# Sabores de la co

## UN LEGADO CULINARIO POR DESCUBRIR











#### Bienvenidos a

## "Sabores del Chaco: Un Legado Culinario por Descubrir"

Nos llena de orgullo presentarles esta colección de recetas y saberes compartidos por las comunidades del Chaco Paraguayo.

Este proyecto nace del deseo de preservar y dar a conocer la riqueza cultural y culinaria de esta región, celebrando ingredientes nativos que han sido y son parte de la vida cotidiana y espiritual de las comunidades indígenas generación tras generación.

Buscamos algo más que compartir recetas: queremos abrir una puerta a la historia viva de las comunidades del Chaco, su conexión con la tierra y el respeto por sus recursos naturales.

Este recetario es una invitación a descubrir y valorar ingredientes nativos como la algarroba, el mistol, el ají del monte y el fruto de tuna, y a reconocer el esfuerzo colectivo detrás de cada preparación.

Cada plato que elaboren no solo honrará la diversidad y el sabor único del Chaco, sino que también contribuirá a la conservación de estos recursos y a la continuidad de una herencia cultural invaluable.

Les invitamos a recorrer estas páginas, experimentándolas en sus cocinas y, sobre todo, a acompañarnos en este viaje por los sabores, historias y tradiciones que hacen del Chaco una tierra única.

¡Bienvenidos a esta celebración de los Sabores del Chaco!

## 02.

"Sabores del Chaco: Un Legado Culinario por Descubrir"

# 04.

Nos inspiran y nos nutren

# 05.

Nuestros ingredientes Nativos



07.

Sabores del chaco - Recetario

15.

El detrás de sabores del Chaco

17.

Patrocinan, apoyan y agradecimientos

# NOS INSPIRAN Y NOS NUTREN



Algarroba





Ají del monte



Fruto de la Tuna

# NUESTROS INGREDIENTES NATIVOS

#### HARINA DE ALGARROBA

Se obtiene a partir de la vaina del algarrobo (Prosopis spp) y se parece al cacao en polvo, con un color más claro. Es una sustituta saludable del chocolate. Contiene minerales como calcio, potasio, hierro, magnesio y zinc, y tiene gran capacidad antioxidante. Por su composición de fibras, minerales y antioxidantes fenólicos, resulta apta para alimentos dulces destinados a personas celíacas.

#### **MERMELADA DE TUNA**

Se prepara a partir de la pulpa y la semilla, y a veces de la cáscara de la planta de tuna (Cereus forbesii). La cáscara aporta la pectina que se necesita para que la mermelada gelifique. Se destaca por su contenido en minerales como el calcio, magnesio, hierro y zinc.

## **AJÍ DEL MONTE**

El ají del monte (Capsicum chacoense) es una planta cuyo fruto se consume generalmente en forma seca, tornándose en un color pardo rojizo. Se caracteriza por su alta capacidad de pungencia (sensación de picor o picante). Contiene minerales como calcio, magnesio, hierro y zinc. Se consume mayormente como condimento, seco y molido.

## CAFÉ DE MISTOL

El mistol tostado más conocido como "café de mistol" (sucedáneo de café), es la fruta tostada y molida del mistol (Ziziphus mistol). Es rico en potasio, magnesio, calcio y además tiene alto efecto antioxidante. Se lo emplea como un energizante natural y no contiene cafeína.

Valor nutricional por 100 gr	Sodio (Na)	Calcio (Ca)	Magnesio (Mg)	Hierro (Fe)	Manganeso (Mn)	Cobre (Cu)	Zinc (Zn)
Algarrobo blanco, vainas (harina)	22,66	192	19,44	4,51	< 0,3	0,48	1,61
Ají del monte seco y molido	54,63	165	157	2,69	0,70	0,59	1,75
Mermelada de tuna	12,62	4,35	5,71	0,99	1,28	0,28	0,23
Mistol, fruto entero	14,34	104	58,45	0,61	<1,62	<0,16	0,36
Mistol tostado, sucedáneo de café	27,58	223	95,77	7,83	<0,25	0,38	0,95

Fuente: "Recursos alimentarios autóctonos del Chaco. Una mirada a su potencial nutritivo". Revista Rojasiana. Serie especial N° 6. San Lorenzo, 2022.



