



Saboreando el Chaco

Catálogo gastronómico guaraní chaqueño; tomo 2

ipdrs 



© Instituto para el Desarrollo Rural de Sudamérica (2025).

Saboreando el Chaco. Catálogo gastronómico guaraní - chaqueño, tomo 2.

Coordinación y revisión: Palacios Illescas, Clelia, Dávalos Escobar, Jhaquelin y Baptista Mercado, Gonzalo.

Textos y edición: Quiroga Saavedra, Rosa Elizabeth.

Compilación: Ferreira, Amanda; Ordoñez Pascual, Betsy; Rojas Ruiz, Alejandrina; Chavez Rivera, Silvana; Tejerina Negrete, Reyna Fahy, y Mani Chávez, Nirvana.

Fotografías, diseño y diagramación: Baptista Mercado, Gonzalo.

Apoyo logístico: Chávez Mani, Nirvana y Chambaye Ysrael.

Foto de portada: Amanda Ferreira, Comunidad Tayrenda, en la preparación de la chicha.

Foto contratapa: Cocina y horno artesanal en casa de Alejandrina Rojas Ruiz.

Proyecto Promoción del desarrollo rural sostenible, autonomía económica de las mujeres y educación basada en la protección de la biodiversidad y medioambiente en el Chaco Boliviano, con apoyo del Gobierno de Navarra y Manos Unidas. Proyecto Sistemas alimentarios sostenibles para el desarrollo de los territorios guaraníes de Macharetí y Huacaya, Chaco chuquisaqueño, con apoyo de HUMUNDI. Proyecto Acción colectiva para proteger la vida: aportes desde el campo en Sudamérica, con el apoyo de Pan Para el Mundo.

Instituto para el Desarrollo Rural de Sudamérica - IPDRS

Av. 20 de octubre # 2396, casi esq. Belisario Salinas. Edif. María Haydee. Piso 12
Telf. (591 - 2) 2115952 | www.ipdrs.org

Índice

Introducción **8**

Chaco territorio de saberes y memorias 10

La receta: memoria viva de los saberes 11

Entre el fuego y la tierra: técnicas y herramientas
del saber cocinar 12

Saber cuidar con los alimentos 13

Alimentos para empezar el día *(Desayunos)* **16**

1. Anchi 18

2. Quesillo estirado 20

3. Charquecillo con huevo 22

4. Bizcocho con charque 24

5. Chima con charque 26

6. Piri 28

7. Mote con huevo 30

8. Mbuyape sonso 32

9. Tujure con leche 34

10. Andaikagüiyi (Api Chueco)	36
11. Achi	38
Diálogos entre el fuego y la crianza para la vida <i>(Platos Fuertes)</i>	41
12. Ensalada de papaya	42
13. Asado de Chanco	44
14. Picante de gallina criolla	46
15. Locro con espinazo de chivo	50
16. Chanfaina	52
17. Asado de chivo al horno	54
18. Pato al horno	56
19. Locro de poroto	58
20. Guiso de frangollo	60
21. Revuelto de zapallo con charque	62
22. Pira kui (pito de pescado)	64

Chicha y Arete Guaso: fiesta y memoria <i>(Bebidas)</i>	67
23. Chicha Kagüi	68
24. Macerado de naranja	70
25. Siripi (Chicha)	72
26. Somó	74
27. Refresco de cumanda	76
Dulces para la vida <i>(Postres y mermeladas)</i>	79
28. Dulce de leche	80
29. Budín de camote	82
Oyapo tembiu vae <i>(Cocineras)</i>	84
Amanda Ferreira	84
Alejandrina Rojas Ruiz	85
Reyna Fahy Tejerina Negrete	86
Betsy Ordoñez Pascual	87
Silvana Chávez Rivero	88
Conclusiones	89
Glosario	90



Introducción

El Instituto para el Desarrollo Rural de Sudamérica (IPDRS) acompaña desde hace años el caminar de las familias en los territorios del Chaco boliviano, reconociendo y valorando los saberes, costumbres y formas de vida que sostienen la identidad guaraní. En la gestión 2023 se presentó el primer tomo del catálogo gastronómico “Saboreando el Chaco, tradiciones y recetas guaraní chaqueñas”, que reunió 18 recetas tradicionales y abrió la puerta a la memoria viva de la gastronomía guaraní y se convirtió en un espacio para rescatar historias, sabores y aromas que habitan en la cocina guaraní, y para mostrar cómo, en cada preparación, se entrelazan memoria, identidad, economía familiar y organización comunitaria.

En 2025, el camino continúa con la elaboración del segundo tomo, construido de manera colectiva con mujeres de diversas comunidades. Se revisaron recetas anteriores, se identificaron preparaciones en riesgo de desaparecer y se trabajó en nuevas elaboraciones, compartiendo saberes, técnicas y memorias. Este proceso no solo amplió el catálogo, sino que también recuperó experiencias de vida, valoró el ingenio de las mujeres en la innovación de los platos y dignificó el trabajo del campo y la cocina como expresión de resistencia cultural.

El siguiente recetario se presenta con pinceladas que dibujan una cartografía de memorias del Chaco, donde cada preparación evoca aprendizajes, afectos y prácticas transmitidas entre generaciones de mujeres —madres, abuelas, tías, vecinas y amigas— que sostienen el tejido de la vida cotidiana. La memoria del maíz atraviesa muchas recetas: la chicha Kagüi, el somó, el mote, el mbuyape, entre otros. El maíz no es solo ingrediente, es símbolo de continuidad cultural guaraní y del vínculo con la naturaleza. Otros alimentos como la cumanda, zapallo, poroto, camote o el pito de pescado se presentan como medicina y nutrición, revelando un saber ancestral que piensa la comida como fuerza, remedio y energía para el cuerpo y la comunidad.

En cada comunidad, la cocina es memoria, es palabra que se transmite mientras se muele el maíz, se despica el poroto, se sopla la brasa que enciende el asado. La transmisión de saberes entre mujeres es constante, la madre que enseña a preparar, la abuela que transmite técnicas de conservación, la tía que comparte la receta de la papaya, la amiga que invita al budín de camote. Cada receta está sostenida por relaciones afectivas que transforman la cocina en un espacio pedagógico, de cuidado, resistencia y resiliencia cultural.

Sin embargo, este conocimiento se enfrenta hoy a múltiples desafíos: el cambio climático altera ciclos de cultivo y disponibilidad de agua, la crisis económica restringe el acceso a insumos y mercados, y las desigualdades históricas derivadas del patronaje continúan condicionando la vida y el trabajo de las mujeres. Aun así, estas guardianas de la memoria alimentaria reinventan recetas, combinan sabores y transmiten técnicas, asegurando que la identidad del Chaco y la riqueza de su cocina continúen vivas.

Así, este segundo catálogo refleja no solo la riqueza de la gastronomía guaraní chaqueña, sino también la vida cotidiana de las comunidades, su relación con el territorio, la fuerza de las mujeres en la economía familiar, las memorias históricas del pueblo y el deseo permanente de vivir libres sin dueño, *Iyambae*.

Chaco territorio de saberes y memorias

El Chaco boliviano se despliega como un vasto territorio donde el sol arde sobre la piel y la tierra guarda memorias antiguas. Sus ríos, el Pilcomayo y el Parapetí, recorren humedales, bosques y llanuras como arterias vivas, mientras el Parque Nacional Aguaragüe protege montes y especies únicas. No es solo paisaje: es cuerpo y memoria, frontera y encuentro entre Tarija, Chuquisaca, Santa Cruz, Paraguay y Argentina.

En este territorio, pueblos como los guaraníes, weenhayek, tapiete y ayoreo han tejido su historia en diálogo con criollos y migrantes andinos, dejando huellas de siembra, pesca, caza y crianza que hablan de un vínculo profundo con la tierra. Allí donde conviven la vida comunitaria, la presión extractiva y las transformaciones del clima, la memoria se preserva sobre todo en la cocina.

Este catálogo busca recorrer esas memorias a través de tres hilos que se entrelazan:

- ❑ **La receta: memoria viva de los saberes**, porque cada plato no es solo alimento, sino relato vivo de abuelas y abuelos que enseñan a cuidar la tierra y a compartir en comunidad.
- ❑ **Entre el fuego y la tierra: técnicas y herramientas del saber cocinar** porque en cada molienda, hervido o fermentación se transmiten conocimientos que resisten al paso del tiempo y a las crisis.
- ❑ **Saber cuidar con los alimentos**, porque en tiempos de cambio climático, migraciones, pérdida de semillas nativas y crisis económicas, cuidar lo que se siembra, cosecha y transforma es también cuidar la vida y la soberanía alimentaria.

