrio Rojo (Bernavé Torres)

Hallaca de Papa

Nombre de la cocinera: Erélida Ordoñez

Papas usadas en la receta: Arbolona negra de Pueblo Llano (Atilio González) y Vidrio Rojo (Bernavé Torres)

Ingredientes

Para el relleno

½ kilo de carne de soya
01 litro de caldo de pollo
01 taza de vino de papa
½ kilo de pechuga de gallina
¼ kilo de cebolla
06 tallos de cebollín
02 pimentones
06 ajíes dulces
02 tallos de ajo porro
02 tazas de garbanzos
01 taza de aceitunas rellenas
½ taza de alcaparra
½ taza de pasitas
02 cucharadas de pasta de onoto
02 cucharadas de crema de ajo
Sal y pimienta al gusto
Aceite de maíz

Para la masa

½ kilo de papa de pulpa blanca (Arbolona Negra Pueblo Llano - Atilio González)
½ kilo de papa de pulpa amarilla (Vidrio Rojo)
03 cucharadas de harina de maíz amarillo
Sal al gusto

Para envolver

03 kilos de hojas de plátano o bijao, cocidas y lavadas, cortarlas en cuadros de 30 centímetros.
01 rollo de pabito

Preparación del guiso

En una taza grande hidratar la carne de soya con el caldo de pollo, colarla al momento de usarla.

Aparte en una taza unir vino de papa, pasta de onoto, crema de ajo, sal, pimienta al gusto y aceite de maíz (la cantidad necesaria).

En una taza grande colocar pechuga de gallina cortada en cuadritos y la carne de soya, cebolla, cebollín cortados en cuadritos, pimentones medianos (rojo y verde) cortados en julianas, ajíes dulces cortados en cuadritos, ajo porro (la parte blanca cortada en cuadritos), garbanzos cocidos y pelados, aceitunas rellenas cortadas en ruedas, alcaparras cortaditas, pasitas cortadas en mitades, sazonar, tapar y refrigerar.

Preparación de la masa

Hervir las papas de pulpa blanca y las papas de pulpa amarilla. Las papas deben ser previamente peladas y lavadas.

Para hervir las papas, en una olla calentar agua con un toque de sal a 100 grados, colocar las papas, dejar hervir, apagar y colar.

En una taza colocar las papas ralladas (papas de pulpa blanca, rallada finita y papa de pulpa amarilla rallada gruesa) hacer un hueco en el centro, agregar harina de maíz amarillo al gusto, agregar la cantidad necesaria de aceite, un poquito de agua para amasar la harina que quede flojita. Humedecer la mano con agua y amasar suavemente hasta unir las papas y la harina, tapar.

Preparación de la hallaca:

En la mesa colocar una hoja de las más grande de plátano o *bijao, engrasarla, tomar una porción de masa y extender humedeciendo las manos con aceite y agua formando una capa delgada, emparejar las orillas con una cuchilla, luego colocar tres cucharadas de guiso, cerrar la hoja trayéndola hacia el cuerpo, luego levantar la hoja presionando los bordes de la masa para sellar la hallaca, cerramos un lado de la hoja, luego el otro y por último doblamos las puntas una sobre otra, envuélvala con otra hoja más pequeña, luego tome una tira de hoja y asegure la hallaca por el medio, amárrela con pabito cruzándola dos veces en cada dirección.

En una olla grande con suficiente agua hirviendo se cocinan las hallacas por cuarenta y cinco minutos, tapando la olla, en la mitad del tiempo voltearlas.

* El bijao (*Calathea lutea*) es una especie de planta perteneciente a la familia de las marantáceas. Es una planta que crece en el trópico americano cuyas hojas, se utilizan en algunos países para envolver tamales, hallacas y otros alimentos blandos.

CENA NAVIDEÑA

Ensalada de Papas Asadas

Nombre de la cocinera: Erélida Ordoñez

Papas usadas en la receta: Arbolona Petacona y Reinosa

Ingredientes

03 papas (Arbolona Petacona)
06 papas (Reinosa)
02 tazas de duraznos
03 hojas de lechuga americana
03 hojas de lechuga romana
01 taza de almendras fileteadas
01 cucharada de margarina
1/2 cucharadita de crema de ajo
01 cucharada de perejil
02 cucharadas de vino de papa
02 filetes de pechuga de gallina
1/2 taza de nueces trituradas
02 cucharadas de queso parmesano
Sal y pimienta al gusto

Aderezo

02 cucharadas de aceite de oliva o maíz
02 cucharadas de vino de papa,
01 cucharada de mostaza
01 cucharada de miel de durazno

Preparación

Lavar y pelar las papas (Arbolona Petacona y Reinoso).

