

Recetario de Platillos Tradicionales del Altiplano Marquense

LA PAPA

Un alimento
con tradición,
nutrición y sabor



Agència Catalana
de Cooperació
al Desenvolupament

 Generalitat
de Catalunya



Las denominaciones empleadas en este producto informativo y la forma en que aparecen presentados los datos que contiene no implican, de parte de la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), juicio alguno sobre la condición jurídica o nivel de desarrollo de países, territorios, ciudades o zonas, o de sus autoridades, ni respecto de la delimitación de sus fronteras o límites.

Todos los derechos reservados. Se autoriza la reproducción y difusión de material contenido en este producto informativo para fines educativos u otros fines no comerciales sin previa autorización escrita de los titulares de los derechos de autor, siempre que se especifique claramente la fuente. Se prohíbe la reproducción del material contenido en este producto informativo para reventa u otros fines comerciales sin previa autorización escrita de los titulares de los derechos de autor. Las peticiones para obtener tal autorización deberán dirigirse a

Representación de la FAO en Guatemala
7a avenida, 12-90, Zona 13. Edificio INFOAGRO.
ciudad de Guatemala, Guatemala, C.A., 01013.
Teléfonos: (502) 2472-4279 / 2471-3022 / 2445-4024
Email: FAO-GT@fao.org

FAO 2010.

ÍNDICE

PRÓLOGO	6
EL ALTIPLANO MARQUENSE	8
VALOR NUTRITIVO DE LA PAPA	10
NUTRICIÓN INFANTIL	11
RECOMENDACIONES NUTRICIONALES.....	12
PAPA: ALIMENTO ALIADO	13
ACOMPAÑANTES	15
ENSALADA DE PAPA Y SOPA DE NABO	16
PAPAS FRITAS	18
PAPA DORADITA EN CALDO	20
PAPAS EN AMARILLO.....	22
PAPAS DORADAS A LA MILANESA	24
TORTITAS DE PAPA COLIMA	26
PAPAS TIERNAS	28
TORTA DE PAPA CON AMARANTO	30
RECADO DE PAPA	32
PURÉ DE PAPA	34
PAPAS FRITAS CON TOMATE	36
PAPAS EN RECADO TRADICIONAL.....	38
TORTAS DE PAPA.....	40
ALIMENTOS COMPLETOS	43
PURÉ DE PAPA CON POLLO	44
PAPA CON HUEVO.....	46
RELLENOS DE PAPA	48



ÍNDICE

PAPA CON POLLO DE RANCHO (POLLO CRIOLLO)	50
PAPAS CON POLLO.....	52
TORTA DE PAPA.....	54
PAPAS RELLENAS	56
ESPECIALIDADES TRADICIONALES.....	59
RECADO DE PAPA CON QUISHTÁN Y ATOL DE SANTIJO.....	60
DOBLADAS DE PAPA	62
PACHES DE PAPA (CHALANCACH, TEJUTLA)	64
PACHES BLANCOS DE PAPA (CHOCABJ, SIBINAL)	66
PACHES DE PAPA (CERRO TUMBADOR, TEJUTLA).....	68
PACHES DE PAPA (CHACAMBÁ, SIBINAL).....	70
PACHES DE PAPA (PAJATZ, IXCHIGUÁN)	72
BOCADILLO DE PAPA	74
ATOL DE PAPA.....	76
GLOSARIO DE PRODUCTOS UTILIZADOS EN LA PREPARACIÓN DE PLATILLOS DEL ALTIPLANO MARQUENSE.....	78
GLOSARIO GENERAL.....	80
RECONOCIMIENTOS.....	81

PRÓLOGO

IMPORTANCIA DE LA PAPA EN LA ALIMENTACIÓN DEL ALTIPLANO MARQUENSE

En el país se cultivan 18,200 hectáreas de papa, lo que equivale a una producción de 419,249 toneladas métricas (Tm). En esta actividad participan 72,665 pequeños y medianos productores, generando tres millones de jornales al año, equivalente a once mil empleos permanentes.

El cultivo de la papa en Guatemala tiene gran relevancia porque genera empleo rural, especialmente para las familias rurales que se dedican a su producción, dinamiza la economía local, constituye un elemento importante de la seguridad alimentaria y nutricional (SAN), por lo que se le considera un tesoro en las áreas donde se produce. En el altiplano marquense es una de principales actividades agrícolas y económicas.

La papa es un alimento que posee diversas ventajas y virtudes, entre ellas: su valor nutritivo, la diversidad de formas de consumo, la diversidad de variedades criollas y mejoradas que se cultivan, su rendimiento por unidad de área y fácil manejo. Además, la papa es una oportunidad de alimento ante las crisis alimentarias.

En tal virtud la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y Alimentación (FAO, por sus siglas en inglés) a través del proyecto GDCP/GUA/001/SPA "Proyecto Altiplano", financiado por la Agencia Catalana de Cooperación al Desarrollo ACCD, apoya la producción de este cultivo en el altiplano marquense, razón por la cual está insertada en la cadena agroalimentaria de la papa, promoviendo de esta manera, su producción, comercialización y consumo.

El presente recetario “**LA PAPA, UN ALIMENTO CON TRADICIÓN, NUTRICIÓN Y SABOR**” es un esfuerzo conjunto del proyecto y de las mujeres y hombres de las comunidades rurales de la zona. Estos actores brindaron sus conocimientos y experiencia en la preparación de platillos tradicionales del altiplano elaborados con papa, haciendo de este documento una muestra de la importancia y versatilidad de este cultivo en la alimentación de la población rural.

La finalidad del recetario es **valorar** el cultivo de la papa y el trabajo de miles de mujeres guatemaltecas del área rural, que contribuyen con el desarrollo del país y quienes participan tanto en las labores del cultivo, como en la preparación para su consumo. Se busca promover el consumo de la papa en diversos sectores y estratos sociales, al tiempo que se valora la cultura, costumbres y tradiciones.

Este es un recetario sencillo que muestra las cualidades de la mujer rural del altiplano marquense en la preparación de platillos tradicionales y nutritivos.

Atentamente,

Iván Angulo
Representante ai de FAO Guatemala

EL ALTIPLANO MARQUENSE

LUGAR DE ALTURA, TRADICIÓN Y DELICIOSAS COSTUMBRES

El departamento de San Marcos se encuentra en el occidente de Guatemala. Tiene una extensión de 3,791 kilómetros cuadrados y constituye el 3.6% del territorio nacional.

Está dividido en 29 municipios y colinda al norte con Huehuetenango, al sur con el Océano Pacífico, al este con Quetzaltenango y al oeste con México.

Su población asciende a 794,951 habitantes, de la cual el 49,36% son hombres y el 50,64% mujeres.

El *Altiplano Marquense* está ubicado al norte del departamento, se caracteriza por su terreno montañoso, clima frío, costumbres y tradiciones. Lo conforman 12 municipios: San Lorenzo, Río Blanco, Comitancillo, Ixchiguán, Tajumulco, San José Ojetenám, Sibinal, Tacaná, Tejutla, Concepción Tutuapa, San Miguel Ixtahuacán y Sipacapa que hacen un total de 1,911 kilómetros cuadrados.



La población del altiplano es de 335,754 habitantes y los idiomas principales son el mam, español y sipacapense.