Las mujeres, guardianas de estos saberes, reinventan cada día las recetas para que los niños aprendan a valorar lo nativo y para que la memoria siga latiendo. Así, en

cada preparación, la región Chaco reafirma que la cocina no solo alimenta: también resguarda identidades, sostiene comunidades y siembra futuro.

Por ello, las recetas de este catálogo se organizan como un viaje por los sentidos y los tiempos de la vida chaqueña:

- Alimentos para empezar el día (desayunos),
- Diálogos entre el fuego y la crianza para la vida (platos fuertes),
- Chicha y Arete Guasu: fiesta y memoria (bebidas),
- Dulces para la vida (postres y mermeladas).

Cada sección abre una puerta para entrar en la memoria y el presente del Chaco, donde la comida se hace palabra, gesto y horizonte compartido.

La receta: memoria viva de los saberes

Las recetas no son solo instrucciones para cocinar; son prácticas que contienen conocimiento, experiencia y memoria. Se transmiten de manera oral, con gestos, con el cuerpo, a través de la práctica y la enseñanza directa. Cada receta guarda información sobre los tiempos, los procesos de producción y transformación de los alimentos, y refleja la historia, la identidad y las relaciones de la comunidad con su territorio.

En las comunidades, las mujeres enseñan mientras cocinan, muestran cómo seleccionar los mejores ingredientes, cómo preparar los platos y cómo conservar los sabores. Cada gesto, cada paso, cada explicación forma parte de un conocimiento colectivo que se ha transmitido de generación en generación. Así, cada receta transmitida es una estrategia de autonomía y de continuidad cultural, una forma de sostener la memoria y la fuerza colectiva de las mujeres frente a la precariedad, la migración y los cambios que amenazan la soberanía alimentaria.

Hoy, muchos de estos saberes están en riesgo de perderse debido a los cambios en los modos de vida, la migración, la globalización y la pérdida de prácticas tradicionales. Documentarlas en este catálogo permite resguardar esos conocimientos y hacerlos accesibles en un formato que complementa la práctica viva, pueden leerse, enseñarse, recrearse y transformarse, pero su valor real sigue estando en la experiencia de cocinar y compartir.

Entre el fuego y la tierra: técnicas y herramientas del saber cocinar

Cocinar en el Chaco es aprender a leer la tierra y a dialogar con el fuego, a transformar los ingredientes con respeto y atención, y a honrar los saberes. Cada técnica tiene su razón de ser, cada gesto conserva la memoria de quienes habitaron estas tierras y enseñan a alimentar.

Entre las técnicas más tradicionales se encuentra moler con el batán y tamizar el maíz a mano, un proceso que requiere paciencia y ritmo. La molienda revela no solo la textura deseada para la chicha, sino también la conexión con la semilla su crianza y con quienes enseñaron este arte ancestral. Amasar la yuca o las harinas locales es un acto de conocimiento corporal: manos que aprenden la densidad, la humedad y el punto exacto de mezcla para que los alimentos sean nutritivos y sabrosos.

El secado de carnes y pescados es otra técnica esencial en el Chaco. No solo conserva los alimentos, sino que impregna aromas que hablan de la llanura, del monte y de la paciencia. Fermentar raíces, frutas y granos es un aprendizaje que enseña a respetar los tiempos de la naturaleza concertando con el sol, a leer los olores y los cambios de textura, y a comprender que cada preparación tiene un ritmo propio que no puede apresurarse.

La cocción a fuego lento, ya sea en olla de barro, sobre brasas o en hornos de barro, permite que los sabores se mezclen con delicadeza, que los nutrientes se preserven y que la comida cuente su historia. Incluso la elección de herramientas

y materiales —morteros, ollas de barro, cucharas de madera— refleja un conocimiento profundo de cómo interactúan los alimentos con los elementos naturales.

Saber cocinar en el Chaco es observar, escuchar y sentir. Es aprender cuándo el maíz está listo, cómo reconocer la yuca más dulce, cuándo el fuego está en su punto ideal, y cómo cada técnica entreteje pasado y presente, comunidad y territorio, memoria y sabor.

Saber cuidar con los alimentos

En el Chaco guaraní, las mujeres cuidan la vida a través de un saber que se transmite, que no se escribe en libros, sino que se aprende en la memoria de las manos y en las palabras del recuerdo, que se hereda de madres a hijas, de abuelas a nietas, como un hilo invisible que une generaciones y preserva la memoria y el alimento del territorio. Cuidar los alimentos es mucho más que cocinar; es un saber que sostiene la vida en todas sus dimensiones. En el territorio guaraní chaqueño, las mujeres han sido históricamente quienes asumen esta responsabilidad: transforman, conservan y enseñan a preparar los alimentos, asegurando que la comunidad reciba nutrición, salud y bienestar

Este saber implica comprender que los alimentos no solo nutren el cuerpo, sino que **mantienen la salud, fortalecen la memoria, transmiten la cultura y celebran la vida**. Algunas plantas y productos tienen un valor medicinal, otros forman parte de la alimentación diaria, aportando energía para enfrentar largas jornadas de trabajo o para que los niños y niñas lleven algo nutritivo de tapeque a la escuela, y algunos se reservan para la fiesta, entendida como un espacio de bienestar y alegría comunitaria y de preservación de la identidad cultural.

Pero este cuidado también revela desigualdades profundas. Las mujeres son las que sostienen la vida cotidiana y la memoria alimentaria, pero lo hacen muchas veces sin reconocimiento, enfrentando jornadas extensas de trabajo doméstico, crianza y producción de alimentos, mientras las estructuras económicas y

sociales les exigen más que a otros. Su trabajo de cuidado es indispensable para la vida comunitaria, pero suele ser invisibilizado y subvalorado.

El acto de cocinar, entonces, se convierte en un espacio de resistencia, resiliencia y vulnerabilidad a la vez. Enseñar a cocinar, preservar recetas y técnicas, transformar los alimentos en medicina o en alegría compartida, es cuidar la vida y resistir la desigualdad. Cada receta transmitida es una estrategia de autonomía y de continuidad cultural, una forma de sostener la memoria y la fuerza colectiva de las mujeres frente a la precariedad, la migración y los cambios que amenazan la soberanía alimentaria.

Así, las mujeres del Chaco muestran que cuidar de los alimentos es cuidar la vida, y que su saber, aunque muchas veces invisible, sostiene generaciones, territorio y memoria.





Alimentos para empezar el día

Desayunos

Alimentos para empezar el día

En el Chaco guaraní, los primeros cantos de los pájaros no solo anuncian la jornada: abren también el universo de la cocina matinal, donde el fuego, el maíz y la leche marcan el pulso de la vida. Cada desayuno es mucho más que alimento: es memoria, técnica, cuidado y resistencia frente a un mundo que amenaza con arrasar la tierra, las semillas y los modos de vida comunitarios.

El anchi, tibio y dulce, condensa en cada grano la paciencia del hervor, el tiempo de la molienda y la fuerza de quienes lo preparan. Es un abrazo cálido que sostiene a mujeres y niños antes de enfrentar los potreros, la sequía y el sol ardiente. El quesillo estirado, suave y elástico, lleva inscrita la paciencia de aprender mirando a madres y abuelas, el arte de transformar la leche recién ordeñada en alimento cotidiano, mientras que el charquecillo crujiente y salado recuerda las prácticas de conservación que resisten al tiempo y a la intemperie. Son técnicas que guardan una sabiduría propia: cuidar los alimentos es también cuidar la vida.

Los bizcochos, chimas y piri rescatan la memoria del maíz recién molido, del olor de las ferias y de las fiestas comunitarias. Cada bocado recuerda la unión de la gente en torno al trabajo comunitario, hoy amenazado por los alimentos industrializados, la pérdida de semillas nativas y la crisis económica que erosiona los modos de producción tradicionales. En platos como el tujuré, el andaikagüiyi y el achi aparece otra dimensión del saber culinario: la medicina cotidiana, el cuidado que fortalece y equilibra el cuerpo para la jornada, un recordatorio de que comer también es sanar.

