

Maleta Cocineros de la tierra

Alimentos de la tierra para las personas, Caquetá

Paisajes
conectados

Fondo
Acción

Esta publicación es posible gracias al apoyo generoso del pueblo de los Estados Unidos, a través de la Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional (USAID). El contenido de este libro es responsabilidad de Fondo Acción y no representa necesariamente la opinión del gobierno de los Estados Unidos o de USAID.

Bogotá, mayo 2020

© Fondo Acción

Está prohibida la reproducción de esta publicación para la venta o para otros fines comerciales sin permiso escrito previo de quien detenta los derechos de autor.

Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional USAID

Lawrence Sacks
Director USAID Colombia

Jessica Rosen
Jefe oficina ambiental

Rubén Alemán
Gerente de proyectos /
Especialista ambiental

Fondo Acción

Natalia Arango
Directora Ejecutiva

Luis Germán Botero
Director Administrativo y Financiero

Elizabeth Valenzuela
Directora Técnica

Sofía Cuenca
Directora Jurídica

Luisa Mendoza
Coordinadora de comunicaciones

Camila Zambrano
Coordinadora Desarrollo Rural Sostenible

Programa Paisajes Conectados

Heidy Angarita Suárez
Directora

Enrique Díaz
Subdirector

Esther Rodríguez
Coordinadora Financiera

Andrea Montero
Especialista de Monitoreo

Jhon Jairo Vargas
Especialista de Gobernanza

Diego Moreno
Agrónomo

Paula Niño
Comunicaciones

Diego Moreno
Andrea Montero
Desarrollo de contenidos

Rizoma
www.rzm.com.co

Maria Andrea Santos
Directora de diseño

Cristina Consuegra
Editora de contenido

Pilar Pardo
Correctora de estilo

Diana Pizano
Angelica Del Valle
Ilustradoras

Cindy Guativa
Diseñadora gráfica

ENCUENTROS DE COCINA

más allá de la cocina

Como parte del Programa Paisajes Conectados y de las estrategias planteadas por Fondo Acción para promover la producción y consumo de alimentos locales y ecológicos en las comunidades de Solano y Cartagena del Chairá (Caquetá), se realizaron cinco encuentros culinarios en las veredas Potreros, Miravalle, Camelias, Campo Bonito y el centro poblado de Solano.

El objetivo de estos encuentros era llevar la experiencia de comer más allá de la cocina, para que los participantes entendieran que alimentarse es un proceso que implica mucho más que llevarse algo de comer a la boca; es un proceso que incluye muchos pasos, todos ellos fundamentales. La preparación del suelo en las fincas, el cuidado de los cultivos y la cosecha son pasos relacionados directamente con cocinar y sentarse a comer juntos; entender esto hace que sea imposible desvincular el cuidado del suelo y los cultivos del de nuestros cuerpos.

Los encuentros permitieron comprender que la cocina está estrechamente relacionada con el uso y la conservación de la biodiversidad, pues es un oficio que depende de forma clara de la flora y la fauna locales. Así, la aproximación a la cocina desde una perspectiva amplia, incentiva la producción y reproducción de conocimientos y prácticas en torno a dicha diversidad.

Así mismo, en las reuniones se creó un espacio fértil para la transmisión e intercambio de saberes, que permitió que se hablara, entre otros temas, sobre semillas nativas y criollas; sobre los usos y propiedades de las plantas cultivadas y aquellas que crecen espontáneamente en los patios, el rastrojo y el bosque; sobre las técnicas y preparaciones tradicionales e, incluso, acerca de la experimentación a base de ingredientes locales.

La oportunidad de hablar de todos estos asuntos promovió el reencuentro entre personas, la participación activa y el goce de familias enteras. La cocina, en este sentido, alimentó el tejido social de las comunidades que hicieron parte del proyecto. De cara al futuro, esperamos que, como fruto de esta experiencia, las mujeres y hombres, jóvenes, niños y niñas del Caquetá sigan trabajando por el cuidado mutuo del territorio y de sus cuerpos.

A continuación, encontrarán un recetario compuesto de tres partes: «Ingredientes», «Recetas que nacen de la huerta» y «Recetas que nos devuelven a la huerta», todas inspiradas en los encuentros culinarios descritos arriba. Son, por tanto, el resultado del intercambio, la colaboración y la creación colectiva con ustedes, las familias que participaron en el Programa Paisajes Conectados. La primera parte presenta datos de interés sobre algunos de los principales ingredientes de la región del Caquetá que se utilizan en las recetas. La segunda parte agrupa preparaciones que, como lo indica su título, nacen de la huerta. Están basadas en ingredientes que se pueden encontrar en las fincas y constituyen la soberanía alimentaria de la población rural del Caquetá. La tercera, por otro lado, reúne recetas que, además de aprovechar los productos de las huertas, resaltan el protagonismo de la materia orgánica, los minerales y los microorganismos, fundamentales para la salud del suelo y las plantas que nos alimentan. Confiamos en que este recetario siga creciendo.

¡Buen provecho!



Bore

Alocasia macrorrhiza

Aunque es originario de la India y Sri Lanka, en Asia, el bore se adaptó muy bien a las condiciones del trópico americano y es una planta muy común en las fincas del Caquetá, donde crece de manera espontánea cerca de las fuentes de agua.

Pese a que su cepa es comestible, la gente no suele consumirla porque deja una mancha. Sin embargo, el bore, si se lava bien y se cocina en agua con sal, no solo es un alimento abundante y nutritivo, sino delicioso.

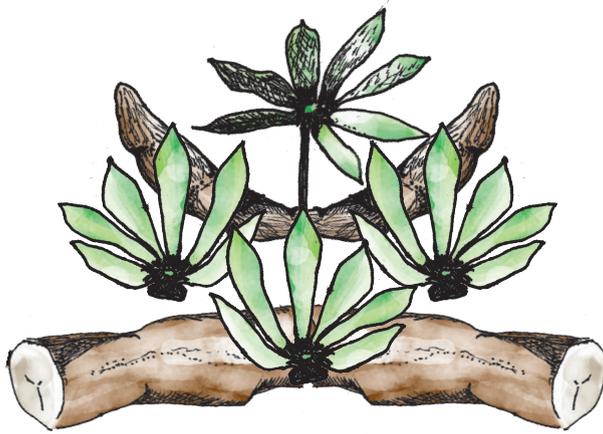


Plátano

Musa paradisiaca

El plátano llegó a América con los esclavos africanos, quienes se alimentaron principalmente de esta fruta, así como de ñame y arroz, durante su viaje hasta este continente. Aunque el plátano es de origen asiático, en el momento de la llegada de los esclavos a América ya hacía parte fundamental del paisaje agrícola africano y de su dieta. La estrecha relación con este cultivo hizo que los esclavos guardaran semillas de esta planta para sembrarla en su lugar de destino; es así como esta se extendió y se integró en los sistemas de cultivo americanos.

En Colombia comemos el plátano verde, maduro, cocido, crudo; además, sus hojas son usadas como envoltorio de tamales, fiambres, pasteles, quesos y otros alimentos. Su flor también es comestible.



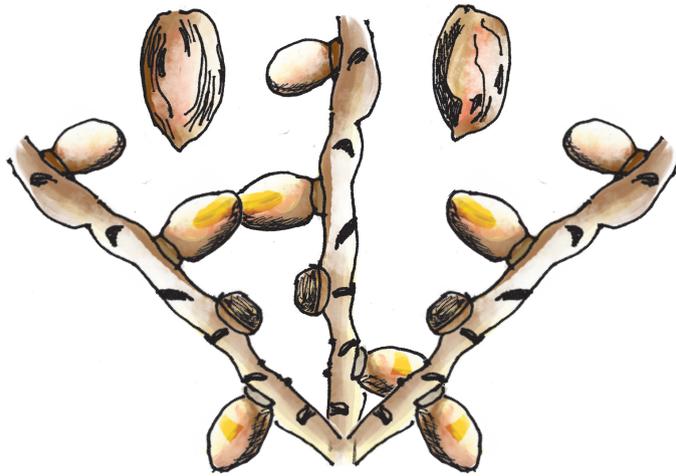
Yuca

Manihot esculenta

La yuca es una de las plantas americanas más importantes, pues es la base de la alimentación de las comunidades indígenas del Amazonas y, en general, de la población rural que habita en las zonas de tierra templada y cálida de Colombia, donde la temperatura favorece su crecimiento.

En el Amazonas se cultiva principalmente la yuca brava, a la que se le debe extraer su veneno para poderla consumir. Las técnicas que las comunidades locales han desarrollado para llevar a cabo este proceso son un ejemplo fascinante del conocimiento y la íntima relación que tienen con las plantas con las que comparten el territorio.

Además de su raíz, sus hojas también son comestibles.



Milpés

Oenocarpus bataua

El milpés es una de las más de cien palmas nativas de la selva amazónica. Los indígenas extraen aceite de su fruto y lo utilizan con fines medicinales, ya que este tiene propiedades expectorantes. Así mismo, con el fruto preparan bebidas frescas y fermentadas.

El tallo y las hojas, como sucede con la mayoría de las palmas, también funcionan como material de construcción y para elaborar artesanías.



Cilantro cimarrón

Eryngium foetidum

Este cilantro es una especie nativa de Centroamérica que encontramos en distintas regiones de Colombia, aunque con nombres diferentes como cilantro de monte, cilantrón o culantro. Crece silvestre en zonas bajas y preferiblemente húmedas. También se cultiva en los patios, como en el caso de las azoteas, que son las huertas elevadas de las comunidades del Pacífico. Además de ser un condimento fundamental en diferentes preparaciones, el cimarrón tiene propiedades medicinales.



Castaña

Caryodendron orinocense

El castaño es un árbol de origen amazónico que localmente también es conocido como inchi o cacay. Las semillas de sus frutos maduros son comestibles y su sabor es parecido al del maní. Se consumen de muchas formas: crudas, tostadas, fritas y hasta hervidas con sal. De estas también se extrae un aceite, que es utilizado como medicina y en la preparación de muchos alimentos.

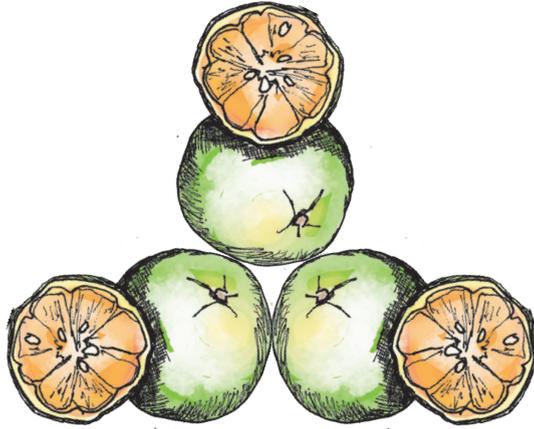


Ahuyama

Cucurbita maxima

La ahuyama es una de las plantas americanas más antiguas, es decir, es una de las primeras en haber sido domesticada. Se encuentra desde el centro de Norteamérica hasta el sur de Suramérica y así como existen diferentes variedades, también las formas de prepararla cambian a lo largo del continente. En Colombia, la crema y la poteca de ahuyama son unos clásicos, además de que está presente en muchas de las sopas, como el sancocho.

