

PATRIMONIO ALIMENTARIO

FASCÍCULO

3

16 DE NOVIEMBRE DE 2013

Oca

Tubérculo de la
región andina



Amaranto / Sangorache

Grano de proteína



Come sano,

come con identidad

La Oca

Definición y proceso agrícola



La oca es un tubérculo que se cultiva en la región andina. La altura óptima para su siembra es a los 3.500 m.s.n.m. Generalmente, se encuentra asociada con el melloco y la mashua por su similar textura.

Las hojas de la planta son parecidas a los tréboles. Existenocas de varios colores: amarillas, blancas, moradas y negras. En la comunidad de Apatuk, en Tungurahua, se acostumbra sembrar en junio, julio y agosto, coincidiendo con las fiestas del Inti Raymi e incluso San Pedro y San Pablo. Durante este periodo se rinde homenaje a la Pachamama (madre tierra) y se bendice la fecundación.

LA OCA tiene un ciclo de producción, desde la siembra hasta la cosecha, de nueve meses. Se cultiva entre febrero y abril.

El ciclo de la oca, desde la siembra hasta la cosecha, es de nueve meses. Este alimento se recolecta en febrero, marzo y abril, y coincide con la celebración de Semana Santa. De hecho, la oca también puede ser incluida en la fanesca o comida ceremonial de esta celebración.



Preparación de alimentos con la oca

Por costumbre, los pueblos del callejón interandino consumen este alimento cocido o asado, siendo el locro de ocas y la chicha las delicias más comunes. Generalmente, las ocas se sirven con otros tubérculos como el melloco y la papa. Para obtener su sabor dulce, se las expone al sol por unos ocho a quince días.

En algunos lugares de la serranía se expenden ocas dulces cocinadas con miel, e inclusive fritas. El sabor y la textura de la oca se prestan para muchas preparaciones novedosas. Así, actualmente, el producto combinado con frutas como naranjilla o mora se utiliza para preparar compo-



tas y mermeladas para la alimentación de los bebés. Otras formas innovadoras de preparación son horneadas o encurtidas con vinagre para aderezar ensaladas frescas.

Ec. Rafael Correa Delgado
PRESIDENTE CONSTITUCIONAL DE LA REPÚBLICA

Francisco Velasco Andrade
MINISTRO DE CULTURA Y PATRIMONIO

Jorge Luis Serrano
VICEMINISTRO DE CULTURA Y PATRIMONIO
SUBSECRETARÍA DE PATRIMONIO

DIRECCIÓN DE COMUNICACIÓN
MINISTERIO DE CULTURA Y PATRIMONIO

EL TELEGRAFO
REVISTA DE CULTURA Y PATRIMONIO

Director: Orlando Pérez
Gerente General: Diego Tobar Maruri
Directora Comercial Nacional: Elizabeth Oporto Jeremías
Editora de Especiales: Cristina Izurieta
Redacción: Jaime Centeno y Wellington Molina
Concepto Gráfico: Edgar Jácome
Fotos: Archivo y cortesías

Guayaquil: Av. Carlos Julio Arosemena, km 1,5. PBX (04)2595700; Quito: San Salvador
E6-49 y Eloy Alfaro. PBX (02)2522331; Cuenca: Remigio Tamariz 187 y Solano.
PBX (07)2887817; Ambato: Calle Los Shyris 1260 entre Imbabura y Saraguro, condominio
Mizar, local 1; Teléfonos: (03)2849366 (03)2416036

Ministerio de Cultura y Patrimonio Av. Colón ES-34 y
Juan León Mera. Telf: 593-2 381-4550
www.culturaypatrimonio.gob.ec
Quito, 2 de noviembre de 2013





Propiedades nutricionales

La oca es una buena fuente de energía, previene la anemia y fortalece el sistema inmunológico. Debido a su alto componente en hidratos de carbono, y en el caso de la oca dulce por la presencia de los azúcares, es considerado un alimento energético porque posee una buena fuente de calorías. Su alto contenido hídrico (agua) y de carbohidratos favorece y estimula el crecimiento. Además, contiene vitamina C que fortalece los cartílagos y ayuda a la absorción del hierro, previniendo la anemia. También evita úlceras y hemorragias en las encías y descalcificación de los dientes.