Preparar estos alimentos no es solo cocinar: es sostener una relación viva con la tierra, con el maíz, con los animales, con la historia del pueblo guaraní. Cada técnica aprendida, cada aroma que llena la casa al amanecer, cada gesto de cuidado en la cocina son testimonio de un saber transmitido de generación en generación.

Así, en cada desayuno, el pueblo guaraní reafirma que la comida no es únicamente sustento: es raíz, vínculo y resistencia. Es el lenguaje con el que se cuida a las familias, se preservan los saberes y se defiende la memoria de un territorio que, pese a la presión del mercado y del cambio climático, sigue latiendo en cada fuego encendido y en cada mesa compartida.



Reyna Tejerenia, horneado, bizcochos y chimas con charque

Anchi

Receta escrita por Amanda Ferreira

El anchi, es un desayuno familiar, es importante porque tiene mucha vitamina el maíz, esta receta la aprendí a hacer cuando estábamos en la hacienda Casa Alta en Huacareta, en los tiempos en los que vivíamos empatronadas allí se preparaba esto para la gente que trabajaba, principalmente para las mujeres y los niños.

El anchi, es un suplemento alimentario y buen desayuno para nuestra familia, ya que es una receta sencilla, económica, rica y nutritiva. El dulzor depende del gusto de cada una.

Ingredientes

10 personas

- Jugo de 2 limones
- Azúcar al gusto
- 1 ramito de canela
- 2 litros de agua
- 1 kilo de sémola de maíz amarillo

Preparación

En una olla con agua agregar el limón y la canela y hacer hervir.

Luego, agregar la sémola poco a poco, moviendo constantemente para evitar grumos, y dejar cocer hasta que esté bien cocida. una vez cocidos se le agrega azúcar a gusto.



Quesillo estirado

Receta escrita por Amanda Ferreira

El quesillo estirado es un símbolo cultural, económico y nutricional en la alimentación del Chaco, representa el saber hacer de las comunidades y el desarrollo de la ganadería sostenible.

Este es un alimento rico en proteínas y calcio, lo he aprendido a hacer mirando en la hacienda donde vivía desde pequeña, allí veía como lo hacían, pero nosotros no podíamos comer solo mirábamos.

Una vez que nos desempatronamos, recién tuvimos tierra y ganado, y pudimos hacer también todos los derivados de la leche.

Yo me siento muy contenta porque es un producto que la gente lo consume mucho, en las ferias es lo primero que se vende.

Ingredientes

4 porciones de ½ kg

- 2 kilos de cuajada
- Agua c/n
- Sal a gusto

Preparación

La cuajada se debe dejar fermentando un día antes.

Poner la olla a fuego hasta que hierva el agua.

Se troza la cuajada y se coloca al agua hirviendo, se hecha sal.

Luego se saca y se va jalando y estira la cuajada para poder obtener el quesillo estirado.

Se va formando una tira larga, y se va enrollando en círculo.

Se embala y se pone a la venta.



Charquecillo

Receta escrita por Amanda Ferreira

Este es un plato salado que mayormente se lo puede comer en el desayuno, almuerzo, hora del té, se lo conoce como tapeque.

El tapeque, es el alimento que se llevan para ir a trabajar al campo, cuando uno está de viaje o los niños se llevan de recreo a la escuela.

En el campo siempre se acostumbra a tener el charqui porque como no hay electricidad se tiene que hacer el charque para que la carne dure más tiempo.

Lo he aprendido a hacer en mi casa, mirando a mi mamá como lo hacía, es muy rico a todos les gusta.

Ingredientes

5 platos

- 1/4 kilo de charqui
- 6 huevos
- 1 cebolla
- 3 dientes de ajos
- 2 cucharaditas de aceite
- Sal al gusto
- Agua cantidad necesaria

Preparación

Colocar agua en una olla y poner el charqui hasta que hierva dejar que se cocine hasta que esté blando.

Luego retirar del fuego y desmenuzarlo con las manos o con un tenedor en caso este muy caliente el charqui.

Picar la cebolla en cuadritos pequeños y el ajo, reservar.

En una sartén, poner 2 cucharaditas de aceite, dejar calentar y freír la cebolla conjuntamente con el ajo y el charqui y añadir sal a gusto.

Una vez integrado todos los ingredientes, añadir 6 huevos mezclar y servir.



Bizcocho de maíz blando con charqui

Receta escrita por Fahy Tejerina Negrete

Es un alimento o masa que acompaña al mate, desayuno o un té en la casa o también sirve como tapeque para actividades propias del campo, consumido por todos chicos y grandes, es un preparado del maíz y el charque que habitualmente se tiene en las comunidades y casas de campo, todo esto fui aprendiendo desde niña mientras ayudaba en las tareas de la casa, junto a mi señora madre.

Ingredientes

25 unidades

- 2 kilos de harina de maíz blando
- ½ kilo manteca
- ½ kilo de charqui
- Sal al gusto
- 1 taza de agua tibia

Preparación

Mezclar bien la harina con la manteca.

Hervir y moler en mortero el charqui, bien desmenuzado.

Mezclar el charqui molido con la harina y la manteca.

Echar la salmuera para formar una masa, luego sobar hasta lograr formar las roscas y colocar en las latas listas para entrar al horno.

Prender el horno de barro, cuidando que no esté demasiado caliente, para iniciar con el horneado de los bizcochos.

Una vez cocido está listo para compartir con la familia, vecinos y amigos.



Chimas con charqui

Receta escrita por Fahy Tejerina Negrete

Las chimas salen de la chanca del maíz blando molido para los bizcochos, que son muy deliciosos para acompañar un desayuno o con los mates en rueda familiar, que aprendí también de manera espontánea de mi madre mientras hacíamos los bizcochos y panes caseros.

Ingredientes

25 unidades

- 1 ½ kg de chanca de maíz blando
- 1 taza de manteca
- ¼ kg de charqui
- 2 cebollas medianas
- Sal a gusto
- 1 taza de agua tibia

Preparación

Mezclar bien la chanca con la manteca, el charqui, la cebolla picada y la salmuera.

Moler en mortero hasta formar una masa homogénea y consistente.

Aplanar la masa en forma de pequeños panes y colocar en las latas de hornear.

Hacer cocer las chimas en el horno caliente.

Una vez cocido están listos para entremezclarse con los bizcochos en las paneras, para ser saboreados a gusto del cliente.



Piri

Receta escrita por Alejandrina Rojas Ruiz

El piri es un alimento que comían nuestros abuelos y mis padres.

El piri yo lo comía desde muy pequeña, mi mamá nos hacía y nos daba con té en el desayuno en lugar del pan, desde entonces yo también aprendí a preparar.

El piri es preparado de la harina de pito, se comercializa mucho en las ferias para no perder nuestras costumbres.

Ingredientes

8 personas o más

- 1 kilo de pito de maíz blando amarillo
- ¼ kilo de queso
- 2 cucharaditas de manteca
- Sal
- Agua en cantidad necesaria

Preparación

En una olla poner agua a hervir, una vez hervida, echar la manteca y sal.

Luego en unas fuentes diluir el pito con agua fría y echar de poco en poco e ir batiendo para que no se haga grumos.

Hervir a fuego lento.

Luego echar el queso rallado mezclar bien y dejar que se hierva un poco.

Una vez que hierva retirar de fuego.

Ya se puede servir, sí gusta puede comer caliente o frío.



Mote con huevo

Receta escrita por Betsy Ordoñez Pascual

“Come callao” le llaman algunos y otros le dicen saladito de la mañana, es lo que siempre salva la a barriguita del hambre. Ya que, en la casa siempre hay el mote y huevo. En el campo siempre nos criamos gallinitas y no nos falta el maíz, puede faltar todo menos maíz.

Esto lo he aprendido a hacer mirando de mi mamá, ella siempre nos hacía cuando éramos chicos, uno de chico siempre para con hambre y nunca se llena.

Ingredientes

Para 6 personas

- 1 kilo de mote cocido
- 4 huevos
- 1 cebolla
- Un poco de aceite
- Sal al gusto

Preparación

Picar la cebolla en cuadraditos fritar en una cacerola con un poco de aceite.

Agregar el mote mezclar bien con la cebolla y sal al gusto

Luego agregar los huevos y batir hasta que se cueza bien los huevos.

Retirar del fuego, servir y disfrutar con un café o un porrito.