Cortar en cuadros las papas Arbolona Petacona y en mitades las papas Reinoso, sazonar y hornear.

Cortar en cuadros los duraznos escurridos y las hojas de lechuga americana.

Dorar las almendras fileteadas.

Mezclar la margarina con crema de ajo, perejil picadito, vino de papa y salpimentar. Con esta mezcla sazonar los filetes de pechuga de gallina y hornear.

Al dorar los filetes llevar a la tabla y cortar en cuadritos.

En una taza unir los ingredientes del aderezo (aceite de oliva o maíz, vino de papa, mostaza y 01 cucharada de miel de durazno), emulsionar rápidamente con un batidor.

Aparte en una taza grande colocar las papas, pechugas, durazno, almendras, lechugas, mezclar suavemente con el aderezo, por último rosear con nueces trituradas y queso parmesano.

Servir de inmediato.

CENA NAVIDEÑA

Pan de Jamón con Harina de Papa

Nombre de la cocinera: Erélida Ordoñez

Papas usadas en la receta: Andinita Flor Blanca.

Ingredientes

700 gramos de harina de papa
o 3 papas ralladas
300 gramos de harina de trigo
100 gramos de margarina
04 huevos
04 cucharadas de leche
03 cucharadas de azúcar moscabada
½ cucharadita de sal
01 taza de agua tibia

Fermento:

01 taza de agua tibia
01 cucharada de levadura
01 cucharada de leche en polvo
01 cucharada de azúcar
01 cucharada de harina de trigo

Relleno:

500 gramos de jamón rebanado
300 gramos de tocineta en tiras
02 cucharadas de vino de papa
100 gramos de aceitunas
rellenas en rueditas
50 gramos de pasitas
cortadas en mitades
02 cucharadas de aceite
de oliva o maíz

Preparación del fermento

En una taza se mezclan todos los ingredientes para el fermento (agua tibia, levadura, leche en polvo, azúcar, harina de trigo) hasta disolver.

Se deja reposar la mezcla y se tapa con un pañito por diez minutos.

Preparación del relleno

En una sartén calentar aceite de oliva o maíz y sofreír tocineta en tiritas, revolviendo a fuego bajo. Luego agregar vino de papa, aceitunas rellenas en rueditas y las pasitas cortadas en mitades, revolver y apagar.

Preparación del pan

Aparte en una taza grande se colocan las harinas de papa y trigo (reservar un poco de harina de trigo para enharinar la mesa), hacer un hueco en el centro y agregar las yemas de huevos batidas, leche, margarina derretida, sal, azúcar moscabada, papas ralladas, unir hasta compactar.

Luego en la mesa enharinada amasar por diez minutos. Tapar con un paño y dejar reposar mínimo treinta minutos.

Después estirar la masa con un rodillo, formando un cuadro con un espesor de medio centímetro, colocarle jamón (ahumado o normal) y el guiso de tocineta, dejando en la parte de abajo cinco centímetros sin cubrir, enrollar apretando muy suave, se van metiendo las dos puntas, decorar con tiritas de masa, colocar en una bandeja engrasada, tapar con un paño, dejar reposar de veinte a treinta minutos.

Para finalizar, con una brochita barnizar con claras de huevo batidas y hornear hasta dorar.

CENA NAVIDEÑA

Cordero relleno con Papa

Nombre de la cocinera: Erélida Ordoñez

Papas usadas en la receta: Guadalupe y Reinosa

Ingredientes

01 pierna de cordero deshuesada
02 cucharadas de margarina
05 cucharadas de vino de papa
01 cucharadita de crema de ajo
01 cucharada de orégano
02 cucharadas de tomillo
Sal y pimienta al gusto
02 cucharadas de azúcar
01 taza de caldo de fondo
01 taza de vino de papa
01 cucharada de maicena

Para el relleno

02 cucharadas de aceite de oliva
o maíz
300 gramos de tocineta
½ taza de pimentón
03 papas medianas
04 cucharadas de vino
03 cucharadas de aceitunas

Para decorar y acompañar

01 kilo de papa Reinosa
o la cantidad necesaria

Preparación

En una taza mezclar margarina, vino de papa, crema de ajo, orégano fresco y tomillo picado bien finito, salpimentar.

Con esta mezcla sazonar la pierna de cordero, enrollar y colocar en una taza con tapa, refrigerar mínimo seis horas.