COMPOSICIÓN QUÍMICA DE LA OCA

(en una porción de 100 gramos)

Valor energético (Cal)	63
Humedad (%)	83.8
Proteínas (g)	1.0
Grasas (g)	0.6
Hidratos de carbono totales (g)	89.19
Fibras (g)	0.8
Cenizas (g)	0.8
Calcio (mg)	4
Fósforo (mg)	34
Hierro (mg)	0.02
Vitamina A (mcg)	0.05
Tiamina (mg)	0.10
Riboflavina (mg)	0.07
Niacina (mg)	0.4
Ácido ascórbico (mg) Vit	37

Fuente: INCAP, 1978

Usos medicinales

La infusión de las hojas de oca ayuda a aliviar ciertos malestares del organismo. Por ejemplo, combate enfermedades inflamatorias e infecciosas que producen fiebre alta. También sirve como astringente, es decir, para limpiar, purificar, disminuir o detener las secreciones corporales. El zumo de las hojas de oca, mezclado con agua, calma la acidez y problemas leves del hígado y digestivos. Sirva para tratar problemas de la piel a través de la limpieza de esta con agua de hojas y tallos.



ESTE PRODUCTO
se puede encontrar en las ferias
campesinas y agroecológicas
del país.





Ensalada de oca

CLASIFICACIÓN NUTRICIONAL DEL PLATO

Nutrientes	número	no	bajo	medio	alto
Proteína	1	x			
Vitaminas	2			x	
Grasas y carbohidratos	3			x	

Clasificación predominante

2,3

- **Ingredientes:**
12 ocas frescas, 8 hojas de lechuga, 16 rábanos, ¼ de taza de aceite.

- Preparación:**
1. Lavar y pelar las ocas frescas.
 2. Cortar en láminas alargadas y luego freirlas por 5 minutos. Añadir sal.
 3. Picar la lechuga y rallar el rábano.
 4. Colocar las ocas fritas sobre la lechuga y el rábano.

Pastel de oca con moras andinas dulces

- **Ingredientes:**
6 ocas dulces, 1 ¼ tazas de mantequilla (1 taza para el pastel y ¼ para freír), 2 tazas de harina de trigo, 1 huevo, 1 taza de moras andinas, 2 tazas de azúcar (1 para el pastel, ¼ para freír, ¾ para las moras), 1 cucharada de polvo de hornear, ½ litro de agua.

- **Preparación:**
1. En una sartén colocar ¼ de taza de mantequilla, añadir las ocas cortadas en rodajas y freír en la mantequilla (1/4 de taza) con el azúcar (1/4 de taza).
 2. En un recipiente hondo esparcir una taza de mantequilla y poner la taza de azúcar, agregar el huevo y mezclar, luego añadir la harina, el polvo de hornear y batir hasta que la masa se esponje.
 3. Cuando la masa se encuentre lista, colocarla en un molde enmantequillado. Luego poner las ocas fritas y meter al horno a una temperatura de 135 C° (1¼ hora).
 4. Colocar en un recipiente la taza de moras con el agua y el resto del azúcar (¾ de taza) y hervir hasta que tenga una consistencia de almíbar.
- Finalmente, desmoldar el pastel y bañar con las moras.



CLASIFICACIÓN NUTRICIONAL DEL PLATO

Nutrientes	número	no	bajo	medio	alto
Proteína	1			x	
Vitaminas	2			x	
Grasas y carbohidratos	3				x

Clasificación predominante

1,2,3 0

Locro de ocas

CLASIFICACIÓN NUTRICIONAL DEL PLATO

Nutrientes	número	no	bajo	medio	alto
Proteína	1	x			
Vitaminas	2			x	
Grasas y carbohidratos	3				x
Clasificación predominante	2,3				

► **Ingredientes:**
25 ocas frescas y peladas, 1 ajo machacado en piedra, 2 zanahorias picadas en cuadrados, 2 cucharadas de cebolla perla picada, 6 tazas de agua, perejil picado (una rama), sal al gusto.

