



# Recetario de verduras

DE ESTACIÓN PRIMAVERA VERANO!

participativo



# BIENVENIDXS AL

# Recetario de

# verduras

## DE ESTACIÓN PRIMAVERA VERANO!

**¡ATENCIÓN!** Este no es cualquier recetario, es un recetario "Participativo": fue construido con el aporte de todxs. Desde la comercializadora solidaria La Justa y La Bagual -uno de sus nodos-, hicimos una convocatoria a consumidores para que compartan sus recetas, aquellas que usan para preparar las verduras que llegan ronda a ronda directo desde el cordón hortícola platense a sus mesas.

La intención es promover el consumo de verduras de estación, en particular el "Bolsón" que es tan importante para sostener la producción agroecológica de la agricultura familiar. Queremos incentivarlos entre todxs para cocinar los vegetales, para sostener el consumo del bolsón, inspirándonos mutuamente para crear nuevos platos, bucear en el conocimiento popular, rescatar los saberes que pasan de generación en generación, así como otros nuevos de quienes van armando sus propias comidas, en búsqueda de compartir el conocimiento y que la llegada del bolsón cada 15 días nos anime a explorar nuevos sabores y hacer nuevas experiencias.

Como resultado tomamos esas propuestas y las recreamos, sumándole la visión de docentes y estudiantes de Nutrición de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad Nacional de La Plata, que con mucha generosidad y compromiso se sumaron a trabajar en este proyecto, para enriquecer las recetas y añadir información nutricional de tal manera que el resultado sea un material aún más potente y educativo.

Además de recetas incorporamos a lo largo de esta publicación algunos textos para reflexionar sobre la producción agroecológica, y sus protagonistas que son las familias agricultoras, así como el paradigma que impulsamos juntxs que es la construcción de soberanía alimentaria y de una economía más justa, social y solidaria.

En la pandemia tomaron relevancia otras formas de consumir, con todo lo que ello implica: otras formas de producir, comercializar, distribuir, y relacionarnos con los alimentos. Creció el interés por la verdura agroecológica y por adquirirla en circuitos cortos de comercialización (en nodos de consumo, ferias, almacenes populares, comercializadoras solidarias) y esto implicó un gran impulso para el trabajo familiar y artesanal que está atrás de la producción de estos alimentos. El reto que encontramos es cómo seguir organizándonos en la post-pandemia para poder sostener a esta producción que ha crecido, apoyarla desde un consumo creciente y consciente, responsable por las condiciones sociales y ambientales en las que se producen los alimentos. El desafío es que estos espacios de producción, comercialización, y consumo, a los que hemos ayudado a expandir, puedan sostenerse en el tiempo.

Este es nuestro aporte, una herramienta para volver a enamorarnos del bolsón de estación, con información y sugerencias de elaboración de los vegetales de primavera-verano. Esperamos que esta sea una herramienta que entre otras muchas, aporten a visibilizar y fortalecer la agricultura familiar, la economía social solidaria y la soberanía alimentaria.

### ***Agradecemos especialmente a quienes han participado con sus recetas:***

Elvira, Bianca Coleffi, Facundo Reyna, Marcela Rocca, Vale la cordobesa, Agustina Gargoloff, Luciana, Carla Palladini Asse (Charli), Ana Paula Barranus, María Laura Viteri, Evelyn, Vicki, Irma, Claudia, Melisa, Grise, Luciana Pérez, Cel, Flor, Belén y Mariana.

### ***También a quienes formaron parte del equipo interdisciplinario que puso cuerpo al proyecto:***

**La Bagual:** Celeste D'andrea, Victoria Homberger, Melisa Sanchez, **La Justa:** Belén Sendín, Ana Barrios, Sergio Dumrauf, Soledad Duré, Agustina Gargoloff, Paula Fontana, Alejandro Valera, Mateo Compagnucci;

**Equipo de estudiantes y docentes de Nutrición FCM UNLP:** Yanina Reynoso, María Soledad Lopez, Josefina Quarteroni, Selena Pistagnesi, Candela Galante, Daiana Miranda, Nadia Belén Ayala, Mariana Fuhr, Martina Ulloa, Martina Iturralde, Agustina Cejas, Jennifer Kraft, Ingrid Karpenko, Cintia Ambrosino.

