



Foro Electrónico: Saberes Haceres Ancestrales de los Pobladores Andinos
Experiencia sobre conocimiento ancestral andino
(Del 4 al 11, diciembre, 2015)

Formato para la presentación de casos

Título de la experiencia: “ MAIZ TOSTADO CON CAL ” ó “ CANCHA CON YESO ”
Institución: FODESA
Responsable de la experiencia: EULALIA EGOAVIL RAMOS
Datos de contacto del responsable <ul style="list-style-type: none">● Email: afodesa@hotmail.com.pe● Dirección: Jr. Perené 162● Ciudad: Tarma - Junín● País: Perú● Teléfono: 064-322319 964984665
Web de la Experiencia:
Lugar dónde se realiza la experiencia: Tarma - Junín – Perú
Resumen de la experiencia (300 palabras) <p>La cocción tradicional del maíz seco en granos, elaborado a partir de la precalentación de cal en un tiesto. A este producto se le llama “cancha con yeso”, alimento utilizado por nuestros ancestros, hasta hoy en día, como refrigerio y/o guarnición en las comidas durante las faenas del campo donde el esfuerzo físico era intenso.</p>
Enfoque temático: Enfoque temático:

- MÓDULO 1: Sumaq Kawsay, el buen vivir en la tradición indígena... (x)
- MÓDULO 2: Resiliencia ante el cambio climático..... ()
- MÓDULO 3: Conocimiento local indígena para la gestión del agua ()

Descripción: Descripción:

La cancha, o maíz tostado es un bocadillo típico de la gastronomía andina, principalmente de Perú. En el idioma quechua también se le conoce como camcha o kancha. Se sabe que su consumo en los andes es milenario.

La particularidad de la “cancha con yeso”, es que, uno de sus ingredientes es cal, a la que llaman “yeso”. Así también se utiliza el maíz de color previamente secado y desgranado.

¿Cómo se prepara?

Se recomienda comprar la cal en forma de terrones, los cuales tienes que presionar hasta pulverizar en un batán.

Para el tostado se requiere de un tiesto, una tapa de madera y un calash. El tiesto, es una olla de barro previamente curada. El “Calash”, es un palo pequeño de madera para mover el maíz, es recomendable porque no raja el tiesto, conserva el sabor de la cancha, no es contaminante.

Para la cocción se calienta un puño y medio de “cal” en el tiesto, una vez caliente se incorpora ¼ kg de cancha y la tapas con una tapa de madera, vas moviendo constantemente con el “calash”, hasta que termine de reventar (es una indicación que la cancha está cocida), entonces la viertes sobre el balay para quitar el exceso de cal.

El balay es una canasta que sirve para cernir y separar la cancha de los restos de cal, se recomienda utilizarla porque no maltrata el producto.

Usos:

- Se utiliza para alimentar a los operarios en faenas agrícolas o ganaderas.
- Lo usan para el refrigerio de los niños.

Beneficios

- Fuente de energía, recomendable cuando el esfuerzo físico es intenso .
- Porcentajes altos de calcio necesarios para el mantenimiento de nuestra osamenta.
- Forma de conservar el alimento

Desventajas:

- La ingesta excesiva de cal puede causar cálculos renales.
- Problemas periodontales en caso de no tener una higiene adecuada.

Comentarios adicionales (500 palabras):

La vida tradicional de nuestros abuelos giraba en torno a los trabajos agrícolas y ganaderos. En las faenas se consumía frecuentemente “cancha con yeso”, habas sancochadas y mote sancochado. Alimento que fortalecía y mantenía el ritmo de trabajo de los que la consumían

Documentos relacionados:

(adjuntar direcciones Internet, documentos o imágenes)

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Formato para la presentación de casos

Título de la experiencia
Institución
Responsable de la experiencia
Datos de contacto del responsable <ul style="list-style-type: none">● Email:● Dirección:● Ciudad:● País:● Teléfono:
Web de la Experiencia:
Lugar dónde se realiza la experiencia
Resumen de la experiencia (300 palabras)
Enfoque temático: <ul style="list-style-type: none">● MÓDULO 1: Sumaq Kawsay, el buen vivir en la tradición indígena... ()● MÓDULO 2: Resiliencia ante el cambio climático..... ()● MÓDULO 3: Conocimiento local indígena para la gestión del agua ()
Descripción:
Comentarios adicionales (500 palabras):
Documentos relacionados: (adjuntar direcciones Internet, documentos o imágenes) 1. 2. 3.

4.

5.