



**SOMOS PUEBLO**

*Somos maíz*



*Alianza para el Consumo  
responsable y solidario*

El maíz es de los hombres, los hombres son de maíz, es una publicación de la Alianza para el Consumo Responsable y Solidario. Se aprecia la difusión del material de esta publicación citando la fuente

Foro Boliviano sobre Medio Ambiente y Desarrollo

Calle Colón 161, Edificio Barrosquira, Piso 10  
Teléfonos (591-2)2315058 y 2315059  
Correo electrónico: fobomade@fobomade.org.bo  
www.fobomade.org.bo

©FOBOMADE, 2013

Idea Original: FOBOMADE

Textos: Patricia Molina

Diagramación y fotografías: Carlos Fiengo

Producción: Rodrigo Rodríguez

Recetas:

Anahi Reyes  
Ernesto Peñarrieta  
Nely Carpio  
Vivian Choque  
Dominga Mamani

Música: Etréa, Marraketa Blindada, La Quimera, Media Mañana

Poesía: Pablo Cingolani

Grabado: Marcos Soria "El maíz y el Jaguar"

Depósito Legal:

ISBN:

Primera Edición: Diciembre 2013

Impreso en Bolivia  
en Virtual Artes Gráficas

Con el apoyo de:





## La Alianza para el Consumo Solidario y Responsable

La *Alianza por un Consumo Solidario y Responsable* trabaja por el desarrollo de un nuevo modelo de consumo, recuperando el derecho a decidir sobre cómo, cuándo y quien produce lo que se consume, que el agua, tierra y semillas estén en manos de quienes trabajan la tierra y que no sean privatizados ni mercantilizados, es decir por el derecho a la soberanía alimentaria. Frente a un modelo de agricultura intensiva e industrial que calienta el planeta y que genera hambre, apostamos por una agricultura local, sostenible, en manos de quienes trabajan la tierra y son capaces de alimentar al país y al mundo.

Esta acción colectiva parte de una creciente preocupación por el actual modelo agroalimentario y la voluntad de llevar a cabo un consumo que sea solidario con el campo, con criterios sociales y medioambientales y basado en la autogestión. Por ello la necesidad de articularnos, creando alianzas con nuevos actores sociales, como artistas, grupos juveniles, de niños y todos quienes quieran formar parte de esta iniciativa, para ampliar el debate y las acciones en la construcción del cambio de paradigma y con ello del sistema agroalimentario.

Propugnamos un consumo adecuado a la naturaleza humana; justo y equitativo, en que cada persona pueda ejercer su derecho a la alimentación, un consumo solidario con quienes producen los alimentos y con la naturaleza que los provee, responsable, motivado por un patrón voluntario definido por las necesidades y no por las motivaciones de la propaganda, es decir un consumo que valoriza la actitud humana y fortalece la conciencia. Por lo tanto, un consumo realizador de las necesidades de conocimiento y relacionamiento humanas, por las cuales damos y recibimos, actuando por la justicia, el cuidado de la Madre Tierra, formando parte de acciones colectivas y manifestaciones artísticas.





## Presentación

Mi madre solía preguntar, al llegar mi cumpleaños, qué quería que cocinara para ese día, pero sabía de antemano la respuesta: mi plato favorito eran humintas, las que ella elaboraba con pasas y mucho queso al horno. Le ayudaba a preparar el choclo en la maquinita de moler grano, tratando de recoger la abundante leche que escapaba, porque para esa fecha, el 21 de diciembre, -día del solsticio de verano-, apenas empezaban a cosecharse los choclos muy frescos y lechosos. Aún ahora, el día que prepara humintas, debemos pasar por su casa porque son siempre para compartir: las humintas y el momento.

Ella nació en Apurímac, en los valles donde se origina un maíz primitivo característico, el maíz Chullpi, el más apetecido para tostado, con sus granos largos y suaves armoniosamente alineados en una mazorca gordita. De este se derivaron muchas razas de maíz dulce de diferentes colores, en toda la región andina: Bolivia, Ecuador, Chile y Argentina, siendo el boliviano ligeramente diferente. Por eso en su casa siempre había choclo, mote o tostado para el almuerzo y ella solía contarnos que el mayor de sus hermanos cocinaba una olla de mote para aplacar el hambre de sus seis hermanos, pues era quién iba a la cosecha desde pequeño.

Hace dos años estamos en campaña por defender el maíz. Pero más que eso para compartir: los argumentos, conocimientos, preocupaciones e ideas, también la música y la poesía, las imágenes, fotografías y videos. Y finalmente, -buscando las recetas y las tradiciones-, terminamos preparando, inventando, cocinando y...comiendo. Por eso este documento contiene todo eso.

Nunca vamos a dejar de estar en campaña, seguiremos convocando. Estamos convencidos de que los rituales, las prácticas, las tradiciones, la historia, -en fin-, la cultura, constituye la razón principal para perseguir el objetivo grande: Defender el maíz, amigable y deliciosamente, nostálgica y vehementemente, dulce y firmemente.

Patricia Molina



# La Campaña en Defensa del Maíz

A fines de mayo del 2011 el debate sobre transgénicos en la Ley de Revolución Productiva Comunitaria llegó a su punto más alto porque empezó su tratamiento en las dos cámaras legislativas. Las organizaciones se preguntaban qué transgénicos se buscaba aprobar con la ley, pero las autoridades lo dijeron de manera abierta: consideraban necesario importar maíz genéticamente modificado para la producción de pollos.

Los debates durante las primeras semanas de junio fueron intensos. Ninguna de las organizaciones campesinas o indígenas aceptó la apertura irrestricta a los transgénicos, e inclusive algunos asambleístas oficialistas también se resistieron, pero las órdenes llegaban de arriba. Los medios cubrían las noticias y las amenazas de juicio de algunas autoridades no tardaron en escucharse. Los miembros de la Alianza para el Consumo Responsable y Solidario articularon diferentes acciones enmarcadas en la Campaña en Defensa del Maíz.

El objetivo de la Campaña se centró en la protección del patrimonio genético y cultural del maíz, lo que implica mantener la prohibición del ingreso y uso de maíz transgénico en Bolivia. Para que ello ocurra además era necesario:

- Evitar la aprobación de más transgénicos en Bolivia.
- Masificar el rechazo a los transgénicos, con énfasis en el maíz, alimento cultural ancestral.
- Proteger la salud de los consumidores de alimentos, en base a su derecho a la información sobre el origen del alimento.
- Hacer respetar el principio prohibitorio de transgénicos de la Constitución Política del Estado (Art. 255 inciso 8) en las normas a ser promulgadas.



La Campaña en Defensa del Maíz pronto recibió el apoyo de aliados muy diversos sumándose:

- Chefs, escuelas de gastronomía y formación culinaria.
- Sindicatos y organizaciones de Trabajadoras del Hogar.
- Grupos vegetarianos y de consumidores.
- Organizaciones internacionales de defensa del maíz
- Educadores
- Artistas, escritores, poetas, músicos.
- Asesores y funcionarios gubernamentales y del Poder Legislativo.
- ONGs nacionales e internacionales que trabajan en soberanía alimentaria.
- Organizaciones campesinas e indígenas.
- Varios municipios

Del lado de los promotores de transgénicos se encontraban:

- El agronegocio, la agroindustria y latifundistas-exportadores
- Instancias de gobierno como el SENASAG,
- Reparticiones del Ministerio de Desarrollo Rural y de Desarrollo Productivo
- Importadores de insumos agrícolas.
- El IBCE (Instituto Boliviano de Comercio y Exportaciones)
- La Asociación de Importadores de agroquímicos y pesticidas. APIA

Siendo la Asamblea Legislativa y los ministerios de Agua y Medio Ambiente y Desarrollo Rural las instancias encargadas de la toma de decisiones, como de elaborar la propuesta de ley, fue importante trabajar con ellos para intercambiar criterios de protección y no contaminación del maíz, para lograr su convencimiento a través de la información. Lo que no excluyó otros actores como el INIAF (Instituto Nacional de Investigaciones Agrícolas y Forestales), funcionarios de gobierno, medios de comunicación y diversos asambleístas.

