

"Sabores de la Tierra"

SOBERANÍA ALIMENTARIA Y CONOCIMIENTO ANCESTRAL
EN CASITA: "CAMINOS DEL CORAZÓN"



 **FONDO
IBERCOCINAS**
FONDO IBEROAMERICANO DE COCINAS PARA EL DESARROLLO SOSTENIBLE


**TEJIENDO MENTES
SOLIDAS**



Primera Edición, 2025

Autores y equipo del proyecto

Antony Cruz Huaman Infante
Franck Michael Salazar Torres
Elena Soledad Sánchez Cueva
Luz Clarita Robles Ocas

Coordinación general

Franck Michael Salazar Torres

Acompañamiento comunitario

Tejiendo Mentes Sólidas
“Casita Caminos del Corazón”
Centro Poblado Menor de Shaullo Chico

Apoyo institucional

Fondo Iberoamericano de Cocinas para el Desarrollo
Sostenible – Ibercocinas 2025

Fotografías y documentación

Equipo de comunicaciones Casita “Caminos del Corazón”
Equipo Tejiendo Mentes Sólidas

Diseño y diagramación

Equipos de Comunicación de Tejiendo Mentes Sólidas y
Casita “Caminos del Corazón”





Agradecimiento

Este recetario no sería posible sin las manos, las voces y los corazones de todas las personas que, generación tras generación, han conservado y transmitido el tesoro más valioso de nuestra cocina tradicional.

Agradecemos de corazón a nuestro creadores que permitieron la realización de este proyecto.

A nuestras familias por el apoyo

A nuestra Pachamama por regalarnos sus frutos y productos.

A nuestras Compañeras de otras comunidades por enseñarnos sus técnicas, el uso de diversos ingredientes y su cariño en cada encuentro.

A cada socio, voluntario y a cada mano que colabora porque gracias a ustedes este recetario es hoy una realidad.

Especial mención de agradecimiento al Ing. Toribio Tejada del Instituto Nacional de Innovación Agraria INIA y al Soc. Rubén Figueroa -Productor agroecológico por ser los primeros en darnos asistencia Técnica sobre la calidad de suelos, fechas de siembra y cosecha.

Agradecemos también a la Prof. voluntaria de la Casita “Caminos del Corazón” Elsa Rodríguez que nos apoyo con una receta.

A las madres de familia que a pesar de su recargada labor se dieron tiempo para compartir y recrear sus saberes culinarios y de la chacra.

Con todo el cariño, El equipo del recetario.



Historia de Shaullo Chico: Semillas de Memoria y Soberanía



El distrito de Baños del Inca no es solo un punto en el mapa; es un guardián vivo de tradiciones campesinas, donde la tierra fértil ha sido testigo de generaciones que luchan por mantener viva su herencia.

Allí está el Apu Sagrado Qayaqpuma en donde se realizan múltiples actividades ancestrales, con una historia que según el antropólogo Alfredo Mires Ortiz data de unos 15 000 años.

En las alturas verdes y brumosas de Cajamarca, Perú, donde los cerros se abrazan con las nubes y el río Inca susurra secretos antiguos, se esconde un pequeño Centro Poblado Menor - CPM llamado Shaullo Chico.

Aquí, entre chacras escalonadas y casas de adobe que resisten el frío andino, nació el proyecto "Sabores de la Tierra: Soberanía Alimentaria y Conocimiento Ancestral en la Casita "Camino del Corazón", un sueño colectivo que une a abuelos, madres, niños y líderes comunitarios como Antony Cruz Huaman Infante, Franck Michael Salazar Torres, Elena Soledad Sánchez Cueva y Luz Clarita Robles Ocas.

Cuenta la leyenda local que, hace siglos, cuando los incas dominaban estos valles, la Pachamama —la Madre Tierra— regaló dos tesoros a los pueblos de Cajamarca: el tarwi, ese grano guerrero que crece fuerte en suelos duros y altitudes implacables, y la quinua, la "madre de todos los granos", con sus perlas multicolores que brillan como estrellas caídas del cielo andino.

En Shaullo Chico, estos alimentos no son solo comida; son vida. Los antiguos los cultivaban en terrazas sagradas, los cocinaban en ollas de barro para combatir el hambre de las sequías y los compartían en trueques comunitarios para fortalecer los lazos entre familias.

El tarwi, con su proteína abundante que daba fuerza a los arrieros que cruzaban los caminos empedrados; la quinua, rica en nutrientes, calentaba los cuerpos en las madrugadas heladas y nutría a las madres durante el embarazo.

Pero con el paso del tiempo, el olvido amenazó estos regalos. Las semillas híbridas de fuera, los mercados lejanos y el cambio climático empezaron a desplazar al tarwi y la quinua de las chacras. Los niños crecían sin saber sembrar, y las rece

tas ancestrales se perdían en el viento. Fue entonces cuando las madres de familia del Centro Poblado Menor de Shaullo Chico participantes del espacio comunitario Casita “Caminos del Corazón” y motivados por los, los voluntarios de Tejiendo Mentes Sólidas decidieron actuar. Inspirados por el Fondo Iberoamericano de Cocinas para el Desarrollo Sostenible — Ibercocinas 2025—, crearon este proyecto para rescatar lo propio. Su objetivo principal: generar conocimientos y prácticas tradicionales para la adquisición y producción de alimentos, enfocándose en la agricultura agroecológica de tarwi y quinua. No era solo sembrar; era documentar los saberes de los abuelos, como desamargar el tarwi o plantar quinua, y transmitirlos en talleres intergeneracionales en la Casita “Caminos del Corazón”.

Imagina a Elena, promotora del espacio comunitario, contando historias alrededor de una olla humeante, mientras, Franck coordina el huerto escolar, donde los niños plantan quinua y aprenden que cada grano es un acto de seguridad alimentaria: comida sana, local y

abundante que previene el hambre y fortalece la salud. Antony y Luz guían las manos pequeñas en la cocina, preparando diversas recetas que impactan directamente en la biodiversidad, revalorizando productos nativos olvidados y promoviendo un uso responsable de la tierra.

Hoy, Shaullo Chico no es solo un pueblo; es un faro de resistencia. Gracias al proyecto, el tarwi y la quinua vuelven a las mesas, uniendo generaciones en un círculo de memoria y futuro. al mañana. Cada semilla sembrada es un paso hacia la soberanía alimentaria: comunidades que comen lo suyo, que no dependen de lo ajeno, que honran la Pachamama y aseguran que sus hijos crezcan fuertes, orgullosos y libres.

 *Casita Caminos del Corazón - Shaullo Baños del Inca*

Y así, en este rincón de Cajamarca, la historia continúa: de la tierra al plato, del pasado





Índice

Carta al lector	7
Prólogo	8
Introducción	9
Voces de nuestra comunidad	10
Importancia del proyecto	11
Objetivo del proyecto	13
Biohuerto “Sabores de la Tierra” en la Casita “Caminos del Corazón	14
Exploramos el recetario “Sabores de la Tierra” en la Casita Caminos del Corazón	16

RECETAS

Entradas y acompañamientos

Ensalada de chocho con hortalizas	18
Ensalada de chocho con huevo	19
Huancaína de chocho (tarwi)	20
Cachanga de quinua	21
Cachanga de tarwi (chocho)	22
Panqueques de tarwi (chocho)	23

Sopas y mazamoras

Sopa de quinua	25
Sopa de tarwi (chocho)	26
Mazamorra de quinua	27

Platos de fondo

Chaufa de quinua	29
Saltadito de quinua con pollo	30

Postres o dulces

Manjar blanco de quinua	32
Alfajores de tarwi con manjar blanco de quinua	33
Galleta de chocolate con harina de tarwi	34
Mini panetones con harina de quinua	35

Glosario	36
-----------------------	----

Participación en la II Feria Laboral

Regional 2025 – Cajamarca	37 - 38
--	---------



Carta al lector

En tus manos tienes el fruto de muchas voces y manos de Shaullo Chico, Cajamarca. Este recetario nace desde el espacio cultural y de educación comunitaria Casita “Caminos del Corazón” y desde el proyecto “Sabores de la Tierra”, con el apoyo del Fondo Ibercocinas 2025

Aquí no encontrarás recetas de lujo ni ingredientes lejanos. Encontrarás lo que hemos sembrado, cuidado y cocinado toda la vida: tarwi, quinua, papas nativas, hierbas de nuestros cerros y el cariño de nuestras familias. Cada plato lleva la memoria de nuestros abuelos y abuelas, el aprendizaje de los niños y niñas en el huerto escolar, y las risas compartidas en los talleres intergeneracionales.