- Preparación:**
1. Poner a hervir el ajo y la zanahoria en una olla con agua. Añadir sal.
 2. Cuando el preparado haya dado su primer hervor agregar las ocas (enteras) y cocerlas por 45 minutos, hasta que la preparación logre una consistencia espesa.
 3. Finalmente añada el perejil finamente picado.



El Amaranto/ Sangorache

Fuente de energía



En medio del verdor de los Andes se destaca una planta muy peculiar. Sus largas espigas moradas la distinguen de las demás. El amaranto se desarrolla entre los 2.700 y 3.200 m.s.n.m. Su grano es muy parecido a la quinua, aunque más pequeño. En nuestro país se lo conoce también como sangorache o bledo.



Proceso agrícola

Los sembríos de amaranto se pueden observar a lo largo del callejón interandino, ya que el clima frío favorece su crecimiento. En la comunidad de Condoragua, Tungurahua, el amaranto se cultiva solo o en asociación con el tomate de árbol, maíz y fréjol. Luego de seis meses de sembrado se puede cosechar.

EL AMARANTO

se cultiva en
clima frío.
Se cosecha,
sobre todo, en
noviembre.

La cosecha más importante coincide con el Día de los Difuntos, en el mes de noviembre. Aunque los granos del sangorache son comestibles, en esta comunidad, es común el uso de la espiga para dar color a sus preparados. Tanto el grano como la espiga del amaranto se cosechan para uso gastronómico.

Preparación de alimentos con el amaranto

Son múltiples los usos que se le da al amaranto a la hora de comer. Tradicionalmente la espiga se usa para la elaboración de la colada morada, bebida típica ceremonial del Día de los Difuntos, aunque existen comunidades como Atocha, en Tungurahua, donde se prepara todos los días. En el Austro ecuatoriano, el sangorache se utiliza cotidianamente en la preparación de la "horchata", agua aromática de tono rojizo, que contiene además toronjil, hierbaluisa,



cola de caballo, zhuyo, llantén y malva blanca, entre otras flores. A este brebaje se le añade limón y panela para endulzar. El fruto y las hojas tiernas son comestibles. En las provincias de Imbabura, Pichincha y Cañar, las hojas se usan en las preparaciones de coladas, ensaladas y morcillas de chancho. Las flores se utilizan como colorantes en coladas, cremas, mermeladas y dulces. En las provincias de Imbabura y Loja, las hojas sirven como condimento y se consumen fritas con maní, en encurtidos y en ensaladas.



Informe nutricional



Posee una importante cantidad de proteínas, calcio y vitamina C. Su alto contenido de lisina (aminoácido) forma parte de la masa encefálica e influye en el desarrollo mental. El consumo de amaranth permite la formación de hemoglobina y de anticuerpos. Contiene fósforo que contribuye a la formación de huesos y dientes; vitamina C que ayuda en el mantenimiento de los cartílagos.

El valor nutritivo de amaranth es parecido al de la quinua, sin embargo, tiene la ventaja de no contener saponinas, por lo que no requiere del proceso de saponificación o de lavado para quitar el amargo como en el caso de la quinua.

COMPOSICIÓN QUÍMICA DEL AMARANTO (en una porción de 100 gramos)

Valor energético (Cal)	42
Humedad (%)	86.0
Proteínas (g)	14.45
Grasas (g)	0.8
Hidratos de carbono	
totales (g)	7.14
Fibras (g)	1.5
Cenizas (g)	2.1
Calcio (mg)	313
Fósforo (mg)	74
Hierro (mg)	5.6
Vitamina A (mcg)	1.600
Tiamina (mg)	0.5
Riboflavina (mg)	.24
Niacina (mg)	1.2
Ácido ascórbico (mg) Vit C	65
Porción comestible (%)	37/10

Fuente: INCAP, 1978



Usos medicinales

Este alimento es recomendado para pacientes que sufren diabetes porque ayuda a estabilizar los niveles de glucosa en el organismo. Algunas comunidades indígenas y mestizas de la Sierra central administran el amaranth en forma de bebida o brebaje, después del parto y como purgante.