Y uds, lectorxs que darán vida a estos platos y seguirán consumiendo productos de la agricultura familiar:

¡GRACIAS POR SER PARTE Y CONSTRUIR ENTRE TODXS ESTE  
INSTRUMENTO COLECTIVO Y SOBERANO!

# índice...

## 1 VERDURAS: PROPIEDADES GENERALES, DESINFECCIÓN Y CONSERVACIÓN

### 2 UNA POR UNA: TE PRESENTAMOS LAS VERDURAS DE PRIMAVERA-VERANO Y CÓMO PREPARARLAS

2-1 ACELGA - TARTA BICOLOR

2-2 ALBAHACA - PESTO DE ALBAHACA AL MORTERO

2-3 APTO - CUBOS DE CALDITOS CASEROS

2-4 ARVEJA FRESCA - MEDALLONES DE ARVEJAS Y ARROZ YAMANI

2-5 BATATA - GUISO LIVIANITO CON AROMA FAMILIAR

2-6 BERENJENA - ROLLS DE BERENJENA

2-7 BRÓCOLI - SOUFFLÉ DE BRÓCOLI

#### \* ¿QUÉ ES LA AGROECOLOGÍA?

2-8 CALABAZA - PIZZA DE ZAPALLOS - CALABAZAS RÁPIDAS Y DELICIOSAS - CALABAZA RELLENA - BUDÍN DE CALABAZA

2-9 CHAUCHA - PASTEL SALUDABLE MULTICOLOR

2-10 CHULLO FRESCO - TARTA DE VERDURAS VARIAS CON MASA CASERA

2-11 COLIFLOR - COLIFLOR ESPECTADO

2-12 ESPINACA - MAFATTES CHICHE BOMBON

#### \* ¿QUÉ ES LA AGRICULTURA FAMILIAR?

2-13 HABAS FRESCAS - CHUPE DE HABAS

2-14 HINOJO - PASTEL DE HINOJO Y COLIFLOR

2-15 KALE - CHIPS DE KALE - TORTILLA DE KALE - BUÑUELOS DE KALE

2-16 MORRON - UNTABLE DE MORRON ROJO Y GIRASOL

2-17 PEPINO Y PEPINILLOS - PEPINILLOS AGRIDULCES

2-18 PUERRO - TARTA DE PUERROS Y KALE

#### \* ¿QUÉ ES LA SOBERANÍA ALIMENTARIA?

2-19 RADICHETA - CROQUETAS DE RADICHETA Y ZAPALLO

2-20 REMOLACHA - TORTA DE REMOLACHA

2-21 REPOLLO - CHUCRUT - ROLLS DE REPOLLO RELLENOS

2-22 RÚCULA - ENSALADA FRESCA DE VERANO

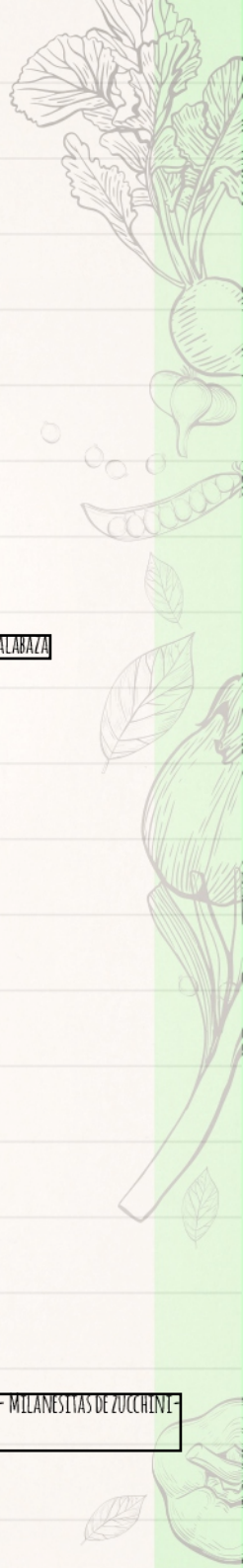
2-23 TOMATE - PAN RELLENO DE TOMATE, OREGANO Y QUESO A LA CORDOBESA

2-24 ZANAHORIA - PASTITA DE ZANAHORIA - FALAFEL

#### \* ¿QUÉ ES LA ECONOMÍA SOCIAL SOLIDARIA?

2-25 ZAPALLITO REDONDO/ZUCCHINI - WOK DE VEGETALES (CON LO QUE HALGA!) - TORTA DULCE DE ZUCCHINI - MILLANESTAS DE ZUCCHINI - FEDEOS DE ZUCCHINI

