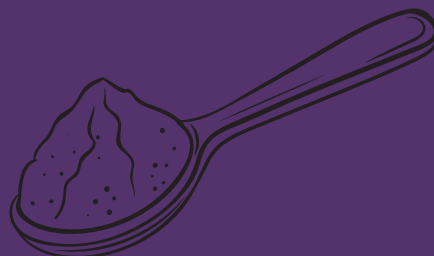


Recetario de açaí: sabores de la Amazonia



“La presente publicación ha sido elaborada con el apoyo financiero de la Unión Europea. Su contenido es responsabilidad exclusiva del proyecto Bosques Amazónicos y Cambio Climático y no necesariamente refleja los puntos de vista de la Unión Europea. El proyecto es implementado por la Asociación Boliviana para la Investigación y Conservación de Ecosistemas Andino-Amazonicos (ACEAA-Conservación Amazónica), la Asociación para la Conservación de la Cuenca Amazónica (ACCA-Perú) y la Universidad Amazónica de Pando (UAP-Bolivia). Es parte del componente “Bosques, Biodiversidad y Ecosistemas” del programa EUROCLIMA+, implementado por las agencias Expertise France (EF) y Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH”.

CreArte Diseño

Fotografía: Natalia A. Gil Ostría y Fabiana Salcedo

Revisión y edición de texto: María Eugenia Soux

Diseño y maquetado: Natalia A. Gil Ostría

Cita sugerida:

ACEAA - Conservación Amazónica, 2021, Recetas con Asaí, Sabores de la Amazonia, La Paz, Bolivia, 27 pg.

Depósito legal: 4-2-6095-2021

ISBN: 978-9917-9889-2-2

Proyecto: Bosques Amazónicos y Cambio Climático

Implementado por:



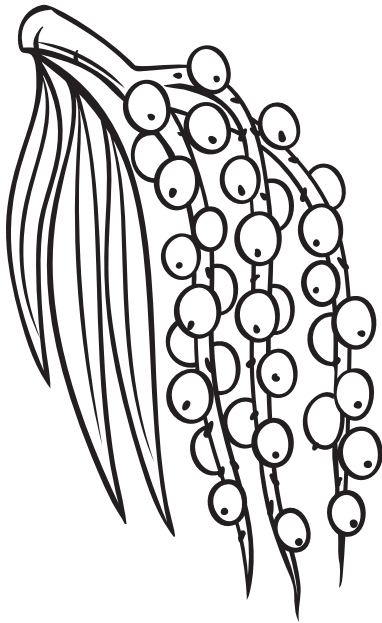
Este proyecto forma parte de EUROCLIMA+



Financiado por la Unión Europea

Agencias implementadoras del sector Bosques, Biodiversidad y Ecosistemas





Recetario de asái: sabores de la Amazonia



Agradecimiento especial:



azafrán



SABOR
CLANDESTINO



Serena Morena



chef
fronteras

Almendra
Nutrición Integral

Chef. María Belén Borda
Chef. Camila Lechin




Presentación

Los bosques amazónicos son la base para el bienestar y la subsistencia de comunidades indígenas y campesinas que los habitan. Su conservación ayuda a mitigar los efectos del cambio climático a la vez que brinda las bases para procesos de adaptación de estas familias. En estos términos, el papel de la Amazonía a nivel local es importante, pero su importancia a nivel global es fundamental para hacer frente a los cambios que atraviesa el planeta.

Los frutos amazónicos constituyen un potencial recurso que permite generar ingresos a las familias locales, mejorando sus condiciones de vida, a tiempo de conservar la biodiversidad característica de esta región. Gracias a su valioso aporte a la nutrición y a los beneficios de su consumo en la salud, el asaí va ganando notoriedad tanto dentro como fuera de los bosques amazónicos.

Este recetario apunta a impulsar el consumo consciente de este fruto que, mediante la articulación con el sector gastronómico, nos brinda a todos la oportunidad de aportar a la conservación de nuestros bosques, apoyando las actividades económicas que los mantienen en pie y contribuyen a la revalorización de una de las regiones más importantes del planeta: la Amazonía.

Es propicio extender un cálido agradecimiento al valioso aporte de los chefs: Camila Lechín, Ricardo Cortez, Mariana Calderón, Emilio Garnica Villagómez, Marco Quelca, Paulo Alberto Mamani, María Belén Borda y Sommelier: Bertil Tottenborg, quienes, compartiendo su conocimiento, hicieron posible esta publicación.