Nuestra cocina no solo alimenta, sino que también cuenta historias y conecta a las personas con las raíces profundas de nuestra tierra.

En cada sabor del Chaco, vive la historia y la fuerza de nuestras comunidades.

Estas recetas también se inspiraron en las voces de los actores y actrices clave quienes compartieron sus saberes sobre el algarroba, el mistol, el ají del monte, el fruto de tuna y su cultura en torno a estos alimentos.

¡A disfrutar!



## Brebajes exóticos



#### **BATIDO DE ALGARROBA**

"La sombra y su fruta Arbol verde aunque no llueva"

#### **Ingredientes**

- 1 taza de leche o leche vegetal
- 2 cucharadas de jarabe de algarroba (algarrobina)

#### Preparación

En una licuadora, combina la leche o alguna bebida vegetal con el jarabe de algarroba. Licúa hasta obtener una mezcla suave y homogénea.

Licua hasta obtener una mezcia suave y homogenea Sirve frío y disfruta de su sabor dulce y nutritivo.



#### **COCIDO DE ALGARROBA**

"Un baile para los espíritus"

#### **Ingredientes**

- 1 cucharada de café de Algarroba
- 1 cucharada de yerba mate
- 2 tazas de agua

#### Preparación

Calienta el agua hasta que empiece a hervir. Agrega el café de algarroba y la yerba mate. Infusiona durante 5 minutos, luego cuela. Sirve caliente o deja enfriar para tomarlo frío.



#### **MISTOLADO GINGER**

"Manzanita chaqueña con sabor a café"

#### **Ingredientes**

- 1 taza de infusión de café de Mistol
- 1/2 taza de ginger ale de ARIGUA
- Rodajas de naranja para decorar

#### Preparación

Prepara la infusión de café de mistol y déjala enfriar. En un vaso, combina la infusión con el ginger ale. Agrega hielo y decora con rodajas de naranja.

Cada una de estas bebidas representa los sabores únicos y tradicionales del Chaco, preparados con ingredientes locales que conservan la esencia de la tierra.

## Energía matutina



#### **PAN CON ALGARROBA**

"Vainas oscuras Olor característico Mi infancia en el Chaco"

#### **Ingredientes**

- 450 g de harina de trigo
- 50 a 100 g de harina de algarroba
- 8 g de sal
- 5 g de levadura seca
- 250 a 300 ml de agua tibia
- 30 ml de aceite de oliva (opcional)

#### Preparación

Mezcla la harina de trigo, harina de algarroba y sal. Disuelve la levadura en agua tibia y deja reposar. Vierte la mezcla de agua y levadura en las harinas, agrega el aceite y amasa hasta obtener una masa suave. Colócala en un bol aceitado, cúbrela y deja reposar hasta que duplique su tamaño. Desgasifica, forma el pan, y deja reposar nuevamente. Hornea a 180°C por 30-35 minutos, hasta que esté dorado.



#### MERMELADA DEL FRUTO DE LA TUNA

"Las espinas no importan Delicia de frutos rojos"

#### **Ingredientes**

- 1 kg de pulpa de tuna (fruta limpia de espinas y pelada)
- 300 g de azúcar
- Jugo de 1 limón

#### Preparación

Corta la pulpa de tuna en trozos y colócala en una cacerola. Añade el azúcar y, si deseas, el jugo de limón. Cocina a fuego medio, removiendo ocasionalmente, hasta que la mezcla espese y alcance la consistencia deseada, aproximadamente 30-40 minutos. Retira del fuego y vierte la mermelada caliente en frascos esterilizados, sella bien y deja enfriar.



#### **CHIPS DE FRUTO DE TUNA**

"Dulce, rico y saludable"

#### **Ingredientes**

• Fruto de tuna (limpio de espinas y pelado)

#### Preparación

Corta la pulpa de tuna en rodajas finas y colócalas en una bandeja para deshidratador o sobre una bandeja de horno con papel de hornear. Si deseas, espolvorea ligeramente con sal. Deshidrata a 50°C durante 2 a 3 horas, hasta que las rodajas estén crujientes. Deja enfriar y disfruta. Perfectos como snack saludable y exótico o para acopañar a un Gin Tonic!

