



1 octubre, 2014

Vuelta a Bolivia en 50 alimentos



Viajar por todas las regiones de Bolivia es posible sin boletos de flota o avión, ni maletas que cargar, es posible hacerlo sentado en una mesa, con cubiertos o sin ellos y 50 alimentos.

De la papa nativa a la quinua, de la quirquiña del valle al achachairú, del yacón a la walusa, del camu camu a la arracacha o del chuño al achiote, del choclo a la nuez amazónica y del ispi al lagarto son sólo algunas de las rutas que plantea “Paleta de Sabores, 50 propuestas de la gastronomía boliviana”, la primera publicación del Movimiento de Integración Gastronómico de Bolivia (MIGA) que reúne los alimentos más representativos de los tres pisos ecológicos del país.

El material, realizado a partir de una investigación periodística, confirma algo que muchos ya sabemos: Bolivia es rica y diversa en muchos sentidos, pero son sus alimentos uno de sus mayores tesoros porque reflejan tradiciones, ecosistemas distintos e identidad territorial.

Estos factores generan gran potencial para proyectar al país como un proveedor alimenticio para el mundo. De hecho, la Paleta de Sabores, que está traducida al inglés, busca promover estos alimentos tradicionales, muchos de ellos nativos, para que sean conocidos en otros países. Y no sólo eso.

Pensando en los consumidores, la publicación incluye recetas gourmet con cada uno de los alimentos, creadas por chefs nacionales. ¿Se imaginó alguna vez probar un flan de chuño? ¿O tal vez una bavaresa de chicha y ají colorado? ¿Y qué dice de una sopa de alpaca o palitos de lagarto?

Los productores bolivianos también están incluidos en el documento que ofrece contactos con ellos para acceder a los alimentos desde cualquier lugar del planeta.

Los promotores anunciaron que enviarán la Paleta de Sabores a las principales escuelas de gastronomía de América Latina, Estados Unidos y Europa.

Se puede tener acceso al material a través del sitio web de MIGA: www.migabolivia.info.

La travesía

Los periodistas Svetlana Salvatierra y Javier Badani, de Cubo Libre, apoyados por ICCO Cooperación y la Asociación de Chefs de Bolivia (ACEB), son quienes pensaron y ejecutaron el proyecto de la Paleta de Sabores. La idea nació a principios de 2013.

“Nos acercamos a ICCO y le encantó el proyecto y rápidamente se sumaron la Asociación de Chefs, Rimisp (Centro Latinoamericano para el Desarrollo Rural), Danida (cooperación de Dinamarca), y Swisscontact. Se convirtió en la primera publicación de MIGA”, explica Salvatierra.

Cuenta que la investigación duró seis meses y la primera lista de productos bolivianos superaba los 200 alimentos.

Finalmente se redujo a 50 bajo los criterios de ser productos nativos o tradicionales de todas las regiones del país; Bolivia tiene 12 ecorregiones y unos 200 ecosistemas. También se tomó en cuenta que sean vendidos en los mercados urbanos y que los productores puedan ser contactados.

La información recopilada tuvo el asesoramiento de Proimpa y Aoheb (productores ecológicos) y se basó en documentos de la Organización de la Agricultura y Alimentación (FAO) y publicaciones de la Casa de la Agricultura, además de datos ofrecidos por los directorios de productores de Cioec (Coordinadora de Organizaciones Económicas Campesinas de Bolivia).

MIGA resalta que en el altiplano, valle y trópico y amazonia, Bolivia posee alimentos que son producidos mediante técnicas ancestrales que respetan el medio ambiente, aportan a una dieta saludable y que ayudarán a garantizar la seguridad alimentaria del planeta en las próximas décadas.

Las recetas fueron elaboradas por 10 chefs, que decidieron sumarse a la iniciativa de ofrecer recetas no típicas sino gourmet con los 50 alimentos.

Salvatierra destaca que es importante seguir investigando sobre los alimentos que son producidos en Bolivia “porque son una gran alternativa de desarrollo para campesinos e indígenas y la soberanía alimentaria”.

