

Hoy veremos el valor alimenticio de la Papa



Por qué?

NUESTROS ALIMENTOS TRADICIONALES

I- IMPORTANCIA DE UNA BUENA ALIMENTACION

LA PAPA ES UN FACTOR DE IMPORTANCIA EN LA ALIMENTACION DE LA FAMILIA AYMARA. EL CULTIVO DE LA PAPA TIENE UNA ANTIGUEDAD

DE MAS DE 3.000 AÑOS. TIENE CAPACIDAD DE ACLIMATARSE A LA COSTA, ASI COMO A LOS 4000 METROS SOBRE EL NIVEL DEL MAR. ES UNO DE LOS CULTIVOS MAS IMPORTANTES DEL AREA ANDINA. COMER PAPA ACOMPAÑADO CON VEGETALES FRESCOS (LECHUGAS, TOMATES Y OTROS) AYUDA A UNA BUENA ALIMENTACION.



II- PARA ALIMENTARNOS MEJOR DEBEMOS COMER PAPA

¿Y por qué? PORQUE:

Es un alimento que tiene bastantes calorías y esto es bueno porque ayuda al buen funcionamiento del cuerpo, y también sirve para trabajar mejor.

Por sus riquezas en vitamina B (ayuda a que el sistema nervioso esté bien) y en vitamina C (proteje contra el resfrío e infecciones).

Es producido por la misma comunidad aymara

Es producto del ingenio del campesino aymara y de la generosidad de la Pachamama.



III- QUE COMIDAS PODEMOS HACER CON LA PAPA

En casi todas las comidas andinas está la papa hoy le mostraremos como hacer la KALAPURKA

Para siete u ocho personas se necesitan los siguientes ingredientes: 1 KILO DE MAÍZ; 1 KILO DE CARNE; 3 KILOS DE PAPAS; ¼ DE CEBOLLAS y ¼ DE ZANAHORIA

Se echa a cocer el maíz por espacio de 5 horas, luego el agua donde hirvió se bota y se cambia por otra. La carne se cuece aparte en dos horas más o menos; se le echa un pedazo de ajo, zanahorias; apio. Las papas se cuecen en una hora y media. La cebolla se pica en cuadrillos y se frie; el perejil y el cilantro se frien con la cebolla. Se pica la carne y se pelan las papas.

En el caldo de la carne se echa ésta, la papa, el maíz, y se deja caer la cebolla frita.

SE HACE HERVIR EN ½ HORA APROXIMADAMENTE. SE SIRVE CON CILANTRO PICADO. SE RECOGE PIEDRA DEL RIO, REDONDA (PIEDRA CALAPURQUEÑA) SE ECHA A LAS BRASAS, Y CUANDO ESTA AL ROJO VIVO, SE SACO, SE LIMPIA Y SE ECHA CUANDO TODO ESTA COCIDO. CON LA PIEDRA CALAPURQUEÑA SE OBTIENE UN MEJOR SABOR.

Si usted tiene otras formas de hacer comidas con Papas, enséñenlas



Cóme?



PENSEMOS TODOS JUNTOS Y RESPONDAMOS EN GRUPO

1-¿ Cuantas variedades de papas conocen en tu comunidad?

2-¿ Con qué otros productos se cultiva la papa?

3-¿ cómo se da la rotación en los terrenos donde se cultiva la papa?

4-¿ cómo se organiza la comunidad para determinar el uso de los terrenos, del agua de riego y de las faenas?

5- La producción de papas es sólo para el consumo interno?

Boa. 00-11 *

Discutamos entre todos

En la próxima cartilla hablaremos de lo bueno que es comer Chuño