A medida que más y más grupos y personas se iban acoplando con nuevas iniciativas se fueron multiplicando las acciones. contar con investigaciones, sistematización e información y también comunicadores y el apoyo de los medios facilitó la divulgación de la Campaña. A través de las organizaciones de productores

*“Todos los centros de origen fueron la cuna de grandes civilizaciones del pasado” y contribuyeron a los importantes “logros conseguidos en materia de domesticación y mejoramiento.*

y de sus redes los miembros de la Alianza pudieron participar en los espacios de elaboración de la ley, presentando propuestas de redacción alternativa de artículos y argumentos con los que se propagó el debate en espacios públicos organizados por actores estatales y del agronegocio. No se escatimaron reuniones con asambleístas, técnicos, asesores e incluso ministros.

Los medios de comunicación se adhirieron pasando los videoclips, las canciones y cubriendo cada evento como las marchas, las ferias con entrevistas y notas diversas.

Diversos rostros se vieron en la Campaña en Defensa del Maíz: estudiantes, productores, personas de la tercera edad, ecologistas, chefs, vegetarianos y veganos, compartiendo mensajes festivos, coloridos, disfraces, tambores y mucha música, raperos, troveros, músicos reggae, de diferentes generaciones, todos ellos reflejaban la identidad y la cohesión que el maíz nos genera.

La adhesión de los artistas, los eventos en la calle, la participación en ferias, los debates con autoridades, la participación en los eventos del agronegocio, las demostraciones de rechazo, pronunciamientos, cartas abiertas al presidente Evo Morales junto con los originales disfraces, los banners, las banderas, las canciones compuestas para la Campaña, como la poesía, dibujos (Evo maíz, Evo génico), los llaveros de maíz, las colecciones de semillas de maíz, y otros adornos, la cocina y degustación junto con chefs demuestran el apoyo logrado.

La propuesta de recuperación de valores, saberes y productos, la transparencia en la toma de decisiones y la defensa de derechos colectivos e identidad cultural constituyeron ejes transversales de la Campaña.



## Reacciones

Las respuestas de algunas autoridades transitaron desde los anuncios de enjuiciamiento a través de los medios de comunicación, el desmentido del contenido de los artículos referidos a la apertura a los transgénicos, los argumentos relacionados a la escasez de alimento para la alimentación de pollos, las comparaciones con la productividad de los vecinos, y tensiones en las reuniones de consenso.

## Acciones

- Sistematización de información, elaboración y divulgación de material en diferentes formatos: virtual, impreso, volantes, banners, radial, videoclips, material interactivo.
- Articulación de organizaciones e instituciones en la Alianza para el Consumo Responsable y Solidario.
- Trabajo con medios, programas de TV (Canal 4, 13, 11, 1, PAT), radio, entrevistas, prensa escrita.
- Utilización de medios virtuales como Bolpress, Sena, Erbol Digital.
- Análisis oportuno y debate legal
- Consultorías para la facilitación, elaboración de recetario y de documentos de arqueología del maíz.
- Promoción de artistas y producción de música
- Organización de ferias del Maíz en La Paz, Sucre y Oruro con productores y organizaciones indígenas.
- Preparación de alimentos y degustación en La Paz, Riberalta y Sucre.
- Marcha del Maíz en La Paz, disfraces, grupos musicales
- Participación en ferias de artesanías y productos ecológicos.
- Elaboración y consenso del Proyecto de Ley que declara al maíz como Patrimonio cultural y genético de Bolivia.

### Consideraciones finales

El 26 de junio fue aprobada la Ley de Revolución Productiva Comunitaria. Tras días de debate y acciones diversas, la ley incorporó entre los cultivos transgénicos prohibidos aquellos de los cuales el país es centro de origen y de diversidad, con lo que el maíz transgénico quedó excluido de su cultivo en Bolivia.

Pocos meses después, un proyecto de reglamento intentaba reinterpretar la ley pero la Campaña en Defensa del Maíz y la Alianza para el Consumo Responsable y Solidario, salieron al paso informando sobre el hecho, que quedó en statu quo.

Cabe recordar que desde septiembre de 2005 rige en el país una estricta prohibición de ingreso o producción de cualquier tipo de maíz transgénico, pero previo a la aprobación de la ley el Ministro de Autonomías y el Viceministro de Agricultura sostuvieron que el país necesitaba aprobar los transgénicos porque debido a la crisis alimentaria se estaba importando maíz transgénico para la producción aviar.

### Otros logros:

- Introducción del término centro de diversidad en la prohibición (art15 Ley de Revolución Productiva)
- Introducción del etiquetado en la misma ley.
- No derogación de la resolución prohibitiva del maíz
- Paralización del proyecto de nuevo Reglamento de Bioseguridad.
- Retroceso de los agroindustriales de la ofensiva con el maíz a la defensa de la soya transgénica
- Aprobación de la Ley Marco de la Madre Tierra



# Canto al Maíz

Pablo Cingolani



Maíz como luz, como camino  
Maíz como estrella, como esperanza  
Maíz encantado, como dios manda, maíz  
Maíz como sol, como huella  
Maíz cometa, maíz misterio, maíz testigo  
Fe, pasión, maíz  
Maíz como motivo, memoria, milagro  
Maíz en la mesa, maíz  
Maíz como montaña, maíz como cascada  
Maíz como música  
Maíz como mística  
Maíz puro maíz  
Maíz como coca  
Maíz como papa  
Como tabaco, maíz  
Como caoba, en la selva, maíz  
Como la Cruz del Sur, como la Chakana, maíz  
Maíz siempre maíz  
Maíz a la mañana maíz  
Maíz en las fronteras maíz  
Maíz sin maldad maíz  
Maíz con s –como lo escribe el Nicasio- es casi igual:  
maíz  
Maíz sagrado como la luna sagrada, maíz  
Maíz que danza como todas las plantas, maíz  
Maíz que se enraiza, maíz que te enraiza, maíz  
Maíz que alumbró un destino

Maíz que ilumina un deseo  
Maíz que no se rinde, maíz  
Maíz que te queremos tanto maíz  
Maíz que te defenderemos siempre maíz  
Maíz que morirás con nosotros maíz  
Porque nosotros somos maíz  
Somos maíz y todas las plantas  
Somos maíz y si no, no somos nada  
Sin maíz, somos comida basura y gris, sin maíz, somos  
grises  
Sin maíz, somos la guerra que mata, el poder que  
enloquece y desgarró  
Sin maíz, somos ciegos, somos esclavos  
Sin maíz, somos nada  
No entendemos nada sin maíz  
Porque el maíz es la chicha y la chala  
La patria es maíz, el maíz es nuestra patria  
Nuestros valles y nuestros niños son el maíz  
Nuestras mujeres son maíz que estalla  
Sin maíz, ¿dónde comeríamos?  
Sin maíz, ¿cómo cantaríamos?  
Sin maíz, ¿cuándo celebraríamos?  
Mi patria es el maíz multiplicado y festivo  
Mi patria es el maíz, maíz historia, maíz promesa  
El maíz del Inca y el maíz de mi pueblo libre, digno y  
libre  
Maíz militante, maíz montonero, maíz guerrillero,

el maíz de la Juana, maíz  
El maíz de todos nosotros, ese es mi maíz  
El maíz que conocemos, ese es mi maíz  
El maíz rojo bermejo de doña Asunta, ese es mi maíz  
El maíz morado-mágico de los Kallawayas, ese es mi maíz  
El maíz del lago, tan alto, tan raro, ese es mi maíz  
El maíz que siembran todos mis hermanos,  
ese es mi maíz  
El maíz de la Pacha  
El maíz de los suyus  
Ese es mi maíz  
El maíz de aquí  
Sólo de aquí  
Ese es mi maíz  
El maíz que es madre de mis pueblos y mis naciones  
El maíz que es comunidad vital y activa  
El maíz que es cosmos, es infinito, ese nomás  
Es mi maíz  
Es mi vida  
Es mi patria  
Ese nomás, el buen maíz de Moco Moco  
El maíz negro de Atén y el sublevado  
maíz de San Lucas  
El gran y valeroso maíz de Capinota, ese maíz  
Es mi maíz, es mi luna y es mi sol que irradia  
Mi camino y mi pascana  
donde te como huminta, donde te como feliz  
Tantas cosas son para mí, mi maíz