Las hojas y las flores de la ahuyama también son comestibles. Las primeras se consumen habitualmente en África, donde se agregan a los guisos; y las segundas, en México y Europa, bien sea rellenas o salteadas.



Limón mandarino

Citrus x limonia

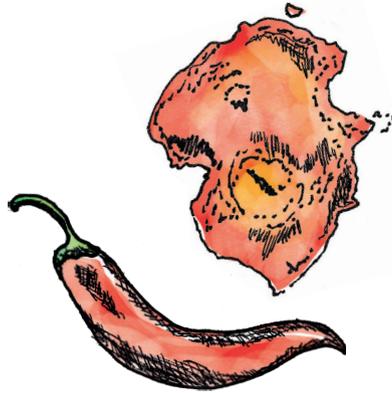
Esta fruta es una combinación de los dos cítricos que le dan su nombre: el limón y la mandarina. Crece en los patios de las casas, donde suelen conservarse las plantas que le son más cercanas a la gente. Ácido y también dulce, el limón mandarino reúne dos de los cinco sabores principales que percibimos los humanos por medio de nuestras papilas gustativas, ubicadas en la lengua. Es muy aromático y perfecto para el agua de panela de cada día, así como para otras recetas dulces o saladas.



Pimentón caqueteño

Capsicum annuum

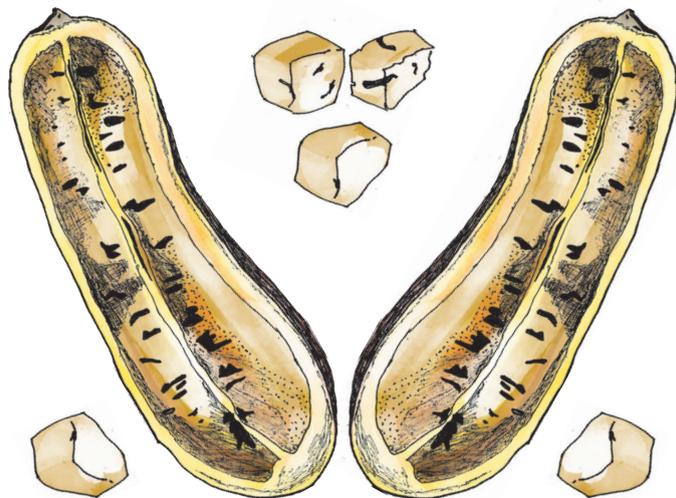
Este pimentón se da fácilmente en las huertas y es especial por su tamaño y sabor. Aunque en apariencia es similar a un ají, pues es pequeño, su sabor es, sobre todo, dulce. Se puede consumir verde, pintón o maduro. Otra particularidad de este pimentón es que funciona como condimento y verdura a la vez. Por ejemplo, puede usarse como base para un guiso o como ingrediente principal en una salsa.



Ají caqueteño

Capsicum annum

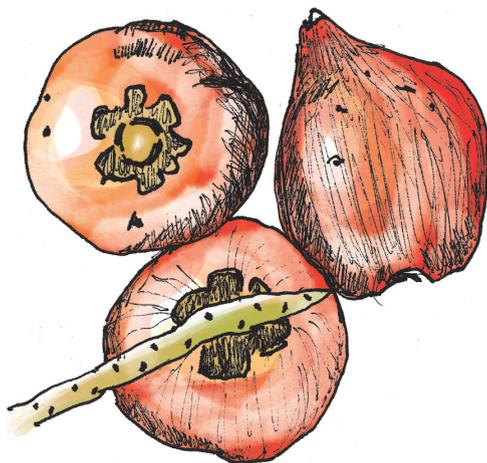
Este ají hace parte de varias preparaciones en el Caquetá. Generalmente se cosecha maduro y se usa fresco o seco. Para secarlo, que es una forma de conservarlo por más tiempo, se suele deshidratar al sol y luego moler. Algunos terminan este proceso tostando o ahumando el ají. Otros, además, lo mezclan con hierbas como el cilantro cimarrón.



Susuca

Sicana odorifera

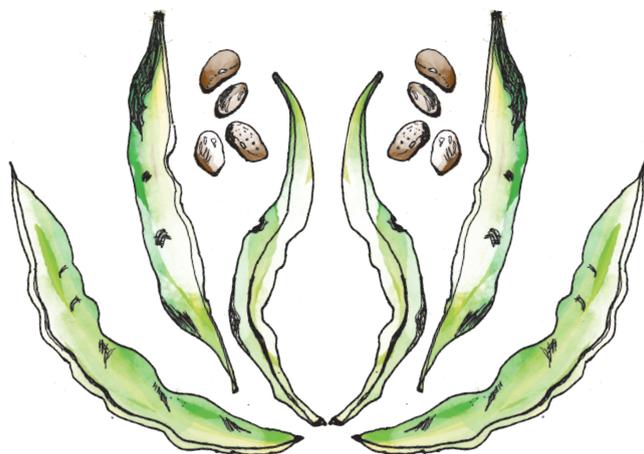
La susuca es originaria del Brasil. En Colombia es conocida también como melocotón, en diferentes países de Centro y Suramérica se consume fresca o para preparar sopas, guisos, encurtidos y fermentos como la chicha. Debido a la intensidad de su aroma durante la cosecha, antiguamente también se utilizaba para adornar y perfumar habitaciones y templos. En el Caquetá y la región amazónica, la susuca se usa para hacer dulces, jugos y mermeladas.



Chontaduro

Bactris gasipaes

El fruto de la palma de chontaduro es una fuente importante de proteínas, grasas, vitaminas y minerales. Para poderlo comer, este fruto debe cocinarse. Con él se hacen diferentes preparaciones dulces y saladas. Una de las más apetecidas es la chicha de chontaduro. En la Amazonia, diferentes pueblos indígenas como los yukuna, matapí, macuna y barasano celebran la abundancia de la cosecha y piden fertilidad con la Fiesta del Chontaduro o Baile del Muñeco, un ritual que dura tres días -con sus noches-, en el que cientos de indígenas se reúnen a comer, tomar chicha, cantar y bailar. La chicha, que se prepara con veinte días de antelación, está disponible en baldes a lo largo del ritual.



Fríjol

Phaseolus vulgaris

En las fincas del Caquetá se cultiva mucho el fríjol todo año, que, como su nombre indica, produce todo el año. Esa cualidad lo hace muy común. De hecho, a manera de broma, localmente lo llaman: «pa-si-no-hay», pues es el alimento que siempre hay.



Azafrán de tierra

Curcuma longa

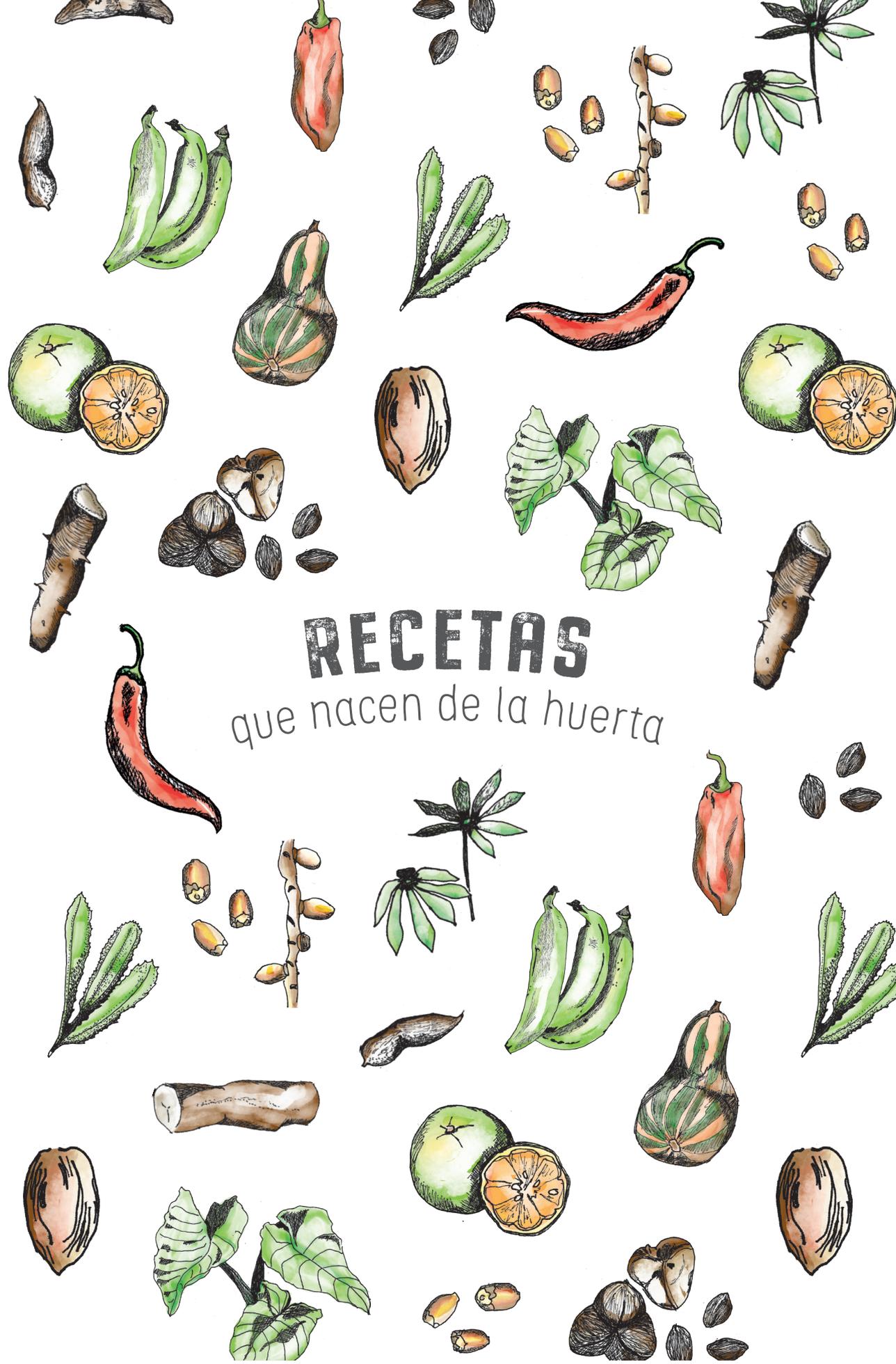
El azafrán de tierra o cúrcuma es originario de la India, pero se cultiva y consume en todo el mundo. Como deja ver su nombre, la parte que se utiliza es su raíz, con fines alimenticios, medicinales y como pigmento natural. Es de color amarillo y se dice que su primer uso, que se remonta al año 610 a. C., fue para tinturar lana virgen.