Mbuyape sonso

Receta escrita por Betsy Ordoñez Pascual

Antes el mbuyape sonso mucho lo consumíamos para acompañar el desayuno, mi abuelita elaboraba un día antes porque teníamos que madrugar para ir a la escuela, que quedaba a 3 kilómetros.

Mi abuelita me ha enseñado a hacer todos los derivados del maíz porque en el campo todos los días se consumía maíz y aún se sigue manteniendo las costumbres.

Ingredientes

Para 4 personas

- 1/2 kilo de harina de maíz
- 1 cucharada de manteca
- 1 cucharada de azúcar
- Sal y agua en cantidad necesaria
- Chala de maíz

Preparación

Preparar en una fuente el agua con sal al gusto.

Preparar la harina de maíz en un recipiente junto con la manteca.

Una vez esté todo mezclado se agrega la sal preparada y se lo va añadiendo de poco en poco en la mesa.

Luego se lo divide la masa en 4 partes y se hacen bollos en forma de pan o redonditos como uno quiera hacerlos.

Del horno de barro, se retiran todas las brasas de la ceniza. Luego se separan de un lado al otro lado la ceniza.

Se lo envuelve con chala del maíz la masa abollada y se lo entierra con la ceniza caliente para que cueza con el rescoldo.

Dejar cocer aproximadamente de 20 a 30 minutos.

Una vez cocida se retira de la ceniza y disfrutar con el desayuno o poro.



Tujuré con leche

Receta escrita por Silvana Chávez Rivero

El tujuré es un alimento muy nutritivo que lo consumimos tanto niñas como adultos. Porque esto no da mucha fuerza para poder ir a trabajar a nuestro potrero porque a veces queda muy lejos. Esto me enseñó hacer y consumir mi madre y esto es un desayuno para nosotros.

Ingredientes

30 vasos

- 1 kilo de frangollo
- Azúcar al gusto
- 3 litros de agua
- 1 cucharilla de bicarbonato
- 3 litros de leche

Preparación

Pelar en mortero el maíz en grano para obtener el frangollo.

Una vez pelado cernir en cedazo.

Una vez obtenido el frangollo, hacer hervir durante un día. Para que espese añadir bicarbonato o lejía

Hervir la leche durante 10 minutos.

Servir el tujuré con leche, caliente o frío.

Endulzar a gusto.



Andaikagüiyi (Api chueco)

Receta escrita por Silvana Chávez Rivero

El andaikagüiyi lo consumimos como almuerzo, es un digestivo y nutriente para nuestra salud, ya que nos ayuda en el crecimiento y desarrollo de los niños y también poder combatir algunas enfermedades. Esto me enseñó hacer mi abuelita por que a ella le gustaba hacer, nos daba siempre para nuestro desayuno.

Ingredientes

30 vasos

- 4 ancos mediano
- ½ kilogramos de frangollo para sopa
- ¾ kilo de azúcar
- 1 bolsa de Canela
- 1 bolsa de clavo de olor

Preparación

Lavar los ancos en un lavador limpio.

Picar en pedazos los ancos.

Hacer cocer en una olla los ancós con el frangollo, agregando la canela

Dejar cocer aproximadamente 4 horas endulzar a gusto.

Servir caliente o frío.



Achi

Receta escrita por Amanda Ferreira

El achi es muy tradicional del pueblo guaraní, preparación refleja cómo se puede aprovechar lo que ofrece la naturaleza y convertirlo en un alimento nutritivo y lleno de sabor como es el maíz. Para nosotros, como pueblo guaraní, es muy importante el maíz en nuestra vida diaria, principalmente para nuestra alimentación.

Ingredientes

- 1 taza de maíz blando
- 2 litros de agua
- Sal al gusto
- Azúcar o miel (opcional, según la costumbre de cada familia)

Preparación:

Una noche antes, colocar el maíz en agua para ablandarlo.

En una olla grande, poner el maíz y hervirlo en abundante agua hasta que esté bien blando.

Una vez cocido, se saca con cuidado y se lleva a moler en mortero hasta conseguir una harina consistente.

Agregar sal al gusto. Algunas familias prefieren darle un toque dulce, incorporando azúcar o miel.

Sirve como acompañante para tomar el desayuno, como pan o jaku que le llamamos y se puede también mezclar con tostado o chicharrón.





Diálogos, entre el fuego y la crianza para la vida

Platos fuertes

Diálogos, entre el fuego y la crianza para la vida

En la cocina del Chaco, el humo del fuego se enreda con los aromas de la tierra y los animales criados. El asado de chanco, tibio y dorado, no solo alimenta el cuerpo, abraza, reconforta, cada chivo, gallina criolla, pato o pescado lleva el rastro del cuidado diario, de manos que vigilan la vida, de familias que dialogan con la tierra y el clima incierto, de mujeres que sostienen la memoria de generaciones.

Sin embargo, estas memorias enfrentan amenazas. El cambio climático altera los ciclos de cultivo y escasea el agua; la crisis económica limita el acceso a insumos y mercados; y la persistencia de desigualdades históricas, heredadas del patronaje, sigue condicionando el trabajo de mujeres y familias guaraníes. Cocinar aquí no es solo nutrir cuerpos: es un acto de resistencia de la memoria viva ante fuerzas que buscan borrar memorias y controlar la vida de quienes habitan estas tierras.

Los platos tradicionales, desde la chanfaina de chivo hasta el locro de poroto, llevan impresa la creatividad nacida de la necesidad, la paciencia de las abuelas y la precisión de manos que han aprendido a escuchar la naturaleza. El revuelto de zapallo con charque y el pescado, secados al sol, los picantes, el guiso de frangollo, todos cuentan historias de ingenio, economía doméstica y responsabilidad puesta en el acto de alimentar.

A continuación, presentamos el segmento de platos fuertes, donde cada receta refleja la riqueza del Chaco, la creatividad de quienes cocinan y el profundo vínculo entre la tierra, los animales y la memoria de la comunidad. Desde carnes asadas hasta guisos y preparaciones tradicionales, cada plato es un sentir, es sabor y saberes transmitidos de abuelas y madres a hijas e hijos.

Ensalada de papaya

Receta escrita por Betsy Ordoñez Pascual

La ensalada de papaya es muy rica, esto me enseñó mi tía a ella le gustaba preparar su ensalada de papaya tierna con cebolla acompañando de arroz con carne frita o huevo.

Ingredientes

Para 10 personas

- 1 papaya mediana verde
- 2 cebollas medianas
- Sal al gusto
- Un poco de aceite

Preparación

Pelar la papaya, lavarla bien, cortar en pedazos. Una vez picada, rallar con el rallador, bien fino.

Pelar la cebolla y picarla finamente, lavar con agua para retirar el picante.

Cuando todo este todo picado, mezclar la cebolla con la papaya. Luego echar la sal y el aceite a gusto.

Acompañar con arroz o hamburguesa.



Asado de chancho

Receta escrita por Amanda Ferreira

EL asado de chancho, es algo muy típico del Chaco, éste se prepara de distintas maneras. A mí me gusta preparar este plato cuando hay algo especial en la casa. Siempre me piden mis hijos. Desde chica he aprendido a cocinar, pero ya este plato lo aprendí a hacer cuando empezamos a criar y tener nuestros propios animalitos en mi comunidad Tayirenda.

Ingredientes

10 platos

- 2 kilos de carne de chancho
- 1/4 kilo de ají colorado seco
- 2 bolsitas de comino en grano
- 1 cabeza de ajo
- Sal al gusto

Preparación:

Se pica la carne, se la coloca al fuego, en una olla con un medio litro de agua.

Una vez que la carne este pre cocida se agrega los condimentos, ajís, comino, ajos, y sal al gusto. Se tiene que mezclar bien y batir hasta que esté todo bien cocido.

El tiempo de cocción depende de la carne, si es tierna cuece en dos horas; si la carne no es blandita tiene una duración de cocción de cuatro horas.

Se lava y se muele el ají colorado. En un sartén poner un chorrito de aceite y freír el ají hasta que cambie de color (rojo oscuro), remover hasta que esté cocido.

Una vez se tenga la carne cocida, se retira el agua con la que ha hervido y se frita con la misma grasa del chancho, hasta que dore el cuero y la carne.

Una vez esta dorada la carne, se integra el ají colorado, se mezcla para integrar bien.

Retirar del fuego y servir bien caliente.