## Antojos con estilo



#### **BASTONES DE VEGETALES**

"Con pimienta ancestral ayoreos"

#### **Ingredientes**

- Bastón de vegetales a elección
- 1 cucharadita de ají del monte molido
- 1 cucharadita de mentita silvestre seca y triturada
- Sal
- 2 cucharadas de aceite de oliva (para hornear) o aceite para freír

#### Preparación

sabrosa.

Corta las verduras en bastones y colócalas en un bolw. Agrega el ají del monte, la mentita y sal. Mezcla bien para que los condimentos cubran uniformemente.

Para hornear, coloca los bastones en una bandeja con papel de hornear, rocía con aceite de oliva y hornea a 200°C durante 20-25 minutos, volteando a mitad de tiempo. Para freír, calienta el aceite y fríe los bastones en tandas hasta que estén dorados y crujientes. Disfrútalos como snack o guarnición aromática y

Este mismo proceso podemos usar para preparar los apanados para las milanesitas tanto de vegetales como de carnes.



#### TORTILLITA CON ALGARROBA Y CEBOLLITA

"Verde de agosto Sabor ancestral"

#### **Ingredientes**

- 100 g de harina de trigo
- 25 g de harina de algarroba
- 1 huevo
- 1 cebolla pequeña, finamente picada
- 100 ml de leche (ajusta según la consistencia)
- Sal al gusto
- · Aceite para freír

#### Preparación

Mezcla las harinas y la sal en un bol. Agrega el huevo, la leche, la cebolla y, si deseas, el queso Paraguay desmenuzado y un toque de aji del monte, mezclando hasta lograr una masa espesa y homogénea (ajusta con más leche si es necesario).

Calienta aceite en una sartén y vierte porciones de la mezcla, cocinando cada tortillita hasta dorar ambos lados. Coloca sobre papel absorbente y sirve caliente.

#### ... a lo tradicional!



#### MANDIÓ CHYRYRY

#### Ingredientes

- 250 g de mandioca hervida, en cubitos
- · 2 huevos, batidos
- Aceite (solo una capa fina en la sartén)
- Queso Paraguay desmenuzado (al gusto)
- Sal (al gusto)
- Cebollita picada (al gusto)
- Ají del monte (para espolvorear al final)
- Opcional: un chorrito de leche o crema

#### Preparación

Calienta un poco de aceite en una sartén y dora los cubitos de mandioca hasta que queden crujientes. Bate los huevos con sal y, si prefieres, añade un chorrito de leche o crema. Vierte los huevos sobre la mandioca dorada, revuelve suavemente y cocina a fuego bajo hasta que los huevos estén tiernos. Agrega queso y retira del fuego. Espolvorea con cebollita y ají del monte antes de servir.



#### MBEYU CON HARINA DE ALGARROBA

"En el patio de mi casa en época de abundancia se juntan las vainas de algarrobo con rastrillo"

#### **Ingredientes**

- 250 g de almidón de mandioca
- 50 g de harina de algarroba
- 100 gr de grasa o manteca
- 1 huevo
- 100 g de queso Paraguay desmenuzado
- · Sal al gusto
- Aceite para engrasar el molde

#### Preparación

En un bol, mezcla el almidón de mandioca, la harina de algarroba y una pizca de sal. Agrega la grasa o manteca y el huevo, mezclando bien hasta obtener una masa arenosa.

Incorpora el queso desmenuzado y mezcla nuevamente.

En una sartén, verter una parte de la preparación, llevarlo a fuego moderado hasta que se dore por ambas partes. Delicioso si lo acompañas con el cocido de Algarroba!