Sacha inchi

Plukenetia volubilis

El sachá inchi o maní de los incas es un arbusto de origen amazónico cuyas semillas son una de las fuentes vegetales más ricas en omega-3. Este ácido graso también se encuentra en el pescado, lo que hace que el sabor del sachá inchi se asocie al de este último. Se cree que se consumía desde el año 3000 a. C., pues sus semillas aparecen representadas en la cerámica de las sociedades chimú y mochica, ambas anteriores a la cultura inca. Sus frutos son fácilmente reconocibles por tener forma de estrella.



RECETAS
que nacen de la huerta



Aceite

+



Sal 1 cda.

+



Agua 1 copita

+



Harina de trigo 250 g

+



Cilantro cimarrón 2 hojas

+



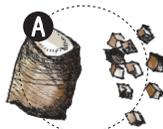
Azafrán de tierra o cúrcuma 1 cda.



Borocho pelado y cortado en cubos de tamaño similar 250 g



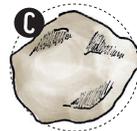
Sacha inchi 700 g



A



B



C



E



D

>

>

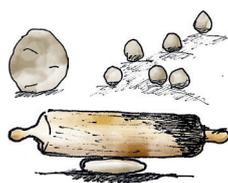
>

>

PASOS PREVIOS

- A** Pele el borocho y córtelo en cubos de tamaño similar.
- B** Cocine el borocho en agua con sal y con las hojas de cilantro cimarrón durante 20 minutos o hasta que esté blando.
- C** Escúrralo y haga un puré con la ayuda de un molinillo o tenedor. Reserve.
- D** Tueste el sacha inchi.
- E** Píquelolo.

PREPARACIÓN



1. En un tazón grande, mezcle el puré de borocho con la harina de trigo, el sacha inchi picado, el azafrán de tierra y la sal.
2. Agregue una copita de agua y amase hasta obtener una masa homogénea que no se pegue a las manos.
3. Forme 10 bolitas y aplane cada una con un rodillo para obtener las tortillas. Intente que todas las tortillas tengan el mismo tamaño y grosor.
4. En un sartén, agregue unas gotas de aceite y dore las tortillas.



Cualquier aceite se puede saborizar con hierbas aromáticas y tinturar o darle color con especias como el achiote o el azafrán de tierra. Es una alternativa casera, sana y sabrosa frente al uso de los caldos en cubo y los condimentos artificiales como el color.

Para saborizar y tinturar un aceite, se ponen las hierbas o especias en una botella (idealmente de vidrio, pero puede usarse el envase original del aceite), luego se añade el aceite que se quiera utilizar, se tapa la botella y se deja reposar en un lugar protegido del sol por un par de semanas.

TACACHO

Para 4 porciones

El tacacho es una preparación tradicional de la región amazónica que consiste, básicamente, en bolitas de plátano verde. Según el lugar, el tacacho puede incluir chicharrón o carne de cerdo.

En Florencia (Caquetá), se prepara sin carne y se conoce como Juan Valerio.



+



+



+



+



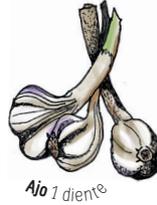
+



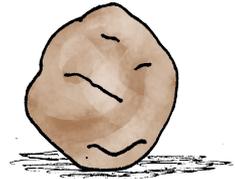
+



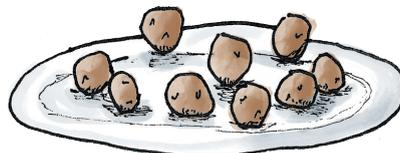
+



PREPARACIÓN



1. **Pele y corte los plátanos** en trozos, luego cocínelos en agua con un poco de sal y orégano.
2. **Cuando estén blandos, macháquelos** con un mortero o piedra.
3. **Sofría la cebolla, el ajo y el achiote** en un poco de aceite, y añada a los plátanos.
4. **Adicione el cilantro** y la albahaca picados y salpimiente al gusto.
5. **Forme bolitas de igual tamaño** y sirva.



PACHAMANCA

Para 10 porciones

Pachamanca es una palabra quechua que significa 'olla de tierra'. Se trata de una técnica andina de cocción (la cual da nombre al plato) que consiste en cocinar bajo tierra diferentes tipos de carne, tubérculos y otros acompañamientos, como el plátano, en este caso. Así, en la pachamanca, los alimentos vuelven a la tierra en donde crecieron inicialmente, y la tierra, a su vez, se transforma en una olla.



Carne de cerdo 1 kg

+



Pollo 1 unidad

+



Carne de res 1 kg

+



Guarapo 1 taza

+



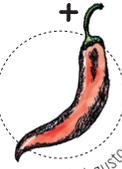
Ajo al gusto

+



Orégano y albahaca al gusto

+

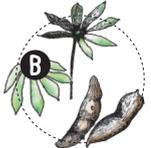


Cebolla al gusto

+



Aji al gusto



Yuca 500 g

+



Plátano maduro 10 unidades

+



Mazorca sin amero 10 unidades

=



Hojas de plátano
Costales de fique o una manta de tela
(suficientes para cubrir la preparación)

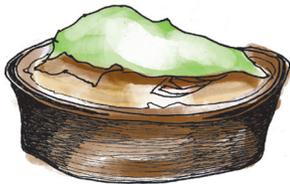
Piedras
volcánicas o de río
(suficientes para cubrir la base del hueco)

PASOS PREVIOS

A Desde el día anterior, adobe las carnes y el pollo con ajo, cebolla, ají, orégano, albahaca, sal, pimienta y el guarapo.

B El día de la preparación, pele y corte la yuca en trozos; corte el plátano en trozos, sin retirar la cáscara, y retire el amero de las mazorcas y córtelas en trozos.

PREPARACIÓN



1. Cave un hueco de 1 m de diámetro y 40-50 cm de profundidad.
2. Cubra su base con piedra volcánica o de río.
3. Haga un fuego sobre las piedras y déjelo encendido durante 90 minutos.

4. Retire la brasa hasta dejar las piedras descubiertas.
5. Forme una capa de hojas frescas de plátano sobre las piedras calientes.
6. Ponga las carnes y el pollo, junto con la yuca, el plátano

7. Termine con una capa de tierra que tape el hueco.

8. Como en un horno, deje cocinar durante dos horas manteniendo el hueco tapado.
9. Retire cuidadosamente la tierra y las capas subsiguientes de fique (o tela) y de hojas.
10. Sirva caliente.

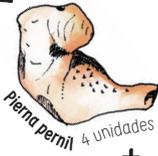


Uno de los secretos para ablandar las carnes es adobarlas durante unas horas en jugo de limón, jugo de tomate o cáscara de papaya. Esto no solo mejora la textura, sino que le da a la carne más sabor. Fermentados como el guarapo, la chicha o el vinagre casero ofrecen resultados similares.





Gallina criolla



Pierna pernil 4 unidades

GALLINA EN SALSA

de milpés y guayaba con nueces de castaño



Cebollín finamente picado 100 g

Para 4 porciones



Fruto de milpés maduro y en buen estado 500 g



Sal al gusto



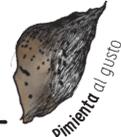
Cebolla picada 200 g



Zabai, pimentón o Azafrán de tierra o curcú



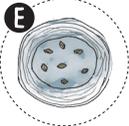
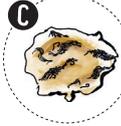
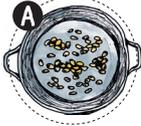
Ajo 1 diente picado



Pimienta al gusto



Nuez de castaño o cacay 200 g



Guayaba 4 unidades

Tela limpia 1 unidad

PASOS PREVIOS

A Coloque los frutos de milpés en una olla con agua hasta cubrirlos y cocine. Revuelva constantemente para evitar que el agua hierva y los frutos se endurezcan. Estarán listos cuando la pulpa se desprenda de la semilla al apretarla entre los dedos.

B Baje el fuego, escurra el agua sobrante y triture los frutos en un pilón.

C Una vez pilados, agregue un poco de agua y mezcle.

D Envuelva los frutos triturados en una tela limpia y presione con

fuerza para extraer la leche de milpés. Reserve esta leche para después.

E Dore las nueces de castaño a fuego bajo cuidando que no se quemen.

F Píquelas con un cuchillo o macháquelas en un pilón.

G Corte las guayabas.

H Tritúrelas hasta obtener una consistencia de compota. Si quiere descartar las semillas, pase la compota por un colador de malla gruesa.

PREPARACIÓN



1. **Remueva el exceso de grasa** de las presas de gallina.

2. **En un sartén, caliente un poco de aceite** y selle las presas.

3. **Retírelas** cuando se doren uniformemente.

4. **En el mismo sartén, sofría** la cebolla y el ajo picados junto con el azafrán de tierra, la sal y la pimienta.

6. **Al cabo de unos minutos, agregue una taza de leche de milpés** y la guayaba triturada.