Que puedo seguir cantándote hasta que amanezca  
Que puedo seguir proclamándote  
mi lugar y mi mundo  
Junto a vos, mi maíz, mi vida, a tu lado, maíz  
Para que nunca te dañen, ni te desmerezcan  
Ni menos te sigan modificando genéticamente  
Porque eso es igual a tumba, a despedida, a final  
Vos que naciste del aliento de Viracocha y una retama  
Para enterrarnos a todos bien comidos  
Después de haber celebrado la dicha contigo  
Como en el Pujllay de Tarabuco  
donde nadie me impidió  
Estar yo, ser en tu esencia, maíz,  
fluir en tu líquido, hermano  
Nadar en tus chichas, soñando como pongo,  
como rural  
Una comarca poderosa, que se hace respetar  
Que vibra al compás de tu sangre,  
que no se rendirá jamás  
Tu sangre, maíz, que es nuestra sangre, mi sangre  
Sangre de todos los maíces, mi sangre  
Sangre de todos los pueblos: maíz  
Un lugar, una patria, una vida: maíz  
Como diría Juvenal, mi amigo  
De Sandia, Puno-Perú:  
Maíz i amén.

Río Abajo-Bolivia, 14 de enero de 2012



## Somos pueblo, somos maíz

**H**ablar del maíz es hablar de nuestros ancestros. Alimento básico de las poblaciones americanas desde 7000 años a.c., piedra fundamental de la economía, del tributo y redistribución del excedente, el maíz hizo posible las culturas, desde Tiwanaku a los Incas, desde los Arawak a los Mayas, de la Costa a Los Andes, de la Amazonía al Chaco. Representado en las diferentes formas de arte de la mayoría de las culturas preincaicas y del incario y en las imágenes de piedra y cerámica en México o convertido en chicha, permitía brindar hospitalidad y reciprocidad, facilitaba la integración y diferenciación social.

Cuando llegaron los españoles a América, el maíz se cultivaba desde Canadá hasta Chile. En todas las longitudes y a lo largo de todo el año el maíz madura en algún lugar del mundo. Desde el Norte en Canadá y Rusia, hasta la Patagonia sudamericana, por debajo del nivel del mar en los llanos del Mar Caspio hasta alturas superiores a los 3600 metros en Los Andes; en las llanuras semiáridas rusas o en los bosques lluviosos en Colombia; en los veranos cortos de Canadá lo mismo que en los perennes de las regiones ecuatoriales. En el Norte de Italia, Los Balcanes y Rumania, la polenta, elaborada con molido grueso del grano de maíz, fue designado como plato nacional. Colón había llevado el grano americano en su segundo viaje luego de encontrarlo en Cuba.

Siglos atrás, en Mesoamérica un pariente muy extraño del maíz, con pocos granos dispersos, el teosinte, se cruzaba posiblemente con un maíz silvestre ya extinto y con una extraña mata (*Tripsacum*). Independientemente, agricultores andinos domesticaban el maíz silvestre logrando una gran variabilidad de razas y variantes genéticas muy diferentes a las mesoamericanas, como el maíz tunicado y el chullpi. El maíz tiene el origen más enigmático y polémico de cualquier otro cultivo. Los antiguos agricultores Huari y Tiwanakota lo sembraban y cosechaban.

Los agricultores indios saben cuál maíz sembrarán en las alturas y en la planicie, saben dónde colocarán los granos del maíz reventón y del mote y cuál pondrán en cada hilera para lograr las variedades que precisan. Cuando broten las mazorcas, amarrarán las panojas de los maíces elegidos a las plantas que cosecharán, pues saben con certeza que razas cruzar para obtener el color, el tamaño y la forma del grano que desean reproducir.

En tiempo de cosecha separan cuidadosamente las mazorcas para secarlas al calor del sol, pintando mosaicos de colores en los campos en invierno. Han manejado el proceso por cientos de años, han heredado los saberes de los antepasados. Comparten las semillas de las que obtienen nuevos colores, formas y variedades.

*El maíz es originario de Centro América y de la región andina, donde se encuentra el mayor número de variedades y parientes silvestres. El año 2001 México fue contaminado con maíz transgénico importado de Estados Unidos, por lo que la región andina quedó como centro mundial preservado de diversidad genética del maíz. Por la cantidad de variedades existentes, en la actualidad los científicos consideran a la región andina también como centro de origen.*

*Conocemos el maíz desde que nacimos, alimentados por los choclos, en todas sus variedades y presentaciones: en api, tojorí, mazamorra, somó y chicha; humintas al horno o al vapor, en tostado, mote y tamales, en laguas, guisos, ensaladas con verduras cocidas o simplemente con un pedazo de queso o en panes, tortillas, maicillos, budines y pastelillos.*

*El maíz permitió el desarrollo de las grandes culturas centroamericanas y sudamericanas. La historiadora Ximena Medinacelli sostiene: “Probablemente es conservador el cálculo que indica que la población en Mesoamérica en el momento del contacto (con los españoles) era de unos 25 millones de habitantes siendo especialmente densa la población en las áreas del maíz.”*

*El maíz es parte de la cultura, de los ritos, de la alimentación y la economía de todos los pueblos*

*existentes en el país, de norte a sur, de este a oeste, durante todo el año. Estos alimentos son elaborados con las diferentes variedades que se cultivan desde el Chaco a la Amazonia y desde el Altiplano andino hasta el Pantanal, que no son, claro está, las pocas variedades importadas del alimento para producción animal.*

*El maíz transgénico*

*Han sido muy divulgados los estudios de un equipo de investigadores franceses liderados por el profesor Seralini, quienes encontraron que en ratones alimentados con maíz transgénico modificado para resistir al herbicida glifosato, se encontraron signos de efectos toxicológicos en los riñones e hígado de los roedores a los 90 días de haber consumido maíz transgénico.*

*Los transgénicos se apoyan en mitos que han quedado al descubierto: numerosas evidencias muestran que producen menos y usan más tóxicos. En países donde se han sembrado por años, como Argentina, (segundo productor mundial de transgénicos), causaron una reforma agraria invertida: cada vez menos agricultores, con propiedades cada vez más grandes. Argentina, de ser un país con buen nivel de alimentación, ahora es un país con creciente desnutrición. Los transgénicos no fueron creados para los agricultores chicos, ni medianos, ni siquiera grandes individuales: son para la agricultura*

*industrial empresarial, para que toda la producción alimentaria quede en manos de grandes empresas. Incluso en Estados Unidos, agricultores grandes están protestando por el monopolio, al tiempo que sus semillas transgénicas producen menos y cuestan más y están siendo llevados a juicios y otros abusos de Monsanto, la empresa que posee las mayores patentes de semillas transgénicas, El objetivo de las empresas productoras de Monsanto es apropiarse de toda la producción comercial de semillas y eliminar a quien tenga las suyas propias. Monsanto, Syngenta y DuPont controlan el 54 por ciento del mercado mundial de semillas y las 10 más grandes, el 76 por ciento.*

*Contaminar los centros de origen y de diversidad es una estrategia intencional de las empresas: ya que luego contaminar el resto del planeta será más fácil.*

*Defender los centros de origen y de diversidad del maíz, es importante para preservar la cultura, la alimentación del país, la región y el mundo.*



# ANTEPROYECTO DE LEY

LEY No..... DE \*\* DE SEPTIEMBRE DE 2011

**EVO MORALES AYMA**

**PRESIDENTE CONSTITUCIONAL  
DEL ESTADO PLURINACIONAL DE BOLIVIA**

Por cuanto, la Asamblea Legislativa Plurinacional, ha sancionado la siguiente Ley:

**Artículo 1°.- (OBJETO).**- Se declara patrimonio natural y cultural del Estado Plurinacional de Bolivia al maíz nativo – criollo producto de sistemas productivos comunitarios propios, de los pueblos indígenas originario campesinos, de diversas variedades generados a lo largo del territorio nacional, llegando a formar parte de prácticas tradicionales asociadas a usos sociales, rituales y actos festivos y por constituirse en parte del mundo andino amazónico.