Se acompaña con mote pelachi o arroz.



Picante de gallina criolla

Receta escrita por Alejandrina Rojas Ruiz

Nuestros ancestros han utilizado durante siglos plantas nativas incluyendo diversos tipos de ajíes para condimentar sus comidas.

El picante se utiliza en diversas preparaciones, como en sopa, guisos y segundos.

El picante es uno de los platos típicos de la región chaqueña guaraní, se lo prepara en toda ocasión en fiesta, cumpleaños y en las ferias.

Mi madre era una persona que siempre ha participado en las ferias y llevaba a vender sus picantes y de esa manera fue que yo aprendí a preparar el picante.





Ingredientes

Para 10 personas

- 1 gallina entera
- 250 gramos de ají colorado en vaina seco
- Cabezas grandes de cebolla
- dientes Ajo
- ½ kilo de arroz
- 1 kilo de papa
- 250 gramos de chuño
- huevos
- 150 gramos de queso
- Aceite en cantidad necesaria
- Sal al gusto
- Palillo amarillo al gusto

Preparación del ají

Despresar y lavar bien la gallina y poner a hervir durante 40 minutos incorporar verduras (opcional) para un buen sabor.

Desemillar el ají y lavar bien, poner en una olla al fuego que hierba por unos 5 a 10 minutos. Luego, escurrir.

Moler en un batán o en licuadora con un poco de agua, una vez este todo molido.

En un sartén echar cinco cucharadas de aceite y fritar el ají hasta que cambie de color (rojo oscuro).

Picar la cebolla en cuadritos pequeños picar o triturar el ajo y freírlos junto con la cebolla hasta que cambie de color.

Incorporar el ají y freír juntos por unos 10 minutos y echar a esta preparación la sopa de gallina.

También echar arveja si se desea, dejar cocer por unos 30 minutos o más.

Pelar y hacer cocer las papas.

Preparación de chuño

Un día antes, dejar remojando el chuño con agua hervida caliente y cuando este blandito pelar y picarlo. Luego lavar bien, poner a hervir hasta que este cocido y colar.

Picar una cebolla en cuadraditos pequeños, luego fritar con un poco de aceite una vez este fritado echar los huevos mezclar bien y seguidamente echar el chuño.

Seguir mezclando o batiendo. Por último, hecha el queso y un poco de palillo amarillo.

En una olla granear el arroz con un poco de aceite para acompañar el picante.

Una vez que todo esté cocido servir y degustar de un picante de gallina criolla.



Locro de espinazo de chivo

Receta escrita por Reyna Fahy Tejerina Negrete

El chivo o cabra es un animal que se crió desde muchos años atrás, tanto en comunidades y puestos ganaderos, siendo una de ellas la familia de mis padres, donde aprendí a consumir desde que tengo uso de razón. Los deliciosos y nutritivos platos que se elaboran con esta carne son el locro de espinazo, chanfaina, costillas a la parrilla y otros.

Ingredientes

Para 10 personas

- 3 kilos de espinazo
- ½ kilo de frangollo de maíz perla
- 2 Cabezas de cebolla
- Dientes de ajo
- Ramitas de perejil
- 2 pimentones
- 1 ramito de apio
- Perejil y orégano al gusto
- Sal a gusto

Preparación

Hacer hervir el agua en una olla mediana.

Echar a la olla hirviendo el frangollo y el espinazo picado en trozos chicos.

Luego de hacer hervir por lo menos una hora, agregar las verduras y dejar cocer por dos horas mas

Para servir el locro a la mesa echar perejil y orégano a la olla.



Chanfaina de chivo

Receta escrita por Reyna Fahy Tejerina Negrete

Nuestros abuelos y padres, en años pasados utilizaban todo lo que les ofrecía un animal carneado, porque sabían del costo, el sacrificio y el tiempo de crianza.

En el caso del chivo les recomiendo lo puedan probar, ya que es un plato muy exquisito y que en la actualidad mucha gente no lo conoce. Lamentablemente no lo van encontrar ni en los mejores restaurantes.

Ingredientes

Para 6 personas

- Panza, tripas, bofe, librillo y sangre del chivo (toda la menudencia)
- 4 papas
- 3 cebollas
- 5 dientes de ajo
- Tomates
- Comino a gusto
- Orégano a gusto
- Tazas arroz

- Sal al gusto
- Colorante a gusto

Preparación

Lavar bien toda la menudencia, luego hacer hervir todo, hasta el cocimiento.

Una vez cocido, picar toda la menudencia bien menudita.

Picar la cebolla, la papa, el ajo y el tomate.

Fritar la cebolla y el ajo, luego echar el tomate para continuar fritando.

Echar la menudencia picada y agregar los condimentos.

Echar medio litro de agua hirviendo y luego echar la papa, durante un lapso de 30 minutos aproximadamente.

Granear el arroz.

Es recomendable servirse este plato bien calientito, ya que la menudencia siempre es bastante grasosa.



Asado de chivo al horno

Receta escrita por Reyna Fahy Tejerina Negrete

Las cabras o chivas, fueron y son la principal fuente de carne en el Chaco. Porque de esta carne salen variedades de platos, muy apetecidos, pero que en estos últimos años se van perdiendo. Por ejemplo, el asado de chivo al horno, plato muy consumido en las fiestas, cumpleaños, marcadas de ganador que se realizan en los puestos ganaderos, o cuando nos visitan de familiares de la ciudad. Esto lo aprendí a preparar de mis padres en las juntadas familiares y de amigos.

Ingredientes

Para 15 personas

- 10 kilos de carne de chivo
- 10 unidades de limón criollo
- Sal al gusto
- 6 tazas arroz
- kilos de mote

Preparación

Salpresar la carne con limón y sal, dejarla en reposo durante 2 horas aproximadamente.

Calentar el horno, cuando este caliente, colocar la carne en una asadera y luego meter al horno.

Tapar bien el horno y dejarlo coser durante dos a tres horas.

Granear el arroz y hacerlo cocer.

Una vez cocido, preparar la mesa para servirse acompañado del arroz graneado y mote, junto a familiares, amigos e invitados especiales.



Pato al horno

Receta escrita por Alejandrina Rojas Ruiz

Es una receta fácil de prepararla sin muchas complicaciones. Importante la carne de pato, es un ave con más grasa que el pollo y de sabor más intenso, pero, que tiene un sabor muy delicioso y que sirve para preparar muchos platos extraordinarios.

Ingredientes

Para 6 personas

- 1 pato entero
- 1 cucharada de sal
- 3 dientes de ajos
- 3 limones grandes
- Comino pimienta al gusto
- 1/4 de taza de salsa soya

Preparación

Lavar bien el pato, luego colocarlo en una bandeja al horno.

Exprimir el limón y machucar el ajo, luego mezclamos todos los condimentos con el limón incluyendo, ajos comino, pimienta y salsa de soya, la sal.

Seguidamente, sazonar y dejar reposar durante 1 hora.

Calentamos el horno e introducimos el pato y dejamos cocer durante 1 hora y 40 minutos.

Para acompañar el pato podemos hacer cocer papa y arroz graneado.



Locro de poroto

Receta escrita por Betsy Ordoñez Pascual

El locro de poroto es muy nutritivo, aprendí hacerlo de mi abuelita y ahora le enseño a mis nietas para que no se pierda la cultura y se valoren nuestras tradiciones.

Ingredientes

Para 10 personas

- ½ kilo de frangollo
- ½ kilo de carne o charque
- ½ kilo de poroto seco o fresco
- 2 cebollas medianas
- 2 zanahorias medianas
- 1 pimentón
- 2 ramitos de apio
- 2 ramitos de perejil
- Sal y orégano a gusto

Preparación

Poner a hervir el agua en una olla, lavar la carne y agregarla junto con el frangollo y sal al gusto.

A medida que la carne y el frangollo van cociendo agregar el poroto lavado.

Picar la cebolla y la zanahoria en bastoncitos. El pimentón en corte cuadrado. También agregar el apio, y los ajos para que tengan sabor.

Picar el perejil finito y reservar.

Una vez que esto esté todo cocido agregar el orégano al gusto.

Retirar del fuego y servir con perejil.



Guiso de frangollo

Receta escrita por Betsy Ordoñez Pascual

El guiso de frangollo es muy nutritivo para la salud, aprendí a hacerlo de mi abuelita. Ella lo preparaba de diferentes formas con poroto y charque; si no había, esto lo hacía con cebolla nomás.