La actividad económica que los pobladores rurales desarrollan se basa en la agricultura de subsistencia. Los principales cultivos que se producen en el área son la papa, hortalizas, maíz, frijol, trigo, haba y algunas frutas como manzana, melocotón, durazno y ciruela, entre otros.

La gastronomía del altiplano marquense es especial, resaltan platillos como los caldos o sopas, recados, paches, tamales y bebidas como el atol. Para la preparación de platillos, las familias utilizan productos locales, dentro de los que resaltan los criollos y nativos. Hay platillos que se preparan para ocasiones especiales, fiestas patronales o celebraciones familiares.

En la producción pecuaria destaca la crianza de ganado ovino, vacuno y aves criollas. También existe la producción artesanal de artículos como muebles de madera, tejidos de lana y algodón, cerámica, instrumentos musicales y cerería.

El clima del altiplano es predominantemente frío debido a la altura, que va de los 2,400 a los 4,212 metros sobre el nivel del mar (msnm). Por sus características fisiográficas esta zona es productora de agua y se constituye en el parteaguas de las cuencas hidrográficas del río Cuilco, Coatán y Suchiate. Los ríos que nacen en el altiplano marquense recorren el departamento hacia la planicie costera para desembocar en las vertientes del océano Pacífico y Golfo de México.

La belleza natural y paisajística del altiplano es impresionante, donde sobresalen los volcanes Tacaná y Tajumulco, este último el más alto de Centro América con una altura de 4,212 msnm. Además, cuenta con una reserva natural conocida como Tewancarnero, con bosques mixtos (coníferas y latifoliadas) y de coníferas, donde destacan los de pinabete (*Abies guatemalensis* R), especie endémica de Guatemala.

En el área se celebran varias danzas folclóricas en honor a los Santos Patronos de cada municipio, entre estas resaltan: La Paach, Venados, Toritos, La Conquista, Los Partideños, Los Tinacos, El Convite, Granada, Los Siete Pares de Francia, Los Doce Pares de Francia y De Mexicanos, entre otros.

VALOR NUTRITIVO DE LA PAPA

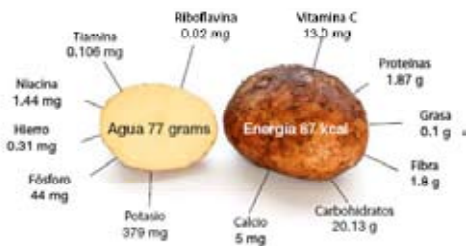
El nombre científico de la papa es *Solanum tuberosum* L. Se considera un **alimento energético** ya que es fuente de carbohidratos, proteína de buena calidad, vitaminas y minerales. En 100 gramos de papa se encuentran los siguientes nutrientes:

PORCIÓN: 100 GRAMOS ¹			
Calorías	Carbohidratos	Proteína	Grasa
95	21,6 g	1,9 g	0,1 g

Además la papa aporta vitaminas (niacina, tiamina, riboflavina, vitamina c) y minerales (hierro, calcio, fósforo, potasio).

Según Franco y colaboradores², “una papa de tamaño mediano (aproximadamente 70 gramos) contiene alrededor de la mitad de los requerimientos diarios de vitamina C para una persona adulta; otros cultivos de primera necesidad como el arroz o el trigo no la poseen. Además, la papa es baja en grasa (5% del contenido de grasa del trigo y una cuarta parte de las calorías del pan) y sancochada tiene más proteína que el maíz y casi el doble de calcio”.

En el Altiplano Marquense se cultivan las siguientes variedades de papa: Loman, Tollocan, Soloman, Día 71, ICTA Roja y criollas como Tolimán, Colima, Cuarentena, Maní, Roja, X, entre otras.



(POR 100 G DE PAPA HERVIDA Y PELADA ANTES DEL CONSUMO)
FUENTE: DEPARTAMENTO DE AGRICULTURA DE LOS ESTADOS UNIDOS, BASE DE DATOS NACIONAL DE NUTRIENTES

La papa es una buena fuente de energía y tiene una gran capacidad para combinarse con otros alimentos, lo que permite y da lugar a platos muy variados y apetitosos. Estos pueden resultar muy completos cuando se acompañan de legumbres o carnes para completar las proteínas necesarias para una alimentación adecuada.

¹ FAO/LATINFOODS. 2002. Tabla de composición de alimentos de América Latina. (<http://rlc.ofa.org/bases/alimento>)

² FRANCO J., El cultivo de la papa en Guatemala. 2002.MAGA-ICTA-CARE

NUTRICIÓN INFANTIL

Guatemala es un país con historia de desnutrición que afecta principalmente a los menores. La desnutrición es una enfermedad provocada por una alimentación deficiente en donde no se consumen cantidades adecuadas de alimentos, además de consumirse alimentos pobres en nutrientes y energía, por lo que generalmente la persona enferma con frecuencia y tienen carencias nutritivas. Esta enfermedad es muy seria y puede llevar a la muerte.

Una talla baja para la edad, indica que el niño o niña ha tenido una historia nutricional deficiente. Aproximadamente la mitad de los niños guatemaltecos menores de cinco años padeció en algún momento desnutrición y esto afectó su crecimiento (43,4% de niños presentan desnutrición crónica).

El porcentaje de desnutrición crónica en niños y niñas a nivel nacional asciende a 43,4%, en San Marcos el 46,8% de los infantes menores de cinco años la padecen, según la Encuesta de Salud Materno Infantil (ENSMI 2008 – 2009). Mientras que la desnutrición aguda (bajo peso para la estatura) afecta al 1.7% de niños.

Que los niños y niñas se vean afectados por cualquiera de los dos tipos de desnutrición sugiere:

- Dieta inadecuada: Lo que come no es lo suficiente para cubrir sus necesidades esenciales.
- Falta de cuidados en períodos de convalecencia: Es importante que las madres estén conscientes de la necesidad e importancia de una buena alimentación durante el período de recuperación de un niño o niña que ha estado enfermo. Esto es vital para reponer la energía y los nutrientes perdidos. Un infante enfermo y que no come bien inevitablemente perderá peso y podría estar en riesgo de padecer desnutrición aguda.

La buena alimentación es muy importante especialmente durante un período de recuperación de enfermedades, especialmente de tipo gastrointestinales y respiratorias.

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

Guatemala cuenta con **Guías de Alimentación** de donde provienen las siguientes recomendaciones, sencillas pero vitales, para la alimentación de los niños y niñas menores de dos años:

- Todo infante menor de seis meses debe alimentarse exclusivamente con leche materna. Esto quiere decir que la leche materna debe ser el único alimento que reciban.
- A partir de los seis meses, los niños y las niñas deben recibir alimentación complementaria. Esto quiere decir que deben seguir tomando leche materna pero combinado con algunos alimentos adicionales.
- Cuando los niños y niñas llegan a los seis meses, están listos para empezar a comer y debe enseñárseles a hacerlo de la siguiente forma:
 - **De los 6 a los 8 meses:** Primero se alimenta con leche materna y luego con 2 a 3 cucharadas de alimento. La comida debe ser suave (machacada o licuada) y espesa. Se puede dar al bebé de 2 a 3 comidas a base de frutas, verduras, cereales, yema de huevo o pollo.
 - **De los 9 a los 12 meses:** Iniciar con lactancia materna y luego de 3 a 4 cucharadas de alimento. La comida debe ser más entera y picada en trocitos. Se puede entre 3 y 4 comidas a base de hígado de pollo o res, pollo, carne y pescado, siempre acompañado de frutas, verduras y cereales.
 - **De 12 a 24 meses:** Empezar con 4 a 5 cucharadas de alimento, después ofrezca la leche materna. La comida puede ser picada, en trozos o entera. Deben darse de 4 a 5 comidas a base de los alimentos que consume la familia.