Este libro es un acto de resistencia y de una comunidad campesina que se niega a olvidar sus sabores, que apuesta por la soberanía alimentaria y que enseña a las nuevas generaciones a leer la tierra como quien lee un libro sagrado.

Te invitamos a cocinar estas recetas con respeto, a adaptarlas a lo que tengas en tu propia tierra y a compartirlas con los tuyos.

Que cada cucharada sea un homenaje a la Madre Tierra y un paso hacia un mundo donde nadie pase hambre y donde la biodiversidad siga alimentándonos.

Gracias por abrir este recetario.

Gracias por ayudarnos a que nuestros sabores sigan vivos.

Con cariño y mucho cariño desde los Andes cajamarquinos, El equipo de “Sabores de la Tierra”

**Shaullo Chico, Baños del Inca,
Cajamarca, Perú 2025**

Prólogo

Por: Franck Michael Salazar Torres

En las alturas de Shaullo Chico, distrito de Baños del Inca, Cajamarca, donde la tierra es generosa y el viento lleva el eco de los antiguos, nació este recetario como parte del proyecto “Sabores de la Tierra: Soberanía Alimentaria y Conocimiento Ancestral en la Escuela Caminos del Corazón”, reconocido y apoyado por el Fondo Iberoamericano de Cocinas para el Desarrollo Sostenible – Ibercocinas 2025.

Este no es un libro más de recetas, es el testimonio vivo de una comunidad campesina que decidió no dejar que sus saberes se los lleve el olvido. Es la voz de los abuelos y abuelas que enseñaron a leer la luna para sembrar, de los padres y madres que aún guardan las semillas nativas, y de los niños y niñas que, con sus pequeñas manos, hoy siembran y cultivarán tarwi y quinua en el huerto escolar mientras aprenden que alimentar es también recordar la vida de la comunidad de nuestros ancestros.

Aquí se juntan la memoria y el futuro: cada plato habla de resistencia, de respeto a la Madre Tierra, de biodiversidad cuidada y de la certeza de que una comunidad que come lo suyo, que sabe de dónde viene su alimento y que lo prepara con sus propias manos, es una comunidad libre.

Este recetario es, por tanto, un acto de soberanía. Un granito de quinua y un puñado de tarwi que viajan desde los Andes cajamarquinos hasta tu cocina para recordarte que la buena comida no necesita pasaporte: necesita raíces, manos y corazón.

Que estas páginas sean semilla. Que cada vez que prepares uno de estos platos estés, sin saberlo, sembrando también un poco de las vivencias de Shaullo Chico en tu mesa.



Introducción

Por: Antony Cruz Huaman Infante

En el corazón de los Andes cajamarquinos, en el Centro Poblado Menor de Shaullo Chico, distrito de Baños del Inca, provincia y región Cajamarca, Perú, nace este recetario como fruto del proyecto “Sabores de la Tierra: Soberanía Alimentaria y Conocimiento Ancestral Casita “Caminos del Corazón”, seleccionado y respaldado por el Fondo Iberoamericano de Cocinas para el Desarrollo Sostenible – Ibercocinas 2025.

Aquí, en una comunidad campesina que aún habla con la tierra, hemos decidido que la mejor forma de proteger nuestro futuro es cuidar nuestras semillas, nuestras recetas y nuestra memoria. Desde el huerto escolar agroecológico donde niños y niñas siembran tarwi y quinua con las mismas manos que sus abuelos usaban hace décadas, hasta los fogones donde madres, padres y abuelos comparten sus secretos, este libro recoge saberes vivos que se niegan a desaparecer.

Cada receta que encontrarás en estas páginas es un acto de resistencia cultural y alimentaria. Es la respuesta concreta de una comunidad que, frente al olvido y a la dependencia, elige volver a cultivar lo propio, cocinar lo propio y enseñar a las nuevas generaciones que comer bien es también recordar quiénes somos.

Este recetario no pretende ser un museo de recetas pasadas: es una herramienta para el presente y una semilla para el mañana. Queremos que sirva en tu casa, en tu escuela, en tu comunidad, comedores populares; que inspires a otros a mirar su propia tierra, sus propios ingredientes y su propia historia con nuevos ojos.

Porque cuando una comunidad recupera sus sabores, recupera también su dignidad, su autonomía y su alegría.

Bienvenido/a a este viaje de regreso a la tierra. Que estos platos te sepan a libertad.

**El equipo del proyecto “Sabores de la
Tierra”
Shaullo Chico, Cajamarca, Perú
2025**



Voces de nuestra comunidad

De la Cocina de Shaullo Chico al espacio cultural y de educación comunitaria Casita “Caminos del Corazón”

“La cocina es un espacio de memorias, de libertad para las mujeres, de emprender nuevas luchas para exigir alimentación digna y de calidad para sus hijos e hijas. Lo que aprendí de mi mamá ahora lo pongo en práctica con los niños y niñas en el huerto comunitario y/o familiar. El tarwi no es solo comida, es nuestra historia en cada grano.”

Elena Soledad Sánchez Cueva – Líder comunitaria

“Cuando los niños siembran la quinua y luego la comen en la escuela, entienden que la comida no viene del mercado, viene de la tierra que cuidamos. Ese día brillan sus ojitos de orgullo.”

Luz Clarita Robles Ocas - Marketing Tejiendo Mentes Sólidas

“Enseñar a cocinar es enseñar a querer la tierra. Si los pequeños saben hacer una mazamorra de tarwi o un guiso de quinua con hierbas del cerro, nunca van a olvidar quiénes son ni de dónde vienen.”

Antony Cruz Huaman Infante - Presidente de Tejiendo Mentes Sólidas

“Yo pensé que los jóvenes ya no querían saber de estas cosas, pero cuando los veo pelando habas con sus abuelos y preguntando ‘¿y cómo le ponía mi tatarabuela?’, me emociono. Ahí está el futuro.”

Franck Michael Salazar Torres – Coordinador del proyecto

“La cocina de nuestra comunidad es sencilla, pero lleva el sabor de la libertad: comemos lo que sembramos, compartimos lo que cosechamos y enseñamos lo que hemos recibido. Eso es soberanía alimentaria con amor.”

Concepción Torres Bustamante - una madre de la Casita “Caminos del Corazón”

Importancia

En los Andes cajamarquinos sabemos que todo alimento tiene su momento. Sembrar, cosechar y comer siguiendo el calendario de la Madre Tierra no es una costumbre antigua: es la forma más inteligente, sana y respetuosa de alimentarnos.