**Artículo 2°.- (REGISTRO).**- Se dispone el registro en las instancias estatales correspondientes como patrimonio natural y cultural del Estado Plurinacional de Bolivia al maíz nativo – criollo como propios de los pueblos indígenas originario campesinos distribuidos a nivel nacional.

**Artículo 3°.- (RECURSOS).**- Se destinarán recursos de fuentes nacionales e internacionales para la protección, defensa y desarrollo del maíz nativo – criollo, en el marco del respeto a las culturas y sistemas productivos propios de los pueblos indígenas originario campesinos.

**Artículo 4°.- (DEFENSA DEL MAÍZ).**- Se dispone que, el Estado Plurinacional de Bolivia, a través de sus instancias correspondientes, demande la nulidad del registro de patente del maíz nativo - criollo en otros países y la defensa de la misma como producto totalmente nacional para garantizar el uso libre e irrestricto de la semilla del maíz, en el marco de los usos y costumbres tradicionales de los pueblos indígenas originario campesinos.

**Artículo 5°.- (PROPIEDAD INTELECTUAL COLECTIVA).**- Mediante las instancias correspondientes del Poder Ejecutivo se declare al maíz nativo - criollo, propiedad intelectual colectivo de los pueblos indígenas originario campesinos como producto natural y cultural.

Remítase al Órgano Ejecutivo, para fines constitucionales.

Es dada en la Sala de Sesiones de la Asamblea Legislativa Plurinacional, a los \*\*\*\* días del mes de septiembre del año dos mil once.

Por tanto, la promulgo para que se tenga y cumpla como Ley del Estado Plurinacional de Bolivia.

Palacio de Gobierno de la ciudad de La Paz, a los \*\*\*\*\* días del mes de Septiembre de dos mil doce años.

**\*Anteproyecto de ley consensuado  
en la Alianza para el Consumo Responsable y Solidario**  
Proyectista: Sonia Maldonado.  
Ingresado en la Asamblea Legislativa el año 2011,  
actualmente en la Comisión de Agricultura.



# *El ritmo del maíz* (canción) **ETRÉA**

El ritmo del maíz venimos bailando  
desde tiempos lejanos, fluye  
dorado como el sol brillando en el campo  
con las hojas que suenan al viento.

Taco, chicha, huminta, pipocas y tortilla  
todo resultado de culturas milenarias  
y ahora quieren transformarte  
cambiando tus genes,  
germoplasma, monopolizante de pesadilla.

Ritmo del maíz,  
sigan el ritmo del maíz,  
Ritmo del maíz,  
están mareando a la perdiz.

Cuando yo era chiquitito en mi casa me reñían  
¿porque no comes esa sopa de maíz?  
ahora grandecito me gusta mucho, mucho y  
mucho  
la chicha de maíz,

Es un ritual, es un ideal  
cósmico natural ancestral filosofal  
muy esencial y espiritual  
es la ley del maíz fuerte.

Taco, chicha, huminta, pipocas y tortilla  
todo resultado de culturas milenarias  
y ahora quieren transformarte  
cambiando tus genes  
germoplasma monopolizarte de pesadilla.

Ritmo del maíz, sigan el ritmo del maíz,  
ritmo del maíz sigan el ritmo del maíz.  
Ritmo del maíz sigan el ritmo del maíz,  
ritmo del maíz, están mareando a la perdiz

Taco, chicha, huminta, pipoca y tortilla  
todo resultado de culturas milenarias  
quieren transformarte cambiando tus genes,  
germoplasma, monopolizarte.

Ritmo del maíz, sigan el ritmo del maíz,  
ritmo del maíz, sigan el ritmo del maíz

Fuerza de la Tierra (canción)  
**Media Mañana**

Al caminar siembra un poco de conciencia  
Que al brotar da mazorcas blancas de esperanza  
En tu raíz esta la fuerza de mi alma  
Como el maíz alimentas tierra y energía

Hay una canción que llama a la tierra  
es corazón de la fuerza  
Hay una canción que llama a la tierra  
es el corazón de la fuerza

Notas que se inclinan en tierra  
para dar pureza  
claro amarillo y blanco  
lila o tal vez claro

Soy como el maíz, vengo de la tierra  
mi vida es seguir dando conciencia  
cantando con conciencia

HOY TE DEFIENDO MAÍZ (canción)  
**Marraketa Blindada**

Hoy te defiando maíz,  
Yo te defiando maíz,  
Hoy te defiando maíz  
Yo te defiando maíz

Hoy te defiando maíz ,  
inagotable comunión de tierra con el sol,  
cultura simiente de mi ser, hoy te defiando yo.

Hoy te defiando maíz,  
porque somos mas sagrados que cualquier  
templo  
y que cualquier iglesia,  
porque bendices la tierra  
con las raíces de la vida,  
porque germinas y te transformas en tortilla,  
tamal y chicha los festejos de mi tierra querida,  
hoy te defiando yo.

Hoy te defiando maíz,  
Yo te defiando maíz,  
Hoy te defiando maíz,  
Yo te defiando maíz,

Hoy te defiando maíz,  
patrimonio de mi América herida,  
pilar de la chacra, estandarte en la mira  
insurgente campesina,  
munición de vida

sustento en la lucha de todo indigenista  
arca masa de las cuatro razas  
y las cuatro direcciones ofrenda de chamán,  
hoy te defiando y te proclamo  
libre insurrección colorida  
de semillas  
ante el mono cultivo imperialista  
hoy llenaremos de tus granos  
toda nuestra fértil rebeldía.

Hoy te defiando maíz,  
Yo te defiando maíz,  
Hoy te defiando maíz,  
Yo te defiando maíz.





# Recetas con maíz

*Generalmente miramos para adelante, pero no al entorno.  
Por eso vemos el producto y no las hierbas, la tierra, las  
flores, los yuyos, las raíces y tampoco vemos quien produce,  
como es esa persona, como vive, como siente...*

*(Chef Juan Pablo Reyes)*



## Chairo Vegetariano

(FOBOMADE)



### Ingredientes

- 1 cebolla repicada
- 1 zanahoria cortada en juliana
- 1 pimentón cortado en cuadraditos
- 3 ramas de cilantro picado
- 5 choclos frescos desgranados y cocidos
- 3 unidades de hamburguesa de quinua
- Sal, comino, pimienta

Cuando llegaron los españoles al continente americano, el maíz se cultivaba desde Canadá hasta Chile. En la actualidad lo encontramos desde los 58° Latitud Norte en Canadá y Rusia hasta los 40° de Latitud Sur en el hemisferio meridional. Se desarrolla debajo del nivel del mar en los llanos de la depresión del Mar Caspio hasta los 3600 m de altura en Los Andes. No hay ninguna planta cultivada que se reproduzca en un área tan grande. En realidad en todas las longitudes y a lo largo de todo el año, el maíz madura en algún lugar del mundo.

### Preparación

Rinde 6-8 porciones

- Sofreír la cebolla, ajo, apio, morrón
- Agregar la zanahoria, nabo, trigo y condimentos
- Poner el agua y a fuego fuerte dejar hervir.
- Agregar el chuño, la papa, el mote de maíz dejar cocinar el tiempo necesario hasta que la papa esté cocida.
- Rectificar la sazón y agregar orégano y un poco de hierba buena.
- Incorporar los trozos de hamburguesa de

quinua, preparados y cocinados de acuerdo a las indicaciones del fabricante (o mezclando quinua cocida, perejil, orégano, sal, cebollín, sal de ajo, pimentón o paprika, requesón y huevo y fritas en un poco de aceite de girasol)

- Servir colocando habas verdes y el perejil mezclado con hierba buena.