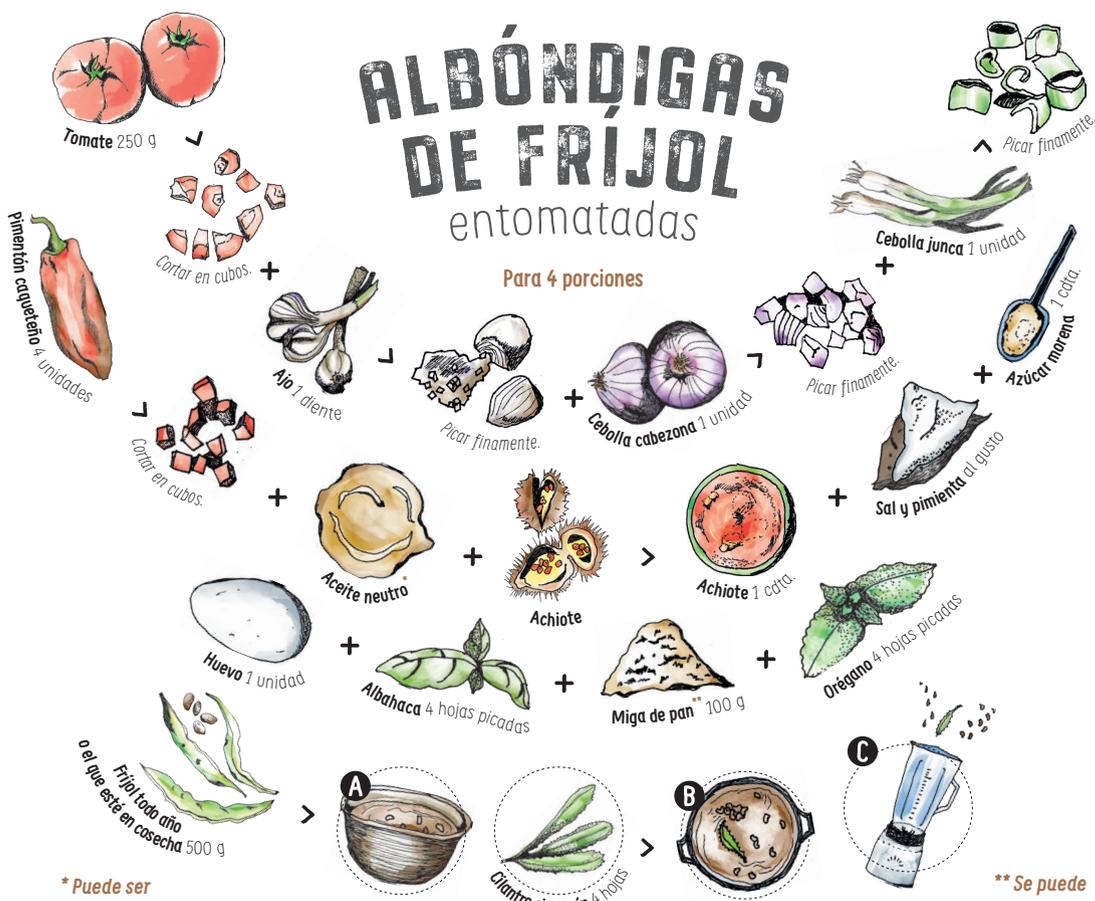
7. **Mezcle para incorporar** los ingredientes y agregue las presas.

8. **Cocine a fuego bajo** durante 20 minutos o hasta que la carne esté tierna.

9. **Para terminar,** añada las nueces de castaño y el cebollín picado.

ALBÓNDIGAS DE FRÍJOL entomatadas

Para 4 porciones



* Puede ser de palma, soya, maíz, canola o girasol.

** Se puede reemplazar por harina de trigo, de maíz, de arroz o por avena.

PASOS PREVIOS

- A Ponga los frijoles en remojo desde el día anterior con bastante agua.
- B Cocine los frijoles con la mitad del cilantro

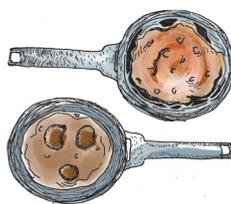
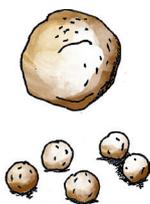
cimarrón hasta que estén blandos (puede hacerlo en olla abierta o exprés). Escurre el agua y reserve.

- C Licúe los frijoles con un poco de aceite y el resto del cilantro cimarrón. En caso de no tener

licuadora, haga un puré con molinillo o tenedor.

Condimente con sal y pimienta.

PREPARACIÓN



1. En un tazón, mezcle el puré con el huevo, la miga de pan, el orégano y la albahaca. Revuelva hasta obtener una masa homogénea que no se pegue a las manos.

2. Forme bolitas del tamaño de la palma de la mano.

PARA LA SALSA

3. En un sartén, saltee las cebollas y el ajo picados en un poco de aceite.

4. Añada el tomate en cubos y el pimentón.

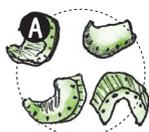
5. Agregue el achiote, la azúcar morena, sal y pimienta.

6. Remueva y deje cocinar a fuego bajo por media hora.

7. Una vez lista la salsa, añada las albóndigas y cocine durante diez minutos.



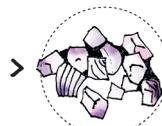
Apio 2 ramas



+



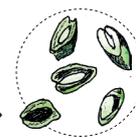
Cebolla ajo 6 unidades



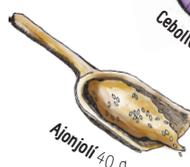
+



Habichuela 8 unidades



Pimentón caqueteno 6 unidades



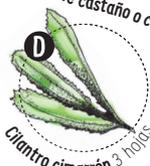
Ajonjolí 40 g



Nuez de castaño o cacay 200 g



Maní 100 g



Cilantro cimarrón 3 hojas



Albahaca 6 hojas



Cebollín 1 cebollín



Sal al gusto



Arroz 1 taza



Aceite de achiote 4 cdas.



Azafrán de tierra o ciruma 1 cda.



Pimienta al gusto

ARROZ con verduras y nueces amazónicas

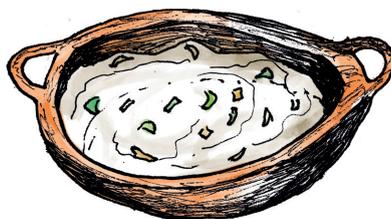
Para 4 porciones

PASOS PREVIOS

- A** Corte el apio, las cebollas ajo, las habichuelas y los pimentones en cubos pequeños.
- B** Tueste el maní, las nueces y el ajonjolí por separado.
- C** Pique tanto el maní, como las nueces.
- D** Picar finamente la albahaca, el cilantro y el cebollín.

PREPARACIÓN

1. **Para comenzar, prepare el arroz.** En una olla, vierta dos cucharadas de aceite de achiote y saltee el arroz por unos minutos o hasta que adquiera un color perlado.
2. **Agregue el doble de agua** que la cantidad de arroz, sal al gusto y deje hervir; luego, baje el fuego y tape. Cocine hasta que el arroz esté en el punto de su preferencia.
3. **En un sartén, vierta dos cucharadas de aceite de achiote** cuando esté caliente, saltee las verduras siguiendo este orden: cebolla, apio, habichuela y pimentón.
4. **Deje reducir por unos minutos** y adicione el cilantro, la albahaca, el azafrán de tierra, el maní y las nueces, la sal y la pimienta.
5. **Mezcle el arroz con el salteado.** Esparza el cebollín por encima.



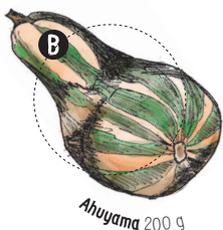
Para que las verduras no pierdan su color, se aconseja adicionar un poquito de bicarbonato al agua en la que se van a cocinar.

Las frutas y verduras contienen potasio y otros minerales, se recomienda no cocinarlas demasiado para que no pierdan los minerales y vitaminas.

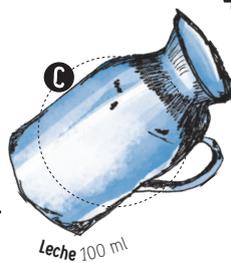


PAN DE AHUYAMA

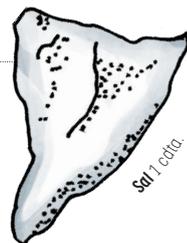
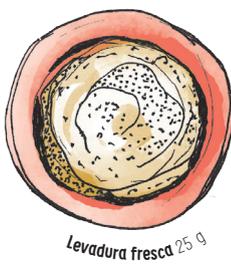
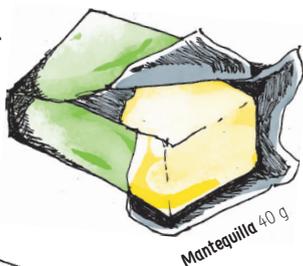
relleno con crema



Para 12 porciones



Para el pan



PASOS PREVIOS Crema de ahuyama

A Lave bien las naranjas que utilizará y aliste la cáscara asegurándose de pelar únicamente la parte amarilla y no la blanca, que es más amarga.

B Pele y cocine la ahuyama en agua con sal.

C Licúe con la leche hasta obtener una textura cremosa.



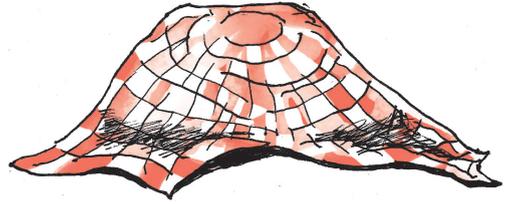
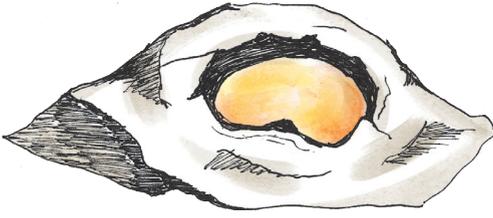
D En una olla, cocine la mezcla de leche y ahuyama con el azúcar y la cáscara de naranja, revolviendo frecuentemente. La crema estará lista cuando espese y al pasar una cuchara se desprenda del fondo de la olla permitiendo verlo.

E Deje enfriar y reserve.

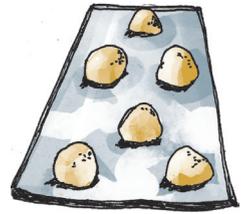
En caso de usar levadura seca para esta receta, reduzca la cantidad a la mitad y active la levadura. Para hacerlo es necesario mezclarla con el agua tibia y el azúcar antes de adicionar el resto de los ingredientes.

Se observará que está activa cuando en su superficie se forme una espuma. El agua debe estar apenas tibia para que la levadura no se muera. Por la misma razón, mientras que se activa, la levadura tampoco debe estar en contacto con la sal.

PREPARACIÓN



1. En un cuenco amplio, ponga la harina de trigo y haga un hueco en el centro.
2. Añada la sal sobre el anillo de harina y la levadura, el azúcar, la mantequilla, el agua y el puré de ahuyama en el centro del anillo.
3. Mezcle hasta que se incorporen todos los ingredientes.
4. Limpie y engrase ligeramente una superficie de trabajo, como un mesón.
5. Vierta la masa sobre esta superficie y amase durante 10 minutos o hasta que la masa se vea lisa y homogénea.
6. Forme una bola con la masa, cúbrala con un paño limpio húmedo y déjela en reposo hasta que duplique su tamaño.
7. Desgasifique la masa apretándola suavemente con la palma de la mano.
8. Con un cuchillo, corte la masa en 12 porciones.
9. Estire las porciones con un rodillo o una botella de vidrio.
10. Agregue en el centro media cucharadita de la crema de ahuyama preparada anteriormente.
11. Tome la masa por los bordes, únalos y pellízquelos entre sí para que se peguen.