En Shaullo Chico no hablamos de superalimentos de moda: hablamos de tarwi y quinua, los granos que nos han alimentado durante siglos y que hoy, gracias al proyecto seleccionado por Ibercocinas 2025, volvemos a poner en el centro de nuestra mesa y de nuestra Casita “Caminos del Corazón”

El tarwi y la quinua, dos tesoros andinos que protagonizan este recetario son nuestra proteína completa: el tarwi tiene más proteína que la carne y la quinua es uno de los pocos alimentos vegetales que contiene los nueve aminoácidos esenciales, son resistencia climática: crecen en suelos pobres y altitudes altas donde otros cultivos no sobreviven; son la respuesta andina al cambio climático, son memoria y futuro: cada semilla que guardamos de una cosecha a otra lleva el nombre de nuestros abuelos y la esperanza de nuestros hijos, al cultivarlos, cocinarlos y consumirlos en la comunidad no necesitamos comprar alimentos caros ni procesados de fuera.



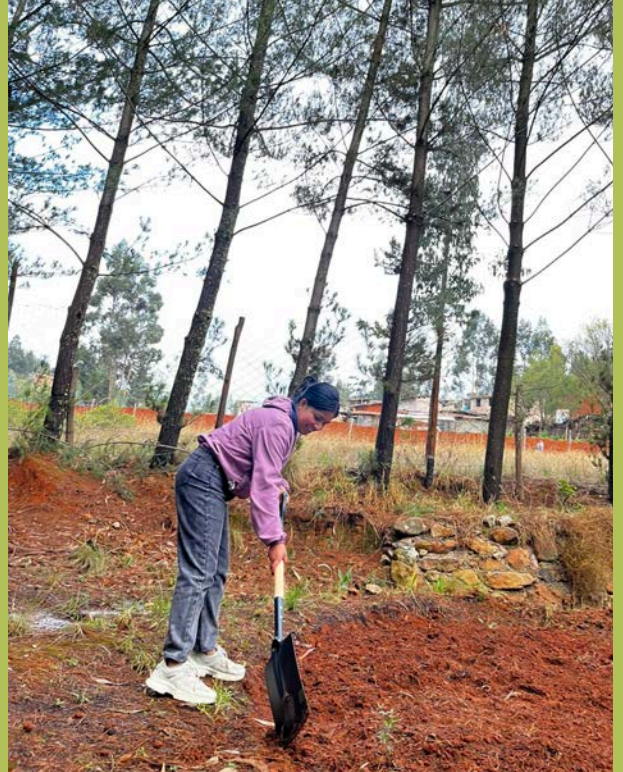


Este proyecto, desarrollado en la Casita “Caminos del Corazón”, tiene un objetivo claro: que cada niño, cada familia y cada visitante entienda que la soberanía alimentaria empieza en nuestra propia tierra, en nuestras propias ollas y en la apropiación de lo que la tierra produce, fruto del esfuerzo de su gente, poseen un justiprecio.

Cuando un niño siembra tarwi en el huerto escolar, lo cosecha, lo desamarga con sus manos y luego come un guiso caliente preparado con su propia cosecha, está aprendiendo la lección más poderosa que podemos dejarle: nadie nos tiene que dar de comer si sabemos cuidar nuestra tierra y nuestras semillas.

Por eso este recetario no es solo un libro de cocina: es un acto político de amor, es la prueba de que una comunidad campesina pequeña puede ser grande en dignidad, y es la invitación para que tú también, dondequiera que estés, busques tus propios granos, tus propias raíces y tu propia libertad en el plato. Porque cuando comemos lo que nosotros mismos hemos sembrado, no solo nos alimentamos: nos hacemos libres.

**El equipo de “Sabores de la Tierra”
Shaullo Chico, Cajamarca, Perú 2025**



Biohuerto "Sabores de Tierra" en la Casita Caminos del Corazón - Shaullo Chico

En el corazón de la Casita "Caminos del Corazón" de Shaullo Chico, Cajamarca, nació un biohuerto agroecológico que se convirtió en el alma viva del proyecto "Sabores de la Tierra", seleccionado por el Fondo Ibercocinas 2025. Con manos pequeñas de niños y niñas junto a las expertas de abuelos y madres, preparamos el terreno con técnicas ancestrales: labramos la tierra respetando sus curvas naturales, incorporamos compost hecho con restos de cocina, hojas secas y estiércol de animales de la comunidad para nutrirla sin químicos, y delineamos camas de cultivo que aprovechan cada rayo de sol andino.



Aquí sembramos semillas criollas de tarwi y quinua guardadas generación tras generación, seleccionadas por su pureza y adaptación a nuestra altitud. Los niños aprendieron a leer las fases de la luna para la siembra, a cuidar las plántulas con riego por goteo casero y a rotar cultivos para mantener la fertilidad del suelo.

Este biohuerto no es solo un pedazo de tierra: es un aula abierta donde se enseña soberanía alimentaria, donde cada planta de tarwi y cada espiga de quinua multicolores recuerdan que producir nuestro propio alimento es el primer paso para ser libres, sanos y orgullosos de nuestras raíces campesinas. De aquí salen los granos que llenan las recetas de este recetario y que alimentan el futuro de nuestra comunidad.

Exploramos nuestro recetario "Sabores de la Tierra" en la Casita Caminos del Corazón - Shaullo Chico

En la Casita "Caminos del Corazón" de Shaullo Chico- Baños del Inca, Cajamarca, este recetario cobra vida con risas infantiles, relatos de madres de familia y el aroma de granos ancestrales. Aquí, gracias al proyecto "Sabores de la Tierra" apoyado por Ibercocinas 2025, generaciones se unen para probar recetas con tarwi y quinua del biohuerto escolar, compartir secretos de cocina tradicional y celebrar que preparar lo nuestro es resistencia, unión y soberanía alimentaria. Que cada plato sea un abrazo comunitario y un orgullo andino eterno.



Entradas y acompañamientos

"Ingredientes locales, sabores auténticos"

Recetas:

- Ensalada de chocho con hortalizas
- Ensalada de chocho con huevo
- Huancaína de chocho
- Cachanga de quinua
- Cachanga de tarwi
- Panqueques de tarwi



Las ensaladas frescas de chocho y las huancaínas enriquecidas con tarwi refrescan y preparan el paladar, mientras las cachangas y panqueques —crujientes y energéticos— son el desayuno o merienda tradicional que da fuerza para la jornada en la chacra o la escuela. Son platos rápidos, económicos y llenos de la proteína ancestral que nos caracteriza.

Ingredientes comunes: tarwi cocido y desalado, harina de quinua o tarwi, huevos, cebolla roja, tomate, limón, ají amarillo.

Ensalada de chocho con hortalizas

(Entrada fresca y nutritiva – 4 porciones)

Ingredientes

- 2 tazas de chocho (tarwi) cocido, pelado y bien desalado
- 1 tomate maduro grande, en cubitos
- ½ cebolla roja, en pluma fina
- 1 pepino pequeño, en cubitos (con cáscara si es tierno)
- 1 zanahoria rallada
- ½ pimiento rojo o amarillo, en tiritas
- 1 ramita de huacatay fresco picado (o culantro)
- 1 limón grande (o 2 pequeños)
- 2 cucharadas de aceite de oliva o vegetal
- Sal y pimienta molida al gusto
- Opcional: unas hojitas de lechuga para servir debajo

Relato ancestral

En Shaullo Chico, cuando llegaba la cosecha del tarwi (chocho), las abuelas lo desamargaban con paciencia y lo convertían en la base de ensaladas coloridas que refrescaban después de la faena en la chacra. “El chocho es la carne de la tierra”, decían, y con las hortalizas recién sacadas del huerto se armaba un plato lleno de vida y proteína andina.



Preparación

- Asegúrate de que el chocho esté bien lavado y sin rastro de amargor (remójalo varias veces si es necesario).
- En un recipiente grande coloca el chocho junto con el tomate, la cebolla, el pepino, la zanahoria rallada y el pimiento.
- Añade el huacatay o culantro picado.
- Exprime el jugo de limón por encima, agrega el aceite, la sal y la pimienta.
- Revuelve con cuidado para que todos los sabores se integren, pero sin romper los granos.
- Deja reposar 10 minutos para que los sabores se asienten.
- Sirve frío sobre hojas verdes o como acompañamiento de cualquier segundo.