En una sartén calentar aceite de oliva o maíz, colocar la tocineta y dejar sofreír a fuego bajo, revolviendo hasta que la tocineta suelte la grasa.

En el mismo sartén y con la tocineta ya sofrita, colocarle pimentón cortado en tiras, las papas peladas, lavadas, hervidas, cortadas en bastones largos (papa usada Guadalupe), agregarle vino, salpimentar, revolver y dejar cocinar un ratito, se apaga y se le agregan las aceitunas.

Aparte abrir el cordero y rellenar con la preparación de la tocineta, cubriendo más la parte de arriba, enrollarlo y amarrarlo con pabito.

En una sartén de teflón de borde alto con tapa, colocar la margarina preparada previamente, el azúcar, el cordero, dejamos sofreír hasta dorar por ambos lados, luego agregar el caldo, el vino de papa. Cocinar tapado por una hora o hasta ablandar la carne, dándole vuelta y agregándole caldo y vino si es necesario.

Llevar el cordero a una tabla y dejarlo enfriar. Con un cuchillo eléctrico o uno bien filoso cortar en ruedas y colocarlas en una bandeja para servir, decorar con papas Reinosas.

El jugo que queda en la sartén se espesa con maicena disuelta, revolver constantemente a fuego bajo. Al momento de servir se bañan los medallones con la salsa.

Para decorar usar las papas Reinosas (bien lavadas y secas) sazonadas con crema de margarina, ajo, perejil bien picadito, sal pimienta, luego engrasar un molde y hornear hasta ablandar.

TABLA DE MEDIDAS EQUIVALENTES

PRODUCTO	MEDIDA	VOLUMEN/PESO
Aceite	Una cucharadita	5 mililitros
	Una cucharada	15 mililitros
Azúcar granulada	Una cucharadita	5 gramos
	Una cucharada	15 gramos
	Una taza	150 gramos
Harina	Una cucharadita	3 gramos
	Una cucharada	8 gramos
	Una taza	125 gramos
Líquidos	Una cucharadita	5 mililitros
	Una cucharada	15 mililitros
	Una taza	250 mililitros
Mantequilla o queso crema	Una cucharadita	5 gramos
	Una cucharada	15 gramos
	Una taza	150 gramos

Fuente: Monteros, *et al.*, 2007.

Variedades de papas nativas y de uso local usadas en las recetas,
procedencia y productor que aportó la muestra



1 Variedad: **Arbolona negra**
Procedencia: **Pueblo Llano**
Productor: **Atilio González**



2 Variedad: **Arbolona negra**
Procedencia: **Gavidia (Rangel)**
Productor: **Bernavè Torres**



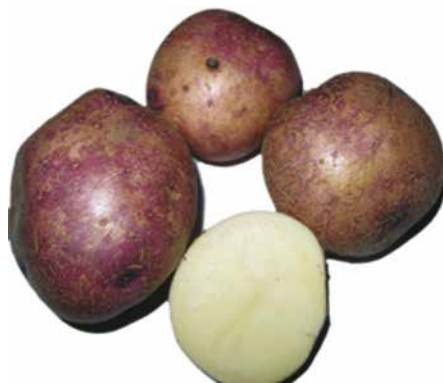
3 Variedad: **Arbolona negra Petacona**
Procedencia: **Mazorcas Gavidia-Rangel**
Productor: **Idulfo Pérez**



4 Variedad: **Papa negra**
Procedencia: **Motus Pueblo Llano**
Productor: **Rosario Santiago**



5 Variedad: **Papa negra**
Procedencia: **Gavidia - Rangel**
Productor: **Ramón Hernández**



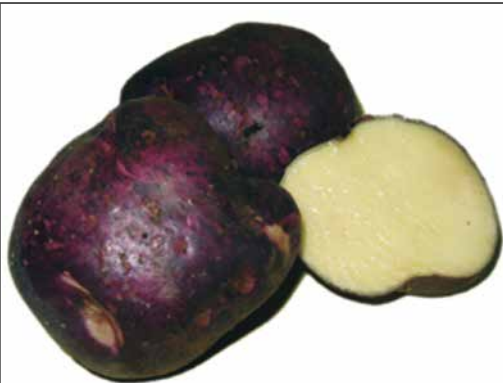
6 Variedad: **Papa negra CEM**
Procedencia: **Gavidia-Rangel**
Productor: **Bernavè Torres**