LA PAPA: ALIMENTO ALIADO

Gracias a las cualidades y nutrientes que contiene, la papa es un alimento energético que puede darse a los niños y niñas a partir de los seis meses de vida, es decir cuando empiezan su alimentación complementaria.

Debido a que la papa puede prepararse de diferentes formas, se puede dar a los infantes en forma de puré o papilla a medida que aprenden a masticar y tragar. Por eso, cuando el niño empieza a comer, basta con cocer las papas y agregarles otras verduras para crear platillos nutritivos. A partir de los 8 meses, pueden hacerse preparaciones a base de papa en trocitos mezclada con carnes o verduras que darán variedad y nutrientes a la dieta infantil. Cuando se alimenta con papa a las niñas y niños menores de dos años, se les brinda un sustento rico en energía, vitaminas y minerales que aseguran su buena nutrición.

CUIDADO Y ATENCIÓN INFANTIL

- Cuando un niño o niña con más de seis meses continúa alimentándose solamente con leche materna, está en riesgo de bajar de peso y padecer desnutrición, anemia (falta de hierro) y otras enfermedades producidas por la falta de vitaminas y minerales.
- Se recomienda que las niñas y los niños sigan recibiendo lactancia materna hasta los dos años, pero como complemento de la alimentación. A partir de esta edad ya deben comer como el resto de la familia.
- Cuando los infantes están recuperándose de enfermedades, deben comer más veces al día y en mayor cantidad de lo normal. Los alimentos a elegir deben concentrar nutrientes como la papa y los cereales. También deben tomar suficientes líquidos.
- Siempre se debe cuidar la higiene en la preparación de alimentos. Esto quiere decir que deben lavarse las manos:
 - Antes y después de ir al baño o letrina.
 - Después de cambiar pañales.
 - Antes de preparar o consumir alimentos.
- Se debe procurar siempre el consumo de agua segura y lavar los alimentos antes de prepararlos.
- Cuidar siempre la higiene del hogar.



ACOMPañANTES

Día de plaza en Concepción Tutuapa,
San Marcos.
Venta de verduras

ENSALADA DE PAPA Y SOPA DE NABO

INGREDIENTES

5 libras de papa variedad Loman
5 cebollas moradas
5 limones
1 manojo de nabo
1 manojo de hierba mora
1 manojo de berro
3 tomates
sal al gusto

TIPS

Las hojas verde oscuro contienen hierro, nutriente que evita la anemia.

¿Sabía que el tomate y el limón ayudan al cuerpo a absorber mejor el hierro de las hojas verdes?



María Elisabeth Contreras

Comunidad: Aldea Chalanchac
Municipio: Tejutla
Departamento: San Marcos
Grupo: El Nuevo Amanecer



ELABORACIÓN

Lavar las papas, pelarlas y cocer entre 15 y 20 minutos. Cortar en trozos y mezclar con los tomates y la cebolla picada. Sazonar con limón y sal. Cocer las hierbas 15 minutos, añadir sal al gusto y servir el caldo acompañando a la ensalada.

El nombre científico de la papa es *Solanum tuberosum* L., de la familia de las solanáceas y de la cual se aprovechan los tubérculos, los cuales están enterrados.





PAPAS FRITAS

INGREDIENTES

- 4 libras de papa variedad Loman o Día
- 1 cebolla
- 3 tomates
- 2 sobres de consomé o sazónador
- 4 cucharadas de aceite
- 1 sobre de saborín de pollo
- 3 chiles jalapeños
- ½ cucharadita de sal

TIPS

Comer muchas comidas fritas puede dañar la salud. Sin embargo, si se utiliza poca cantidad de aceite, estas pueden ser beneficiosas.

La papa es un alimento energético.

María Florentina Ramírez Coronado

Comunidad: Piedra de Fuego
Municipio: Comitancillo
Departamento: San Marcos
Grupo: Centro



ELABORACIÓN

Lavar las papas y cocer en una olla durante una hora, sacarlas, pelarlas y machacarlas.

Poner una sartén en el fuego con cuatro cucharadas de aceite y echar el tomate y la cebolla picados, el consomé, la sopa, los chiles jalapeños picados y la sal. Freír durante unos 3 minutos para que se cueza un poco y añadir las papas removiendo todo durante 5 minutos más y servir.



PAPA DORADITA EN CALDO

INGREDIENTES

- 2 libras de papa
variedad Loman
- 1 cebolla
- 2 tomates
- 1 sobre de consomé con
fideos o sazón de
pollo
- Aceite

TIPS

Las sopas nos ayudan a reponer líquidos en el cuerpo y cuando se hacen con papa, verduras o pasta son muy nutritivas.



Petronila Pérez Pablo

Comunidad: Piedra de Fuego
Municipio: Comitancillo
Departamento: San Marcos
Grupo: Centro



ELABORACIÓN

Lavar las papas y cocinarlas con piel y en trozos, junto con el tomate y la cebolla picados, durante 1 hora.

Luego pelar y cortar en gajos para dorarlas en la sartén con aceite caliente y sal al gusto.

Guatemala es el mayor productor de papa en Centro América, con una producción de 419,249 Tm (9,223,000 qq).





PAPAS EN AMARILLO

INGREDIENTES

- 4 libras de papa variedad criolla Tolimán
- 1/8 de achiote
- 2 onzas de ajonjolí
- 2 onzas de pepitoria
- 1 chile guaque o pasa
- 1/4 libra de masa de maíz
- 1/2 cucharadita de sal
- 12 tomates
- 2 cebollas
- 3 ajos
- 8 chiles pimientos
- 4 clavos

TIPS

Cuando mezclamos papas con maíz, tenemos un alimento rico en carbohidratos.

Este plato es excelente para personas que hacen trabajos físicos fuertes.

El ciclo de cultivo de la papa es de 3.5 a 4 meses en promedio.

Isidora Coronado

Comunidad: Aldea Chalanchac
Municipio: Tejutla
Departamento: San Marcos
Grupo: El Nuevo Amanecer



ELABORACIÓN

Lavar las papas y se pican en cubos, cocer por 10 minutos, sacar y escurrir. Dorar las especias y se muelen en la piedra, colarlas, agregar la masa y poner en una olla a cocer por 10 minutos. Una vez cocidas, añadir las papas y el cilantro para servir.



PAPAS DORADAS A LA MILANESA

INGREDIENTES

2 libras de papa variedad criolla
Cuarentena
1 libra de pollo
1 libra de espagueti
1 bolsita o sobre de salsa
de tomate

½ libra de rostizador
1 cebolla
sazonador
sal de ajo
consomé
sal



Dominga Remedios Ramírez

Comunidad: Julischín
Municipio: Ixchiguán
Departamento: San Marcos
Grupo: Los Pinos



ELABORACIÓN

Las papas lavadas se cuecen enteras. Después de enfriarlas, se pelan y doran en una sartén con aceite. El pollo se lava, se rostiza crudo y se fríe en aceite.