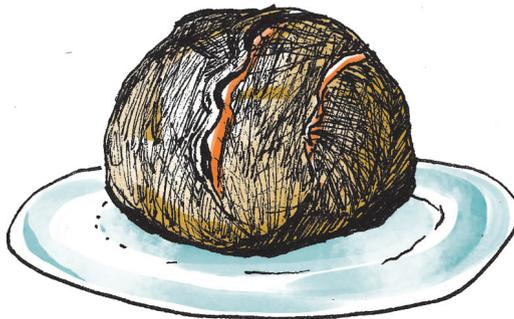
Cocción

Realice con cuidado este paso para asegurarse de que los panes rellenos no se abran.

12. Coloque los panes sobre una bandeja de lata, tápelos con un paño limpio húmedo y déjelos reposar hasta que dupliquen de nuevo su tamaño.

Horno. Precaliéntelo a 180 °C. Introduzca la bandeja con los panes y hornéelos durante 15 minutos o hasta que se doren.

Fogón. Caliente un sartén a fuego bajo. Agregue los panes por tandas y tape. Estos deben crecer, dorarse por debajo y voltearse para cocinarlos por ambas caras.



Dejar reposar la masa permite que los microorganismos que hacen parte de la levadura se reproduzcan y la masa se fermente. Es gracias a este proceso que el pan logra adquirir el sabor y la textura que lo caracterizan.

Es importante controlar la temperatura del horno para que los panes crezcan y se cocinen bien. Si este está muy caliente, los panes se sellarán muy rápido y es posible que no crezcan ni se cocinen en el centro.

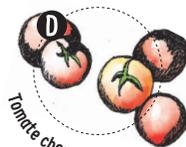


Gelatina sin sabor 1 cda.

+



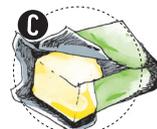
Agua 1 cda.



Tomate cherry 250 g

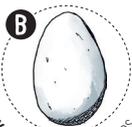
TORTA DE CHOCOLATE

con crema de limón mandarina
y tomate cherry
confitado



Mantequilla 25 g

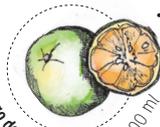
Para 10 porciones



Huevo mediano 2 unidades



Yema de huevo 2 unidades



Jugo de limón mandarina 100 ml
o media taza



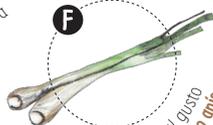
Azúcar 130 g



Azúcar 300 g



Agua 300 ml



Limoncillo al gusto
(u otra hierba como anís,
yerbabuena o menta)

PASOS PREVIOS Crema de limón mandarina

Baño de María



- A** Diluya la gelatina sin sabor en el agua.
- B** En un recipiente de vidrio, acero inoxidable, o plástico añada los huevos, las yemas y el azúcar y mézclelos hasta que se incorporen bien; luego, agregue el jugo de limón.

Caliente la mezcla al baño María revolviendo constantemente con un batidor manual hasta que espese. Deje hervir por un minuto.

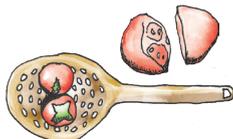
- C** Retire de la olla el recipiente con la mezcla y agregue la gelatina sin sabor y la mantequilla. Remueva con el batidor hasta que no queden grumos.

Luego, pase la mezcla por un colador y deje enfriar.

La crema de limón debe hacerse preferiblemente en un recipiente que no sea de aluminio pues el contacto del limón con este material hace que la crema tome un sabor metálico. La mejor opción es un recipiente de vidrio.

Caliente agua en una olla y ponga sobre esta el recipiente con aquello que desee calentar. El agua de la olla no debe tocar el recipiente, pero este último tampoco debe ser muy grande en relación con el tamaño de la olla para que el vapor alcance a calentar toda su base.

Tomate cherry confitado



- D** Lave los tomates y haga un corte superficial en forma de cruz sobre su botón o base. En una olla, hierva suficiente agua, apague el fuego e introduzca los tomates durante 3 minutos o hasta que

la cáscara se empiece a desprender.

Escurre, pase por agua fría los tomates y pélelos con las manos o con la ayuda de un cuchillo, si es necesario.

Córtelos por la mitad y reserve.

- E** Aparte, diluya el azúcar en el agua.

- F** Agregue el limoncillo, hierva y deje reducir hasta que se forme un almíbar ligero. Estará listo cuando caiga de una cuchara en forma de hilo.

Retire el limoncillo. Agregue los tomates y cocine a fuego bajo hasta que los tomates adquieran un color cristalino y brillante. Apague y deje enfriar.

Para el bizcocho



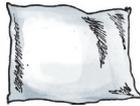
Azúcar 120 g

+



Huevo 7 unidades

+



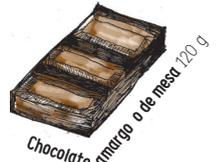
Harina 120 g

+



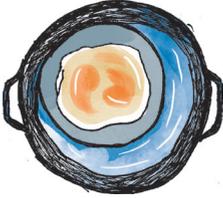
Mantequilla 120 g

+



Chocolate amargo o de mesa 120 g

PREPARACIÓN



1. Antes de comenzar, lave los huevos para evitar que al romperlos pueda caer algo de suciedad.
2. Luego, separe en dos platos hondos las claras de las yemas. Intente evitar que estas últimas se rompan.
3. Derrita el chocolate al baño María, cerciorándose de que no hierva ni se caliente demasiado.
4. Bata la mantequilla con la mitad del azúcar hasta que la mezcla adquiera un color pálido y una consistencia cremosa.
5. Adicione las yemas una por una y continúe revolviendo.
6. Añada el chocolate derretido y bata hasta que se integre bien.
7. Tamice la harina pasándola por un colador, agregue a la mezcla y bata de nuevo.
8. Monte las claras a punto de nieve.
9. Incorpore una tercera parte de estas a la mezcla anterior y siga removiendo. Cuando esté bien mezclado todo, añada el resto de las claras y bata nuevamente.
10. Vierta la mezcla en un molde previamente engrasado y enharinado.

Cocción

Horno. Precaliéntelo a 170°C. Hornee por 30 minutos aproximadamente o hasta que al pinchar el bizcocho con un cuchillo, este salga limpio.

Fogón. En un sartén, añada un chorrillo de aceite y una porción pequeña de la mezcla, tape y cocine a fuego bajo. Repita esto mismo hasta haber cocinado toda la masa.

Montaje de la torta



>



>

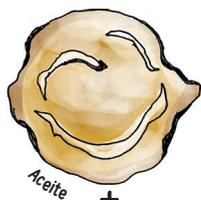


Si no es posible refrigerar la torta, se aconseja consumirla en el menor tiempo posible.

- I. Tome el bizcocho y córtelo por la mitad para obtener dos capas o pisos del mismo grosor.
- II. Mezcle nuevamente la crema de limón y úntela generosamente sobre una de las capas.
- III. Agregue los tomates confitados sobre la crema de limón. No se sobrepase con la cantidad de almibar para que no quede exageradamente dulce.
- IV. Por último, monte la capa del bizcocho limpia sobre la que tiene la crema y los tomates.

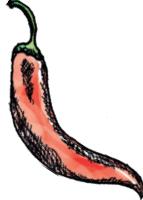
Una de los secretos para que las tortas crezcan y queden esponjosas es hacer un buen cremado, es decir, mezclar muy bien la mantequilla con el azúcar.

También ayuda batir aparte las claras a punto de nieve e incorporarlas después a la mezcla. Seguir estos consejos hace que no sea necesario usar polvo para hornear.



Aceite

+



SALSA AGRIDULCE

de pimentón
caqueteño

Para 4 porciones

Esta salsa funciona muy bien como aderezo de ensaladas, acompañante de carnes o mermelada.



Picar finamente



Albahaca 4 hojas



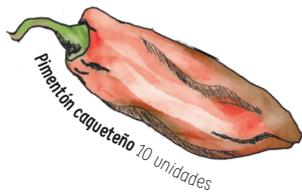
AjÍ caqueteño en polvo 1 pizca



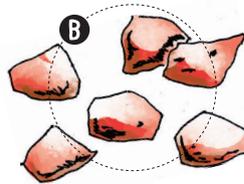
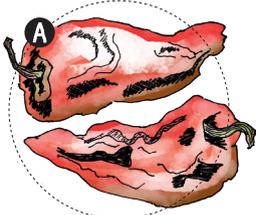
Vinagre 2 cdas.



Miel de caña 4 cdas.



Pimentón caqueteño 10 unidades



Pimienta al gusto

+



Sal al gusto

PASOS PREVIOS

A Ase los pimentones directamente sobre el fuego, girándolos para que se quemen uniformemente por fuera pero su pulpa solo se cocine.

Déjelos enfriar y retire la piel con la mano.

B Ábralos por la mitad, quíteles las semillas y corte en cubos pequeños.