## Lagua de Choclo

(Chef Anahí Reyes)

### Ingredientes

- 1 cebolla entera
- 1 zanahoria
- 1 nabo
- ½ taza de habas verdes peladas
- 6 choclos grandes molidos
- c/n Sal, pimienta, comino

### Preparación

Rinde 10 platos.

- Cocine en una olla con agua, sal y condimentos, la zanahoria, el nabo y las habas.
- Fría la cebolla y agregue al caldo.
- Agregue poco a poco el choclo molido y deje hervir 15 minutos.
- Remueva constantemente.
- Al servir agregar el perejil finamente picado



En los últimos años las multinacionales del alimento han desarrollado variedades de maíz transgénico, las cuales han llegado a contaminar el maíz de productores campesinos en México, debido a las características de polinización, manejo, selección e intercambio del alimento. Por ese motivo y debido a la gran importancia nutricional del maíz es que movimientos sociales lograron que el 14 de noviembre de 2005 fuera emitida la Resolución Administrativa VRNMA N° 135/05, que en su artículo segundo resuelve: “Rechazar toda solicitud sobre introducción de maíz genéticamente modificado al territorio nacional para la realización de pruebas de campo, siembra, producción o liberación deliberada en el medio ambiente”.



## Quesumacha

(Dominga Mamani)

### Ingredientes

6 choclos cocidos  
6 papas harinosas grandes (purejas)  
¾ litros de leche  
½ litro de agua  
1 kilo de queso fresco en láminas  
1 ½ tazas de habas frescas  
1 ½ tazas de arvejas frescas  
1 ½ taza de cebolla picada  
1 ½ cucharas de ají amarillo molido  
1 cuchara de huacataya picada  
1 cucharilla de comino  
Aceite para freír

### Preparación

Rinde 8-10 platos.

- En una sartén, dorar en el aceite el ají, el ajo y la cebolla.
- Agregar las habas, las arvejas, el comino, el orégano y el ½ litro de agua hirviendo.
- Dejar cocer hasta que las habas y las arvejas estén tiernas.
- Cocer las papas con cáscara, hasta que al tocarlas se puedan pelar con facilidad. Agregar a la salsa.
- Añadir la leche, huacataya y el queso picado, remover con cuidado para no deshacer las papas ni el queso. Servir caliente



En base a la apariencia del grano y del endosperma (tejido nutricional de las semillas), el maíz se clasifica en duro, dentado, reventón, dulce, harinoso, ceroso y tunicado. Los maíces duros son preferidos para alimento humano y para hacer fécula de maíz. El maíz reventón es uno de los maíces más antiguos, muy duro, que cuando se calienta, revienta y el endospermo sale. El maíz dentado es el tipo de maíz cultivado más comúnmente para grano y ensilaje. Tiene más almidón blando que los tipos duros.



## Plato Paceño

(Chef Anahí Reyes)

### Ingredientes:

Choclos cocidos  
Papas hervidas  
Habas cocidas con cáscara  
Queso  
Tomate  
Locoto  
Quirquiña

### Preparación

Rinde 8-10 platos.

- Es un plato que combina choclo, papa, habas y queso frito y que se acompaña con salsa picante (llajua).



El maíz tiene el origen y la domesticación más enigmáticos y polémicos de cualquier otra planta cultivada. Siendo muy antiguo como especie, tanto en forma doméstica como silvestre, los investigadores suponen que debió salir de México probablemente en estado silvestre y sin la intervención humana, tal vez llevado por aves y a través del Istmo de Panamá penetró a América del Sur. Por ello cabe la posibilidad de que haya sido domesticado en varios lugares, es decir en México, en los Andes Centrales y quizás en Colombia.



# Carbonara de Zapallo

(Prof. Nely Carpio)

## Ingredientes

2 libras de zapallo  
2 choclos tiernos desgranados o rallados  
4 unidades de papa pureja  
1 cebolla blanca picada fina  
Queso tipo suizo



## Preparación

Rinde 5-6 platos.

- Pelar el zapallo y ponerlo a cocer en poca agua, junto con los granos de choclo rallado tierno.
- Cocer las papas peladas.
- Dorar la cebolla en aceite, añadir el zapallo con el choclo y el agua de cocción, añadir leche evaporada y uno o dos huevos teniendo cuidado de mover, aumentar el queso y la huacataya picados y retirar a tiempo para que no se corte.
- Servir encima de las papas cocidas enteras o en trozos.

Diversos autores sostienen que los pueblos indígenas lograron dirigir la evolución del cultivo en diferentes líneas por selección.

Pero a medida que la sociedad fue haciéndose más compleja y crecieron las necesidades, se creó un sistema de supervisión por parte del estado para poder producir y mantener la producción, lo que alcanzó su máximo desarrollo con el Imperio Inca.

El estado inca también fue responsable de la difusión de las razas más productivas en los territorios que iban conquistando, tanto en las serranías como en la costa.

Cuando llegaron los españoles, encontraron una tecnología agrícola dedicada al maíz, con irrigación, andenería, plantaciones en hilera y fertilización de la tierra.



## Picana Vegetariana

(Chef Vivian Choque - Na Masté)

### Ingredientes:

3 zanahorias cortadas en trozos largos y grandes  
2 pimientos morrones rojo y verde picados en juliana  
3 cebollas medianas picadas en juliana  
¾ taza de arvejas  
2 nabos cortados en octavos  
1 tallo grande de apio picado menudo  
5 litros de agua

### Condimentos:

1 cucharilla de pimienta molida  
1 cucharada de comino molido  
1 ½ cucharada de orégano  
4 dientes de ajo picado menudo  
3 ramos de canela

10 clavos de olor

5 hojas de laurel

8 granos de pimienta dulce

2 cucharadas de cúrcuma

7 cucharadas de ají amarillo

3 cucharadas de azúcar morena

sal a gusto

¾ taza de almendras medio molidas

¼ taza de nuez en mitades

½ taza de pasas sin pepas (pueden ser oscuras o claras, a gusto)

½ taza de vino tinto

### Acompañamiento

8 papas blancas hervidas

8 choclos tiernos hervidos

8 tuntas grandes, rellenas de queso criollo y cocidas a vapor

### Carnes vegetarianas

3 tazas de carne de soya (no OGM) hervida en hierbas, después escurrida y frita en aceite vegetal

8 filetes de tofu cortados en tajadas gruesas (filetes) que han sido remojados-marinados en agua con especias/hierbas/sal rosada, dejándolos toda la noche en el refrigerador y al día siguiente se han cocinado en horno en un envase rectangular de metal o vidrio y con su mismo líquido por unos 20-30 minutos. Se puede envolver con aluminio

### Preparación

Rinde 8-10 platos

Hervir 5 litros de agua en una olla grande.

Aparte en un sartén con aceite sofreír todos los ingredientes y condimentos menos las almendras, nueces, pasas y vino. Después trasladar todo a la olla con el agua hirviendo, agregar las pasas. Hacer cocer en fuego medio/lento por unos 15-20 minutos y al final agregar el vino, almendras, nueces y dejar unos 10 minutos más a fuego lento con la olla tapada. Servir en soperos grandes, primero las tuntas, con las papas y el choclo. Agregar una buena porción de sopa con unos vegetales y encima los filetes de tofu y carne de soya frita estilo chicharrón. Se puede agregar perejil picado encima o cilantro picado.



## Crema de choclo

(Prof. Nely Carpio)

### Ingredientes:

- 4 choclos maduros grandes
- 4 tazas de agua
- 6 papas en cuartos
- Un amarre de huacataya picada
- 1 rama de perejil
- 1 cucharada de sal
- Queso rallado

### Opcional

- 1 huevo

### Preparación

Rinde 12-15 platos.

- Hervir el agua con las papas y las habas peladas.
- Desgranar y licuar los granos de choclo, junto con la huacataya, colar y agregar removiendo, pero sin sacar la cuchara de la olla. Dejar cocer 15 minutos.
- Si desea agregar un huevo y mezclar.
- Servir con perejil picado y queso rallado encima de cada plato.