7 Variedad: **Papa negra**
Procedencia: **Pueblo Llano**
Productor: **Atilio González**



8 Variedad: **Arbolona negra**
Procedencia: **Santo Domingo**
Productor: **José Lubin Santiago**



9 Variedad: **Arbolona negra Cañotal**
Procedencia: **Cañotal**
Productor: **Finca Los Montesitos**



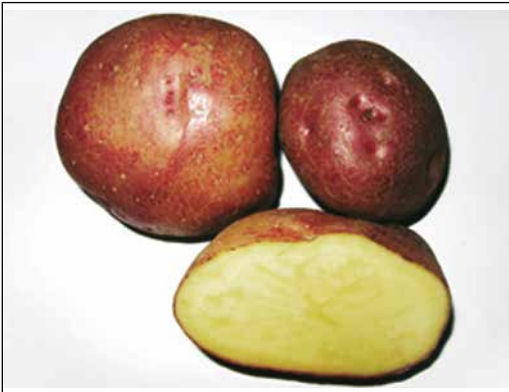
10 Variedad: **Arbolona negra**
Procedencia: **Chinó Alto, Pueblo Llano**
Productor: **Carmen Santiago**



11 Variedad: **Arbolona negra**
Procedencia: **Los Pantanos, Pueblo Llano**
Productor: **Emelia Santiago**



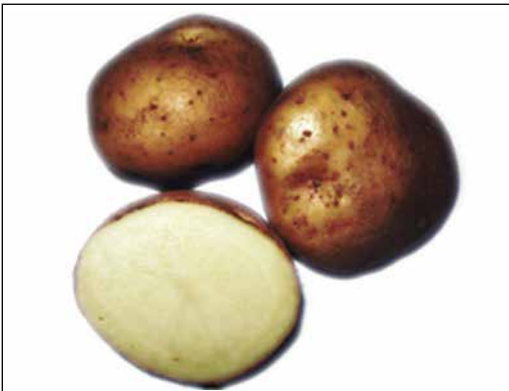
12 Variedad: **Arbolona negra**
Procedencia: **Los Pantanos, Pueblo Llano**
Productor: **Antonio García**



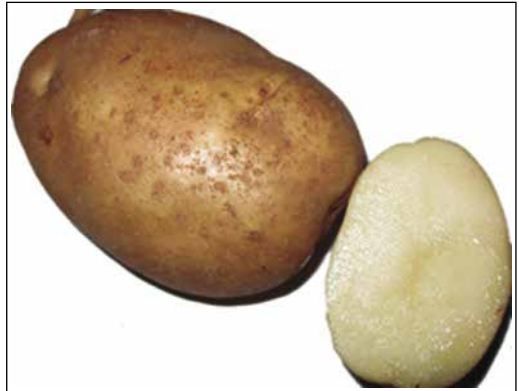
13 Variedad: **Vidrio rojo**
Procedencia: **Gavidia-Rangel**
Productor: **Bernavé Torres**



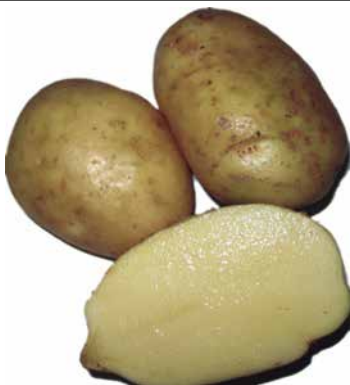
14 Variedad: **Reinosa**
Procedencia: **Gavidia-Rangel**
Productor: **Bernavé Torres**



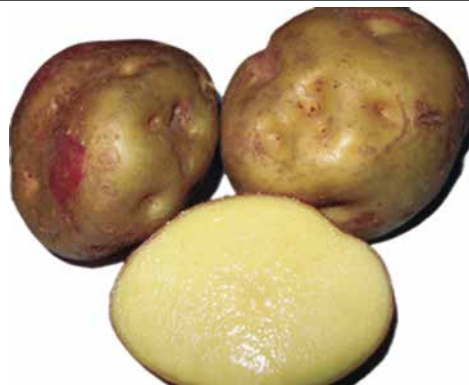
15 Variedad: **Guadalupe**
Procedencia: **Gavidia-Rangel**
Productor: **Bernavé Torres**



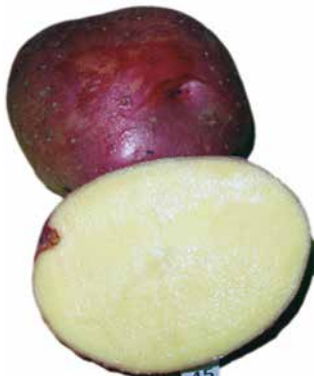
16 Variedad: **Despejada**
Procedencia: **Pueblo Llano**
Productor: **Francisco Santiago**