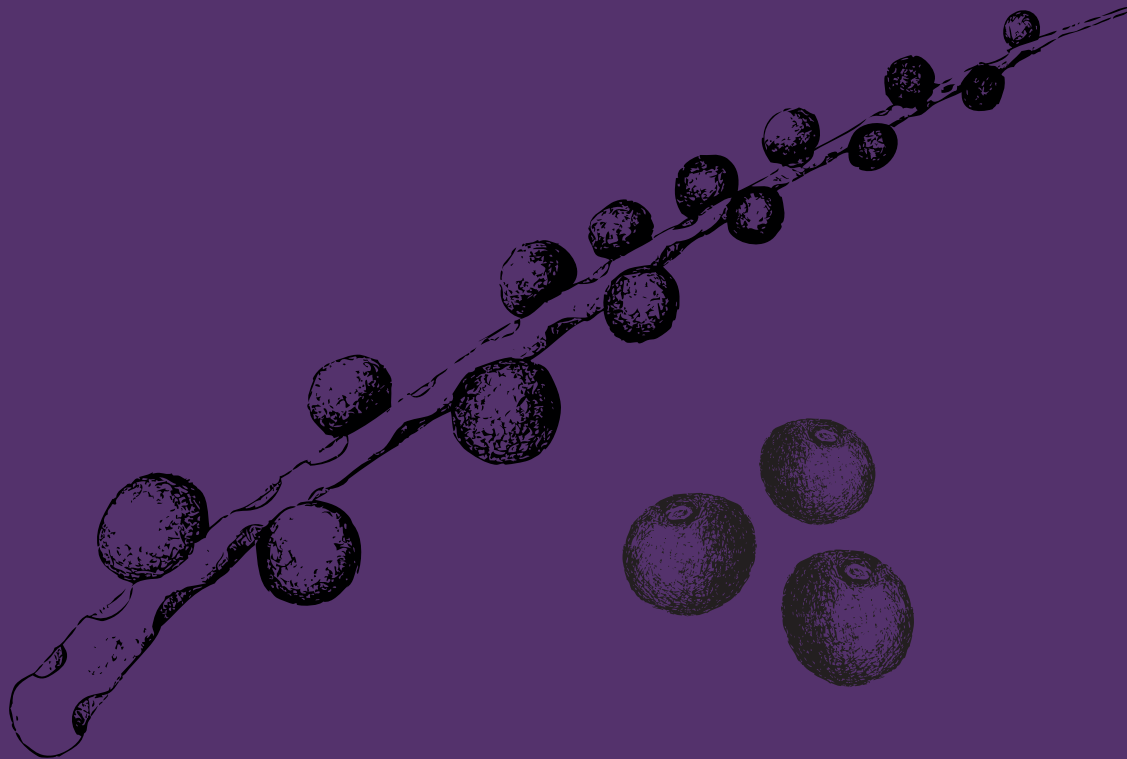
Marcos Terán Valenzuela
Director Ejecutivo
ACEAA-Conservación Amazónica





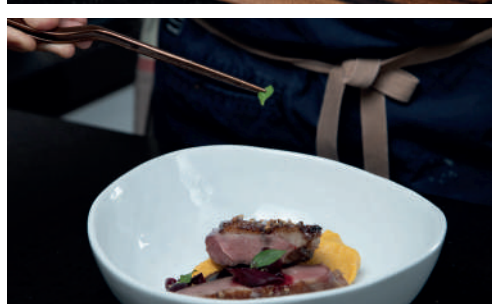
Índice de contenidos

Magret de pato al asaí Chef: Camila Lechín	p.10
Costillas de pacú con salsa de asaí y urucú Chef: Ricardo Cortez	p.12
Bol de arroz integral con asaí Chef: Mariana Calderón	p . 14
Chairo amazónico Chef: Emilio Garnica Villagómez	p. 16
Asaí sour Sommelier: Bertil Tottenborg	p. 20
Visceral Chef: Marco Quelca	p. 22
Asaí Chef: Paulo Alberto Mamani	p. 24
Tarta de asaí y frutos rojos con helado nido Chef: María Belén Borda	p. 26



Salados

Magret de pato al asaí



Chef: Camila Lechín

INGREDIENTES

1 persona

Pato

1 magret de pato

Sal rosada

Azúcar morena

2 cdas de miel

½ cda de asaí liofilizado

1 cda de blend de especias

(semillas de coriandro y mostaza, lavanda)