Ensalada de chocho con huevos

(Entrada nutritiva y sustanciosa – 4 porciones)

Ingredientes

- 2 tazas de chocho (tarwi) cocido, pelado y muy bien desalado
- 4 huevos duros, pelados y cortados en cuartos o rodajas
- 2 tomates medianos, en cubitos
- 1 cebolla roja mediana, cortada en pluma fina
- ½ taza de perejil o culantro fresco picado
- 1 ají amarillo (opcional) sin venas ni pepas, en tiras muy finas
- Jugo de 2 limones grandes
- Sal y pimienta al gusto
- Opcional: 1 palta madura en rodajas para decorar



Relato ancestral

En los días de fiesta o cuando alguien llegaba cansado del campo, las mamás y abuelas servían esta ensalada de chocho con huevo duro. “Esto llena como carne y no cuesta ni un sol”, decían orgullosas. Es el plato que nunca falta en las reuniones familiares de Shaullo Chico porque alimenta, refresca y rinde para todos.



planta de tarwi



Preparación

- Revisar que el chocho esté totalmente sin amargor (lavar varias veces si es necesario y probar un grano).
- En una fuente grande colocar el chocho ya frío.
- Agregar el tomate, la cebolla, el ají (si se usa) y el perejil o culantro.
- Exprimir los limones encima, añadir sal y pimienta. Revolver suavemente para no romper los granos.
- Dejar reposar 10 minutos para que tome sabor.
- Al momento de servir, acomodar los cuartos o rodajas de huevo duro encima (y la palta si la usas).
- Terminar con un chorrito extra de limón si gusta más ácido.

¡Listo! Una entrada completa, llena de proteína andina, económica y deliciosa. Perfecta para acompañar arroz, papa sancochada o simplemente con canchita serrana.

Hancaína de chocho (tarwi)

Entrada clásica andina con proteína ancestral – 4 a 6 porciones)

Ingredientes:

- 1½ tazas de tarwi (chocho) cocido y pelado
- 4-5 ajíes amarillos frescos (o 3 cucharadas de pasta de ají amarillo) sin venas ni pepas
- 150-200 g de queso fresco serrano (o queso fresco común)
- 4-6 galletas de soda (o 2-3 tajadas de pan de molde remojadas en un poco de leche)
- ½ taza de leche evaporada (o leche fresca)
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 diente de ajo (opcional, para más sabor)
- Sal y pimienta al gusto
- Para servir: 6-8 papas amarillas o nativas sancochadas y peladas, hojas de lechuga fresca, 3-4 huevos duros, aceitunas negras (opcional) y canchita serrana o maíz tostado

Relato ancestral

En Shaullo Chico no hay fiesta sin papa a la hancaína, pero cuando queremos que alcance para todos y sea más nutritivo, las abuelas reemplazan (o complementan) el queso con tarwi bien preparado. Así nació la “hancaína de chocho”: misma cremosidad, más proteína, más orgullo andino y un sabor que nos sabe a casa.



Preparación

1. Si usas ají fresco: quítale venas y semillas, hiérvelo 5 minutos en agua con una pizca de sal, escúrrelo y resérvalo.
2. En la licuadora coloca: – el tarwi cocido y desalado – el ají amarillo (fresco o pasta) – el queso fresco troceado – las galletas (o el pan remojado) – el ajo (si lo deseas) – el aceite
3. Licúa agregando la leche poco a poco hasta obtener una crema espesa y suave. Prueba y ajusta sal y pimienta. Si está muy espesa, añade un poquito más de leche.
4. Rectifica el sabor: debe quedar ligeramente picantito, cremoso y con el toque dulce del tarwi.
5. Sirve frío o a temperatura ambiente: coloca hojas de lechuga en el plato, papas calientes o tibias cortadas en rodajas, baña generosamente con la hancaína de tarwi, decora con cuartos de huevo duro, aceitunas y un puñadito de cancha.



¡Listo! Una versión 100 % cajamarquina, más económica, más proteica y totalmente andina que la hancaína tradicional. Perfecta para compartir en talleres escolares, ferias o en la mesa familiar.

Cachangas de chocho quinua

(Entrada / desayuno energético – rinde 10–12 cachangas)

Ingredientes

- 1 taza de harina de quinua (tostada y molida)
- 1 taza de harina de trigo todo uso
- 2 cucharadas de azúcar (o chancaca rallada)
- ½ cucharadita de sal
- 1 cucharadita de manteca de cerdo o mantequilla derretida (o 2 cdas de aceite)
- 1 huevo
- ¾ taza de agua tibia o leche tibia (aproximado)
- ½ cucharadita de polvo de hornear (opcional, para que queden más esponjosas)
- Aceite o manteca para freír

Relato ancestral

En Shaullo Chico, cuando los niños salen al amanecer rumbo a la escuela o al huerto, las mamás les entregan una cachanguita de quinua caliente envuelta en hoja de plátano o en un pedacito de tela. “Con esto aguantan hasta el mediodía sin hambre ni frío”, dicen. Es el pan andino que no necesita horno y que lleva dentro la fuerza de nuestra “madre grano”



Para servir

- Calientes con queso fresco serrano y miel de abeja o chancaca
- O con manjarblanco de quinua
- O simplemente espolvoreadas con azúcar
-

¡En segundos desaparecen! Perfectas para el desayuno escolar, para la merienda en el campo o para acompañar una taza de café de olla.



Preparación

1. En un tazón mezclar las dos harinas, el azúcar, la sal y el polvo de hornear.
2. Hacer un hueco en el centro y añadir el huevo y la manteca/aceite.
3. Incorporar el agua o leche poco a poco mientras amasas hasta obtener una masa suave, parecida a la masa de tortilla (ni muy dura ni pegajosa). Ajusta líquido si es necesario.
4. Tapar y dejar reposar la masa 15 minutos.
5. Calentar una sartén o plancha con un poco de aceite o manteca a fuego medio.
6. Tomar porciones de masa (tamaño de una pelota de golf), estirar con rodillo o con las manos enharinadas hasta dejarlas de ½ cm de grosor (forma redonda o alargada).
7. Freír 2–3 minutos por lado hasta que se inflen y queden doradas y crujientes por fuera, suaves por dentro.
8. Escurrir sobre papel absorbente.

Cachanga de tarwi (chocho)

(Entrada / desayuno fuerte de los Andes – rinde 10–12 cachangas)

Ingredientes

- 1 taza de harina de tarwi tostada y molida
- 1 taza de harina de trigo todo uso
- 2 cucharadas de azúcar rubia o chancaca rallada
- ½ cucharadita de sal gruesa
- 1 cucharadita de manteca de cerdo o mantequilla derretida (o 2 cdas de aceite vegetal)
- 1 huevo
- ¾ taza de agua tibia o leche tibia (aproximado)
- ½ cucharadita de polvo de hornear (opcional, para que inflen más)
- Aceite o manteca para freír



Para servir

- Calientitas con miel de chancaca o abeja
 - Con queso fresco serrano desmenuzado
 - Con manjarblanco de quinua
- O simplemente espolvoreadas con azúcar

Relato ancestral

En Shaullo Chico decimos que “el tarwi es la carne de la chacra”. Cuando las abuelas empezaron a molerlo en harina, inventaron estas cachangas para que los hombres salieran al campo con energía y las madres tuvieran algo rápido y poderoso para los niños antes de ir a la escuela. Crujientes por fuera, suaves por dentro y con ese sabor dulcecito a nuez que solo da el tarwi bien preparado.