Cocer la pasta en agua, lavar y freír con la cebolla y la salsa.

TIPS

El cuerpo asimila los fideos y las papas lentamente. Por eso, dan sustento por más tiempo que otros alimentos.

A 26,859 asciende el número de familias que se dedican al cultivo de la papa en el departamento de San Marcos.





TORTITAS DE PAPA COLIMA

Los departamentos productores de papa -en orden de importancia- son:

Huehuetenango, Quetzaltenango, San Marcos, Guatemala, Sololá, Jalapa, Chimaltenango, Alta Verapaz, Baja Verapaz, Quiché, Totonicapán y Sacatepéquez.

INGREDIENTES

- 3 libras de papa variedad Criolla Colima
- ½ litro de aceite
- 2 huevos
- 30 gramos de margarina
- ½ cebolla
- cilantro al gusto
- ½ cucharadita de sal
- ½ sobre de consomé
- 1 chile pimiento

TIPS

Las tortas de papa son suaves y pueden darse a niños y adultos mayores que no tienen la dentadura completa para que se alimenten bien y no pierdan peso.

Ofelia Morales

Comunidad: Cerro Tumbador
Municipio: Tejutla
Departamento: San Marcos
Grupo: Las Amapolas



ELABORACIÓN

Las papas lavadas se cuecen y luego se pelan. Cuando están frías se machacan y echan en una olla. Picar finamente la cebolla, el chile pimiento y el cilantro y añadir junto con el resto de ingredientes a la masa de papa. Añadir los huevos batidos previamente y se mezcla con la margarina. Cuando esté bien mezclado, hacer las tortitas con la mano y dorar en un sartén con aceite bien caliente. Tienen que quedar doradas y blandas.



PAPAS TIERNAS

INGREDIENTES

5 libras de papa variedad criolla
Cuarentena o X
3 granos de achiotes
1 cucharadita de aceite
1 cebolla
sal

TIPS

Los alimentos espesos y de textura suave son buenos para niños de seis meses que empiezan a comer, porque son fáciles de tragar y no necesitan masticarse.



Tomasa López

Comunidad: Caserío San Andrés
Municipio: Ixchiguán
Departamento: San Marcos
Grupo: Ladera del Sur



ELABORACIÓN

Las papas lavadas se cuecen en agua durante 1 hora, movier constantemente con una paleta hasta se quede como atol. Añadir los granos de achiote, una cucharadita de aceite, la cebolla y sal al gusto. Se sirve caliente y se puede acompañar con un chirmol o salsa.

Son dos las épocas de producción del cultivo de papa en el departamento de San Marcos, la primera en los meses de mayo a octubre y la segunda bajo riego en los meses de noviembre a abril.



TORTA DE PAPA CON AMARANTO

INGREDIENTES

- 2 libras de papa variedad Colima Blanca
- 8 tomates grandes
- 1 cebolla
- 1 manojo de cilantro
- 2 chiles porrones pequeños
- 4 dientes de ajo
- 1 manojo de amaranto (bledo)
- sal

TIPS

Las hojas de amaranto tiene mucho calcio, hierro, magnesio, fósforo y vitaminas A y C.

Hacen más completo el alimento. Utilícelas y aprovéchelas al máximo.

El área destinada a la producción de papa en Guatemala es de 18,200 hectáreas.

Fidelia Agustina Berdúo Berdúo

Comunidad: Zona 2
Municipio: Sibinal
Departamento: San Marcos
Grupo: Zona 2



ELABORACIÓN

Las papas se lavan bien, se cuecen enteras en un recipiente, luego se pelan y se amasan. Poner el amaranto en agua con $\frac{1}{2}$ cucharada de sal durante 5 minutos, escurrir y cocer en agua limpia durante 20 minutos, escurrirlo de nuevo y picarlo muy finito. Añadir el amaranto al amasado de papa y mezclar bien. Hacer tortitas con la masa. Poner en una sartén aceite al gusto con una raja de cebolla. Dejar caer la tortita y voltear hasta que esté dorada, sacar y escurrir el aceite.

CHIRMOL o SALSA: Se asan en un comal los tomates picados y cebolla en aros. Se machaca los tomates y se añade la cebolla, el cilantro bien picado y los chiles tipo porrón, previamente hervidos y picados, finalizar con sal al gusto.



RECADO DE PAPA

INGREDIENTES

- 4 libras de papa variedad criolla Cuarentena
- 1 litro de agua
- 2 ramitas de apazote
- ½ cuchara de achiote
- 1 diente de ajo
- 1 cuchara de sal

TIPS

El apazote tiene propiedades medicinales por lo que es beneficioso para la salud.



Guillermo Ramos Ramírez

Comunidad: Cantón San Cristóbal
Municipio: Ixchiguán
Departamento: San Marcos
Grupo: Cuatro de Agosto



ELABORACIÓN

Las papas lavadas se cuecen enteras y con piel durante 40 minutos. Cuando están cocidas se muelen, depende del gusto si se pelan antes o no.

Cocer la pasta de papa con el resto de ingredientes en una olla de barro o peltre durante 25 minutos.

Cuando ya haya hervido y la papa este suave, se sirve caliente en un plato hondo.

En el departamento de San Marcos se producen 89,471 Tm (1,968,362 qq) de papa.





PURÉ DE PAPA

INGREDIENTES

- 8 libras de papa variedad criolla Cuarentena
- 6 huevos
- ½ litro de leche
- 4 barras de margarina
- 2 chiles pimientos
- 2 manojos de apio
- 2 sobres de sazónador
- 4 sobres de consomé
- 1 cebolla
- 5 tomates
- sal

El área destinada al cultivo de la papa en el departamento de San Marcos es de 4,371 hectáreas.

TIPS

La leche es una excelente fuente de proteínas de buena calidad.

El cuerpo asimila fácilmente este tipo de proteínas.

Adalberto Obispa Jiménez González

Comunidad: Caserío Pajatz
Municipio: Ixchiguán
Departamento: San Marcos
Grupo: Nuevo Amanecer



ELABORACIÓN

Lavar las papas y cocerlas en una olla con agua, cuando estén frías moler con un colador hasta formar una pasta.

En un sartén se echa la mantequilla y el resto de ingredientes (cebolla, chiles, tomate y apio) picados con los condimentos y se sofríe. Cuando esté hecho el sofrito añadir al puré de papa. Colocar en una taza para darle forma y servir acompañado de una ramita de apio y unas rodajas de tomate.



PAPAS FRITAS CON TOMATE

INGREDIENTES

- 2 libras de papa variedad criolla Cuarentena
- ½ libra de tomate
- ½ litro de aceite
- ½ libra de cebolla
- 1 cucharada de sal
- 2 cucharadas de consomé

TIPS

Los consomés, sazónadores y ablandadores de carne deben usarse con moderación. Estos contienen sodio y químicos que, en exceso, pueden dañar la salud.



Irma Martín Chilel

Comunidad: Cantón "El Mirador"
Municipio: Ixchiguán
Departamento: San Marcos
Grupo: Sentimiento



ELABORACIÓN

Las papas lavadas se cuecen enteras. Se pelan si se desea y se muelen. Poner aceite en una sartén ponemos y freír el tomate y la cebolla durante 5 minutos. Echar la papa, el consomé y la sal y removemos por 5 minutos. Este plato se sirve caliente.