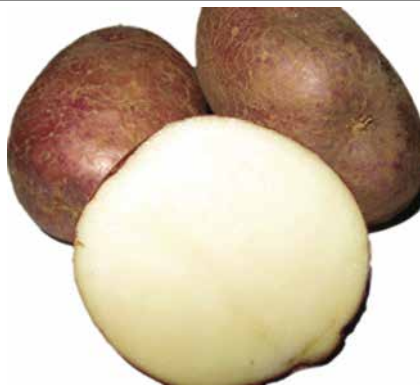
17 Variedad: **Andinita Flor Blanca**
Procedencia: **Pueblo Llano**
Productor: **Enrique Paredes**



18 Variedad: **Ica San Jorge**
Procedencia: **Gavidia-Rangel**
Productor: **Bernavè Torres**



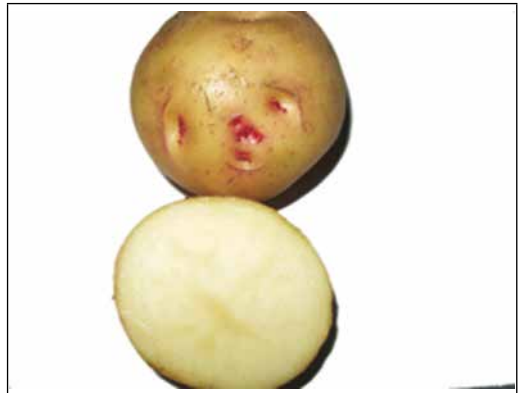
19 Variedad: **Icatona de Gavidia**
Procedencia: **Gavidia-Rangel**
Productor: **Bernavé Torres**



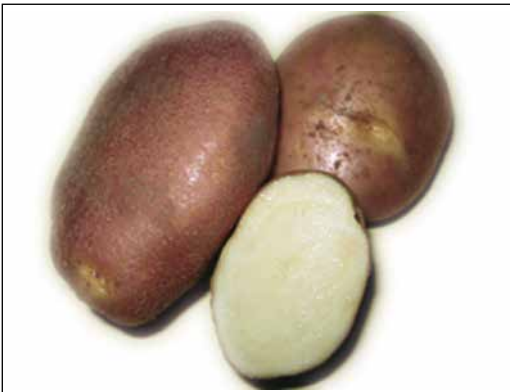
20 Variedad: **Atzimba**
Procedencia: **Pueblo Llano**
Productor: **Atilio González**



21 Variedad: **De color**
Procedencia: **Pueblo Llano**
Productor: **Atilio González**



22 Variedad: **Peruana**
Procedencia: **Tímotes**
Productor: **Caracciolo Ramírez**



23 Variedad: **Merideña**
Procedencia: **Gavidia-Rangel**
Productor: **Bernavé Torres**

Bibliografía consultada

- Centro Internacional de la Papa. 2004. Exitosa Restauración de Papa Nativa. <http://www.cipotato.org/news/pressreleases/espanol/papanatv.htm>.
- Centro Internacional de la Papa, FEDECCH, Federación Departamental de Comunidades Campesinas de Huancavelica. 2006. Catálogo de Variedades de Papa Nativa de Huancavelica - Perú. 206 p.
- Estrada N. 2000. La Biodiversidad en el Mejoramiento Genético de la papa. Bill Hardy, Emma Martínez (Ed.) La Paz, Bolivia. 372 p.
- Gómez, R. 2005. Entradas venezolanas en el banco de germoplasma del Centro Internacional de la Papa. (Comunicación personal).
- Gómez, R; Carrillo, O; Uribe; Roca, W y agricultores alto andinos. 2005 Conservación *in situ* de papas nativas. Lima Centro Internacional de la Papa. (Presentación en power point).
- Monteros, C., Jiménez, J y Cuesta, X. 2007. La magia de la papa nativa: Recetario Gastronómico. INIAP. PAPA ANDINA. FONTAGRO. 82 p.
- Portillo, Z. 2004. Bancos comunales de papas preservan tesoros ancestrales <http://www.redepapa.org/ubb/Forum1/HTML/000087.html> (Consulta el 25 de agosto de 2005).
- Spooner, D.M., Mclean, k., Rassay, G., Waugh, R. Y Bryan, G.J. 2005. Single domestication for potato based on multilocus amplified fragment length polymorphism genotyping. PNAS, Vol 102 (41).

ISBN: 978-980-318-292-2



9 789803 182922