Preparación

1. En un tazón mezclar la harina de tarwi, la harina de trigo, el azúcar, sal y polvo de hornear.
2. Hacer un hueco en el centro, agregar el huevo y la manteca/aceite.
3. Incorporar el agua o leche de a pocos mientras amasas hasta obtener una masa suave y manejable (similar a la masa de tortilla). Ajustar líquido si es necesario.
4. Tapar y dejar reposar 15 minutos (así la harina de tarwi se hidrata bien).
5. Calentar una sartén o plancha con abundante aceite o manteca a fuego medio.
6. Tomar porciones de masa del tamaño de una pelota de golf, estirar con las manos o rodillo enharinado hasta dejarla de ½ cm de grosor.
7. Freír 2–3 minutos por lado hasta que se inflen, queden bien doradas y crujientes.
8. Sacar y escurrir sobre papel o rejilla.

¡Imposible comer solo una! Son el desayuno favorito de los niños de la Escuela “Camino del Corazón” cuando hay jornada de siembra o minga

Panqueques de tarwi (chocho)

(Desayuno o merienda proteica – rinde 10–12 panqueques)

Ingredientes

- 1 taza de harina de tarwi tostada y molida
- ½ taza de harina de trigo (o avena molida)
- 1 huevo grande
- 1¼ taza de leche fresca o agua (puedes usar mezcla de ambas)
- 2 cucharadas de azúcar rubia o chancaca rallada
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- ¼ cucharadita de sal
- 1 cucharada de mantequilla derretida o aceite
- Opcional: pizca de canela molida o esencia de vainilla



Preparación

1. En un recipiente mezclar la harina de tarwi, la harina de trigo, el azúcar, sal y polvo de hornear.
2. Hacer un hueco en el centro, agregar el huevo y la manteca/aceite.
3. Incorporar el agua o leche de a pocos mientras amasas hasta obtener una masa suave y manejable (similar a la masa de tortilla). Ajustar líquido si es necesario.
4. Tapar y dejar reposar 15 minutos (así la harina de tarwi se hidrata bien).
5. Calentar una sartén o plancha con abundante aceite o manteca a fuego medio.
6. Tomar porciones de masa del tamaño de una pelota de golf, estirar con las manos o rodillo enharinado hasta dejarla de ½ cm de grosor.
7. Freír 2–3 minutos por lado hasta que se inflen, queden bien doradas y crujientes.
8. Sacar y escurrir sobre papel o rejilla.

Relato ancestral

En Shaullo Chico, cuando sobra harina de tarwi tostado después de hacer pepián o huancaína, las mamás no la guardan: la convierten en panqueques suaves y nutritivos. Los niños los llaman “las tortitas de fuerza” porque con dos o tres aguantan toda la mañana de clases o de ayudar en la chacra. Es la forma más rica de empezar el día con nuestra propia proteína andina.



Para servir

- Calientitas con miel de chancaca o abeja
- Con queso fresco serrano desmenuzado
- Con manjarblanco de quinua
- O simplemente espolvoreadas con azúcar

¡Imposible comer solo una! Son el desayuno favorito de los niños de la Escuela “Caminos del Corazón” cuando hay jornada de siembra o minga

Sopas y mazamorras

"Una cuchara de consueño para cualquier momento"

Recetas:

- Sopa de quinua
- Sopa de tarwi (chocho)
- Mazamorra de quinua



Estas preparaciones son el alma reconfortante de nuestra cocina andina. Calientes y sustanciosas, las sopas de quinua y tarwi calientan el cuerpo en las mañanas frías de Shaullo Chico y nutren con proteínas completas de origen vegetal. La mazamorra, por su parte, cierra el día con dulzura, recordándonos que la quinua no solo alimenta, sino que también endulza la vida.

Ingredientes comunes: quinua lavada, tarwi desalado, papas nativas, zanahoria, huacatay, sal gruesa.

Sopa de quinua

(La sopa que calienta el cuerpo y el corazón - 6 porciones)

Ingredientes

- 1 Taza de quinua real bien lavada (multicolor o blanca.)
- 2 papas amarillas o nativas medianas, en cubos grandes
- 1 zanahoria grande, en rodajas o cubitos
- ½ taza de habas verdes frescas o arvejas
- 1 choclo desgranado (opcional, pero delicioso)
- 1 cebolla mediana picada finamente
- 2 dientes de ajo molidos
- 1 cucharada de aceite o manteca de cerdo
- 1 ramita de huacatay fresco (imprescindible)
- 1.5 litros de agua o caldo de verduras/carne
- Sal y pimienta al gusto
- Opcional: 1 chorrito de leche evaporada o un pedacito de queso fresco al final para cremosidad



¡En menos de 30 minutos tienes una sopa completa, proteica y 100 % andina que los niños de la Escuela “Caminos del Corazón” comen felices después de trabajar en el huerto!

¡Buen provecho y que te caliente el alma!

Preparación

1. Lavar la quinua frotándola con las manos bajo agua fría hasta que el agua salga totalmente limpia (así no amarga).
2. En una olla mediana calentar el aceite o la manteca. Sofreír la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y huelan rico.
3. Añadir la quinua lavada, revolver 1 minuto para que se “tueste” un poquito y suelte aroma.
4. Verter el agua o caldo caliente, agregar la ramita de huacatay, sal y pimienta. Subir el fuego hasta que hierva.
5. Cuando rompa el hervor, bajar a fuego medio y agregar las papas, la zanahoria y el choclo (si usas). Cocinar 15 minutos.
6. Incorporar las habas o arvejas y cocinar 5-8 minutos más, hasta que la quinua esté completamente reventada y las verduras tiernas. La sopa debe quedar caldosa pero con cuerpo.
7. Probar y rectificar sazón. Si te gusta cremosa, añadir un chorrito de leche o un trocito de queso que se derrita al servir.

Relato ancestral

En Shaullo Chico, cuando el viento helado baja de los cerros y las primeras lluvias anuncian la siembra, no hay nada que reúna más a la familia que una olla grande de sopa de quinua humeante. Los abuelos la llaman “el pequeño sol en la mesa”, porque cada grano revienta y brilla como una estrellita que da fuerza para el día entero.



Sopa de tarwi (chocho)

(La sopa más reconfortante de los Andes cajamarquinos – 6 porciones)

Ingredientes

- 2 tazas de tarwi (chocho) cocido, pelado y perfectamente desalado (ver método tradicional)
- 2 papas medianas (amarillas o nativas), peladas y en cubos grandes
- 1 zanahoria grande en rodajas
- 1 cebolla mediana picada
- 2 dientes de ajo molidos
- 1 cucharada de manteca de cerdo o aceite vegetal
- 1 ramita de huacatay fresco
- 1.5 litros de agua o caldo de verduras
- ½ taza de arroz (opcional, para que espese más)
- Sal y pimienta al gusto
- Para servir: queso fresco desmenuzado y culantro picado

Preparación

1. En una olla mediana calentar la manteca o el aceite. Sofreír la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes.
2. Añadir el tarwi ya cocido y desalado. Revolver 2 minutos para que tome sabor.
3. Incorporar las papas, la zanahoria y el arroz (si lo usas).
4. Verter el agua o caldo caliente, agregar la ramita de huacatay, sal y pimienta.
5. Llevar a hervor fuerte, luego bajar el fuego y cocinar tapado 25–30 minutos, hasta que las papas estén suaves y el caldo haya tomado cuerpo. El tarwi soltará su almidón natural y la sopa quedará ligeramente espesa y cremosa.
6. Probar y rectificar sazón. Si quieres que quede más sustanciosa, puedes añadir un chorrito de leche evaporada al final.