Puré de zapallo

200 g de zapallo largo

Sal

2 cdas de mantequilla

1 cda de cajú

Salsa de asaí

1/4 taza de azúcar morena

2 cdas de agua

1/2 taza de pulpa de asaí

1 cda de zumo de jengibre

Sal

Remolachas dulces

1 remolacha laminada

1/4 taza de azúcar moreno

1 cda de sal

¼ taza de pulpa de asaí

¼ taza de vinagre de vino

2 clavos

1 pedazo de jengibre pelado

1 cda de mantequilla

Montaje

Cajú picado

Asaí liofilizado

Sal en escamas

Hojas de albahaca

ELABORACIÓN

Pato

1. Mezclar sal y azúcar. Dividir en dos el magret y cubrir ambas partes con la mezcla. Dejarlo curar por 4 a 6 horas.
2. Para la cocción, lavar el pato y luego secarlo bien. Hacer incisiones diagonales en la piel. En una sartén a fuego medio, acomodar el magret frío con el lado de la piel hacia abajo para que esta se vaya derritiendo. Cuando tome un color dorado, voltear y cocinar por 4 a 6 min.
3. Retirar del fuego y dejar reposar.
4. Mezclar la miel con el asaí liofilizado y pintar la piel del pato con esta mezcla.
5. Tostar levemente el blend de especias y picar de manera rústica. Esparcir sobre la piel del pato y cortar para servir.

Salsa de asaí

En una olla pequeña derretir el azúcar en agua hasta que tome un color dorado. Agregar la pulpa de asaí derretida y hacer que rompa el hervor. Añadir la sal. Una vez que tome punto, retirar del fuego y terminar con el zumo de jengibre.

Puré de zapallo

1. Pelar el zapallo y laminarlo con una mandolina.
2. En una olla, colocar la mitad de la mantequilla y el zapallo, un poco de agua y una pizca de sal. Cocinar con tapa hasta ablandar. Pasar la mezcla a una procesadora con el cajú tostado y procesar hasta obtener una textura cremosa. Terminar con la otra mitad de la mantequilla.

Remolachas

En una olla, colocar todos los ingredientes excepto la remolacha y la mantequilla. Hacer que rompa el hervor. Luego, agregar las remolachas y cocinarlas tapadas por cerca de 8 min hasta que estén blandas, pero sin quebrarse. Terminar con la mantequilla.

MONTAJE

Disponer el puré en un plato y hacerle una hendidura. Colocar la salsa en la hendidura y acomodar el pato y las remolachas. Decorar con hojas de albahaca y el mix de asaí y cajú.

Costillas de pacú con salsa de asaí y urucú



Chef: Ricardo Cortez
Ricardo Cortez, Cocina independiente

INGREDIENTES

2 personas

Pacú y salsa

½ pacú

1 cebolla mediana

1 tomate mediano

2 cdas de urucú

1 ají cambita seco

2 cdas de asaí liofilizado

Azúcar moreno

Farofa de asaí

300 g de yuca cruda

4 cdas de asaí liofilizado

½ cda de sal

Ensalada

1 lata de palmitos enteros

2 plátanos pintones

Cilantro

Sal

Mantequilla

1 diente de ajo

ELABORACIÓN

Desescamar el pacú. Limpiar y cortar las costillas. Reservar.

Farofa de asaí

1. Procesar la yuca en un procesador de alimentos por 5 min hasta obtener una pasta.
2. Colocar la pasta en un paño para extraer todo el líquido posible. Luego, pasar la pasta por un colador fino para retirar nuevamente el exceso de líquido.
3. En una sartén, cocinar la pasta de yuca a fuego bajo con un poco de mantequilla, mezclando sin parar. Agregar la sal y el asaí liofilizado y seguir cocinando. Reservar.

Salsa de asaí

1. Picar cebolla, tomate y ajo en brunoise. Paralelamente, hacer un aceite de urucú con las semillas y el aceite.
2. En una sartén, agregar dos cucharadas de aceite de urucú y rehogar cebolla, tomate, ajo y un pizca de ají cambita hasta que estén bien cocidos. Incorporar sal y azúcar morena. Finalmente, agregar el asaí liofilizado, mezclar y reservar.