En el Altiplano marquense los municipios productores de papa son: Ixchiguán, San José Ojetenam, Tacaná, Tejutla, Tajumulco, Comitancillo, San Miguel Ixtahuacán, Concepción Tutuapa y Sibinal.



PAPAS EN RECADITO TRADICIONAL

INGREDIENTES

4 libras de papa variedad
Tollocan, Loman o Día
2 cebollas
6 tomates
ramito de Orégano
ramito de Hierbabuena
clavo, sal y consomé al gusto.
chile
pepitoria
pimienta de castilla
masa de maíz necesaria
para espesar

TIPS

Las verduras y hojas
deben cocerse en poca
agua para que no
pierdan las vitaminas y
minerales.

En el Altiplano
marquense
el municipio
de Ixchiguán
es el mayor
productor con
30,000 Tm
(660,000 qq)

Marta Carmelinda Ramírez Temaj

Comunidad: Piedra de Fuego
Municipio: Comitancillo
Departamento: San Marcos
Grupo: Centro



ELABORACIÓN

Lavar las papas, pelarlas y cocinarlas en trozos durante 20 minutos. Moler en la piedra, el chile y las especias, mezclar lo molido con la cebolla picada, cocinamos estos ingredientes de 10 a 15 minutos y añadimos las papas. Se sirve caliente.



TORTAS DE PAPA

INGREDIENTES

- 1 libra de papa variedad Loman o criolla Día
- ½ libra de cebolla
- 1 sobrecito de consomé o sazónador
- 1 huevo
- 1 cucharada de harina
- 4 cucharadas soperas de leche perejil
- sal

TIPS

Quando se agrega leche en polvo a las preparaciones, se vuelven más nutritivas y no cambian de sabor. Se recomienda hacer esto en comidas para niños que comen poco.





ELABORACIÓN

Lavar las papas y pelarlas. Se cocen con agua a fuego lento por 15 minutos. Machacarlas bien finas, echar el huevo, la cebolla picada, la leche, el consomé de pollo y la harina, añadir la papa y revolver. Con la masa hacer las tortas, en una sartén con aceite caliente dorarlas aproximadamente 1 minuto por cada lado.

El Altiplano Marquense presenta una riqueza de variedades de papa criollas, entre las que destacan: Tolimán, Colima Roja, Colima Blanca, Roja, X, Cuarentena, Lengua, Morada y Maní.



ALIMENTOS COMPLETOS

Día de plaza en Concepción Tutuapa,
San Marcos.
Venta de productos de barro

PURÉ DE PAPA CON POLLO

INGREDIENTES

- 2 libras de papa variedad Colima
- 1 libra de pollo
- 1 libra de champiñones
- ½ cebolla
- 1 chile pimiento
- 4 chiles jalapeños
- 3 tomates
- 1 cucharada de margarina
- sal al gusto

TIPS

Los champiñones dan variedad a la dieta y son altos en proteínas. Estas ayudan al buen funcionamiento del organismo y ayudan a crecer a los niños.



Almina Lidia Morales Morales

Comunidad: Zona 2

Municipio: Sibinal

Departamento: San Marcos

Grupo: Zona 2



ELABORACIÓN

Cocer las papas lavadas, luego se pelan y se baten. Freír el pollo con la margarina, la cebolla y las dos clases de chile. Cuando esté frito añadimos agua, sal, la papa triturada y los champiñones cocidos previamente durante 2 minutos y seguimos moviendo hasta que esté todo bien cocinado.

Las familias que se dedican al cultivo de la papa en Guatemala son 72,665.





PAPA CON HUEVO

INGREDIENTES

- 2 libras de papa de cualquier variedad
- 5 huevos
- 5 tomates grandes
- 1 cebolla grande
- 1 diente de ajo
- 3 cucharadas de aceite
- cilantro y sal al gusto

TIPS

Cuando se usa varias veces el mismo aceite, éste se vuelve dañino para la salud.

Cada vez que fría los alimentos, utilice aceite nuevo.

El cultivo de la papa genera tres millones de jornales al año, equivalente a 11,000 empleos permanentes.

Marta Escolástica Berdúo Pérez

Comunidad: Los Molinos
Municipio: Sibinal
Departamento: San Marcos
Grupo: Los Molinos



ELABORACIÓN

Se lavan las papas y se cortan en rodajas finas, se fríen con aceite caliente en un sartén con aceite tapado durante 10 minutos, moviéndolas con una paleta para que no se quemen. Batir los huevos y dejarlos caer sobre la sartén removiendo bien y tapando de nuevo unos minutos. Vigilar que no se pegue ni se queme.

Chirmol o Salsa:

Asar los tomates y el ajo, luego triturar agregando un poco de agua, tiene que quedar espeso. Picar finamente la cebolla y el cilantro, añadir al licuado de tomate y echar sal al gusto.



RELLENOS DE PAPA

INGREDIENTES

- 4 libras de papa criolla
Colima o X
- 2 libras de carne molida
- 5 tomates
- 1 cebolla
- ½ libra de queso
- 2 huevos
- 1 libra de arroz y 4 tomates
grandes
- unas hojas de hierbabuena
- sal de ajo y sal de pimienta
- cilantro, consomé y sal al gusto

TIPS

Las comidas que llevan aceite o manteca son ricas en energía. Por eso, los adultos no deben comerlas en exceso. En cambio, si se recomiendan para los niños con bajo peso.



Odilia Marina Hernández Ortiz

Comunidad: Cantón Checambá
Municipio: Sibinal
Departamento: San Marcos
Grupo: Cantón Checambá



ELABORACIÓN

Las papas bien lavadas se cuecen, se sacan y se dejan enfriar. Luego pelarlas y machacarlas. En una sartén, con un poco de aceite, freímos la carne. Mezclar la carne frita con el puré de papa y con el queso para hacer una masa, sazonar al gusto. Mezclar con el huevo batido y dorar en la sartén con aceite caliente.

Acompañar con arroz, para lo cual se recomienda dorar el grano con los tomates picados y añadir consomé y agua para cocerlo.

Chirmol o Salsa:

Picar la cebolla, los tomates y el cilantro, freír, añadir los condimentos y según el gusto triturar.

Las variedades criollas son apreciadas por las familias campesinas por su sabor, tolerancia a enfermedades, tiempo en almacenamiento y adaptación al ambiente.





PAPA CON POLLO DE RANCHO (POLLO CRIOLLO)

INGREDIENTES

- 3 libras de papa variedad criolla Roja
- 2 libras de pollo criollo
- 2 hojas de laurel
- 4 tomates
- 2 cebollas
- 1 manojo de cilantro
- 1 ramita de orégano
- 5 zanahorias
- consomé y sal al gusto

La producción de papa proveniente de variedades criollas se destinan para el autoconsumo.

TIPS

A un niño convaleciente de enfermedades respiratorias o del estómago, el consumo de este tipo de sopas le ayudan a hidratarse y alimentarse bien.