Bolivia, catalogado como uno de los 15 países megadiversos del mundo, presenta 1.470 ecotipos nativos y compuestos raciales de maíz [4], con una amplia distribución geográfica, ya que se lo encuentra desde el Altiplano, los Valles, la Amazonia, el Chaco, la Chiquitania, la Llanura Beniana y hasta el Pantanal, en una gran variedad de diversos tamaños, sabores y consistencia, es así que la diversidad de platos y formas de preparar el maíz es un reflejo de la cantidad de variedades cultivadas en todas las bioregiones y de las culturas que las habitan, pero es, al mismo tiempo, una muestra de la biodiversidad del país, por tanto, cada plato tiene su tipo de maíz y cada región tiene su propia tradición.



## Humintas

(Chef Anahí Reyes)

### Ingredientes

25 unidades de choclos grandes maduros  
1 lb. de mantequilla  
1 lb. de azúcar  
1 cdas. de sal  
2 cdas. de canela molida  
2 cdas. de anís

1 kg. De queso fresco  
C/n. chalas de choclo (hojas del choclo)  
3 cucharillas de polvo de hornear  
(solo si se prepara en placa de horno)  
150 gr. de pasas de uva (opcional)  
2 cda. de ají colorado molido fresco (opcional)

### Preparación

Rinde 30 humintas.

- Pelar los choclos cortando la parte que se adhiere al tallo, de manera que al abrir las hojas, queden lo más planas posible.
- Desgranar y moler en moedor o batan (en Bolivia se lo hace todavía en batan de piedra).
- En un recipiente hondo mezclar el maíz molido con azúcar, canela, anís, sal y mantequilla caliente.
- Si se opta por el ají, se lo debe freír en la mantequilla antes de agregar.
- Si la mezcla está muy seca, se puede agregar leche, debe quedar bien pastosa
- Si se va a hornear en fuente de horno: en este momento agregar el polvo de hornear. Vaciar la mezcla y cubrir con tajadas de queso.
- Cocer en horno precalentado, a 200 °C, por 40 a 45 minutos.
- Desmoldar y servir.

- Si se va a cocinar en olla: unir dos hojas de choclo por la parte ancha y sobre ellas poner una porción de la mezcla y una tajada de queso encima, doblar las hojas por encima y anudar con tiritas de la misma hoja.
  - En una olla ancha poner los marlos del choclo, una capa de hojas desmechadas de choclo y por encima las humintas intercaladas, agregar agua solo hasta la parte de las hojas para que cuezan solo al vapor, por 40 minutos a fuego medio.
  - Si se va a cocinar en horno: en una hoja ancha del choclo poner una porción de la mezcla y una tajada de queso, doblar la hoja formando un triángulo, colocar en la placa de horno.
  - Cocer en horno precalentado, a 200 °C, por 30 minutos.
- NOTA-** Con la misma preparación se las puede cocer a la piedra.



## Pastel de choclo

(Prof. Nely Carpio)

### Ingredientes

12 choclos grandes de la temporada, con grano consistente.  
2-3 tazas de queso rallado, uno madura u otro fresco.  
1 paquete de mantequilla  
4 huevos  
1 copa y media de singani o anisado  
Sal  
Azúcar  
Canela molida  
Anís  
1 taza de pasas



El número de razas de maíz nativas de México es de 57 y de la región Perú boliviana es de 72. Se estima que el proceso de formación de estas razas andinas debió darse entre 200-500 años D.E.

### Preparación

Rinde 25-30 moldecitos o porciones individuales.

- Desgranar el choclo y moler en el molino de granos.
- Batir las claras y luego añadir las yemas. Seguir batiendo, incorporar al choclo molido, añadir el anís y la canela molida y condimentar con sal y azúcar al gusto.
- Disolver la mantequilla e incorporar a la mezcla. Aumentar un poco de leche tibia. Añadir una copa y media de singani o de anisado, las pasas y abundante queso rallado.
- Colocar en un molde enmantecado o en moldecitos individuales con trozos o láminas de queso al medio y colocar en horno caliente, a 250° C. por unos 25 minutos.



## Torta de Maíz almendras y coco

(FOBOMADE)

### Ingredientes

240 gramos de mantequilla sin sal  
1 taza de azúcar  
el jugo de un limón  
4 huevos  
3/4 taza de harina de trigo de repostería  
3/4 taza de castaña entre molidas y picadas  
3/4 taza de harina de maíz  
1 cucharadita de polvo para hornear  
1 cucharadita de nuez moscada molida  
1 cucharadita de clavo de olor molido  
1/4 taza de coco rallado  
1/4 taza de pasas

### Preparación

Rinde 6-8 porciones.

- Precalentar el horno a 350 grados F (175 C).
- Mezclar la harina de repostería con la harina de maíz en un envase
- Mezclar el coco rallado, la castaña molida y las
- Batir la mantequilla con el azúcar hasta que la mezcla tenga una consistencia bien cremosa. Agregar los huevos, uno por uno, mezclando bien. Luego se agrega el jugo de limón, la nuez moscada y clavo de olor.
- Se añade los ingredientes secos y la mezcla de coco, castaña y pasas Se mezclan hasta que todo esté bien incorporado, sin batir demasiado.
- Se vierte en un molde previamente enmantequillado y enharinado.
- Se hornea hasta que la torta esté dorada y al pincharla con un palillo, éste salga seco. Aproximadamente entre 30 y 40 minutos.



La labor de domesticación y selección de especies vegetales se ha constituido en el mayor aporte económico y tecnológico de los pueblos indígenas americanos a toda la humanidad. De 260 razas de maíz descritas para América, 132 son originarias de la zona andina.



## Maicillos

(Chef Anahí Reyes)

### Ingredientes:

- 2 libras de harina de maíz blanco, cernida
- 1 cucharilla de polvo de hornear
- 1 libra de azúcar molida
- 1 libra de manteca
- 4 huevos
- ½ cucharilla de canela molida
- 2 cucharadas de azúcar granulada

### Preparación

- Tamizar la harina con el royal y el azúcar
- Colocar la manteca al centro y mezclar poco a poco hasta formar punto arena.
- Agregar los huevos y formar bolitas medianas
- Se aplastan por el centro y se espolvorea con canela molida mezclada con el azúcar
- Se coloca en placas y hornea a 180° C. de 15 a 20 minutos.



En base a la apariencia del grano y del endosperma (tejido nutricional de las semillas), el maíz se clasifica en duro, dentado, reventón, dulce, harinoso, ceroso y tunicado. Los maíces duros son preferidos para alimento humano y para hacer fécula de maíz. El maíz reventón es uno de los maíces más antiguos, muy duro, que cuando se calienta, revienta y el endospermo sale. El maíz dentado es el tipo de maíz cultivado más comúnmente para grano y ensilaje. Tiene más almidón blando que los tipos duros.

#### MAÍZ HARINOSO

El endosperma de los maíces harinosos está compuesto casi exclusivamente de un almidón muy blando. Es el maíz predominante en las zonas altas de la región andina y de México. Son casi únicamente usados como alimento humano. La variedad Cuzco Gigante, es un maíz harinoso del Perú que tiene granos grandes con solo ocho filas en la mazorca. En los últimos tiempos se ha difundido el consumo del maíz harinoso tostado. Las razas de estos maíces presentan una gran variedad de colores y de algunos de ellos se extraen colorantes.



## Pan de Bono

(receta popular colombiana\*)

### Ingredientes

2 tazas de queso blanco sin descremar  
1 taza de harina de maíz blanco  
2 yemas de huevo  
½ cucharadita de polvo de hornear  
2 cucharadas de mantequilla  
Sal al gusto



El maíz parece ser el único ejemplo de una nueva especie o subespecie creada directamente por selección humana. (Galinat 1985)

### Preparación

- Muela o ralle el queso que ojalá no esté muy fresco. Mézclelo con la harina, las yemas de huevo, el polvo royal y la sal. Amase tiernamente hasta formar una pasta suave y homogénea. En caso de que la masa quede muy seca, puede suavizarla con unas cucharadas de leche.
- Encienda el horno por lo menos 20 minutos antes a 400°. Engrase una lata y arme los “panes de queso” en forma de rosca o el “pan de bono” en forma de panecillos redondos. Llévelo al horno hasta que doren.
- El secreto de esta receta es tener el horno bien caliente cuando se introduce la lata.