Relato ancestral

Cuando el frío aprieta y el cuerpo pide algo que “pegue en el hueso”, las abuelas de Shaullo Chico ponen la olla grande y preparan sopa de tarwi. “Este grano es pura fuerza”, dicen mientras remueven. En los tiempos antiguos era la comida de los caminantes y de las madres que acababan de dar a luz, porque llena, calienta y reconstruye. Hoy los niños de la Escuela “Caminos del Corazón” la piden después de trabajar en el huerto: ¡es proteína andina en estado puro!



Para servir

- Sirve bien caliente en platos hondos. Espolvorea queso fresco desmenuzado y culantro picado fresco por encima. Acompaña una cucharada de aji de la casa si te gusta picantito. ¡Con esta sopa nadie se queda con hambre ni con frío!

Es el plato estrella de los días de trabajo comunitario y de las tardes lluviosas en Shaullo Chico. ¡Buen provecho y que te abrace el sabor de los Andes!

Mazamorra de quinua

(Postre tradicional y nutritivo – 6 porciones)

Ingredientes

- 1 taza de quinua real bien lavada (multicolor queda más bonita)
- 6 tazas de agua
- 1 taza de azúcar rubia, chancaca rallada o panela (al gusto)
- 1 rajita de canela
- 4–5 clavos de olor
- Cáscara de 1 naranja o 1 limón (solo la parte coloreada)
- 1 astilla pequeña de anís estrella (opcional)
- ½ taza de leche evaporada o leche fresca (opcional, para cremosidad)
- 2 cucharadas de maicena o chuño (fécula de maíz) disueltas en ¼ taza de agua fría (solo si quieres que quede más espesa)
- Canela molida para espolvorear al servir

Relato ancestral

En Shaullo Chico, cuando termina la cosecha de quinua y las noches se ponen largas, las abuelas preparan mazamorra para que los niños duerman con la barriguita llena y caliente. “Esto es el abrazo de la Pachamama antes de dormir”, dicen mientras revuelven la olla”. Es dulce, espesa y huele a canela y clavo de olor; el postre que nunca falta en fiestas patronales ni en las tardes de lluvia.



Preparación

1. Lavar muy bien la quinua frotándola con las manos hasta que el agua salga limpia.
2. En una olla grande poner las 6 tazas de agua, la quinua lavada, la canela en rajita, los clavos de olor, la cáscara de naranja/limón y el anís estrella.
3. Llevar a fuego alto hasta que hierva, luego bajar a fuego medio-bajo y cocinar tapado aproximadamente 30–40 minutos, revolviendo de vez en cuando, hasta que los granos de quinua revienten y la mezcla empieza a espesar.
4. Añadir el azúcar o chancaca y revolver hasta que se disuelva por completo. Probar y ajustar dulzor.
5. Si te gusta más cremosa, agregar la leche y mezclar bien.
6. (Opcional) Si deseas una textura más de mazamorra espesa, incorporar la maicena disuelta, revolver rápido y cocinar 3–4 minutos más hasta que espese.
7. Apagar el fuego y dejar reposar 5 minutos. La mazamorra seguirá espesando al enfriarse.

Para servir

Sirve caliente o tibia en tazones o pocillos de barro. Espolvorea canela molida por encima y, si quieres consentir más, acompaña con un pedacito de queso fresco o una cucharada de manjarblanco de quinua.

¡Un postre que alimenta, endulza y recuerda a la abuela en cada cucharada!

Platos de fondo

"Del campo a tu plato, el sabor auténtico"

Recetas:

- Chaufa de quinua
- Saltado de quinua con pollo



Los platos fuertes que llenan la mesa familiar. El chaufa y el saltadito transforman la quinua cocida en comidas completas, coloridas y sabrosas, fusionando lo andino con influencias cotidianas. Son la prueba de que con granos propios podemos crear platos abundantes, nutritivos y deliciosos que alcanzan para todos, fortaleciendo la seguridad alimentaria de la comunidad.

Ingredientes comunes: quinua cocida, pollo o verduras, sillao, ajo, cebolla, pimienta, zanahoria

Chaufa de quinua

(Segundo rápido y festivo - 4-5 porciones)

Ingredientes

- 3 tazas de quinua ya cocida (fría y suelta, preferible del día anterior)
- 300-400 g de pollo, carne de res o cerdo en trocitos pequeños (puede ser solo verduras para versión vegetariana)
- 2 huevos batidos
- 1 zanahoria grande en cubitos pequeños
- ½ pimiento rojo en tiritas
- ½ taza de arvejas verdes o habas
- 3-4 cebollitas chinas (parte blanca y verde separadas)
- 2 dientes de ajo picados finamente
- 1 cucharada de kion (jengibre) fresco rallado (opcional pero recomendado)
- 4-5 cucharadas de sillao (salsa de soya)
- 2 cucharadas de aceite vegetal o manteca de cerdo
- Sal y pimienta al gusto
- Ají amarillo en pasta o fresco picadito (opcional, para un toque andino)

Relato ancestral

En Shaullo Chico el chaufa llegó por la televisión y por los hijos que fueron a estudiar a la costa, pero las mamás no tardaron en andinizirlo: “¿Para qué arroz si tenemos quinua que rinde más y alimenta mejor?”. Así nació el domingo suena a sartén y huele a hogar, con los granos de nuestra propia chacra convertidos en plato de fiesta.

Para servir

Sirve bien caliente, acompañado de rodajas de palta o una salsa criolla rápida (tomate, cebolla, limón).

¡En menos de 20 minutos tienes un plato completo, colorido y lleno de proteína andina!



Preparación

1. Tener todos los ingredientes cortados y listos (el chaufa se hace rapidísimo).
2. Calentar sartén grande a fuego alto con el aceite.
3. Echar los huevos batidos, revolver rápido hasta que cuajen y reservar.
4. En la misma sartén dorar el pollo o la carne con el ajo y el kion 3 minutos.
5. Añadir zanahoria, pimiento y arvejas/habas. Saltear 2-3 minutos (deben quedar crocantes).
6. Incorporar la parte blanca de la cebollita china y el ají amarillo si usas.
7. Agregar la quinua cocida fría. Mezclar bien y aplastar un poco los grumos para que se suelte.
8. Regar con el sillao, revolver constantemente 2 minutos para que tome color y aroma.
9. Volver a poner los huevos revueltos y la parte verde de la cebollita china. Dar un último meneo, probar y rectificar la sal.



Saltadito de quinua con pollo

(Segundo rápido y sabroso – 4 porciones)

Ingredientes

- 3 tazas de quinua ya cocida (fría y suelta)
- 400 g de pechuga o muslo de pollo deshuesado en tiras o cubitos
- 1 cebolla roja grande cortada en cuadritos o pluma gruesa
- 2 tomates medianos pelados y en cuadritos
- 1 pimiento rojo o amarillo en tiras
- ½ taza de arvejas verdes o habas frescas
- 2-3 cucharadas de sillao (salsa de soya)
- 1 cucharada de ají amarillo en pasta o fresco picadito (opcional)
- 2 dientes de ajo picados finamente
- 1 cucharadita de kion (jengibre) rallado (opcional)
- Aceite vegetal o manteca de cerdo, la necesaria
- Sal, pimienta y comino al gusto
- Culantro o perejil picado para terminar



Para servir

Sirve bien caliente acompañado de papa sancochada, yuca frita o simplemente con una buena porción de ensalada de chocho.

¡Un plato completo que lleva la fuerza de la quinua y el cariño de nuestra comunidad!