Etelbina Roblero Berdúo

Comunidad: Aldea Chocabj
Municipio: Sibinal
Departamento: San Marcos
Grupo: Nueva Esperanza



ELABORACIÓN

Se lavan las papas, se pelan y se pican. Lavar bien el pollo y hacer trozos, cocer durante 25 minutos y añadir las papas picadas y los demás ingredientes bien picados. Mantener a fuego medio hasta que las papas estén tiernas aunque sin llegar a deshacerse.



PAPAS CON POLLO

INGREDIENTES

- 4 libras de papa variedad Tollocan
- 2 libras pollo
- 1 libra de tomate
- 4 cebollas
- 1 manojo de cilantro
- 4 dientes de ajo
- 3 ramitos de tomillo
- 5 hojas de laurel
- 1 tallo de apio
- 3 chiles pimientos

TIPS

Los niños deben tener su propio plato de comida. De esta manera se puede medir la cantidad de comida que ingieren.

- 1 libra de fideos o pasta
- 1 sobrecito de sazonzador consomé y sal al gusto





ELABORACIÓN

Se lavan las papas y el resto de ingredientes. Limpiar el pollo y trocearlo. Pelar las papas y cortarlas en trozos, echarlas junto con el pollo en un sartén con aceite y cuando empiecen a dorarse voltear unos minutos, pasar ambos ingredientes a una olla o sartén y añadir agua. Poner a cocinar con las hojas de laurel, tomillo, cilantro, apio, sal y consomé sazónador. Después añadimos los chiles pimientos, los dientes de ajo, la cebolla y los tomates, todo bien picado. Cocinamos la pasta en agua con sal, escurrimos y se sirve.

El 92% de la papa producida a nivel nacional es consumida en el país.





TORTA DE PAPA

INGREDIENTES

- 6 Papas grandes de variedad Tollocan, criolla Soloma, Colima o X.
- 3 tomates
- 4 cebollas
- 7 huevos
- 2 chiles pimientos
- 1 litro de aceite

El consumo de papa promedio nacional por persona por año es de 22.8 Kg. (50.22 libras).



Eugenia López González

Comunidad: Julischin
Municipio: Ixchiguán
Departamento: San Marcos
Grupo: Esperancita



ELABORACIÓN

Se lavan las papas, se pelan y se cortan en rodajas. Se pica fina la cebolla y junto con las papas se echa en una sartén con abundante aceite caliente y una pizca de sal.

Cuando estén fritas las papas y la cebolla se apartan del fuego y se escurre el aceite.

Por aparte, lavar y trocear los tomates y los chiles. Batir los huevos con un tenedor y añadir las papas y la cebolla frita, así como el picado de tomates y chiles.

Poner una sartén a calentar con unas cucharadas de aceite, cuando esté caliente se vierte la mezcla hecha, se cocina a fuego lento hasta que el huevo del fondo esté cuajado, entonces con ayuda de un plato plano se le da la vuelta y se vuelve a echar en el sartén. Se dan tantas vueltas como sea necesario para que la torta quede sólida sin que se quemé por fuera.

CHIRMOL o SALSA: Se cuece por 3 minutos un ramito de cilantro, 2 tomates, media cebolla y licuar, se agrega sal al gusto y si se desea, chile picante.

PAPAS RELLENAS

INGREDIENTES

- 2 libras de papa
variedad Tollocan
- 2 huevos
- hierbas
- 1 tomate
- ½ cebolla
- 1 cucharada de sal
- 2 cucharadas de consomé

TIPS

Es mejor consumir los
huevos bien cocidos,
de esta manera
aprovechamos mejor sus
nutrientes.



María Virgilia López

Comunidad: Aldea Julischín
Municipio: Ixchiguán
Departamento: San Marcos
Grupo: Esperancita



ELABORACIÓN

Las papas lavadas se cuecen enteras y con piel. Escurrir y dejar enfriar unos minutos, pelar y machacar hasta que tenga la consistencia de un puré.

Picar los ingredientes crudos, mezclar con el puré de papas y cubrir los huevos (previamente cocidos o duros) y se hacen bolitas, recubrir el huevo duro con el puré de papa.

Poner en una sartén aceite, cuando esté caliente echar las bolitas y cuando estén doradas se sacan para servir.

CHIRMOL o SALSA:

Se hace un sofrito con 2 tomates y un chile pimiento frito con orégano, tomillo y otras especias al gusto. Por último, se tritura.

En el departamento de San Marcos la papa se comercializa en fincas, plazas comunales, municipales y en la zona fronteriza con México.





ESPECIALIDADES TRADICIONALES

Día de plaza en Concepción Tutuapa,
San Marcos.
Venta de especias

RECADO DE PAPA CON QUISHTÁN Y ATOL DE SANTIJO

INGREDIENTES

- 2 libras de papa variedad criolla Colima
- 1 manojo de quishtán
- 1/2 manojo de apazote
- 1/2 onza de choreque
- 2 onzas de pepita de chilacayote "Pepitoria"
- 1 onza de frijol tipo piloy (grano grande)
- clavo, pimienta y sal
- 1/2 taza de masa de maíz

TIPS

La combinación de frijoles, maíz y hojas verdes hacen un alimento de calidad superior.

Para dar a los niños puede machacarse.





ELABORACIÓN

Poner un cazo u olla con agua al fuego para que hierva, lavar las papas, pelarlas, trocearlas y echarlas en el agua hirviendo junto con el quishtán, hasta que hierva de nuevo, momento en el que añadimos los demás condimentos. Se mueve la masa y la pepita constantemente para que no se pegue y cuando esté cocido se sirve.

ATOL

Ponemos ceniza de madera con el maíz y lo cocemos. Una vez cocido se muele en el molino. Lo cocemos nuevamente con agua, añadimos azúcar al gusto y listo.

Los departamentos de Huehuetenango, Quetzaltenango y San Marcos producen el 77% de la producción nacional de papa.



DOBLADAS DE PAPA

INGREDIENTES

2 libras de papa
variedad Tollocan
1 libra de tomate
½ libra de cebolla
2 chiles pimientos
2 limones
masa para tortillas
cilantro
sal

“La papa vino a darnos el empujón. Cuando cayó el trigo vino la papa y ahora ya no tenemos que emigrar a las fincas” (Telésforo Sandoval, Ixchiguán).

TIPS

Este platillo es una comida completa y fácil de llevar cuando se hacen viajes largos. Es recomendable para que los niños lo lleven a la escuela o colegio como refacción.

María Anastasia Martín Martín

Comunidad: Cantón "El Mirador"
Municipio: Ixchiguán
Departamento: San Marcos
Grupo: Sentimiento



ELABORACIÓN

Las papas lavadas se cuecen enteras en agua y cuando están bien cocidas se pelan, molerlas y condimentar al gusto. Hacer una tortilla de la masa de maíz y rellenar con la papa molida. Freír en aceite caliente.

CHIRMOL o SALSA: Se pica tomate, chile pimiento, cebolla y cilantro, se mezcla con un poco de agua y se echa sal al gusto. Los ingredientes pueden ser cocinados según el gusto.



PACHES DE PAPA

Receta de Aldea Chalanchac, Tejutla

INGREDIENTES

10 libras de papa variedad
criolla Tolimán
3 libras de tomate
1 cebolla grande
1 cabeza de ajo
3 chiles pimientos
2 chiles guagues
5 libras de carne de gallina
criolla
½ libra de miltomate
1 hoja de laurel

1 libra de manía
½ onza de pimienta de castilla
o cantidad al gusto
½ libra de arroz
Achiote
½ libra de ajonjolí
1 onza de canela
Sal, aceite y pan francés para
espesar el recado.
3 manojos de hoja de mashán,
para envolver los paches.