\*Lacydes Moreno Blanco. 2000. Postres, helados y bebidas. Recetas de la abuela. Planeta. Colombia.



## Wafles de maiz

(FOBOMADE)

### Ingredientes

- 2 huevos
- 2 tazas de yogur de coco
- 1 taza de harina de trigo
- ¾ taza de harina de maíz
- ½ taza de germen de trigo
- ½ taza de coco
- ¼ taza de castaña rallada
- 6 cucharadas de mantequilla
- 2 cucharadas de azúcar morena
- 1 cucharadita de bicarbonato
- 2 cucharaditas de polvo de hornear
- ½ cucharilla de sal



### ¿Qué es un centro de origen y un centro de diversidad?

En 1926 el científico ruso Vavilov encontró que casi todas las plantas cultivadas se originaron en ocho lugares del mundo a los que llamó centros de origen, el lugar donde inicialmente fueron domesticados. Estos centros, casi siempre situados en zonas montañosas, también fueron la cuna de las grandes civilizaciones del pasado.

### Preparación

Rinde 15 a 16 wafles de 10 x 10 cm.

- Separar las claras de las yemas de los huevos.
- Mezclar las harinas, el bicarbonato, polvo de hornear, la sal y el azúcar.
- Disolver la mantequilla y dejar enfriar.
- Batir las claras hasta que formen picos duros.
- Batir las yemas con las dos tazas de yogur, añadir la mezcla de harinas poco a poco, luego el coco y la castaña.
- Añadir la mantequilla y por último las claras batidas.
- Colocar en la waflera precalentada y cocinar.



## Panqueques de maíz

(Chef Anahí Reyes)

### Ingredientes:

85 gramos de harina  
2 cucharillas de polvo de hornear  
125 ml de leche  
100 gramos maíz dulce cocido  
1 huevo  
2 cucharadas azúcar  
1 cucharada mantequilla  
Almendras fileteadas o nueces c/n  
Crema montada c/n  
Miel c/n



“El origen del maíz cultivado es un misterio. No se conoce una forma de maíz silvestre a partir de la cuál el maíz cultivado pudo haber provenido directamente; y ninguna de las teorías propuestas para explicar el origen del maíz cultivado ha recibido una aceptación general” (Bárbara Mc Clintock, 1960)

### Preparación

- Triturar la mitad del maíz con la leche, pasarlo por un colador para eliminar las pieles y reservar.
- Mezclar lo anterior con la harina, azúcar y el polvo de hornear.
- Incorporar el huevo y batir con la batidora hasta obtener una pasta homogénea.
- Todos los ingredientes deben quedar bien integrados.
- Añadir los demás maíces enteros y mezclar bien.
- En una sartén con un poco de mantequilla y con la ayuda de un cucharón, prepara los panqueques (como si fueran unas tortitas) de uno en uno, dorándolos por los dos lados.
- Puedes añadirle a alguno de ellos los frutos secos.
- Servir los panqueques.

Acompañarlos con la miel, la crema y los frutos secos si se quiere.



## Pancitos de maíz amarillo

(Chef Anahí Reyes)

### Ingredientes

350 gramos de harina de maíz amarillo  
700 gramos de harina blanca  
40 gramos de levadura fresca  
200 gramos de azúcar  
15 gramos de sal  
400 gramos de margarina o manteca  
1 cucharada de mantequilla  
C/n almendras fileteadas o nueces  
C/n crema montada  
C/n miel

### Preparación

- Disolver la levadura en agua tibia con un poco de azúcar y dejar leudar.
- Formar un volcán con las harinas, azúcar y sal mezcladas.
- Agregar la mezcla de levadura y margarina disuelta.
- Amasar todo agregando agua tibia necesaria.
- Sobar bien y dejar leudar cubierta con papel fi lm
- Dividir en porciones y formar bolitas del tamaño deseado.
- Aplanar los bollitos y pinchar con tenedor
- Hornear en horno precalentado a 180 °C., hasta que doren.



La controversia referida a la domesticación se da entre dos hipótesis: si el maíz fue domesticado en el área mesoamericana y de allí fue traído, ya doméstico, a Sudamérica, o si hubo dos centros independientes de domesticación, uno en Mesoamérica y otro en Sudamérica.



## Tojori

### Ingredientes

2/3 Taza de maíz wilkaparu quebrado.  
1 litro de agua  
2 ½ Cucharas de harina de maíz  
½ Cucharilla de bicarbonato  
1 Ramita de canela  
1 Cucharilla de anís  
Azúcar al gusto



### PRODUCCIÓN EN BOLIVIA

En los nueve departamentos del país se cultiva maíz para la preparación de los platos locales. La mayor producción se ubica en el departamento de Santa Cruz, seguido de Chuquisaca, Tarija y Cochabamba. La producción cruceña está principalmente destinada a la industria y para alimentación animal aunque en la región chaqueña se cultiva también maíz para el consumo humano directo y para semilla.

### Preparación

- Remojar en agua caliente el maíz desde la noche anterior.
- Hervir el agua con anís y canela y agregar el maíz. En cuanto hierva agregar el bicarbonato y el azúcar y cocinar hasta que el maíz reviente y este suave.
- Disolver la harina de maíz en media taza de agua fría e incorporar revolviendo hasta que hierva y espese.
- Decorar con canela molida.



## Aji

Bebida caliente de maíz morado, que se sirve con empanadas de queso fritas

### Ingredientes

2 tazas de maíz morado molido  
15 tazas de agua  
Canela en rama  
Clavo de olor  
Cáscara de naranja  
Limón  
Azúcar al gusto

### Preparación

- Remoje el maíz morado en agua por un par de horas (4 o 5 tazas)
  - Hierva el agua con canela y clavo de olor.
  - Agregue el maíz colado poco a poco moviendo constantemente.
  - Agregue el azúcar y al retirar del fuego unas gotas de limón.
- si desea se puede servir con tojori



### MAÍCES DULCES

Estos tipos de maíces se cultivan principalmente para consumir las mazorcas aún verdes, ya sea hervidas o asadas. En el momento de la cosecha el grano tiene cerca de 70% de humedad y no ha comenzado aún el proceso de endurecimiento. Los granos tienen un alto contenido de azúcar.



## Refresco de maíz Chicha

### Ingredientes:

1 libra de pito de maíz retostado  
100 gramos chancaca  
C/n azúcar morena  
1 rama de canela  
3 clavos de olor



Carlos Lémuz (arqueólogo) explica que es en Tiwanaku, 400-1.200 N.E., “donde la chicha de maíz tenía un peso simbólico y político de gran importancia” como queda claramente evidenciado en las excavaciones intensivas de las ruinas que muestran que cerca del 25% de los productos alimenticios identificados son de maíz

### Preparación

- Hervir en agua la canela y el clavo de olor
- Agregar la chancaca y el pito y dejar cocer por 10 minutos.
- Endulzar a gusto y retirar del fuego.
- Dejar enfriar y servir (si desea agregar aceite de ajonjolí tostado o pasta de maní, para variar el sabor).



## Chicha Morada

(Prof. Nely Carpio)

### Ingredientes

Cinco mazorcas grandes de maíz morado  
Cáscara de piña  
Canela  
Manzana verde picada en cubitos  
Jugo de limón

### Preparación

- Hervir en olla de presión el maíz morado con la cáscara de piña y canela hasta obtener unos 5 litros de agua morada.
- Colar y enfriar.
- Agregar azúcar morena a gusto, limón y la manzana picada.



Sobre el rol que han jugado los pueblos indígenas en la evolución del maíz, diversos autores sostienen que los indígenas lograron dirigir la evolución del cultivo en diferentes líneas por selección.

Pero a medida que la sociedad fue haciéndose más compleja y crecieron las necesidades, se creó un sistema de supervisión por parte del estado para poder producir y mantener la producción, lo que alcanzó su máximo desarrollo con el Imperio Inca.