Ensalada de palmito y plátano

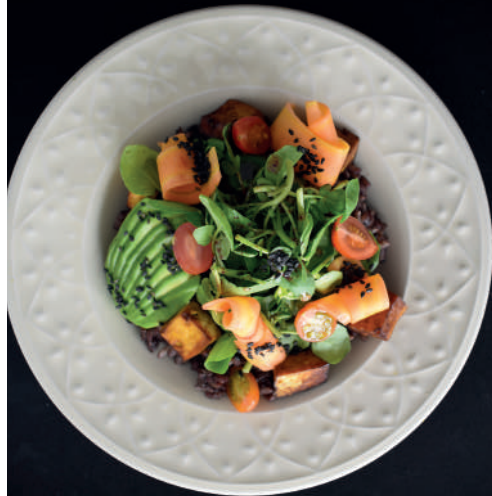
Cortar los palmitos y los plátanos en rodajas de medio dedo aproximadamente. Sellarlos en una sartén con un poco de mantequilla y sal. Agregar cilantro picado, mezclar y reservar.

FINALIZACIÓN Y MONTAJE

En una sartén o un grill, sellar las costillas de pacú con un poco de sal hasta que estén doradas.

En un plato, preferentemente hondo, colocar una base de ensalada y espolvorear con la farofa de asaí. Encima, disponer una o dos piezas de costillas de pacú y bañarlas con un poco de la salsa. Finalizar decorando con una hoja de la hierba de su preferencia.

Bol de arroz integral con asaí



Chef: Mariana Calderón
Restaurante Serena Morena

INGREDIENTES

1 persona

Arroz

1/3 taza de arroz integral
3 cdas de pulpa de asaí
descongelada
Hojas de laurel
Tofu
Curry en polvo
Aceite de oliva
1/2 palta mediana
6 tomates cherry

Zanahorias maceradas

1 zanahoria laminada
Vinagre blanco
Pimienta negra entera

Vinagreta

Aceite de oliva
Jugo de naranja
Sal a gusto

Emplatado

1 puñado de berros o rúcula
1 puñado de semillas
de sésamo negro

ELABORACIÓN

Arroz

1. Cocinar el arroz integral con hojas de laurel. Dejar enfriar un poco y mezclar con la pulpa de asaí, sal y pimienta.
2. Cortar tofu firme en cubos medianos y adobarlo con curry en polvo y aceite por unos 30 min. Después, hornearlo con calor en la parte superior para dorarlo.
3. Laminar la palta y cortar los tomates cherry por la mitad.

Zanahorias maceradas

Laminar la zanahoria lo más delgado que se pueda y macerar con vinagre y pimienta entera.

Vinagreta

Para la vinagreta, mezclar el aceite de oliva con el jugo de naranja y una pizca de sal. Batir con tenedor hasta unificar todo.

PRESENTACIÓN

Colocar el arroz en un bol, como base. Luego, acomodar lechuga u otras hojas verdes de su preferencia, los trozos de tofu, la palta fresca, la zanahoria, el tomate cherry y las semillas de sésamo. Por último, incorporar la vinagreta.