Además, que se aprovecha el frangollo del tujuré cuando se hace, para poder preparar de otra manera para un almuerzo.

Ingredientes

para 10 personas

- 1 kilo de frangollo (granudo de colorado)
- ½ kilo carne molida
- 1 cebolla grande
- 1 zanahoria grande
- 1 pimentón
- dientes de ajo
- 2 tomates medianos
- ¼ litro de aceite

- 2 ramita de perejil
- Sal al gusto

Preparación

Hacer hervir un día antes el frangollo.

Una vez cocido escurrir del agua y reservar el agua.

Pelar la cebolla, zanahoria, tomates, ajos.

Picar en cuadrito todas las cebollas.

Freír primeramente la cebolla con el tomate con un poco de aceite en una olla luego agregar todas las verduras picadas y la carne.

Echar un poco de jugo de frangollo para que cueza la carne y las verduras y sal al gusto.

Una vez cocida la carne y la verdura agregar el frangollo y dejar que cocinen e integren sus sabores.

Picar finito el perejil.

Una vez que este todo cocido retirar de fuego y servir adornado con perejil.



Revuelto de zapallo con charque

Receta escrita por Silvana Chávez Rivero

Esto lo consumimos frito porque muchas veces a nuestros niños no les gusta el zapallo. El zapallo es un alimento muy digestivo para aquellas personas que tienen cólicos. Esto aprendí de una señora que le gustaba hacer yo pensé que era papa frita y de ahí también comencé a hacer, porque era muy rico y les gustó muchos a mis hijos. Eso les daba para su almuerzo.

Ingredientes

Para 10 platos

- 1 zapallo
- ¼ kilo de charque ya cocido
- ½ litro de aceite
- 3 huevos
- Sal al gusto

Preparación

Lavar y pelar el zapallo.

Picar el zapallo como papa para fritar.

Fritar en un sartén con aceite caliente.

Una vez obtenido el zapallo frito, colocar nuevamente al sartén el zapallo frito echar el charque y los huevos.

Cocer nuevamente al fuego lento hasta obtener su cocción, sal al gusto.

Servir caliente.



Pira Kui (Pito de pescado)

Receta escrita por Silvana Chávez Rivero

El pito de pescado lo consumimos para mantener nuestro cuerpo sano, más que todo para poder tener una dentadura sana y no tener dolores musculares.

Se puede llevar como tapeque para un largo viaje. Puede durar 6 meses, esto me enseñó a hacer mi abuelita, que siempre lo hacía y lo guardaba en una bolsita que le llamaba urupuku y de ahí nos daba poquito. Es como un piri y eso era nuestro almuerzo.

Mayormente se consume en las comunidades que viven a orillas del río, En tiempo de pesca, aprovechamos comer el rico pescado y poder hacer secar los huesos. Una vez terminado el tiempo de pesca ya tenemos reserva nuestro pito (harina) y de esta manera poder estar sanos y alimentados. También es muy bueno para las personas adultas pues tiene mucho calcio para ayudar a fortalecer sus huesos.

Ingredientes

- 1 kilo de hueso de pescado
- 3 kilos de maíz duro
- ¼ kilo de sal

Preparación

Tostar el hueso.

Tostar el maíz duro en tiesto .

Mezclar y moler en un mortero el hueso de pescado con el maíz duro.

Cernir en urupesa (cedazo) el pito de pescado.

Servirse en sopa o piri.





Chicha y Arete Guasu: Fiesta y memoria

Bebidas

Chicha y arete guasu: fiesta y memoria

En el Chaco, las bebidas no son simples líquidos, son ríos de memoria que atraviesan la historia familiar y comunitaria, conectando tierra, cuerpo y espíritu. La chicha Kagüi, elaborada con maíz, es mucho más que alimento es Ñandereko, modo de ser y raíz del pueblo guaraní. El maíz, transformado en bebida, simboliza la vida, la abundancia y la continuidad de la comunidad; aprender a prepararla es observar las manos de la madre, la abuela o la tía, escuchar sus palabras mientras muelen el grano y percibir el aroma que llena la casa, comprendiendo que cada sorbo guarda memoria, nutrición y gratitud.

La chicha acompaña la vida cotidiana, sostiene la jornada de trabajo y se vuelve indispensable en los rituales comunitarios. En el Arete Guasu, fiesta mayor guaraní, el maíz convertido en chicha es símbolo de abundancia y reciprocidad con la Madre Tierra; compartirla es reafirmar vínculos, celebrar la vida y renovar la memoria y la identidad del pueblo guaraní.

Otras bebidas complementan esta memoria líquida. El macerado de naranja, con su jugo y alcohol, remite a carnavales y encuentros familiares, evocando alegría y encuentro, pero también cumple funciones de reconfortante medicina tradicional. El siripi, preparado con harina de maíz molida en mortero, conserva la enseñanza de las abuelas: “la chicha que no es mascada no es rica”, recordando que beber implica participar del gesto y la intención de quien la prepara. El refresco de cumanda, transmitido de madre a hija, aporta cuidado y alivio frente a dolencias digestivas, mostrando la relación entre alimentación, salud y saberes ancestrales.

La memoria se cultiva a través de alimentos y bebidas. La chicha de maíz y el Arete Guasu no son solo fiesta: son símbolos de identidad, resistencia, resiliencia y continuidad de los saberes que sostienen la vida del pueblo guaraní.

Chicha Kagüi

Receta escrita por Amanda Ferreira

La chicha Kagüi, es una bebida tradicional del pueblo guaraní, es considerada como parte de nuestro ÑANDEREKO (modo de ser), la chicha contiene un valor nutricional que contribuye al buen funcionamiento del cuerpo con beneficios para la salud. Es digestiva, contiene vitaminas y minerales.

Yo aprendí a hacer la chicha observando como la elaboraban en la casa, siempre la ha hecho mi mamá, mis tías y abuelos.

En el pueblo guaraní, la chicha se la consume todos los días, incluso en tiempos difíciles cuando no hay maíz,. Si no es nuestra cosecha, nosotros nos compramos, el maíz, pero la chicha no debe faltar. También es la bebida principal para agradecer a la madre +v+ por todo lo que nos da principalmente en el Arete Guasu (Fiesta grande del pueblo guaraní) y en otras fiestas que tenemos en el territorio.

Ingredientes

10 litros

- 1 arroba de maíz molido
- 10 litros de agua
- Azúcar c/n

Preparación

Colocar agua en una olla grande y ponerle al fuego, una vez este hirviendo el agua agregar la harina del maíz molido, ir batiendo hasta que este precocido.

Una vez precocida, se retira del fuego para moquear y mascar con la boca.

Una vez que termina de moquear se vuelve a recocer durante toda la noche, para luego ser colada y envasada.

Se endulza de acuerdo al gusto.



Macerado de naranja

Receta escrita por Alejandrina Rojas Ruiz

El macerado es una bebida fuerte, es preparado con el jugo de naranja y un poco de alcohol.

Mi abuelo y mi padre lo preparaban para una fiesta especial, como el carnaval.

El macerado también sirve como remedio para el resfrío.

Ingredientes

- 20 naranjas o 2 litros de jugo de naranja
- 1 cucharada de azúcar
- ¼ litro de alcohol

Preparación

Lavar bien las naranjas y pelar, una vez estén todas peladas exprimir en una jarra grande.

Luego colar con un cedazo menudo, que no pase ninguna semilla o bagazo de la naranja.

En una olla seca y limpia echar el jugo con el azúcar y dejar que hierva por unos 5 minutos.

Pasados los 5 minutos retirar del fuego y dejar que se enfríe bien.

El envase debe estar limpio y seco. Luego echar el alcohol y jugo de la naranja, al envase. Tapar y remover,

Guardar en un lugar fresco la preparación para que se fermente entre 15 a 30 días.

Pasados los 15 días, ya puede disfrutar de un delicioso macerado.



Siripi (Chicha)

Receta escrita por Betsy Ordoñez Pascual

Mi abuelita, hacía el siripi o chicha, de la harina que salía del frangollo que molía en mortero. No faltaba la chicha en la mesa. Mi abuela decía que la chicha si no es mascada no es rica.