## Nutritivo y autóctono



#### **GUISO DE VERDURAS CON AJÍ DEL MONTE**

"Cuando niño mis vecinos me hicieron una broma me dijeron que el ají era una fruta dulce nunca olvidaré lo picante que es"

#### **Ingredientes**

- 2 zanahorias, peladas y cortadas en cubitos
- 1 papa, pelada y cortada en cubitos
- 1 Zapallito, cortado en cubitos
- 1 Locote rojo, cortado en trozos
- 1 cebolla, picada
- 2 dientes de ajo, picados
- 2 cucharadas de aceite
- 1 litro de caldo de verduras o agua
- · Sal al gusto
- Ají del monte (al gusto)
- Perejil fresco picado (opcional, para decorar)

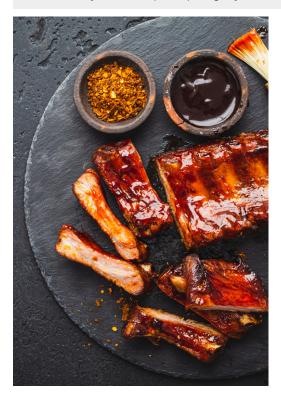
#### Preparación

En una olla grande, calienta el aceite y sofríe la cebolla y el ajo hasta que estén dorados. Agrega la zanahoria, la papa y el pimiento, y cocina por unos minutos. Añade el zapallo y mezcla bien. Vierte el caldo de verduras o agua y la sal.

Cocina a fuego medio hasta que las verduras estén tiernas, aproximadamente 20-30 minutos. Al final, agrega ají del monte al gusto.

Esta misma receta puede realizarse con carnes, arroz o porotos.

Queda muy rico con queso paraguay al final de la cocción!



#### COSTILLITA DE CERDO A LO CHAQUEÑO

"Con frutos rojos deliciosos"

#### **Ingredientes**

- 1 kg de costillitas de cerdo
- 2 cucharadas de ají del monte (ajustar al gusto)
- 1 taza de mermelada de fruto de tuna
- · 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo, picados
- Jugo de 1 limón y sal al gusto

#### Preparación

Precalienta el horno a 180°C. En un tazón, mezcla el ají del monte, el ajo picado, el jugo de limón y la sal. Frota esta mezcla sobre las costillitas, asegurándote de cubrir bien toda la carne.

Coloca las costillitas en una bandeja para hornear y hornea durante aproximadamente 1 hora, o hasta que estén tiernas y doradas.

Cuando las costillitas estén casi listas, calienta la mermelada de fruto de tuna en una cacerola pequeña a fuego bajo. Agrega un poco de agua si es necesario para que quede más fluida.

Retira las costillitas del horno y pincela generosamente con la mermelada de fruto de tuna. Devuelve al horno por 10-15 minutos adicionales para caramelizar la mermelada. Sirve caliente, decorando con perejil fresco picado si lo deseas.

#### Dulce tentación



#### TORTITA DE AVENA, ALGARROBA Y BANANA

"Frutas redondas y marrones de mi infancia"

#### **Ingredientes**

- 1 taza de avena
- 1/4 de taza de harina de algarroba
- 2 bananas maduras y machacadas
- 2 huevos
- 1/2 taza de leche (puede ser vegetal)
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- Una pizca de sal
- Nueces o chispas de chocolate (opcional, para agregar)

#### Preparación

Precalienta el horno a 180°C y prepara un molde para muffins.

En un bol grande, mezcla la avena, la harina de algarroba, el polvo de hornear y la sal.

En otro bol, combina los plátanos machacados, los huevos, la leche. Mezcla bien.

Incorpora la mezcla líquida a los ingredientes secos y mezcla la masa. Vierte la mezcla en los moldes para muffins. Hornea durante 20-25 minutos.

Deja enfriar un poco antes de desmoldar.



#### **BROWNIE DE MISTOL**

"Árbol del paisaje chaqueño Con fruta sabor a café"

#### **Ingredientes**

- 1/2 taza de manteca derretida
- 1 taza de azúcar
- 2 huevos
- 1/2 taza de harina de mistol
- 1/2 taza de cacao en polvo
- una pizca de sal
- · chocolate semi amargo

#### Preparación

Precalienta el horno a 180°C y engrasa un molde cuadrado de aproximadamente 20x20 cm. o se pueden usar moldes para muffins.

En un bol grande, derrite la mantequilla y luego mezcla con el azúcar. Agrega los huevos uno a uno y mezcla bien.

En otro bol, mezcla la harina de mistol, el cacao en polvo y la sal. Añade esta mezcla a los ingredientes húmedos y revuelve hasta que estén bien incorporados. Si lo deseas, agrega nueces o chispas de chocolate o trozos del chocolate.

Vierte la mezcla en el molde preparado y alisa la superficie. Hornea durante 20-25 minutos, o hasta que un palillo insertado en el centro salga con algunas migas húmedas.