Chairo amazónico

Chef: Emilio Garnica Villagómez
El Chef Sin Fronteras



INGREDIENTES

6 personas

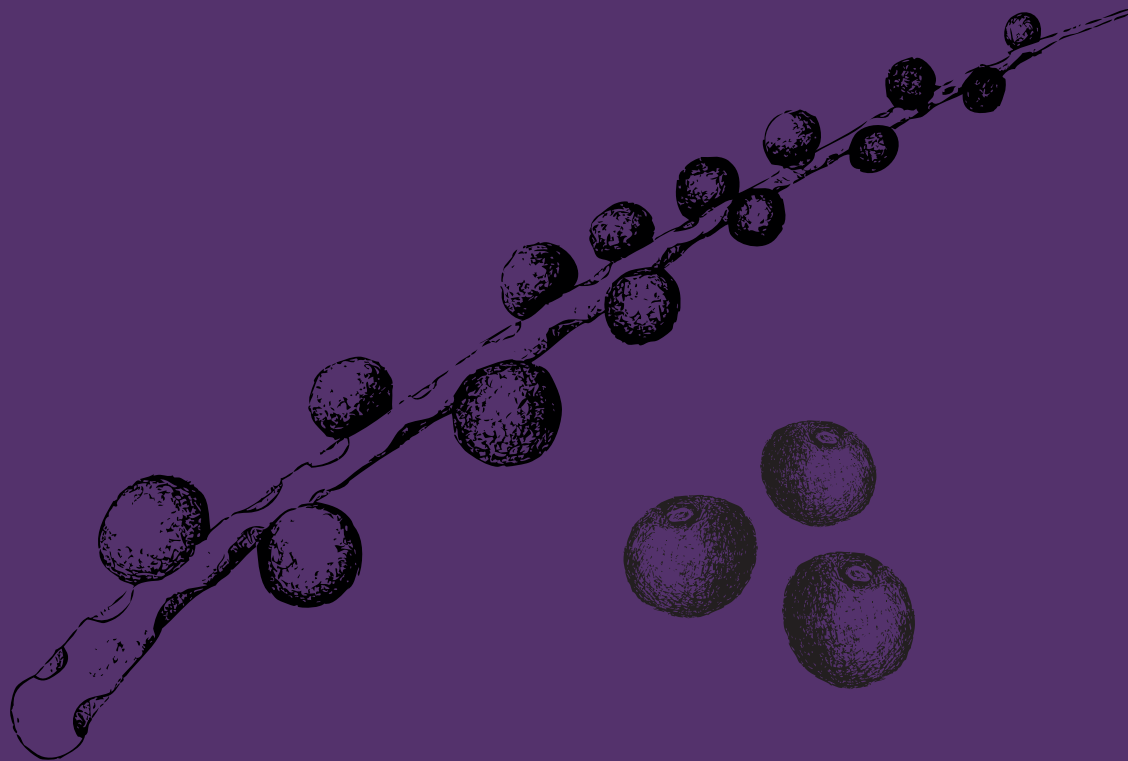
200 g de pulpa de asaí
200 g de carne de res o de
gallina criolla
200 g de cebolla morada
200 g de yuca
50 g de garbanzo remojado
100 g de zanahoria
100 g de habas peladas
200 g de arroz
50 ml de aceite
4 cdas de queso rallado
1/4 cucharilla de pimienta
negra
2 dientes de ajo
2 hojas de laurel
2 ramitas de hierbabuena, apio
y perejil
1 cda de orégano
Sal al gusto

ELABORACIÓN

1. Cocinar la carne de res partiendo de agua fría y condimentando con hierbabuena, apio, perejil, hojas de laurel y sal al gusto. Cocer por 45 minutos aproximadamente.
2. Cortar finamente la cebolla, la zanahoria y el ajo y sofreír en aceite junto con las habas, condimentando con pimienta y orégano. Cocer hasta que los ingredientes se deshidraten completamente por 5 min e incorporar a la olla principal. Previamente, extraer los vegetales que se pusieron al principio (apio perejil y laurel).
3. Pelar la yuca, cortar en bastones delgados y reservarla. Después de los 5 min de haber agregado las verduras salteadas, incorporar el arroz.
4. 10 min después, incorporar la yuca y el garbanzo previamente cocido.
5. Luego de otros 10 min, agregar el asaí rectificando la sal y el sabor.

PRESENTACIÓN

Servir caliente complementando con queso rallado y perejil. El chairo amazónico es una receta de creación reciente pensando en un ingrediente versátil y sobre todo muy nutritivo: el asaí. Este se integra con la yuca y el arroz, y se complementa con las hierbas y las especias, logrando un producto que, con el toque del queso y el aroma propio del asaí, despierta nuevas sensaciones.



**Dulces y
bebidas**

Asaí Sour



Restaurant Manager and Head Sommelier:
Bertil Tottenborg, Restaurant Gustu

INGREDIENTES

50 ml de singani
50 ml de zumo de asaí
30 ml de jarabe de romero
30 ml de zumo de limón
20 ml de clara de huevo

Zumo de asaí

500 g de pulpa de asaí

Jarabe de romero (500 ml)

250 g de agua
250 g de azúcar
25 g de romero fresco

ELABORACIÓN

Jarabe de romero

1. Hervir el agua.
2. En un bol, colocar el romero y el azúcar.
3. Cuando el agua esté hirviendo, verterla sobre los ingredientes del bol.
4. Dejar que la mezcla enfríe.
5. El jarabe está listo para usarse.