Ingredientes

Para 10 personas

- 1 kilo de maíz duro amarillo
- Azúcar al gusto
- 5 litros de agua

Preparación

Remojar el maíz un día antes, luego escurrir y moler en el mortero, cernir con cedazo y obtener la harina.

Tostar la harina en un tiesto (sartén).

Poner una olla con 3 litros de agua al fuego y cuando hierva agregar la harina tostada de maíz.

Batir hasta que vuelva a hervir, que la harina no se pegué mientras cueze.

Una vez cocida, retirar del fuego y dejar enfriar para luego mascar. Una vez mascada, aumentar unos 2 a 3 litros de agua y poner a hervir nuevamente.

Posteriormente retirar del fuego y dejar enfriar.

Para servir colar la chicha con un cedazo tupido.

Endulzar con azúcar a gusto y consumir.



Somó

Receta escrita por Reyna Fahy Tejerina Negrete

Es un jugo o refresco con grano, elaborado a base al maíz perla. Es consumido, en un cien por ciento por las familias que vivimos en el Chaco, principalmente en épocas calurosas. La receta y la forma de prepararla la aprendí de mi madre en la casa, desde niña. Este es un alimento que consumimos hasta la actualidad

Ingredientes

para 10 personas

- 1 kg de frangollo de maíz perla
- Canela y clavo de olor a gusto
- 15 litros de agua
- kilo de azúcar

Preparación

Poner a hervir el agua en una olla grande.

Lavar el frangollo, para luego echar en el agua y dejarlo hervir mínimamente durante 4 horas y batir constantemente.

Una vez cocido el frangollo se hecha los demás ingrediente y dejar hervir durante 15 minutos más.

Posteriormente retirar del fuego y dejar enfriar. Consumirlo fresco.



Refresco de cumanda

Receta escrita por Silvana Chávez Rivero

El refresco de cumanda lo consumimos mayormente las personas que tenemos Chagas o calentura en el estómago, esto nos ayuda mucho para poder controlar estas enfermedades. Aprendí a hacer este refresco de mi mamá, siempre nos decía que teníamos que consumirla mucho. A veces ya no queríamos comerla pero ella nos daba en refresco, después del almuerzo y era más agradable.

Ingredientes

Para 30 vasos, 8 litros o un balde

- ½ kilo de cumanda
- Azúcar cantidad necesaria
- 8 litros de agua
- 1 bolsita de canela
- 1 bolsita de clavo de olor
- 5 gotitas de vainilla

Preparación

En una olla hacer cocer la cumanda.

Aplastar la cumanda cocida con el mortero o con un tenedor.

Hacer hervir el agua con canela y clavo de olor.

Agregar la cumanda aplastada en el agua hirviendo durante 30 minutos y añadir las 5 gotas de vainilla.

Colar en una jarra limpia y endulzar.

Servir en vasos.





Dulce para la vida

Postres

Dulce para la vida

En los hogares del Chaco guaraní, los postres surgen de la tierra y del trabajo paciente, donde cada ingrediente y cada técnica tienen un propósito. Tostar, hervir, remover y endulzar no son sólo gestos culinarios; son técnicas que concentran conocimientos transmitidos por generaciones. Cada paso preserva vitaminas y textura, mientras se transforma la fruta en alimento y memoria. La práctica muestra cómo la comunidad adapta la tradición a la realidad del cambio climático y la precariedad, un esfuerzo constante por sostener la vida y el saber local frente a la escasez y la presión de productos industriales.

El budín de camote es regalo de una amiga, gesto de afecto que enseña y contagia, prepararlo significa ver el camote como fruto que crece bajo el sol chaqueño, entender su textura, su dulzor, su fuerza. Es un postre que une la tierra, la amistad y la familia, y que en su sencillez conserva la riqueza de lo local y lo natural, es otro ejemplo de esta resiliencia técnica y cultural. La preparación exige entender la densidad de la pulpa, la humedad del horno y el momento justo para retirar de la cocción.

Es un ejercicio de observación y paciencia, una manera de aprender del alimento y del territorio, de respetar sus tiempos y posibilidades. Este saber técnico, ligado a la experiencia, sostiene la identidad alimentaria y los vínculos comunitarios.

La dulzura no solo nutre, también enseña: cómo transformar lo que hay en vida, cómo valorar el trabajo de cuidado y cómo preservar los saberes locales frente a, la crisis ambiental y la pérdida de conocimientos. En cada cucharada se encuentra la fuerza de la técnica, el aprendizaje transmitido y la resiliencia de quienes siguen cocinando la memoria del Chaco construyendo recuerdos, fortaleciendo las relaciones y la conexión con la tierra y la comunidad.

Dulce de leche

Receta escrita por Alejandrina Rojas Ruiz

El dulce de leche es un producto derivado de la leche, se considera una buena fuente de nutrientes especiales para el cuerpo

Su preparación casera permite disfrutar de un dulce auténtico y delicioso con la posibilidad de experimentar con diferentes ingredientes.

Ingredientes

- 1 litro de leche
- 250 gramos de azúcar
- 1 cucharadita de bicarbonato
- Esencia de vainilla
- Canela

Preparación

Para empezar la preparación, vaciar la leche en una olla y poner a fuego lento hasta que hierva.

Cuando hierva, reducir la intensidad del fuego.

Añadir el azúcar e ir batiendo con la cuchara de palo y no dejar de remover para evitar que se queme o pegue en la olla.

Hay que batir con una cuchara de madera hasta que el azúcar este bien diluido.

Cuando el azúcar se haya disuelto añadir el bicarbonato y la esencia de la vainilla. No echar más de una cucharadita para evitar que el sabor a leche disminuya y seguir batiendo.

Una vez que todo está disuelto, seguir batiendo cada cierto tiempo, Aproximadamente debe hervir dos horas a fuego lento.

Una vez la preparación se vuelva más espesa se debe tener más cuidado y batir más constantemente para que no se pegue, ni se formen grumos.

Una vez que consiga una consistencia similar al de un postrecito o natilla, retirar del fuego.

Se debe seguir batiendo por 10 minutos más, hasta que se enfrié. Una vez este frío, guardar en un frasco y refrigerar.



Budín de camote

*Receta escrita por Silvana Chávez
Rívero*

Este budín de camote nos gusta mucho porque es natural y lo podemos elaborar fácilmente porque el camote lo tenemos en nuestro huerto. Yo aprendí de una amiga porque ella siempre me invitaba, yo no sabía lo que era. Ella me dijo que el budín era de camote, luego también yo lo hice, le gustó mucho a mi madre y a mis hijos. Así comencé a prepararlo como un postre.

Ingredientes

10 vasos

- 1 kilo de camote
- ¼ kilo de leche
- ½ kilo de azúcar
- 4 cucharas de maicena
- 5 gotitas de vainilla

Preparación

Lavar y hacer cocer el camote en una olla.

Pelar el camote y aplastar hasta obtener una masa.

En una olla, hacer hervir 3 litros de agua agregando canela, clavo de olor y el camote aplastado.

Mezclar la leche con la maicena y agregar esta a la olla del camote.

Añadir la vainilla y endulzar con azúcar.

Servir caliente o frío.





Oyapo tembiu vae

Cocineras

A woman with dark hair, wearing a pink headband with a blue flower, a pink top, and a white and blue beaded necklace. She is holding a wooden bowl filled with a brown, chunky food item. The background is a rustic wooden structure.

Amanda Ferreira

Comunidad Tayirenda

Yo he nacido en Huacareta, provincia Luis Calvo del departamento de Chuquisaca. Actualmente vivo en Tayirenda comunidad que pertenece a la Capitanía de la Zona Machareti.

Desde niña me ha gustado mucho la cocina; aprendí mirando a mi mamita de crianza, quien me enseñó desde pequeña. Después, cuando ella falleció, continué aprendiendo con su mamá, que me enseñó a hacer pan, rosca y otras preparaciones. Así fue como aprendí a elaborar todos estos alimentos, que tanto me gustan.

Participar en el catálogo ha sido una buena experiencia para mí. Me ha gustado mucho porque nos permitió valorar lo que sabemos y reconocer nuestros propios aprendizajes

A woman, Alejandrina Rojas Ruiz, is smiling and holding a large wooden platter filled with food. She is wearing a light-colored headscarf, a striped long-sleeved shirt, and a light-colored apron. The platter contains a roasted bird, possibly a guinea fowl, garnished with fresh lettuce, tomatoes, and lemons. The background is slightly blurred, showing what appears to be an outdoor market setting.