Deja enfriar antes de cortar en porciones.

¡Disfruta de estos brownies ricos y con un sabor único gracias a la harina de mistol!

# ... con mas ganas de dulces



#### TRUFAS DE MISTOL

"Sabor exótico chaqueño"

#### **Ingredientes**

- · 100 gr Chocolate semi amargo
- 50 gr de crema de leche
- 70 gr de harina de mistol

#### Preparación

Calentar a baño maría el chocolate e integrar todos los ingredientes, darle la forma y dejar enfriar.

Esta misma receta se puede usar para realizar los turrones de algarroba, reemplazando la harina de mistol con la harina de algarroba



#### **CREMA CON MERMELADA DE TUNA**

#### **Ingredientes**

"Fruto dulce muy resistente crece en todas partes"

- 200 gr de crema de leche
- 100 gr mermelada de tuna

#### Preparación

Batir la crema de leche hasta que empiece a espesar, agregar la mermelada y refrigerarla por 20 minutos. Servir bien fria.



#### **CRUMBLE DE MISTOL**

"44°C de calor y yo en plena siesta con mi pequeña bici a cosechar frutas de Mistol, conocía cada árbol de mi valle"

#### **Ingredientes**

- 150 gr de harina de mistol
- 50 gr de otras harinas(trigo, maiz, mandioca)
- 100 gr de manteca o grasa vegetal o ghee

#### Preparación

Todos los ingredientes deben estar frios o frescos Integrar todos los ingredientes con los dedos o con ayuda de unas rasquetas.

Tiene que quedar arenoso. refrigerar. Calentar el horno a 180°. Dristribuir sobre una bandejar y hornearla hasta que esten bien doraditos. Dejar enfriar.

## Sequitos para todo el dia



#### **COOKIES DE ALGARROBA**

"Lo primero que se me viene en la mente es el Chaco"

#### **Ingredientes**

- 100 gr de harina de algarroba
- 200 gr harina de trigo
- 150 gr de manteca, a temperatura ambiente
- 1 huevo
- 1/4 de cucharadita de sal
- un chorrito de leche cantidad necesaria

#### **Preparación**

Mezcla la manteca con el huevo hasta que esté cremosa. Agrega las harinas y la sal, y mezcla bien. Si la masa está seca, añade un chorrito de leche hasta obtener una consistencia manejable.

Forma bolitas de masa y colócalas en una bandeja para hornear enmantecada o con papel manteca.

Precalienta el horno a 180°C y hornea durante 12-15 minutos, hasta que los bordes estén dorados. Deja enfriar antes de servir.



### **BISCUIT DE AJI Y QUESO**

"Sabroso y picante"

#### **Inaredientes**

- 500 gr de harina de mandioca
- · 200 gr de manteca o grasa
- 100 gr de queso
- ají del monte al gusto
- 1 huevo
- Sal y leche cantidad necesaria

#### Preparación

En un bol, mezcla la harina de mandioca con la manteca y el huevo hasta obtener una textura

Agrega el queso, el ají del monte y la sal. Mezcla bien. Añade leche poco a poco hasta obtener una masa suave y manejable.

Forma bolitas o discos con la masa y colócalos en una bandeja para hornear.

Precalienta el horno a 200°C y hornea durante 15-20 minutos, hasta que estén dorados. Deja enfriar un poco antes de servir.

Las imágenes incluidas en el recetario son resultado de los trabajos realizados y colaboraciones con la Red de Mujeres del Chaco.

Agradecemos a Marta Cáceres por el aporte en algunas fotografías que fueron incluidas. El diseño del logo de sabores del chaco es un aporte del artista Enhlet Lanto'oy y el colectivo Ennengko'o.

# EL DETRÁS DE SABORES DEL CHACO



#### ROSA LOPEZ

Gastrónoma, dedicada a la preservación de sabores ancestrales y la promoción de ingredientes nativos, resaltando la rica diversidad culinaria del Paraguay.

Rescatar y proteger los ingredientes nativos es vital para preservar la identidad cultural de las comunidades y la biodiversidad del país. Estos ingredientes no solo sostienen las tradiciones culinarias, sino que también contribuyen al equilibrio ecológico y al uso sostenible de los recursos.