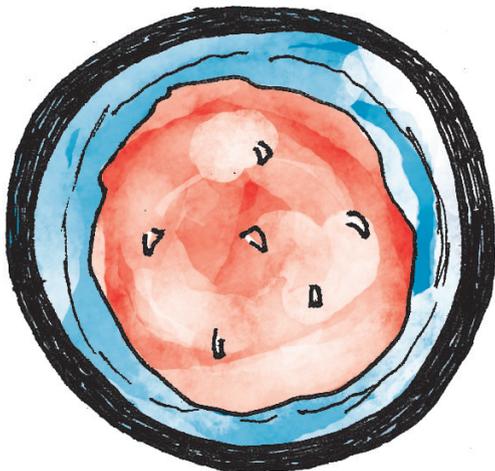
PREPARACIÓN

1. En un sartén, agregue un poco de aceite y saltee los pimentones durante 5 minutos.

2. Agregue la miel de caña y el vinagre.

3. Deje reducir a fuego medio hasta que se forme un almíbar.

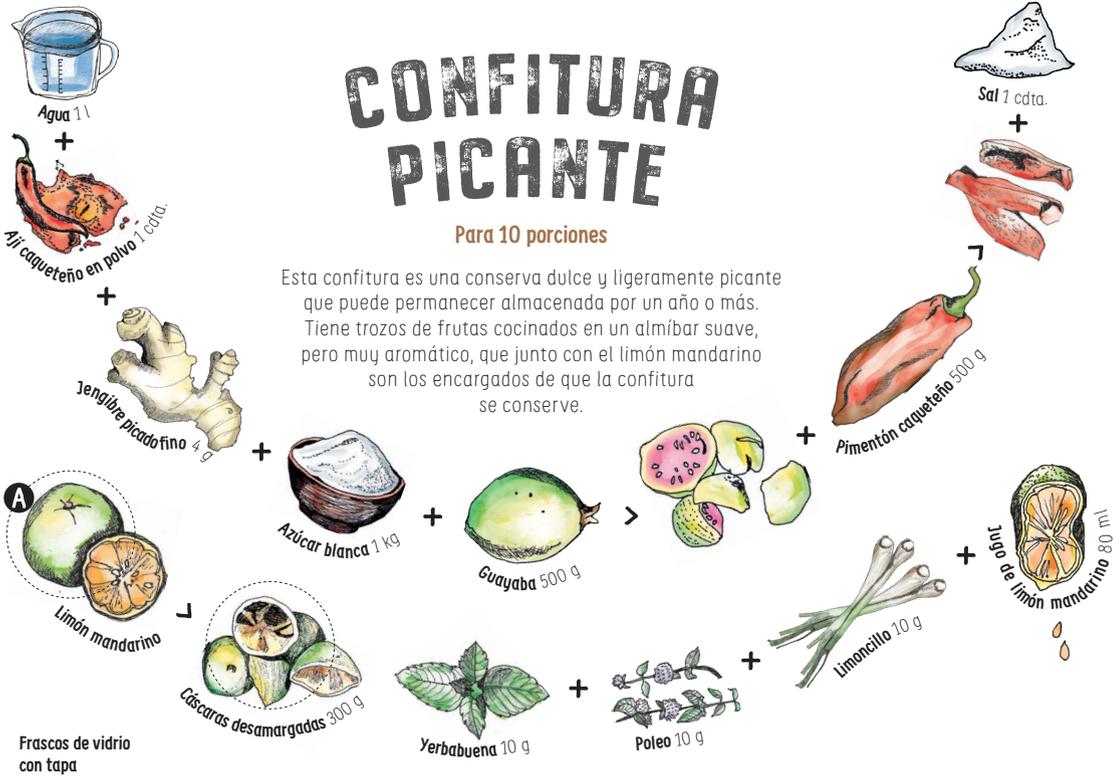
4. Añada la albahaca picada, el ajÍ en polvo y sal y pimienta al gusto.



CONFITURA PICANTE

Para 10 porciones

Esta confitura es una conserva dulce y ligeramente picante que puede permanecer almacenada por un año o más. Tiene trozos de frutas cocinadas en un almíbar suave, pero muy aromático, que junto con el limón mandarina son los encargados de que la confitura se conserve.



Frascos de vidrio con tapa

PASOS PREVIOS Desamargar las cáscaras de limón

- Corte los limones en mitades y saque la pulpa sin romper la cáscara.
- Ponga los cascos en una olla y agregue agua hasta cubrirlos.
- Deje hervir, baje el fuego y cocine por 40 minutos.
- Cuele y reserve los cascos en un recipiente con agua fría hasta el día siguiente.
- Durante este tiempo, cambie el agua varias veces para que los cascos terminen de soltar su sabor amargo.
- Cuele nuevamente y corte en tres partes cada casco.

Esterilización

Lave bien los frascos y las tapas. En el fondo de una olla coloque un paño limpio, introduzca los frascos y las tapas y añada suficiente agua para cubrirlos totalmente. Ponga la olla al fuego, lleve el agua a ebullición y deje hervir durante al menos 15 minutos. Saque los frascos y déjelos secar boca abajo sobre un paño limpio hasta el momento de usarlos.

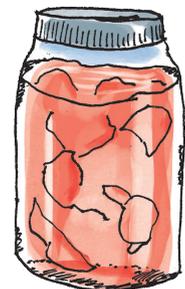
PREPARACIÓN

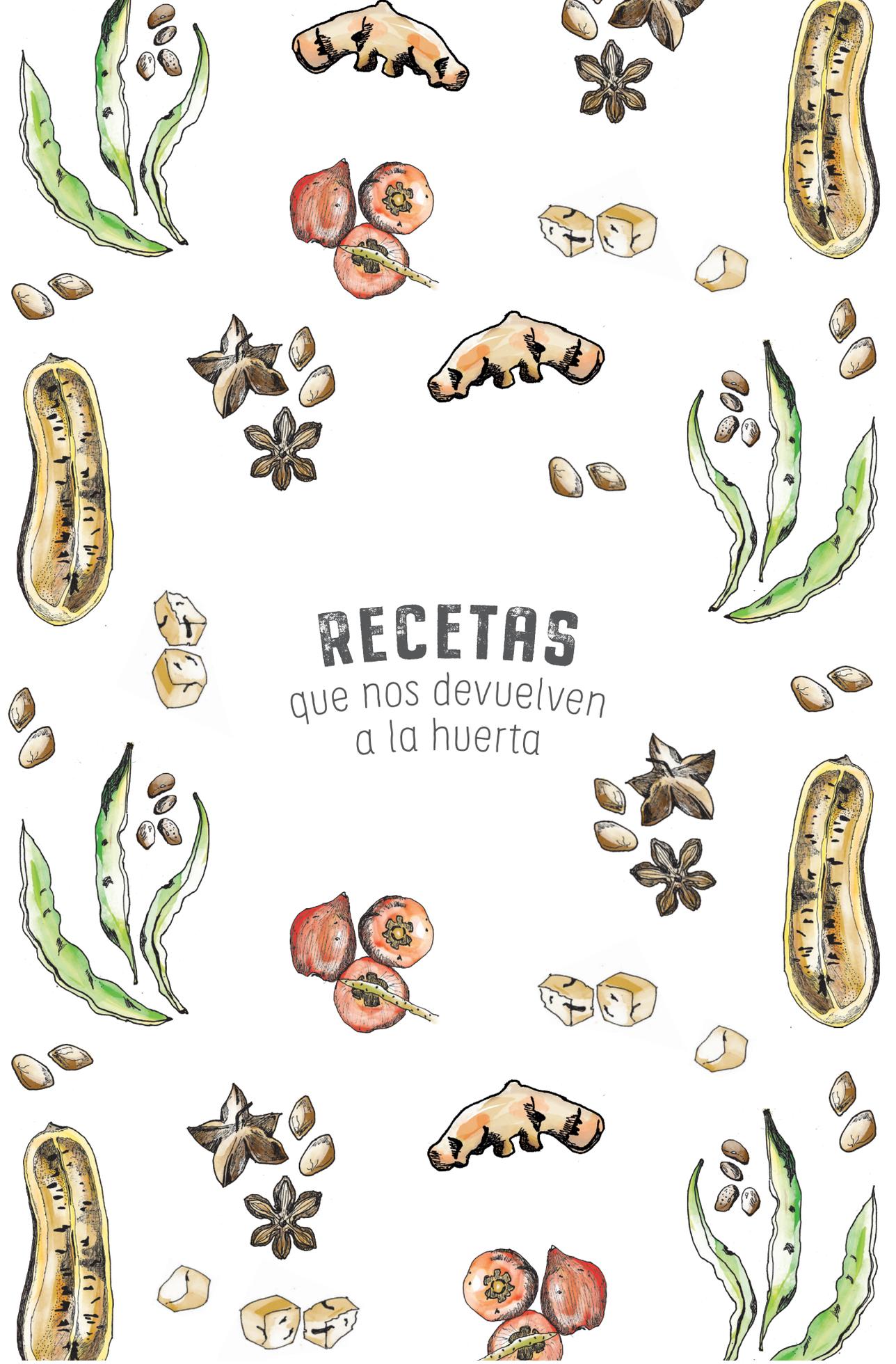
- En una olla, disuelva el azúcar en el litro de agua, añada el jengibre y las hierbas y cocine a fuego medio revolviendo constantemente durante una hora o hasta que el almíbar adquiera una textura espesa.
- Retire las hierbas y reserve.
- Cuando esté listo el almíbar, mezcle todo con los cascos de limón mandarina, el jugo de limón y el aji en polvo.
- Cocine durante 40 minutos a fuego medio, deje enfriar y envase.



Envasado

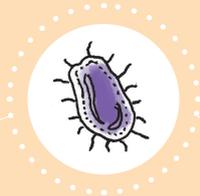
Envase la confitura en los frascos asegurándose de que una cuarta parte (25%) del contenido sea el almíbar y tres cuartas partes (75%) sean la fruta. La cantidad de confitura debe estar medio centímetro por debajo del borde del envase. Selle, limpie y marque cada frasco con la fecha de preparación.





RECETAS

que nos devuelven
a la huerta



MICROORGANISMOS

en la cocina

Muchos de los alimentos que comemos cada día son fermentados. El café, el chocolate, el vinagre, el pan hecho con levadura natural, el queso, el yogur, la chicha y la cerveza, por dar algunos ejemplos, son resultado de un proceso de transformación de los almidones (o azúcares) y proteínas (o aminoácidos) presentes en estos alimentos. Este proceso tiene lugar a partir del trabajo de bacterias y hongos (dentro de los que se encuentran las levaduras y los mohos) que se nutren de dichos alimentos y a cambio producen enzimas que se encargan de fermentarlos. Esta transformación incide en las texturas, sabor, aromas, nutrición, digestibilidad y preservación de los alimentos. De hecho, la fermentación es una de las técnicas de conservación de alimentos por excelencia.

Dentro de los microorganismos más comunes en la cocina se encuentran las bacterias ácido lácticas, las bacterias ácido acéticas y las levaduras.

Las **bacterias ácido lácticas** están presentes de manera abundante en la cáscara de frutas y verduras, así como en nuestra piel. Estas bacterias tienen la habilidad de convertir el azúcar presente en alimentos como la leche en ácido láctico, que es lo que le da el sabor ácido al yogur, el kumis o el queso. Las bacterias que producen ácido láctico tienen la capacidad de tolerar ambientes con pH bajo. Sumado a esto, estas bacterias son resistentes a la sal y se desarrollan en ausencia de oxígeno, lo que en su conjunto actúa como un repelente natural frente a patógenos.

Las **bacterias ácido acéticas**, al igual que las anteriores, están presentes naturalmente en la piel de muchos alimentos. Son las encargadas de la fermentación de alimentos como el vinagre a partir del proceso de convertir el alcohol en ácido acético. Generalmente se utilizan de la mano de levaduras, que primero se encargan de convertir el azúcar en alcohol. Estas bacterias también toleran los ambientes ácidos que crean, pero, a diferencia de las anteriores, necesitan estar en contacto con el oxígeno para prosperar.

Las **levaduras** son hongos unicelulares que transforman el azúcar de diferentes alimentos en alcohol. Lo que hacen es romper las cadenas de moléculas de glucosa para liberar la energía química que necesitan para sus procesos vitales, produciendo como resultado gas carbónico y etanol. Pueden sobrevivir y multiplicarse en presencia de oxígeno, sin embargo, la fermentación alcohólica únicamente sucede de forma anaeróbica, es decir, en ausencia de oxígeno. A temperaturas mayores a 60 °C, las levaduras mueren, que es lo que sucede en el caso del pan cuando se hornea. Así como son las responsables de la fermentación del pan, las levaduras también están detrás de la preparación de la chicha, el guarapo, la cerveza y el vino.

Presentamos a continuación algunas recetas en donde los microorganismos son protagonistas.