ELABORACIÓN

Lavar las papas, pelarlas y cocerlas. Se dejan enfriar 5 minutos y se hace un puré para mezclar con el recado. Dorar sin aceite las verduras y condimentos en un comal o similar y lo licuar con un vaso y medio de agua. Poner en hojas de mashán el puré mezclado con el recado y un pedazo pollo crudo en el centro. Ponerlos a cocinar durante 45 minutos o 1 hora si es carne de pollo criollo, en una olla grande con un litro de agua, para que no se quemem.

TIPS

El pache es un alimento completo. La papa da energía, la gallina da proteína y el recado vitaminas y minerales.

La manía y el arroz lo hacen más nutritivo.

La comercialización de la papa a nivel nacional se realiza en la ciudad capital (central de mayoreo, terminal), a nivel departamental y en cadenas de supermercados.





PACHES BLANCOS DE PAPA

Receta de Aldea Chocabj, Sibinal

INGREDIENTES

- 8 libras de papa variedad criolla Roja
- 2 libras pollo
- 4 tomates
- 1 cebolla
- 2 sobrecitos de consomé o sazónador
- ½ cucharadita de achiote
- Aceite, consomé y sal al gusto
- 2 manojos de hojas de mashan

TIPS

Cuando los niños cumplen seis meses deben empezar a comer alimentos sólidos.

Es mejor que lo hagan con alimentos ricos en carbohidratos como la papa.

El 74% de la papa producida a nivel nacional es de variedad Loman.

Eluvia González Morales

Comunidad: Aldea Chocabj
Municipio: Sibinal
Departamento: San Marcos
Grupo: Nueva Esperanza



ELABORACIÓN

Se lavan las papas y se cocen con piel hasta que se partan. Se pelan cuando estén frías, luego se baten para hacer un puré, luego se fríen con un poco de aceite. Moler y asar el el achiote. Asar y moler la cebolla, los tomates, el orégano y el ajo. Se lava y cuece el pollo desplumado durante 10 minutos. Poner el puré en las hojas de mashán y en el centro un pedazo de pollo y un poco de salsa, envolver las hojas y cocinar los paches durante ½ hora en una olla grande, con un litro de agua, para que no se quemen.



PACHES DE PAPA

Receta de Cerro Tumbador, Tejutla

INGREDIENTES

- 8 libras de papa
variedad Lóman
- 1 libra de masa de maíz
- 1 libra y media de tomate
- 1 chile pimiento
- 1 sobre de consomé
- 2 libras y media de carne
de pollo
- 1 barra de margarina
- 1 sobre de sal de ajo
- 1 sobre de sal de cebolla
- 1 sobre de sazónador
- 2 libras de carne de cerdo
(se puede utilizar de pollo o
res)
- 2 manojos de hoja de mashán



Irma Paulina Hernández

Comunidad: Cerro Tumbador
Municipio: Tejutla
Departamento: San Marcos
Grupo: Las Amapolas



ELABORACIÓN

Lavar las papas y cocerlas. Cuando estén frías pelarlas, luego machacarlas y añadir la masa para que se junte la papa. Moler el tomate, los chiles pimientos hervidos y agregar a la masa. Cortar el pollo en pedazos. Añadir el resto de ingredientes sazonadores y margarina a la masa. Remover bien y poner en las hojas un poco de masa y un pedacito de carne. Envolver en las hojas y cocinar en la olla grande durante hora y media, con un litro de agua, para que no se quemen.

TIPS

La carne de cerdo es rica en proteínas y minerales.

Utilícela fresca y asegúrese que esté siempre bien cocida antes de comerla.

La papa es el cultivo del cual se obtiene más producción por unidad de área en comparación con otros cultivos de importancia económica como el maíz, arroz, frijol y trigo.





PACHE DE PAPA

Receta de Cantón Checambá,
Sibinal

INGREDIENTES

- 10 libras de papa variedad criolla Roja
- 2 libras de pollo
- 1 libra de tomate
- 3 cebollas
- 2 chiles anchos, 2 chiles guaaques y 2 chiles pimientos
- 3 dientes de ajo
- 1 cucharada de achiote
- ½ libra de chile verde
- 2 barritas de margarina
- una ramita de orégano y un pedazo de canela
- 1 libra de masa de maíz, que esté fina
- 3 rollos de hojas de mashán
- consomé y sal al gusto

TIPS

Cuando las personas comen poco o tienen bajo peso, esta comida les hace bien porque tiene mucha energía y nutrientes.

Una de las riquezas de la papa es la diversidad de variedades criollas y mejoradas que se cultivan.

Olivia Roblero

Comunidad: Cantón Checambá
Municipio: Sibinal
Departamento: San Marcos
Grupo: Cantón Checambá



ELABORACIÓN

Cocer las papas, previamente lavadas. Asar el chile ancho, guaque, tomate, ajo, cebolla y orégano. Licuar cuando esté todo asado para hacer una salsa. Mientras se cuece el pollo en agua con sal, pelar las papas cocidas y machacar hasta lograr un puré. Cortar el pollo en trozos, freír con el puré de papa, la margarina y la masa. Remover bien hasta que esté frito, entonces añadir la salsa, consomé y sal al gusto. En una hoja poner una cucharada grande de masa y en medio un pedazo de pollo y un chile verde pequeño, o un trozo si es grande. Cocer durante 30 minutos y servir con las hojas.



PACHES DE PAPA

Receta del caserío Pajatz, Ixchiguán

INGREDIENTES

- 10 libras de papa
variedad Soloma
- 2 libras de mantequilla
- 8 onzas de consomé
- 8 sobrecitos de saborín
- 3 chiles guaque
- 5 onzas de sal
- 6 libras de carne de pollo
- 1 libra de arroz hervido
- 5 rollos de hojas mashán

TIPS

Siempre debe cuidarse la higiene, por eso hay que lavarse las manos antes de cocinar y comer los alimentos.



Noemí E. Barrios

Comunidad: Caserío Pajatz
Municipio: Ixchiguán
Departamento: San Marcos
Grupo: Nuevo Amanecer



ELABORACIÓN

Se lavan las papas y se ponen a cocer enteras. Cuando estén cocidas, se sacan y se pelan, después se muelen, hasta tener una pasta.

En una sartén, echar la mantequilla, el saborín, el consomé, el chile molido y sofreír con el resto de ingredientes, añadir el arroz y amasarlo bien. Por aparte, se cuece el pollo durante 20 minutos.

Envolver la masa en hojas de mashán colocando en el centro un pedazo de pollo y cocer con agua en una olla durante ½ hora (se puede usar hoja de plátano para envolver los paches).

Servir sin quitar las hojas.

El consumo de papa en el altiplano occidental es de 33.19 Kg (73.10 libras).





BOCADILLO DE PAPA

INGREDIENTES

- 2 libras de papa variedad criolla Tolimán
- 3 libras de azúcar
- canela en rama al gusto
- 1 vasito de leche
- 1 pizca de sal

TIPS

Los azúcares y postres deben comerse con moderación. En especial deben cuidarse las personas obesas o diabéticas.