Relato ancestral

En Shaullo Chico no existe el “arroz saltado”... aquí saltamos quinua. Las mamás lo inventaron para aprovechar la quinua cocida que sobraba del día anterior y convertirla en un plato de fondo que llena, rinde y sabe a fiesta. Los niños de la Escuela “Caminos del Corazón” lo piden cuando hay minga o taller, porque con un solo plato quedan fuertes para seguir sembrando tarwi y jugando hasta el atardecer.

planta de Quinua



Preparación

1. Calentar un sartén grande a fuego alto con 2 cucharadas de aceite.
2. Dorar el pollo sazonado con sal, pimienta y un toque de comino hasta que esté cocido y ligeramente dorado (5 minutos). Sacar y reservar.
3. En la misma sartén añadir un chorrillo más de aceite. Saltear ajo, kion y cebolla 2 minutos.
4. Incorporar el tomate y el ají amarillo, cocinar hasta que el tomate suelte jugo.
5. Agregar el pimiento y las arvejas/habas. Saltear 2 minutos (deben quedar crocantes).
6. Devolver el pollo a la sartén junto con la quinua cocida.
7. Bañar con el sillao, mezclar rápido y fuerte para que todo tome color y aroma (2-3 minutos).
8. Probar y rectificar sazón. Apagar y espolvorear culantro picado.

Postres o dulces

"La felicidad sabe mejor cuando es dulce"

Recetas:

- Manjar blanco de quinua
- Alfajores de tarwi con manjar blanco de quinua
- Galleta de chocolate con harina de tarwi
- Mini panetones con harina de quinua



El cierre dulce que celebra la cosecha. Manjar blanco de quinua, alfajores y galletas con harina de tarwi convierten los granos ancestrales en golosinas que alegran ferias, cumpleaños y Navidad andina. Son el premio al esfuerzo de la siembra: la misma quinua y el tarwi que nos dan fuerza todo el año, ahora nos regalan alegría y orgullo compartido.

Ingredientes comunes: harina de quinua y tarwi tostada, azúcar rubia o chancaca, leche, canela, mantequilla.

Manjar blanco de quinua

(Postre tradicional andino – rinde aprox. 6–8 porciones)

Ingredientes

- 1 taza de harina de quinua bien tostada (quinua molida después de tostarla ligeramente en sartén)
- 1 litro de leche fresca entera (o mezcla de leche evaporada y agua)
- 1½ taza de azúcar rubia, chancaca rallada o panela (al gusto)
- 1 rajita de canela
- 4–5 clavos de olor
- Cáscara de ½ naranja o limón (solo la parte coloreada)
- 1 cucharadita de esencia de vainilla o 1 astilla de anís estrella (opcional)
- Opcional: 1 cucharada de mantequilla al final para brillo y suavidad

Relato ancestral

En Shaullo Chico, cuando la quinua está recién trillada y la casa huele a grano tostado, las abuelas dicen: “Hoy hacemos dulce”. El manjar blanco de quinua es la forma más cariñosa de celebrar la cosecha: la misma “madre grano” que nos da fuerza todo el año se transforma en un postre suave, cremoso y lleno de recuerdos. Es el regalo que se lleva a las mingas, se regala a los compadres y se sirve en las fiestas de la escuela.



Para servir

Desmolda y corta en cuadros

Sirve frío o a temperatura ambiente acompañado de queso fresco, cachangas o simplemente solo, espolvorea canela molida o coco rallado si quieres.

¡Un dulce 100 % andino, sin conservantes ni colorantes, que sabe a celebración y a abrazo de abuela!

Preparación

1. Tostar suavemente la harina de quinua en una sartén seca a fuego bajo, moviendo constantemente hasta que suelte aroma a nuez y tome un color dorado claro (5–7 minutos). Cuidado: no debe quemarse. Dejar enfriar.
2. En una olla grande poner la leche junto con la canela, los clavos y la cáscara de naranja/limón. Llevar a fuego medio hasta que hierva.
3. Bajar el fuego y añadir el azúcar o chancaca. Revolver hasta que se disuelva por completo.
4. Incorporar poco a poco la harina de quinua tostada, en forma de lluvia y sin dejar de mover con cuchara de palo o batidor de alambre. Este paso es clave para que no se formen grumos.
5. Cocinar a fuego bajo, revolviendo constantemente, durante 20–30 minutos. Verás cómo la mezcla va espesando y tomando un color café claro hermoso.
6. Cuando nape la cuchara y veas el fondo de la olla al pasar la cuchara, está listo. Apagar, retirar la canela y cáscara, añadir la vainilla y la mantequilla (si usas). Mezclar bien.
7. Vaciar en un molde ligeramente engrasado con mantequilla o en pocillos individuales. Dejar enfriar a temperatura ambiente y luego refrigerar.



Alfajores de tarwi con manjar blanco de quinua

(Dulce estrella del recetario “Sabores de la Tierra” – rinde 20–24 alfajores)

Ingredientes

- 1 taza de harina de tarwi tostada y molida
- ¾ taza de harina de quinua tostada y molida
- ½ taza de maicena o fécula de maíz
- 120 g de mantequilla fría en cubos
- ½ taza de azúcar impalpable
- 1 yema de huevo
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- Pizca de sal
- Opcional: ralladura de limón sutil o unas gotitas de esencia de vainilla

Para el relleno

- Manjar blanco de quinua (ver receta anterior) bien firme
- Azúcar impalpable extra para espolvorear

Relato ancestral

En Shaullo Chico estos alfajores son los reyes de la fiesta. Cuando termina la trilla del tarwi y la quinua, las mujeres de la comunidad se juntan en la escuela “Caminos del Corazón” a preparar cientos para la feria, para la minga y para regalar a los visitantes. El aroma a tarwi tostado y manjar de quinua invade todo el pueblo y los niños corren diciendo: “¡Ya empezaron los alfajores de la cosecha!”. Es nuestra forma más dulce de agradecer a la Pachamama.



¡El dulce más orgullosamente cajamarquino que vas a probar! Perfecto para llevar a la feria, para vender en la soberanía alimentaria con una sonrisa o simplemente para endulzar la tarde con un mate de muña.

Preparación

1. Tostar suavemente por separado la harina de tarwi y la de quinua en sartén seca hasta que desprendan aroma a nuez (no quemar). Dejar enfriar por completo.
2. En un recipiente grande mezclar las harinas (tarwi, quinua, maicena), el azúcar impalpable, polvo de hornear y sal.
3. Agregar la mantequilla fría y desmenuzar con las yemas de los dedos hasta formar una arena gruesa.
4. Incorporar la yema (y ralladura si usas). Unir rápidamente hasta formar una masa suave que no se pegue en las manos. No amasar de más.
5. Hacer un bollo, aplastar ligeramente, envolver en film y refrigerar 30–40 minutos.
6. Precalear el horno a 170 °C. Estirar la masa entre dos plásticos hasta 4–5 mm de espesor. Cortar círculos de 5 cm de diámetro.
7. Colocar en bandeja con papel manteca y hornear 10–12 minutos (las tapitas deben quedar apenas doraditas en los bordes y pálidas en el centro). Enfriar completamente sobre rejilla (se endurecen un poco al enfriar).
8. Armado
9. Colocar una cucharadita generosa de manjar blanco de quinua frío sobre una tapita.
10. Tapar con otra tapita y presionar suavemente hasta que el manjar llegue casi al borde.
11. Pasar los bordes por azúcar impalpable o directamente espolvorear toda la superficie.