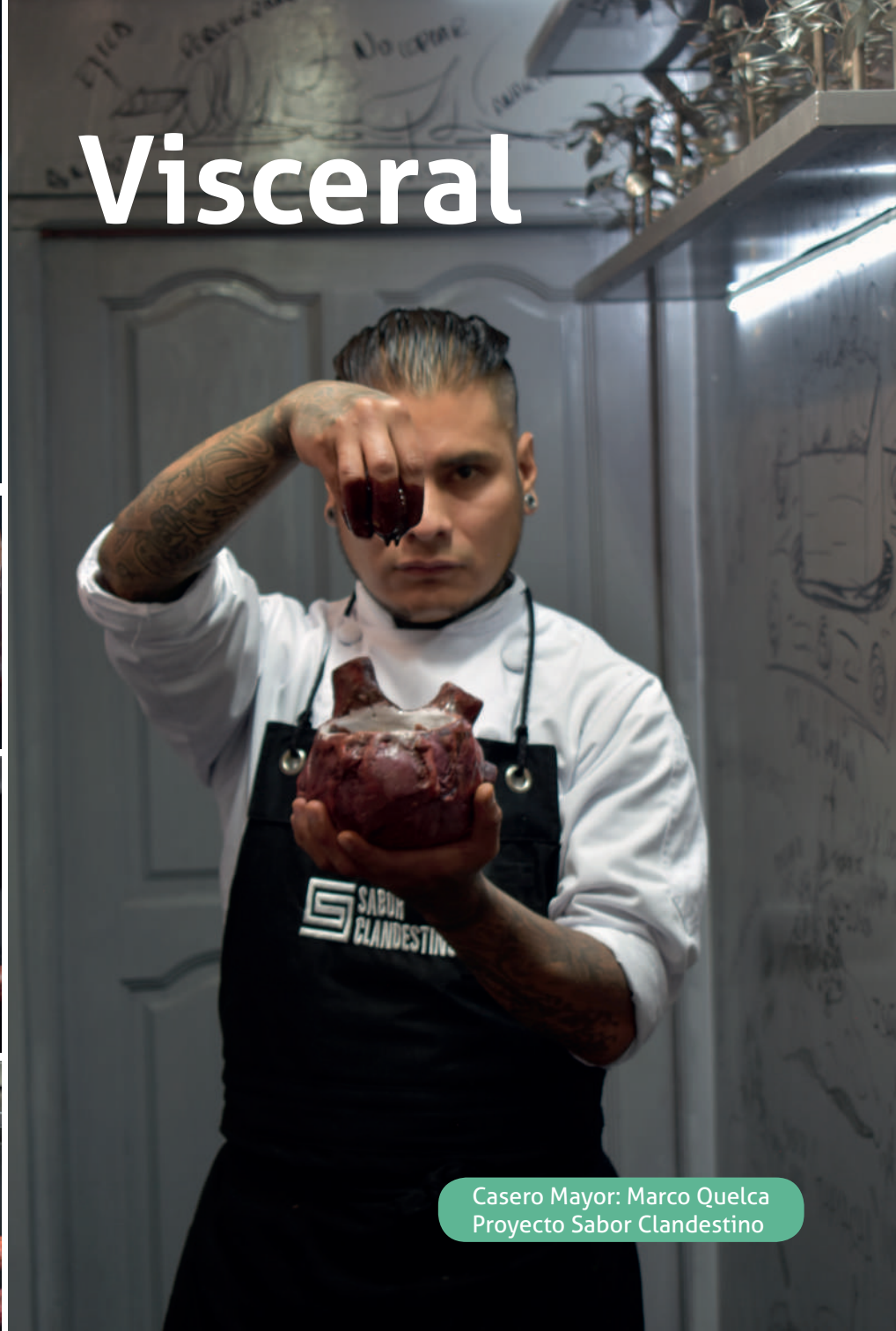
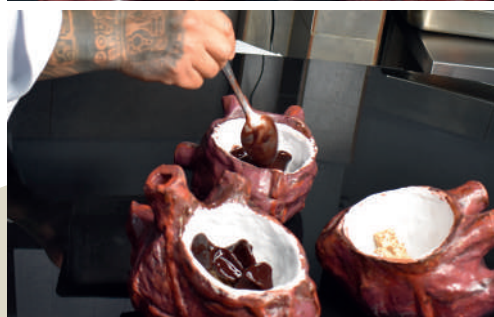
Zumo de asaí

1. Colocar la pulpa de asaí en la licuadora.
2. Licuar el asaí el mayor tiempo posible para que quede una mezcla muy fina.
3. Colar el asaí con un cernidor muy fino para suprimir todos los gránulos.
4. El zumo está listo para usarse.