El estado inca también fue responsable de la difusión de las razas más productivas en los territorios que iban conquistando, tanto en las serranías como en la costa.

Cuando llegaron los españoles, encontraron una tecnología agrícola dedicada al maíz, con irrigación, andenería, plantaciones en hilera y fertilización de la tierra.



## Somó

(Chef Anahí Reyes)

### Ingredientes:

- 1 libra de pito de maíz retostado
- 100 gramos de chancaca
- C/n azúcar morena
- 1 rama de canela
- 3 clavos de olor



Los estudios sobre los rasgos que dejaron las actividades agrícolas e hidráulicas y los restos arqueológicos de plantas en la llanura de Moxos, así como el análisis de una muestra de restos de plantas carbonizadas en Loma Salvatierra en el departamento del Beni, “concluyeron que la gramínea más popular en la muestra era el maíz, sugiriendo su importancia agrícola y alimentaria para esta población.

### Preparación

- Remojar el maíz en el agua un día antes.
- Hervir el maíz en la misma agua con la canela y el clavo de olor
- Cuando ya esté cocido retirar un poco del maíz y licuar para moler y volver a agregar a la olla.
- Endulzar a gusto y retirar



## Mazamorra

(Prof. Nely Carpio)

### Ingredientes

Cinco mazorcas grandes de maíz morado  
Cáscara de piña  
Canela y clavo de olor  
Manzana verde picada  
Jugo de limón  
Ciruelas secas  
Pasas  
3 cucharadas de almidón de papa  
Azúcar a gusto

### Preparación

- Hervir el maíz en 2-3 litros de agua con la cáscara de piña, la canela y el clavo de olor. Colar, separar una taza y poner a hervir el resto. Añadir la fruta seca y la manzana picada, cuando dé un hervor añadir el azúcar.
- Diluir el almidón de papa o yuca en 1 taza del líquido previamente separado y enfriado y añadir a la olla cuando esté hirviendo. Al sacar del fuego añadir el limón y servir con canela en polvo en cada recipiente.



El maíz cultivado es una planta completamente domesticada. El hombre y el maíz han vivido y han evolucionado juntos desde tiempos remotos. El maíz no crece en forma salvaje y no puede sobrevivir en la naturaleza, siendo completamente dependiente de los cuidados del agricultor.



## Ensalada de Choclo

(Prof. Nely Carpio)

### Ingredientes

2-3 choclos desgranados  
2-3 zanahorias picadas en cubitos  
½ libra de arvejas o vainitas picadas  
Perejil  
Queso picado en cubitos  
2 huevos duros picados  
2 palta grande  
Jugo de limón  
Perejil picado  
Sal y mostaza a gusto.

### Preparación

Rinde 6 porciones.

Cocinar el choclo, las zanahorias y las arvejas o vainitas. Dejar enfriar, añadir el huevo duro, el queso y el perejil, un poco de limón, mostaza y sal y mezclar.

Colocar unas hojas de lechuga en el plato, encima la mitad de la palta y dentro la ensalada. Adornar con una ramita de perejil y queso rallado.



El nombre del maíz es de la lengua de los indios de la isla Española; los mexicanos lo llaman tlaolli, y los del Perú, zara, en la lengua quichua, y en aymará, tonco; y a la mazorca del maíz llaman los indios de la Nueva España elote, los peruanos, choclo. (Cobo, 1964, citado por Bonavia, 2011).

## Choclo con Queso



### Preparación

Hervir choclos tiernos, de grano blando, en abundante agua con unos granos de anís y servirlos con queso fresco tipo Kollana o Huancaroma.

Se puede acompañar con llajua (salsa picante a base de locoto, tomate y quilquiña), con una salsa de huacataya (preparada con queso, aceite y huacataya) o con un K'allu (cebolla picada fina con trozos de tomate, hojas de, quilquiña y locoto picado, condimentada con mucho limón).

Los maíces bolivianos pertenecen a 7 complejos raciales, 45 razas y centenares de variedades, considerando como raza a una población con características en común que ocupa un área geográfica definida y que han sido seleccionadas para finalidades utilitarias definidas y con características fisiológicas y morfológicas comunes.

Los complejos raciales son:

- Pisankalla
- Alto Andino
- Harinoso de los Valles Templados
- Morocho
- Amazónico
- Perla
- Grupo Cordillera
- Razas de reciente introducción





## Nachos de Maíz

(Chef Ernesto Peñarrieta)

### Ingredientes:

#### Para la masa:

500 gr de harina de maíz amarillo  
100 gr de manteca vegetal  
Sal c/n  
50 ml de agua  
200 gr de queso de su preferencia  
500 ml de aceite para freír

#### Aderezos:

Pico de gallo:  
4 tomates  
1 cebolla roja pequeña  
3 cucharas de cilantro picado  
4 limones

#### Huacamole:

2 paltas  
¼ de amarro de cilantro picado  
4 limones.

#### Puré de frejoles:

1 taza de frejol negro cocido  
1 cebolla roja pequeña  
2 dientes de ajo  
Sal, pimienta y comino c/n  
4 cucharas de aceite vegetal  
1 tomate  
1 ½ taza de líquido de cocción de frejol  
1 hoja de laurel

## Preparación

### Nachos o totopos:

- Reservar 100 gr. de harina y formar un volcán con 400 gr. de harina, poner la manteca, el agua y una pizca de sal en el centro del volcán, empezar a amasar, si fuera necesario agregar un poco de la harina que reservamos, lograr una masa semi compacta y reservar (tener cuidado con la masa, ya que la falta de gluten del maíz hará que sea quebradiza).
- Formar pequeñas bolitas y estirar en una mesa con un poco de la harina reservada, cada disco cortar en sextos, tener el aceite caliente, freír, escurrir y reservar.

### Pico de gallo:

- Lavar los tomates, cortar en dos y sacar las semillas y picar en cuadraditos, al igual picar la cebolla, poner en un tazón, incorporar el cilantro picado, el zumo de limón, mezclar y poner sal a gusto.

### Huacamole:

- En un tazón poner las paltas, el cilantro picado, el zumo de limón y con un tenedor aplastar hasta formar un puré, poner sal a gusto.

### Puré de frejoles:

- Picar la cebolla, el ajo y el tomate en cuadraditos, poner a una olla con un poco de aceite y el laurel, dorar, incorporar los frejoles cocidos y los condimentos, sal, pimienta y el comino, agregar el líquido de cocción de los frejoles, dar un hervor, sacar la hoja de laurel y licuar hasta formar un puré, rectificar de sabor.
- En una bandeja para horno poner los nachos, el queso rallado por encima de los nachos y llevar a horno caliente.
- Cuando ya esté derretido el queso, sacar del horno y servir con las diferentes salsas que elaboramos.



Vamos al grano (canción)

## La Quimera

Veo en tus manos la tierra  
el maíz vamos a desgranar  
fruto milenario de la naturaleza  
que unos cuantos quieren matar

Veo el futuro en mis manos  
No van a hacerme callar  
Luchare por conservar  
lo poco que queda  
luchare por la libertad

El maíz del pan para nuestros hijos  
debe ser de grano natural,  
no quiero volverme artificial  
y este huayño canta  
junto a nuestra gente,  
para ser el canto de la vida,  
protegiendo a la tierra mía

Veo en tus manos la tierra  
el maíz vamos a desgranar  
fruto milenario de la naturaleza  
que unos cuantos quieren matar

Veo el futuro en mis manos  
No van a hacerme callar  
Luchare por conservar  
lo poco que queda  
luchare por la libertad

El maíz del pan para nuestros hijos  
debe ser de grano natural,  
no quiero volverme artificial  
y este huayño canta  
junto a nuestra gente,  
para ser el canto de la vida,  
protegiendo a la tierra mía

El maíz del pan para nuestros hijos  
debe ser de grano natural,  
no quiero volverme artificial  
y este huayño reggae  
para nuestra gente,  
para ser el canto de la vida,  
protegiendo a la tierra mía  
que al final es nuestra