Galleta de chocolate con harina de tarwi (chocho)

(Dulce crujiente y proteico – rinde 25–30 galletas)

Ingredientes

- 1 taza de harina de tarwi tostada y molida
- $\frac{3}{4}$ taza de harina de trigo todo uso
- $\frac{1}{3}$ taza de cacao en polvo puro (sin azúcar)
- $\frac{1}{2}$ taza de azúcar rubia o chancaca rallada
- 100 g de mantequilla fría en cubitos (o 80 g de manteca de cerdo)
- 1 huevo grande
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- $\frac{1}{4}$ cucharadita de sal marina
- Opcional: $\frac{1}{2}$ cucharadita de canela molida y 50 g de chocolate oscuro picado o chispas de chocolate

Relato ancestral

Los abuelos nunca conocieron el chocolate, pero hoy los niños de la Escuela “Caminos del Corazón” lo mezclan con la harina de tarwi que sus propias manos cosecharon y tuestan. Así nace esta galleta: la tradición más antigua de los Andes abrazando el cacao que llegó de lejos, para demostrar que nuestros granos ancestrales pueden ser también modernos, ricos y llenos de fuerza. Es la galleta que se vende en la feria del proyecto, que se lleva al salón de clases y que todo visitante se lleva en el bolsillo como recuerdo dulce de Shaullo Chico.



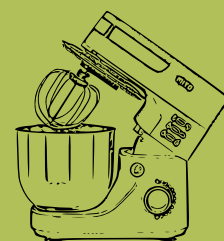
Para servir

Se conservan hasta 3 semanas en lata hermética.

Son perfectas solas, con mate de muña o para acompañar el manjar blanco de quinua

Preparación

- Precalentar el horno a 180 °C.
- Tostar ligeramente la harina de tarwi en sartén seca 4–5 minutos hasta que huele a nuez. Dejar enfriar.
- En un bowl mezclar harina de tarwi, harina de trigo, cacao, azúcar, polvo de hornear, sal y canela (si usas).
- Añadir la mantequilla fría y desmenuzar con las yemas de los dedos hasta obtener una textura de arena gruesa.
- Incorporar el huevo y amasar apenas hasta formar una masa homogénea. Si usas chispas o trozos de chocolate, agregar ahora.
- Formar una bola, envolver en film y refrigerar 20 minutos (así se corta más fácil).
- Estirar la masa entre dos plásticos hasta 5–6 mm de grosor. Cortar círculos o formas con cortador o vaso.
- Colocar en bandeja con papel manteca o con papel encerado, dejando espacio entre ellas.
- Hornear 10–12 minutos (las galletas deben estar firmes al tacto pero aún suaves en el centro; se endurecen al enfriar).
- Dejar enfriar completamente sobre rejilla.



Mini panetones con harina de quinua

(Dulce navideño andino – rinde 12–14 mini panetones)

Ingredientes

- 1½ taza de harina de quinua tostada y molida
- 1½ taza de harina de trigo fuerte (o harina de fuerza / harina 0000)
- ½ taza de azúcar rubia o chancaca rallada
- 15 g de levadura fresca (o 5 g de levadura seca instantánea)
- ¾ taza de leche tibia
- 3 huevos medianos
- 100 g de mantequilla a temperatura ambiente
- Ralladura de 1 naranja y 1 limón
- 1 cucharadita de esencia de panetón o mezcla de vainilla + agua de azahar
- ½ cucharadita de sal
- ¾ taza de frutas confitadas, pasas remojadas en pisco o ron, nueces picadas (o lo que tengas: guindones, orejones, etc.)
- Opcional: ½ cucharadita de canela y una pizca de clavo de olor molido

Preparación

1. Activar la levadura: disolverla en la leche tibia con 1 cucharadita de azúcar. Dejar reposar 10 minutos hasta que haga espuma.
2. En un bowl grande mezclar las dos harinas, el azúcar restante y la sal. Hacer un hueco en el centro.
3. Añadir los huevos, la ralladura, la esencia y la levadura activada. Mezclar y empezar a amasar.
4. Incorporar la mantequilla blanda de a pocos mientras amasas. Amasar 10–12 minutos (a mano o 8 minutos en amasadora) hasta obtener una masa lisa, brillante y elástica.
5. Incorporar las frutas confitadas y pasas bien escurridas. Amasar solo hasta integrar.
6. Formar una bola, poner en bowl engrasado, tapar y dejar leudar en lugar tibio 1½–2 horas o hasta que duplique su tamaño.
7. Desgasificar suavemente, dividir en porciones de 90–100 g y bolear. Colocar en moldes de papel para mini panetón (o moldes de muffin engrasados).
8. Dejar leudar nuevamente 60–90 minutos hasta que casi llegue al borde del molde.
9. Hornear a 170 °C por 20–25 minutos (hasta que al pinchar con un palito salga limpio).
10. Enfriar sobre rejilla y decorar con glasé o azúcar impalpable.

Relato ancestral

En Shaullo Chico la Navidad no empieza con villancicos, empieza cuando la cocina se llena del aroma a quinua tostada, canela y frutas confitadas. Las mamás y abuelas decidieron hace años que el panetón también podía ser nuestro: con la misma quinua que sembramos en el huerto escolar de la Escuela “Caminos del Corazón” y que nos alimenta todo el año. Ahora estos mini panetones son los que regalamos en las canastas de fin de año y los que los niños llevan orgullosos diciendo: “¡Este lo hicimos con nuestra propia cosecha!”



El resultado es un panetón suave, aromático y lleno de la fuerza de la quinua cajamarquina! Perfecto para la chocolatada escolar, para compartir en la misa del gallo o para llevar como regalo de Navidad a quien más quieras.



Glosario

- **Tarwi / Chocho:** Grano andino rico en proteína, conocido como “la carne de la tierra”. Requiere desamargado antes de usar.
- **Quinoa real:** La “madre grano”, completa en aminoácidos y símbolo de fertilidad andina.
- **Huacatay:** Hierba aromática esencial en sopas y guisos cajamarquinos.
- **Chancaca:** Panela rallada, endulzante natural tradicional.

¡Que estas secciones guíen tu exploración por “Sabores de la Tierra” y te lleven directo al corazón de Shaullo Chico!



Exponemos nuestros productos en la II FERIA Laboral Regional 2025 - Cajamarca

Del 28 al 30 de noviembre de 2025, la comunidad de Shaullo Chico, a través del proyecto “Sabores de la Tierra: Soberanía Alimentaria y Conocimiento Ancestral en la Casita “Caminos del Corazón” —seleccionado por el Fondo Ibercocinas 2025 —, participó con orgullo en la II FERIA Laboral Regional organizada por el Gobierno Regional de Cajamarca en la explanada de la Universidad Nacional de Cajamarca.



En nuestro stand, entre los 200 dedicados a emprendedores locales, ofrecimos y vendimos con gran acogida productos elaborados con nuestros granos ancestrales: la cremosa huancaína de chocho, los exquisitos alfajores de tarwi rellenos de manjar blanco de quinua, el sabroso chaufa de quinua, los aromáticos mini panetones con harina de quinua y las irresistibles galletas de chocolate con harina de tarwi (chocho).

Esta feria, que reunió empresas, jóvenes talentos y emprendedores, no solo presentó 300 puestos de trabajo formales, sino que abrió un espacio valioso para promover el consumo local y dinamizar la economía cajamarquina. Para nosotros fue una oportunidad única de mostrar cómo la recuperación del tarwi y la quinua genera alimentación sana, soberanía alimentaria y emprendimiento comunitario con real potencial de crecimiento. Compartimos muestras, relatos y sabores que conquistaron a los visitantes, demostrando que detrás de cada producto hay empleo digno, inclusión y el compromiso con un futuro más justo para nuestra región.



"Sabores de la Tierra"

SOBERANÍA ALIMENTARIA Y CONOCIMIENTO ANCESTRAL
EN CASITA: "CAMINOS DEL CORAZÓN"



LP es el portal jurídico más leído del Perú y el primer centro de capacitación para abogados, jueces, fiscales, profesores y estudiantes de derecho.

Dirección: Jr. Marruecos y Jr. Santa Apolina - (La Molina) Cajamarca



Ong Tejiendo Mentes Solidas



tejiendo_mentes_solidas_ong



tejiendomentessolidas_gmail.com



TEJIENDO MENTES
SOLIDAS