La Paleta de Sabores fue presentada el lunes pasado en La Paz en un apthapi en el que hubo exquisiteces como mousse de copoazú, trufas de maracuyá, pasteles de papa nativa, cebiche de tarwi, sopa de alpaca, ají de racacha con ispi, macarrones de cañahua, pastel de choclo con charque y crema de singani y quinua.

La feria Tambo y MIGA

La promoción de Bolivia como cuna de productos imprescindibles para la alimentación humana como la papa o la quinua que empezó a revalorizar su producción y proyectarse hacia el mundo dio importantes pasos a través de la Feria Gastronómica Tambo-Bolivia en La Paz.

En la primera versión de la Feria Tambo en 2012 nació el Movimiento de Integración Gastronómico Boliviano (MIGA) impulsado por el chef danés Claus Meyer y que une al menos una decena de instituciones públicas y privadas decididas a mostrar la riqueza gastronómica boliviana.

MIGA, que ahora presenta a la Paleta de Sabores como su primer aporte, surgió gracias a la iniciativa de la Embajada Real de Dinamarca, de la Fundación Melting Pot y el involucramiento de varias instituciones.

Estos actores de la gastronomía boliviana apuestan a conseguir mucho más y alcanzar que la población boliviana, incluidos los productores, se involucren más y contribuyan a mostrar al país como una fuente única de alimentos.

ASAÍ (EUTERPE ANDICOLA)

Debido a sus propiedades nutricionales y medicinales inigualables, está catalogado entre los 10 súper alimentos del mundo. Tiene antioxidantes 15 veces más que la uva. El peculiar sabor de la pulpa del asaí destaca en productos gourmet. Se la emplea en la elaboración de jugos, néctares, jarabes, helados, licores y salsas.

Mousse de Asaí (Chef: Ariel Ortiz Poma. Producción: Cochabamba, Santa Cruz, Pando y Beni)

Ingredientes

• 500 g extracto de asaí • 17 g gelatina hidratada • 150 g azúcar • 300 g crema de leche • 4 claras de huevo • 220 g azúcar

Preparación

Licuar el extracto de asaí, colocar en una olla. Agregar la gelatina hidratada y 150 g de azúcar, dar un hervor, dejar enfriar. Preparar merengue italiano. Mezclar el extracto de asaí, el merengue y la crema batida. Colocar en moldes y refrigerar.

WALUSA (XANTHOSOMA SAGITTIFOLIA)

Similar en textura a la papa y a la yuca, esta raíz es poseedora de un sabor único. Es muy apreciada por la gastronomía boliviana debido a su sabor dulzón.

Usualmente se la consume cocida. Con ella pueden elaborarse croquetas, puré y sopas. Además, acompaña platos elaborados con carne del monte.

Walusa a los tres quesos (Chef: Anahí Reyes Antequera. Producción: Cochabamba, La Paz, Pando, Beni y Santa Cruz)

Ingredientes

• 1 kg walusa cocida, pelada y en trozos • 250 ml crema de leche • 3 cdas harina • 3 cdas mantequilla • 100 g de queso gouda • 100 g queso tilsit • 1 cda queso parmesano • c/n sal, pimienta

Preparación

Preparar una salsa bechamel (blanca) con la harina, mantequilla y crema. Agregar los quesos y walusa. Dejar a fuego suave por 5 minutos y servir.

CHÍA (SALVIA HISPÁNICA)

Posee ácidos grasos esenciales como el Omega-3, difíciles de hallar en otros alimentos. Ayuda a regular el colesterol y los triglicéridos. Contiene antioxidantes, fibra, proteínas y vitaminas. La semilla de chía se la puede agregar a la leche o al yogurt. También acompaña ensaladas de frutas o de verduras, aderezos, mermeladas, postres, helados, sopas, salsas, cremas y budines. El uso de las semillas de ha extendido en la elaboración de pan y repostería en general.