Al promover estos sabores, apoyamos a las comunidades locales, fomentamos el respeto por la biodiversidad y aseguramos que las futuras generaciones puedan disfrutar y aprender de su rica herencia cultural.



#### **JULIA PINEDA**

Licenciada en Biología, especialista en biodiversidad y sistemática por la Universidad Nacional de Asunción y se dedica al desarrollo de proyectos en el ámbito de la agroecología.

Es propietaria de "Arigua Agroecología" una empresa de servicios y productos agroecológicos. Colabora como participante de proyectos de Raíces Vivas y Lén-cas con su mirada técnica, expertis profesional y maestra de la sutileza.



## LETICIA JARA

Es Contadora Pública egresada de la Universidad Nacional de Asunción y colaboradora desde el inicio en la materialización de proyectos de Raíces Vivas.

Coordina las acciones necesarias para que los esfuerzos de cada equipo de trabajo, en cada proyecto que emprendemos, sume logros en nuestra misión. Sus talentos y conocimientos se enfocan en el área financiera y procesos. Respetuosa y fascinada por la generosidad de la naturaleza es entusiasta de cada iniciativa que implique rescatar, preservar y valorizar la sabiduría ancestral.

# EL DETRÁS DE SABORES DEL CHACO



#### **ADELINE FRIEZEN**

Con su formación en Ciencias Químicas, está haciendo un trabajo multidisciplinario al agregar valor a los frutos silvestres comestibles del Chaco paraguayo.

Su enfoque no solo busca introducir estos productos en la gastronomía contemporánea y el mercado formal, sino también visibilizar la diversidad de frutas silvestres y sus nutrientes. Además, su proyecto promueve la protección y el uso de especies nativas en reforestación, lo cual es crucial para la sostenibilidad de la fauna silvestre y la seguridad alimentaria a largo plazo.

La conexión con los saberes y prácticas culturales de las mujeres aborígenes es un aspecto muy valioso de su trabajo. Al ayudar a estas mujeres a colocar las frutas en el mercado, no solo mejora sus medios de vida, sino que también asegura la transmisión de conocimientos a futuras generaciones y fomenta el intercambio cultural.



#### **MARTHA CHAPARRO**

Conocida en el territorio chaqueño como la "Chaqueña Katupyry", es Gerente Social con conocimientos en agroecología y derecho. Es coordinadora de la Asociación Monte Arte del Chaco desde donde promueve procesos de consolidación organizacional que impulsan iniciativas sostenibles para el bienestar familiar.

A partir del 2014, ha centrado su labor en fomentar la participación de las mujeres, colaborando con grupos de mujeres y promoviendo acciones específicas.

Ella nos cuenta: Con nuestras acciones luchamos por preservar la diversidad del Chaco, por lo que más que nunca, es necesario unir fuerzas y crear sinergias colectivas estructuradas y en red. Es imprescindible diferenciar que en este proceso predominan los saberes y vivencias tradicionales y la utilización lógica de los recursos naturales. Este enfoque nos facilitará potenciar el proceso de crecimiento endógeno que promovemos. Por otro lado, con un enorme efecto positivo en cuanto a dignificar la vida en nuestra región para todos y proteger el medio ambiente.

Lo que realizamos puede parecer sencillo e inicialmente impulsado por unas pocas mujeres, pero lo vemos como esencial ya que permitirá preservar la diversidad indispensable para el crecimiento integral de poblaciones que buscan recuperar los medios de subsistencia sostenibles. Nuestro proceso constituye una opción de gran potencial ya que respalda un modelo de producción autónomo y posible para cubrir las demandas alimenticias y es alternativa para aquellos que buscan cambios hacia un sistema de producción y consumo saludable y respetuoso con el medio ambiente."



#### UN LEGADO CULINARIO POR DESCUBRIR

## **PATROCINAN**









## **APOYAN**

















# **AGRADECIMIENTOS**

Agradecemos a todos los actores y actrices clave quienes compartieron sus saberes sobre el algarroba, el mistol, el ají del monte, el fruto de tuna y su cultura en torno a estos alimentos.
¡Gracias por dejarnos ser parte de sus vidas, sus saberes y sus sabores!