PROCEDIMIENTO

1. Enfriar un vaso alto o una copa de champagne agregando un par de cubos de hielo al vaso vacío.
2. Verter todos los ingredientes en una coctelera.
3. Agitar la mezcla en seco (sin hielo); esto ayudará a que todos los ingredientes se emulsionen y creen la textura cremosa del ácido.
4. Añadir hielo y volver a agitar. Esto enfriará el cóctel.
5. Retirar el hielo del vaso ahora frío y verter el cóctel colando el hielo.

Visceral



Casero Mayor: Marco Quelca
Proyecto Sabor Clandestino

INGREDIENTES

K'ispiñas

400 g de quinua blanca seca (procesada)

200 g de pito de cañahua

4 cdas de menta finamente picada

Sal c/n

200 g aprox. de agua tibia

Reducción de asaí

1 kg de asaí

1 cda de pimienta negra molida

250 g de azúcar

150 g de vinagre tinto Carbonell

60 g de almidón de maíz

Dados picantes de queso

450 g de queso fresco de vaca cortado en cubos de 1 x 1 cm

15 g de pimienta negra molida

15 g de pimienta blanca molida

15 g de pimienta rosa molida

15 g de pimienta verde molida

Tierra de remolacha

500 g de maltosec

80 g de aceite de remolacha

80 g de azúcar

Colorante a la grasa rojo c/n

Rosas deshidratadas

12 unidades de rosas

Hojas de menta

c/n, limpias

ELABORACIÓN

K'ispiñas

1. Mezclar la quinua con la mitad de la cañahua (100 g) y agregar sal y menta. Añadir el agua de a poco hasta obtener una masa muy elástica.
2. Dividir la masa en bollitos de 8 g por unidad.
3. Dar forma a las k'ispiñas con la ayuda de los dedos. Ayudarse con el restante de pito de cañahua para que no se peguen en las manos.
4. Llevar a cocer al vapor durante 2 min por cada lado; en total, 4 min de cocción. Reservar en caliente.

Reducción de asaí

Llevar a reducir todos los ingredientes excepto el almidón de maíz. Dejar reducir un 50% y agregar el almidón de maíz para homogeneizar la textura. Mantener en calor.

Dados de queso picante

Cubrir los dados de queso con el mix de pimientas.

Tierra de remolacha

En un bol, mezclar todos los ingredientes hasta obtener una textura terrosa.

Rosas deshidratadas

Llevar a deshidratar a 60° C los pétalos de rosas durante 8 horas hasta que queden crocantes. Reservar en seco.

MONTAJE

Dentro de la vajilla en forma de corazón, colocar tres unidades de k'ispiñas bañadas en la salsa de reducción de asaí, con 5 hojas de menta y 4 quesos picantes de forma irregular. Esparcir encima la tierra de remolacha y cubrir todo con las rosas deshidratadas. Comer con las manos.

Asaí



Chef de pastelería: Paulo Alberto Mamani
Popular, cocina boliviana

INGREDIENTES

10 personas

Terrina de pera y asaí

400 g de pera laminada
20 g de gelatina sin sabor
150 g de azúcar
Zumo de 3 limones
100 g de asaí deshidratado

Sorbete de pera y asaí

300 g de pulpa de asaí
100 ml de zumo de pera
150 g de azúcar

Crema pastelera de mandarina

250 ml de zumo de mandarina
40 g de fécula de maíz
70 g de azúcar
3 huevos (solo las yemas)
30 g de mantequilla

Gel de asaí

150 g de asaí
15 g de gelatina sin sabor
50 g de azúcar
20 g de crema de leche

Textura de arroz y asaí

100 g de arroz
100 g de pulpa de asaí

ELABORACIÓN

Terrina de pera y asaí

1. Laminar las peras e hidratar la gelatina sin sabor.
2. Colocar azúcar, agua, y zumo de limón en una cacerola. Llevar al fuego e incorporar la gelatina sin sabor.
3. Poner en la carerola las láminas de pera y blanquear.
4. Armar la terrina, compactar y cubrir con polvo de asaí.