YOGUR CASERO

Para 1 litro

Existen diferentes métodos para elaborar yogur casero. Aquí se explica uno muy sencillo en el que se emplea yogur ya elaborado como base para multiplicar los lactobacilos y poder tener siempre yogur en casa.



Yogurt comercial 1 vaso, preferentemente sin sabor (entre más espeso, mejor)



Leche entera 1 litro

PREPARACIÓN



1. Caliente la leche a máximo 60 °C. En caso de no tener termómetro, mida la temperatura poniendo una gota en el dorso de la mano: la leche debe sentirse caliente pero no quemar.

2. Vierta la leche en un recipiente preferiblemente de vidrio o de plástico y agregue el yogur.

3. Mezcle con una cuchara de madera o de plástico (nunca de metal).

4. Tape la boca del recipiente con un trapo limpio y cúbralo entero con una manta para conservar el calor.

5. Deje reposar en un lugar sombreado y protegido del viento durante 12 horas.

6. Pruebe y consuma en este punto o deje fermentar por 12 horas más si se quiere una textura más espesa.

7. Para saborizar el yogur, basta con preparar un almíbar de frutas locales como la susuca o usar panela, miel o azúcar.

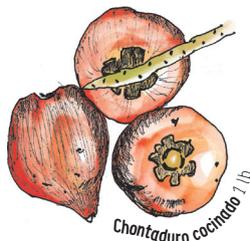




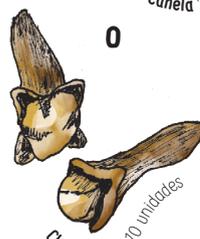
+



+



+



0



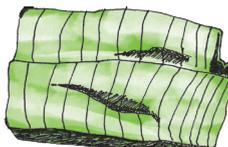
Hoja de bijao o de plátano 5 unidades

CHICHA de chontaduro

Para 1 litro

Esta chicha se puede beber fría o usar para adobar carnes de cerdo o de res un día antes de cocinarlas.

PREPARACIÓN



1. Cocine, pele, despepe y triture el chontaduro hasta obtener una masa espesa.

2. Agregue un poco de agua y revuelva.

3. Envuelva la masa en hojas de bijao o de plátano.

4. Deje fermentar en un lugar fresco y sombreado durante dos o tres días.

5. Destape y diluya la masa fermentada en 1 l de agua.

6. Agregue la miel de caña y la canela (o los clavos) y mezcle hasta que los ingredientes estén bien integrados.

Se puede tomar inmediatamente o, si se desea más fuerte, se puede dejar fermentar por tres días más.



Envase la chicha preferiblemente en olla de barro o, en su defecto, en una jarra o una botella con tapa.



VINAGRE CASERO de piña

Para 4 litros



PREPARACIÓN



- 1. Hierva 2 l de agua** y agréguela la panela, la canela y los clavos.
- 2. Mezcle hasta que la panela se desintegre**, retire del fuego y deje enfriar.
- 3. Pele las piñas** dejando una parte de la pulpa pegada a la cáscara.
- 4. Extraiga los corazones** y córtelos en trozos medianos.*
- 5. En una jarra de vidrio grande, introduzca los trozos recién cortados de piña** y añada el agua de panela preparada al inicio.
- 6. Agregar 2 l más de agua sin cloro.**
- 7. Cubra la jarra con un trapo limpio** y deje fermentar por unos 5 días en un lugar fresco y sombreado.
- 8. Cuele y trasvase el líquido**, que en este punto es como un guarapo, a una olla de barro o un contenedor de vidrio.
- 9. Cubra nuevamente con el trapo limpio** y deje fermentar durante 3 o 4 semanas.
- 10. Tape el recipiente** y utilice el vinagre en aderezos, salsas, encurtidos o adobos para las carnes.

Agua sin cloro

Deje reposar el agua de la llave en un recipiente abierto durante 24 horas, lo que hará que el cloro se evapore.

**Para esta preparación no se usa el resto de la pulpa, que puede aprovecharse en jugo o en una ensalada de frutas. De hecho, hacer vinagre de piña es una oportunidad para darle uso tanto a la cáscara como al corazón, que generalmente se descartan.*





LA MATERIA ORGÁNICA

en la cocina

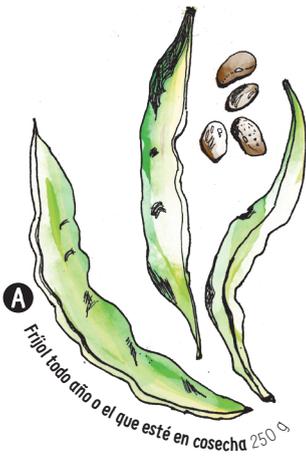
Todos los alimentos que pasan por la cocina llevan consigo la memoria de haber sido suelo. A su vez, todos estos alimentos tienen la posibilidad de volver al suelo por medio de los procesos de descomposición que se hacen en las fincas, como por ejemplo el de compostaje.

En esta sección le damos un lugar especial al frijol, que es un ingrediente fundamental tanto para el cuerpo humano como para el suelo. En el caso del cuerpo, como todas las leguminosas, el frijol es rico en proteínas, lo que lo hace ideal para evitar el desgaste muscular. También contiene hierro y calcio, que son particularmente buenos para fortalecer los huesos y prevenir la anemia. En el caso del suelo, es excelente como abono verde o fertilizante natural.

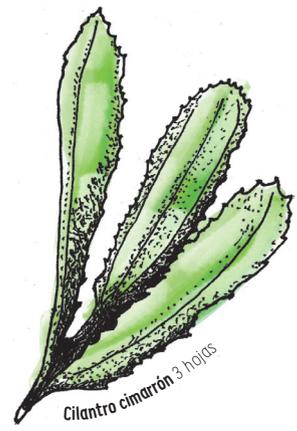
HUMMUS DE FRÍJOL

Para 4 personas

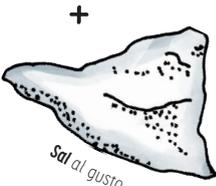
Es una preparación tradicional de la cocina árabe y mediterránea elaborada a partir de granos como lentejas, garbanzos o frijoles. Se trata de una pasta fácil de digerir y que permite diversificar el modo de consumo habitual de las legumbres.



A Frijol todo año o el que esté en cosecha 250 g



Cilantro cimarrón 3 hojas



Sal al gusto



Aceite 100 ml



Pimienta al gusto

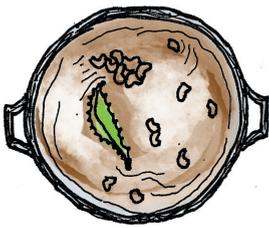
PASOS PREVIOS



- A** Ponga los frijoles en remojo con bastante agua desde el día anterior a la preparación.

Antes de empezar la cocción de una legumbre no añada sal o un ingrediente ácido al agua, pues endurecen su piel y aumentan el tiempo de cocción.

PREPARACIÓN



1. Cambie el agua en que remojó los frijoles y cocínelos con 2 hojas de cilantro cimarrón durante 30 minutos o hasta que estén blandos. Puede ser en olla abierta o exprés.
2. Escurra el agua y reserve.
3. Licúe los frijoles junto con el aceite y la hoja restante del cimarrón. En caso de no tener licuadora, haga un puré utilizando un tenedor o un molinillo.
4. Añada sal y pimienta al gusto.





Cebolla ajo 8 a 10 unidades

HAMBURGUESAS DE FRÍJOL

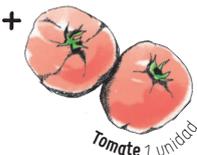
Para 4 personas



Huevo 1 unidad



Picar



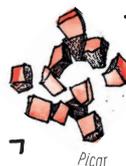
Tomate 1 unidad



Picar



Pimentón caqueteno 2 unidades



Picar



Pimienta al gusto



Miga de pan 150 g o harina de maíz



Cilantro cimarrón 1 hoja picada



Sal al gusto



Azafrán de tierra o cúrcuma 1 pizca

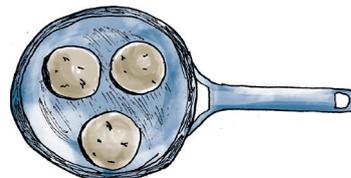
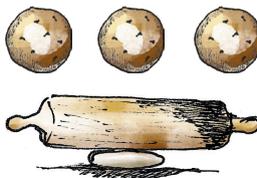
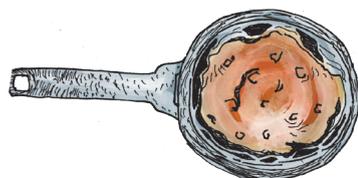


Hummus de frijol 400 g



Aceite

PREPARACIÓN



1. En un sartén, vierta un chorrito de aceite y saltee la cebolla, el pimentón y el tomate picados.

2. Deje reducir por 5 minutos, añada el azafrán de tierra y salpimiente al gusto.

3. Retire del fuego y mezcle con el hummus de frijol.

4. Bata el huevo y agréguelo junto con el cimarrón picado.

5. Añada la miga de pan y revuelva hasta obtener la textura de una masa para hacer arepas.

6. Arme bolas del tamaño de la palma de la mano y aplane cada una como si fuera una arepa. Procure que queden de 2 cm de espesor.

7. En otro sartén bien caliente, vierta una pequeña cantidad de aceite y dore las hamburguesas por ambos lados.

8. Sírvalas calientes solas o con pan de hamburguesa.

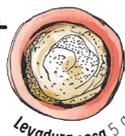




+



+



EMPANADAS DE HUMMUS de frijol

Para 10 empanadas



+



+



+

Levadura seca 5 g

Agua tibia 150 ml

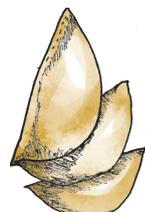
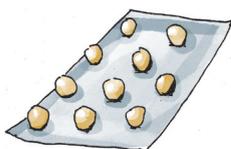
Harina de trigo 400 g

Azafrán de tierra o cúrcuma 1 cucharadita

Huevo 1 unidad

Queso doble crema 200 g

PREPARACIÓN



1. En un tazón, mezcle la harina de trigo, el aceite, la sal, el azafrán de tierra y la levadura.

2. Agregue lentamente el agua y mezcle hasta obtener una masa uniforme que no se pegue a las manos.

3. Cubra y deje reposar por 20 minutos.

4. Corte la masa en 10 porciones iguales y forme una bolita con cada una de ellas.

5. Con la ayuda de un rodillo o una botella, extienda una por una las bolitas para formar la base de las empanadas.

6. En el centro de cada una, eche una cucharada de hummus y 10 g de queso doble crema rallado.

7. Bata un huevo y unte ligeramente el borde de la masa extendida de cada empanada.

8. Doble por la mitad cuidando que el relleno no se salga y selle un lado sobre el otro.

9. Presione a lo largo del borde para que termine de pegar bien.

10. Con el resto del huevo, unte levemente la superficie de las empanadas.

Cocción

Horno. Precaliéntelo a 180 °C. Ponga las empanadas en una bandeja de lata engrasada. Hornee hasta que estén cocinadas y doradas.