Alejandrina Rojas Ruiz

Comunidad Timboycito _____

Soy nacida en Timboycito. Desde este 15 de octubre de 2025 ocupo el cargo de primera capitana comunal en la comunidad de Timboycito.

El gusto por la cocina viene de siempre; me ha gustado cocinar y preparar las comidas típicas que he aprendido de nuestros ancestros, recetas que se han mantenido a lo largo del tiempo. No solo se cocina para la casa, también aprovechamos las ferias para vender y, al mismo tiempo, rescatar la cultura guaraní para que no se olvide y enseñar a nuestros hijos e hijas lo que se comía antes. Esa es mi motivación: mantener vivas nuestras tradiciones a través de la cocina.

Desde niña he participado con mi mamá en las ferias. De ahí he aprendido, y esa experiencia me ha acompañado hasta hoy.



Ayuntamiento
de Málaga

NO8DO
AYUNTAMIENTO DE MÁLAGA

A woman with dark hair, wearing a brown sweater and a green apron, is cooking in a traditional outdoor kitchen. She is standing next to a large, dark, cylindrical cooking pot. The background shows a brick wall and several large, dark, round cooking pots hanging from a wooden frame. The scene is set outdoors with green foliage visible in the background.

Reyna Fahy Tejerina Negrete

Comunidad Machareti

Yo soy de Carandaytí. Desde cuando era joven siempre me gustó cocinar, principalmente nuestras comidas típicas, hasta ahora lo sigo haciendo y fui aprendiendo de mis abuelas, mi madre y mujeres conocedoras de nuestras comidas.

Para mí fue una bonita experiencia haber participado en estos cursos, donde pude compartir mi experiencia y aprender cosas nuevas y muy ricas.



Betsy Ordoñez Pascual

Comunidad Macharetí Estación ———

Soy de Estación Macharetí. Aprendí a cocinar, sobre todo las comidas hechas a base de maíz, porque con eso me crié. Por eso, ahora también enseño a mis hijos y a mis nietos.

Todo lo aprendí de mi abuelita, quien me enseñó a preparar estas comidas y todavía sigo haciéndolas. Yo me crié con ella, porque no conocí a mi mamá, y fue mi abuelita quien me cuidó, enseñándome a preparar toda la comida típica, especialmente la del maíz.

A woman with dark hair, smiling, wearing an orange long-sleeved shirt and a thin necklace. She is holding a large, shallow, light-colored bowl filled with a colorful salad of green and yellow vegetables. The background is a rustic outdoor setting with a wooden wall and some foliage.

Silvana Chávez Rivero

Comunidad Tentamí

Minombre es Silvana, soy de la comunidad de Tentamí, nacida en Pipiparirenda, provincia Cordillera del departamento de Santa Cruz. Actualmente vivo en Tentamí.

Decidí participar en el catálogo porque considero muy importante mostrar la riqueza que existe en cada comunidad, especialmente en lo relacionado con la comida. A través de nuestra gastronomía podemos difundir lo propio, consumir lo nuestro y darle el valor que merece.

Los alimentos que preparamos forman parte de nuestra vida cotidiana y de nuestras costumbres; no todas las comunidades los conservan, pero nosotras todavía los tenemos y los seguimos practicando. Por eso me interesa compartirlos, para difundir este conocimiento entre los jóvenes y demostrar la importancia que tiene cada comunidad.

Conclusiones

Este segundo tomo del catálogo no es un cierre, sino la continuidad de un camino que las familias y comunidades del Chaco guaraní han decidido recorrer, desafiando el tiempo y las dificultades. Cada receta aquí reunida demuestra que la cocina es mucho más que un conjunto de platos, es técnica, memoria, resistencia y resiliencia.

En cada molienda, fermentación o conservación late un conocimiento profundo que vincula a las mujeres con la tierra, el agua, el fuego, las semillas —especialmente el maíz, alimento central y sagrado— y los animales, sosteniendo la vida cotidiana frente a la incertidumbre del cambio climático, la presión de alimentos importados, las migraciones, las crisis económicas y las huellas persistentes del patronaje.

El maíz, base de la chicha, del siripi, del frangollo y de otras preparaciones, no es solo alimento: es identidad, vínculo con la tierra y corazón de las fiestas y rituales guaraníes, como el Arete Guasu. Su cultivo, molienda y fermentación enseñan paciencia, cooperación y cuidado comunitario, recordando que el Ñandereko es la forma de ser, sentir y vivir del pueblo guaraní. Cada grano conserva historias, afectos y saberes que camina en generaciones.

La cocina guaraní enseña que alimentar es cuidar, y que cuidar es sostener un tejido de memorias, vínculos y prácticas comunitarias. Los desayunos, comidas, bebidas y postres de este recetario son también afirmaciones culturales y políticas: resisten la homogeneización de los alimentos industrializados y preservan la identidad del Chaco guaraní en cada preparación y en cada fiesta.

Así, cada receta es continuidad, esperanza y afirmación de la soberanía alimentaria. Cada sorbo de chicha, cada mordida de frangollo, cada celebración del Arete Guasu mantiene vivo el Ñandereko, ese modo de ser que entrelaza identidad, comunidad y afecto. Cocinar, cuidar y compartir los alimentos del Chaco es, hoy y siempre, un acto de resistencia, memoria, vida y de reivindicación del derecho a alimentarse de lo propio.

Glosario

Abollar

Dar forma redonda a la masa

Anco

Es un tipo de zapallo

Arete Guasu

Ceremonia o celebración guaraní en la que se comparte chicha y otros alimentos, símbolo de abundancia, gratitud y vínculo comunitario.

Bagazo

Residuo fibroso que queda después de extraer jugos o líquidos de frutas, vegetales o granos, a menudo reutilizado en alimentación o compost.

Cedazo

Utensilio de malla utilizado para tamizar harinas, maíces molidos o líquidos, separando partículas finas de las gruesas.

Chanca del maíz blando

Porción o molienda del maíz blando usada en preparaciones tradicionales, preservando textura y sabor.

Cumanda

Fruta nativa del Chaco, utilizada para elaborar jugos, postres o bebidas tradicionales, con propiedades nutritivas y medicinales.

Cuajada

Derivado de la leche, obtenido mediante coagulación, usado fresco o en preparaciones culinarias.

Desempatronamiento

Proceso de recuperación de tierras, derechos y autonomía cultural por parte de comunidades indígenas, revirtiendo el control impuesto por el patronazgo.

Empatronamiento

Práctica histórica que implicaba someter a las comunidades indígenas bajo control externo, limitando su autonomía territorial y cultural.

Tiesto

Artesanía de barro, similar a una paila, se usa para tostar la harina y hacer pito.

Jaku

Ave nativa del Chaco, utilizada en alimentación tradicional o en celebraciones culinarias. También hace referencia a un pan.

La marcada

Consiste en la marca de ganado vacuno, donde cada familia o comunidad imprime un signo propio en los animales para identificar su pertenencia.

Mate

Infusión tradicional de hojas de yerba mate, consumida cotidianamente en el Chaco.

Mote pelachi

Maíz cocido en agua hasta que los granos se abren y adquieren textura suave, usado en sopas o acompañamientos.

Moquear o mascar con la boca maíz para la chicha

Práctica tradicional de preparación de chicha, donde el maíz se humedece y muele parcialmente con la boca, contribuyendo al proceso de fermentación.

Poro

Vaso de calabaza que se usa para tomar la yerba mate con una bombilla.

Potrero

Terreno destinado al pastoreo o cultivo en las comunidades rurales, fundamental para la crianza de animales y la subsistencia.

Rescoldo

Brasas o carbón encendido que permanecen después de apagar el fuego principal, usado para cocinar lentamente o mantener alimentos calientes.

Sal presar

Técnica de conservación de alimentos mediante salado y prensado, común en la preservación de carnes.

Siripi

Bebida tradicional a base de maíz molido y agua, consumida principalmente en la región guaraní.

Ñandereko

Concepto guaraní que refleja el modo de ser, la hospitalidad, la comunidad y la identidad cultural compartida.

Urupesa

Es un cedazo, se usa para cernir las harinas.

Urucú

También llamado achiote, de sus semillas se obtiene un pigmento rojizo natural, es utilizado como colorante alimentario, cosmético y medicinal.

Madre +v+

Madre tierra en guaraní.