Sorbete de pera y asaí

1. Mezclar la pulpa de asaí y el zumo de pera en un bol. Agregar el azúcar, mezclar bien y llevar al congelador.

Crema pastelera de mandarina

1. Calentar el zumo de mandarina en una cacerola.
2. Aparte, en un bol, colocar crema, azúcar y yemas de huevo. Incorporar la fécula de maíz.
3. Mezclar ambas preparaciones. Llevar a cocción por 10 min, incorporar la mantequilla y dejar enfriar.

Gel de asaí

1. Hidratar la gelatina sin sabor, mezclar con la pulpa de asaí, la crema y el azúcar.
2. Llevar a baño maría la gelatina hidratada, mezclar todos los ingredientes, hacer porciones y llevar al refrigerador.

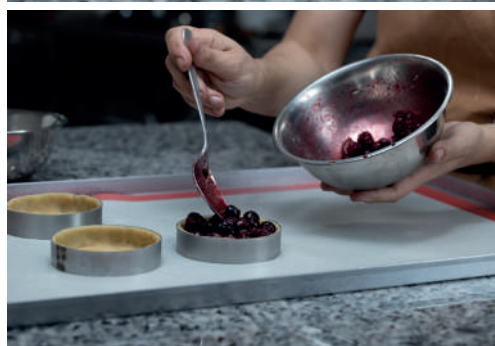
Textura de arroz y asaí

1. Cocinar el arroz con la pulpa de asaí y procesar hasta obtener una pasta.
2. Extender en un silpat de silicona y llevar a deshidratar.
3. Una vez deshidratado, freír a 180° C.

PRESENTACIÓN

En un plato, acomodar de base la terrina de pera y asaí, y colocar encima el sorbete y el gel. Decorar con la crema pastelera de mandarina y la textura de arroz y asaí. Opcionalmente, también se puede usar flores.

Tarta de asaí y frutos rojos con helado nido



Chef: María Belén Borda

INGREDIENTES

8 minitartas

Masa

100 g de mantequilla sin sal fría

70 g de azúcar impalpable

130 g de harina 0000

30 g de polvo de almendras

1 huevo

Relleno

500 g de mix de frutos rojos

40 g de pulpa de asaí
descongelada

100 g de azúcar

15 g de maicena

Crumble

100 g de mantequilla sin sal fría

100 g de azúcar

100 g de harina

30 g de asaí en polvo

30 g de coco rallado grueso

Helado

1 lata de leche condensada

200 ml de leche

200 ml de crema de leche

100 g de leche en polvo

ELABORACIÓN

Masa

Enfriar en heladera todos los ingredientes de la masa.

En el procesador de alimentos, colocar harina 0000, azúcar impalpable, polvo de almendras y mantequilla fría. Procesar por 30 seg hasta obtener un arenado, agregar el huevo y procesar nuevamente hasta que se forme una masa. Si fuera necesario, agregar una cuchara de agua fría.

Cubrir la masa con papel film y llevar a frío por 2 horas. Retirar, estirar con un uslero y forrar el molde de tarta. Pinchar con un tenedor y colocar en heladera 30 min.

Relleno de frutos rojos

Colocar todos los ingredientes en un bol y mezclar. Reservar.

Crumble

Colocar todos los ingredientes en un bol y enfriar en heladera por 30 min. Luego hacer un arenado aplastando la mantequilla con las dos manos para incorporarla con el resto de los ingredientes secos hasta que quede como pedazos de arena gruesa. Reservar hasta armar la tarta.

Armado de la tarta

Sobre la masa de la tarta fría colocar el relleno de asaí y frutos rojos, cubrir con el crumble de asaí y llevar a horno a 180° C por 25 min hasta que el crumble esté cocido. Retirar del horno y servir la tarta caliente con el helado.

Helado de leche nido

Colocar todos los ingredientes en una olla y llevar a hervor. Apagar el fuego, colar y colocar en un contenedor. Enfriar a temperatura ambiente.

Una vez que la mezcla esté fría colocarla en el freezer y congelar por 4 horas. Retirar del freezer y batir con batidora eléctrica o procesar. Llevar al freezer nuevamente y congelar 2 horas. Repetir la operación 2 veces más, congelar y servir.

Proyecto: Bosques Amazónicos y Cambio Climático

Implementado por:



Este proyecto forma parte de EUROCLIMA+



Agencias implementadoras del sector Bosques, Biodiversidad y Ecosistemas



Agradecimiento especial:



Chef. María Belén Borda
Chef. Camila Lechin