En el altiplano marquense la papa es la base de la seguridad alimentaria de las familias.

Angelina Marroquín Temaj

Comunidad: Aldea Chalanchac
Municipio: Tejutla
Departamento: San Marcos
Grupo: El Nuevo Amanecer



ELABORACIÓN

Lavar las papas, pelarlas y cocerlas. Cuando estén frías se muelen en la piedra de mano. Se pone el puré al fuego moviéndolo bien para que no se pegue, se añade el azúcar, la canela y la sal. Cuando está todo bien mezclado y espeso (aproximadamente en 1 hora y media) se echa sobre una tabla mojada, se tapa con una mantilla húmeda y la masa se extiende con un rodillo. Se corta en cuadrados y cuando esté frío del todo se guarda en frascos con tapadera.



ATOL DE PAPA

INGREDIENTES

- 2 libras de papas
variedad Loman
- 1 litro de agua
- azúcar al gusto
- 1 rajita de canela o canela
en polvo

TIPS

Antes de que los niños cumplan seis meses no se les debe dar atoles ni otras bebidas, solamente leche materna.



Gloria Isidra Gómez

Comunidad: Aldea Tuixoque
Municipio: Comitancillo
Departamento: San Marcos
Grupo: Bella Vista



ELABORACIÓN

Lavar las papas y ponerlas a cocer enteras con piel, sacarlas, pelarlas y colarlas para que queden finas. Añadir agua hervida caliente con azúcar al gusto y canela.

En el Altiplano Marquense la mano de obra destinada al cultivo de la papa es familiar.



GLOSARIO DE PRODUCTOS UTILIZADOS EN LA PREPARACIÓN DE PLATILLOS DEL ALTIPLANO MARQUENSE

NOMBRE COMÚN	NOMBRE CIENTÍFICO	USOS
Achiote	Bixa Orellana	La semilla produce un tinte utilizado como condimento y colorante en alimentos.
Apazote	Chenopodium ambrosioides	Hojas utilizadas para sazonar.
Berro	Nasturtium officinale	Planta comestible cruda o cocinada.
Bledo	Amaranthus spp.	Planta alimenticia, se aprovechan las hojas y las semillas para cereal.
Chile Porrón	Capsicum annum	Condimento en alimentos.
Chile Ancho	Capsicum annum	Condimento en alimentos.
Chile Jalapeño	Capsicum annum	Condimento en alimentos.
Chile Pimiento	Capsicum annum	Condimento en alimentos.
Chile Guaque o Pasa	Capsicum annum	Condimento en alimentos.
Choreque	Dolichos lablab	Frutos tiernos y semillas comestibles.

NOMBRE COMÚN	NOMBRE CIENTÍFICO	USOS
Cilantro o culantro	<i>Coriandrum sativum</i>	Condimenticio, crudo o cocinado.
Frijol Piloy o chamborote	<i>Phaseolus coccineus</i>	Semillas comestibles, tiernas o maduras.
Hierbamora o Yerbamora	<i>Solanum spp.</i>	Hojas comestibles.
Hoja de Mashán	<i>Calathea lutea</i>	Las hojas se utilizan para envolver alimentos.
Miltomate	<i>Physalis ixocarpa</i>	El fruto se utiliza para preparar salsas y como condimento.
Nabo	<i>Brassica rapa</i>	Raíz y hojas comestibles.
Pepitoria o semilla de ayote	<i>Cucurbita moschata</i>	Semilla del ayote se utiliza como condimento y sazónador en comidas.
Papa	<i>Solanum tuberosum</i>	Tubérculos comestibles.
Quixtán	<i>Solanum wenlandii</i>	Hojas y brotes comestibles.

GLOSARIO GENERAL

Alimento: Producto o sustancia que aporta nutrientes al organismo para mantener el crecimiento y la salud.

Almidón: Tipo de carbohidrato que se encuentra en alimentos vegetales, sobre todo las papas.

Carbohidrato: Nutriente que proporciona energía para el funcionamiento de todos los órganos y para la actividad diaria.

Convalecencia: Período en el que un enfermo se recupera.

Cuchara o servidora: Nombre común del implemento usado para llevar los alimentos líquidos o blandos a la boca.

Machacar: Acción de triturar los alimentos.

Micronutriente: Se refiere a las vitaminas y minerales que ayudan a regular las funciones del organismo.

Nutrición: Proceso del organismo en el que digiere y transforman los nutrientes de los alimentos y líquidos.

Nutriente: Sustancias que necesita el cuerpo para realizar sus diferentes funciones y mantener la salud.

Pacha: Nombre común que se da al biberón o tetina.

Papilla: Alimento suave y espeso que se elabora triturando o machacando verduras, frutas o cereal.

Proteínas: Nutrientes que sirven para formar tejidos y órganos. Es importante para todos los seres humanos, especialmente para niños, niñas, madres lactantes y embarazadas.

RECONOCIMIENTOS:

A las mujeres del altiplano marquense por su dedicación y esmero en la preparación de los platillos tradicionales.

A las organizaciones locales de ADESI de Ixchiguán, ADIS de Sibinal, AFC de Comitancillo, ADICTA de Tejutla y Grupo Comunal Centro, Aldea Piedra de Fuego, Comitancillo, por su apoyo y logística para la realización de los eventos de degustación de platillos.

A Mónica Fernández y Francesco Bailo, Voluntarios de Naciones Unidas (VNU), por su trabajo y apoyo a la Cadena Agroalimentaria de la Papa y en especial por la realización de las degustaciones y consolidación de las recetas.

DISEÑO y EDICIÓN:

Jessica Mans, www.JessicaMans.com, diseñadora gráfica con sede en Seattle, EE. UU., y Voluntaria de las Naciones Unidas, a través del servicio de Voluntariado en Línea del programa VNU. www.onlinevolunteering.org

Proyecto FAO GDCP/GUA/001/SPA "Altiplano"

Israel Cifuentes

Pamela de León

Mario Cano

Mónica Calderón

Erick Mena

Magda Chún

Gabriela Lima

FOTOGRAFÍAS:

Proyecto GDCP/GUA/001/SPA Erick Mena, Gabriela Lima, Israel Cifuentes, Mónica Fernández y Francesco Bailo

APORTES EN TEMA NUTRICIONAL:

Ana Gabriela Rosas

ARTES FINALES:

Rubí López

Foto Carátula: Vista de la Cadena Volcánica de Guatemala, desde el Volcán Tajumulco, San Marcos

Con gran gusto damos la bienvenida a este **Recetario de la Papa**, resultado del trabajo de excelentes “cocineras” guatemaltecas, de pequeños productores de papa del Altiplano Marquense y de técnicos nacionales e internacionales, actores clave en la construcción de seguridad alimentaria y nutricional – SAN - en Guatemala. Este libro es un ejemplo concreto de lo que entendemos por “enfoque integral SAN” en el cual deben participar productores de alimentos, nutricionistas, educadores, políticos, padres y madres de familias, jóvenes y niños para que cada uno pueda brindar su contribución para un mundo mejor alimentado.

Abdul Q. Kobakiwal

Jefe del Servicio de Apoyo Integral
a la Seguridad Alimentaria, FAO, Roma.