Fogón. Utilice un sartén con tapa y cocine a fuego medio hasta que se doren por ambos lados.

Se recomienda consumir los frijoles con cereales como el arroz o el maíz, pues se complementan a nivel químico. Juntos forman una cadena de proteínas capaz de activar el crecimiento y la regeneración de tejidos, así como de controlar los niveles de azúcar en la sangre.

En la siembra, por su parte, el matrimonio del frijol con el maíz

también tiene beneficios: mientras que el frijol ayuda a fijar el nitrógeno en el suelo, el cual sirve como fertilizante natural, el maíz le sirve como tutor y mejora su rendimiento.

Para ayudar al organismo a absorber el hierro de los alimentos, estos se pueden consumir al tiempo que otros alimentos ricos en vitamina C.





LOS MINERALES

en la cocina

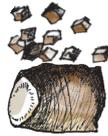
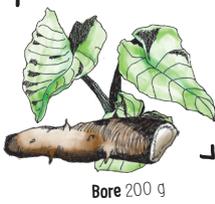
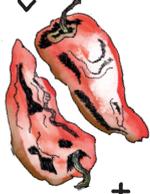
Al igual que para las plantas, los minerales son necesarios para la salud y el buen funcionamiento del cuerpo humano. Los vegetales contienen elementos como potasio, sodio, zinc, fósforo, calcio, magnesio y cobre, entre otros. Nutrir bien el suelo asegura que los vegetales que consumimos contengan minerales que aporten a la nutrición humana.

Presentamos, en las páginas siguientes, algunas recetas ricas en minerales.

ENSALADA DE LA HUERTA CAQUETEÑA

Para 4 porciones

Los tomates y pimentones de esta receta contienen antioxidantes, los cuales tienen propiedades anticancerígenas y ayudan al rejuvenecimiento del organismo.



* Puede ser de palma, soya, maíz, canola o girasol.

PASOS PREVIOS

- En un recipiente pequeño, haga un aderezo mezclando tres partes de jugo de limón por una parte de aceite.
- Añada sal y pimienta al gusto.
- Revuelva enérgicamente con un tenedor.



PREPARACIÓN

- Ase los pimentones directamente sobre el fuego, girándolos para que se quemen uniformemente por fuera pero su pulpa solo se cocine.
Deje enfriar.
Pele y corte en forma de bastoncitos.
- Pele el bore, lávelo bien.
Córtelo en cubos pequeños.
- Cocínelo en agua por 20 minutos.
- Corte las cebollas ajo en julianas (tiras alargadas y delgadas).
- Corte los tomates cherry en cuartos.
- Mezcle todos los ingredientes en una ensaladera.
- Agregue el aderezo justo antes de servir.

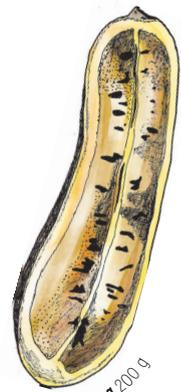


Una buena manera de seleccionar los vegetales para consumirlos es mezclarlos de acuerdo con sus colores.



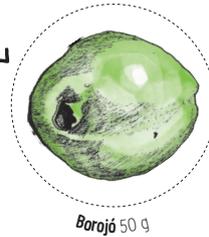
ENSALADA DE NUECES AMAZÓNICAS

con susuca, pepino y aderezo de borojó



Para 4 personas

El sacha inchi y el castaño aportan fósforo, magnesio, zinc y selenio, que sirven, entre otras cosas, para mantener un buen estado anímico y promover la salud cerebral durante el embarazo y los primeros años de vida.

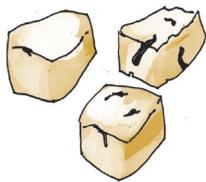


PASOS PREVIOS

- A** Haga un aderezo cremoso mezclando la miel de caña, el borojó, y las hojas de yerbabuena finamente picadas.

PREPARACIÓN

1. Pele la susuca, córtela en trozos medianos y retire sus semillas.
2. En un sartén, dore por aparte el sacha inchi, el castaño y las semillas de susuca.
3. Pique el sacha inchi y el castaño.
4. Corte el pepino en trozos medianos.
5. En una ensaladera, ponga todos los ingredientes.
6. Añada el aderezo justo antes de servir y mezcle.



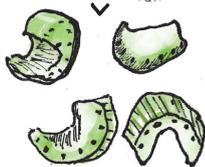
SORBETE DE PÍLDORO, piña, apio y albahaca

Para 4 porciones

Este sorbete tiene potasio y hierro, que ayudan a la buena circulación del oxígeno y a la regulación del agua en el cuerpo, respectivamente.



Apio 2 ramas

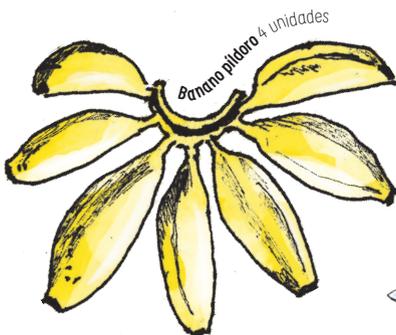


Cortar en trozos

+



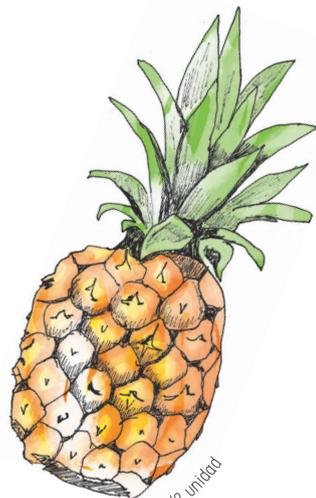
Albahaca 1 atado picado



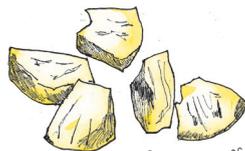
Banano píldoro 4 unidades



Cortar en trozos



Piña madura 1/2 unidad



Cortar en trozos

+



Agua potable 600 ml

PREPARACIÓN

1. En caso de tener licuadora, coloque todos los ingredientes en el vaso y procese hasta que se integren bien. Alternativamente, macere la fruta en un tazón con una piedra, pilón o molinillo; luego, échela a una jarra, agregue el agua y revuelva.





Abreviaturas utilizadas en las recetas

cda. cucharada

cdta. cucharadita

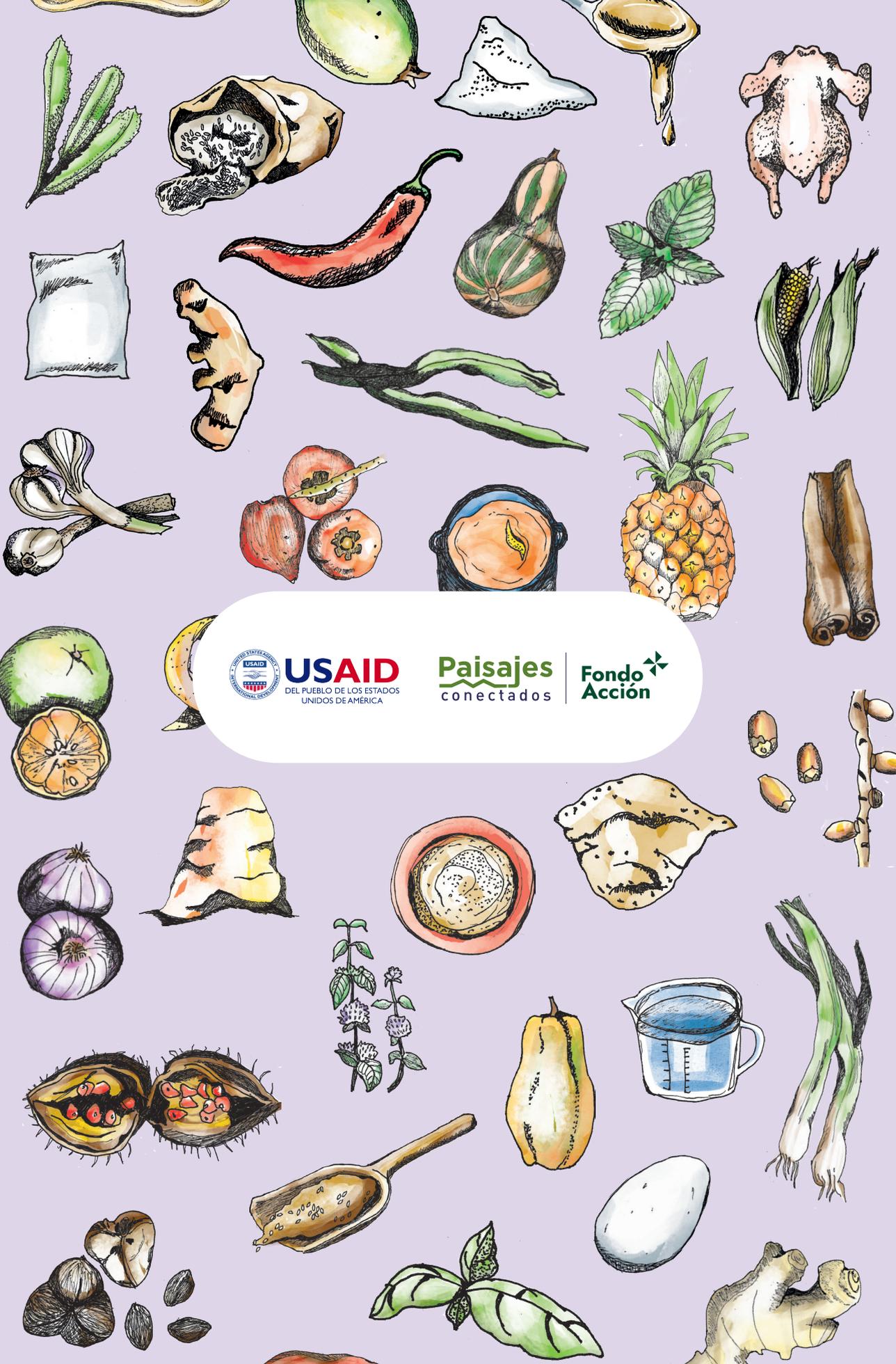
g gramo

kg kilogramo

l litro

lb libra

ml mililitro



USAID
DEL PUEBLO DE LOS ESTADOS
UNIDOS DE AMERICA

Paisajes
conectados

Fondo
Acción