Galletas de chía (Chef: Shirley Joffre Rodríguez. Producción: Santa Cruz y Cochabamba)

Ingredientes

• 60 g semillas de chía • 150 g mantequilla • 150 g azúcar molida • 250 g harina • 1 huevo • Esencia de vainilla

Preparación

Tostar las semillas de chía. Batir la mantequilla con el azúcar, añadir el huevo y vainilla. Incorporar la harina mezclada con la chía. Integrar bien. Formar bolitas con las manos y colocarlas sobre las latas. Hornear a 180° C por 20 minutos.

QUINUA (CHENOPODIUM QUINOA)

Es considerado el “súper grano” porque su valor en nutrientes y proteínas supera el resto de los cereales y productos de origen animal. La variedad quinua real es boliviana y única en el mundo. Se consume en forma de hojuelas, grano entero y harina. En sopas, guisos, torrijas,

tortillas, jugos y repostería, entre otros. Las hojas se consumen en ensalada; su contenido nutritivo se compara la espinaca.

Crema de quinua y amaranto (Chef: Pierre Van Oost. Producción: Oruro, Potosí y La Paz)

Ingredientes

• 120 g quinua • 40 g amaranto • 3 zanahorias • 1 rama pequeña de apio • 1 cebolla • 2 hojas de laurel • 2 ramas de perejil • Sal y pimienta blanca molida a gusto • 60 g crema de leche espesa

Preparación

Cocer la zanahoria, apio, cebolla, quinua, laurel, perejil en bastante agua. Retirar el laurel y licuar con el propio caldo. Cocer el amaranto al dente, colarlo. Añadir a la preparación licuada con sal, pimienta y crema. Servir con crotones y queso rallado.

ULUPIKA (CAPSICUM EXIMIUM Y C. CARDENASII)

Es pequeño pero es uno de los ajíes más sabrosos. Llamada la madre los ajíes porque existe sólo en estado silvestre, la ulupika se destaca, además, por su aroma. Usualmente se la consume fresca, encurtida o en salsa cruda. Es uno de los condimentos estrella en la cocina boliviana.

Filete de llama en salsa de ulupika (Chef: Pierre Van Oost. Producción: Chuquisaca, Potosí, Cochabamba, Santa Cruz, Tarija y La Paz)

Ingredientes

• 1 kg filete de llama • 2 limones verdes • 1 cebolla pequeña repicada • 6 g ulupika machucada • 10 cl vino blanco • Beurremanié (mantequilla con harina) • c/n nuez moscada, sal y pimienta negra

Preparación

Dorar la carne rociada de zumo de limón, sal y pimienta. Dorar la cebolla. Añadir el vino blanco, ulupika, sal, pimienta y la nuez moscada. Diluir el “beurremanié” en la salsa para espesarla. Cortar la carne en lonjas delgadas y servir con la salsa.

HUACATAYA (TAGETES MINUTA)

Una hierba de intensa fragancia. Sus hojas son indispensables como condimento en varios platos bolivianos, aunque también se las usa para combatir catarros y bronquitis. Es utilizada en ensaladas, sopas, carnes y en salsas picantes. Es favorita como acompañante del tradicional plato “queso humacha”.

Rollitos de crêpe de quinua y jamón crudo (Chef: Pierre Van Oost. Producción: La Paz y Cochabamba)

Ingredientes

• 80 g harina • 20 cl de leche • 2 huevos • 1 pizca de sal • 30 g hojuelas de quinua • 6 ramas de huacataya • 200 g de requesón fresco • 30 g quinua roja • 60 g crema de leche espesa • 6 colas de cebollín picado • 20 g tocino dorado • 50 g jamón crudo picado

Preparación

Licuar harina, huevo, sal y leche, huacataya. Añadir las hojuelas de quinua. Hacer los crêpes. Mezclar el requesón, quinua roja, cebollín, tocino y jamón. Armar los rollitos de crêpes con esta mezcla. Dejar enfriar. Cortar en cilindros de 3 cm de altura para servir.