La infusión de hojas de amaranth ayuda en los problemas del corazón y combate la acidez. Sus propiedades astringentes permiten controlar la excesiva menstruación y hemorragias intestinales.

En la comunidad de Condoragua, en Tungurahua, se cocina la espiga de sangorache con remolacha para combatir la anemia. Se debe tomar esta preparación por nueve días. Si se desea aliviar el dolor de cabeza se puede colocar una hoja de esta planta en la frente.

ESTE PRODUCTO

se puede encontrar en las ferias campesinas y agroecológicas del país.



Tamal de amaranto

CLASIFICACIÓN NUTRICIONAL DEL PLATO

Nutrientes	número	no	bajo	medio	alto
Proteína	1				x
Vitaminas	2			x	
Grasas y carbohidratos	3				x

Clasificación predominante

1,2,3

► Ingredientes:

1 taza de harina de amaranto, ½ taza de harina de maíz, 1 taza de mantequilla, ½ taza de leche, 1 cucharada de polvo de hornear, ½ pechuga de pollo cocinada y cortada en trozos pequeños, 1 cebolla perla mediana picada en cuadrados, ¼ de taza de aceite, achiote, sal al gusto y hojas de achira para envolver.

Preparación:

1. En un tazón mezclar las harinas de amaranto y de maíz. Agregar la leche, la mantequilla (previamente calentada) y el polvo de hornear.
2. Amasar hasta obtener una masa homogénea que no se pegue en las manos.
3. Realizar un refrito con la cebolla picada y el achiote, luego añadir al pollo cocido y cortado. Dejar que se dore el preparado.
4. Poner la masa en una hoja de achira con el refrito de pollo en el medio y envolver. Cocinar en una olla tamalera por 30 minutos.

Amaranto con chocolate

► Ingredientes:

1 taza de amaranto blanco cocido, 2 tazas de leche, ½ taza de chocolate rallado, 2 cucharadas de azúcar, 1 cucharadita de vainilla.



Preparación:

1. Cocinar el amaranto hasta que esté suave (20 a 30 minutos)
2. Rallar el chocolate y disolver en baño maría.
3. Agregar al amaranto la leche, el azúcar, la vainilla y al final el chocolate; dejar hervir hasta que espese. Retirar del fuego y enfriar.
4. Servir en copas o tazas.

CLASIFICACIÓN NUTRICIONAL DEL PLATO

Nutrientes	número	no	bajo	medio	alto
Proteína	1				x
Vitaminas	2			x	
Grasas y carbohidratos	3			x	

Clasificación predominante

1,2,3

Pimientos

reellenos con amaranto



► Ingredientes:

½ taza de amaranto blanco, ½ taza de amaranto morado, 4 pimientos rojos grandes para relleno, ½ taza de arvejas tiernas cocidas, 1 zanahoria mediana cortada en cuadrados, 1 cebolla blanca mediana cortada en cuadrados, 1 taza de nueces, ½ taza de pasas, 1 taza de hongos secos, 4 cucharaditas de mantequilla, ¼ de taza de aceite ½ litro de agua, sal al gusto.

Preparación:

1. Cocinar el amaranto morado y blanco por separado, cada uno por 20 minutos
2. Realizar un refrito con cebolla, zanahoria, sal y hongos secos (poner en agua hirviendo por unos 10 minutos) Cocinar las arvejas en una olla.
3. Agregar el amaranto, las nueces, las pasas, las arvejas, la mantequilla y cocinar a fuego lento por 5 minutos.
4. Cortar el pimiento en la parte superior y quitar las semillas. Rellenar con el preparado, enmantequillar una lata y hornear a 175 °C por 25 minutos.
5. Retirar del horno y servir.

CLASIFICACIÓN NUTRICIONAL DEL PLATO

Nutrientes	número	no	bajo	medio	alto
Proteína	1				x
Vitaminas	2			x	
Grasas y carbohidratos	3				x
Clasificación predominante		1,2,3			

Esperen en el Fascículo 4:
LA QUINUA Y EL CAPULÍ