## 3 BENEFICIOS DE LOS NUTRIENTES



# VERDURAS:

## PROPIEDADES GENERALES, DESINFECCIÓN Y CONSERVACIÓN

### ALGUNAS DE LAS VENTAJAS DE CONSUMIR VERDURAS DE ESTACIÓN:

- ❁ VAN A CONTAR CON MEJOR COLOR, SABOR Y AROMA
- ❁ NO VAN A TENER PÉRDIDAS DE NUTRIENTES POR SU CONSERVACIÓN

Estas características se intensifican aún más si los vegetales tienen poco tiempo desde que se obtienen de la planta hasta que llegan a nuestro plato.

El objetivo del almacenamiento correcto de los alimentos es retrasar el deterioro de los productos. Las hortalizas tienen un pH elevado y por lo tanto son más susceptibles a alteraciones bacterianas.

Si los vegetales se almacenan en ambientes poco húmedos se deshidratan y comienza el deterioro. Por el contrario, ante exceso de humedad, se pudren fácilmente.

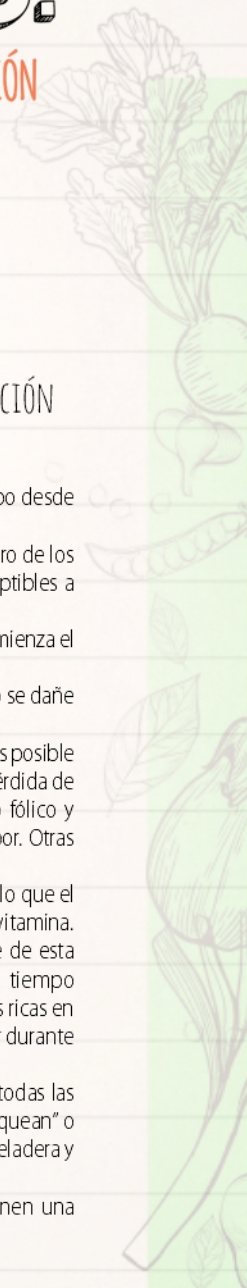
Si alguna parte se pone fea es importante retirarla lo antes posible para que no se dañe todo el vegetal.

Si se cocinan en agua hirviendo es importante colocarlos en trozos grandes, si es posible enteros y con cáscaras, partiendo de agua en punto de ebullición para que la pérdida de nutrientes sea la menor posible, especialmente las vitaminas B1 y B2, ácido fólico y potasio. Por esto, siempre es mejor consumir verduras crudas o cocidas al vapor. Otras formas de cocción es al horno, parrilla, salteados, frituras.

La vitamina C es una vitamina termolábil, es decir, con el calor se destruye, por lo que el consumo habitual de verduras frescas y crudas favorece la conservación de esta vitamina. Al calentar los alimentos por diferentes métodos de cocción se pierde parte de esta vitamina, sobre todo si se calienta a temperaturas demasiado altas, un tiempo prolongado o al recalentar los alimentos. Se recomienda consumir las verduras ricas en vitamina C crudas o usando técnicas de cocción menos intensas como al vapor durante 2-3 minutos.

Muchas de las verduras se pueden congelar, este proceso reduce al mínimo todas las reacciones bioquímicas y el crecimiento de bacterias. Generalmente se “blanquean” o “escaldan” en agua hirviendo por unos minutos, se dejan enfriar, se llevan a la heladera y una vez bien frías se colocan en el freezer.

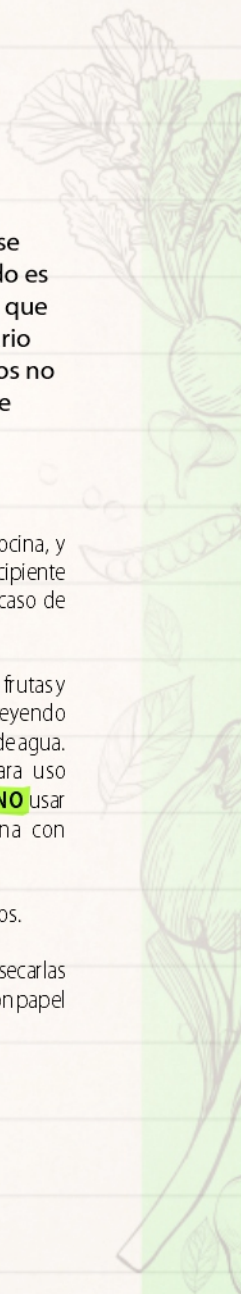
Las verduras tienen un alto contenido en agua, aportan pocas calorías y tienen una amplia variedad de nutrientes.



# LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN DE VERDURAS

En la preparación de verduras, especialmente aquellas que se comen crudas (como la lechuga, espinaca, rúcula, etc.) el lavado es un procedimiento muy importante ya que elimina la suciedad que está adherida al alimento. Pero además del lavado, es necesario desinfectarlas perfectamente para eliminar los microorganismos no visibles que puedan quedar aún después del lavado. Lo que debemos hacer:

- 1** Con las manos previamente bien higienizadas, desinfectar la bacha de la cocina, y colocar los vegetales en su interior. En su lugar se puede utilizar también algún recipiente hondo bien higienizado. Lavar cada vegetal para quitar la suciedad y en el caso de verduras de hoja, separar las mismas.
- 2** Llenar con agua potable fría (en el caso de la bacha, usar tapón) hasta cubrir las frutas y verduras. Agregar lavandina calculando las gotas que debemos colocar leyendo atentamente el rótulo. Generalmente se utilizan 4 a 8 gotas de lavandina por litro de agua.  
**Importante:** para estos fines, usar lavandina etiquetada y aprobada para uso alimentario, su rótulo debe decir: "apta para desinfección de agua/alimentos". **NO** usar para este fin lavandina en gel, **NO** lavandina perfumada, **NO** lavandina con desengrasante.
- 3** Dejar sumergidos los vegetales en el agua con lavandina por aprox. 10-15 minutos.
- 4** Finalizado el reposo, retirar los vegetales y enjuagarlos. Si son hojas escurrirlas y secarlas muy bien. Pasar por el colador (ideal con centrifugador de vegetales!) y/o secar con papel de cocina (preferiblemente absorbente)
- 5** Por último, guardar en la heladera en recipientes limpios y secos.



2

# UNA POR UNA

TE PRESENTAMOS LAS VERDURAS DE  
PRIMAVERA-VERANO Y CÓMO PREPARARLAS



# Acelga



Es una hortaliza de hoja grande, gruesa y brillante. Color verde oscuro y nervaduras blancas. Tallos blancos y gruesos. La utilizamos en su totalidad.

La acelga tiene alto contenido de un tipo de **hierro** que se llama no hemínico, **potasio, vitamina A y vitamina C**. Además, contiene **calcio, B1 y B2**.

Es importante tener en cuenta los oxalatos que contiene, los cuales disminuyen la biodisponibilidad del hierro y del calcio

Se obtienen mejores resultados si la cocinamos a altas temperaturas y en poco tiempo. Siempre que estén bien escurridas, y preferentemente separar las hojas de las pencas porque su cocción es diferente. Se puede comenzar cocinando las pencas y luego agregamos las hojas. Siempre refrescar con agua para detener la cocción y conservar textura y color. No llevarlas a cocción por mucho tiempo para evitar que se pongan oscuras.

Modos de preparación: si la planta de acelga no es muy grande se puede comer cruda picada en ensaladas (sola o con otras verduras), esto evita las pérdidas de vitaminas y minerales. También se puede usar en relleno para tartas o empanadas, como envoltura, como pasta de freír, budines o croquetas.

Almacenamiento y conservación: guardarla en un recipiente cerrado en la heladera, con un poquito de humedad, que se consigue con una toallita o papel de cocina mojados o rociando gotas de agua por todo el recipiente. También se puede colocar dentro de una bolsa plástica con perforaciones y papel absorbente de cocina dentro.

Antes de congelar la acelga se debe realizar un "blanqueado" sumergiendola 1-2 minutos en agua a punto de ebullición. Luego se enfría rápidamente en un baño de agua fría y se congelan en un tupper apto para freezer.

# Tarta bicolor



## LA MASA

### INGREDIENTES

- \* 250gr harina integral
- \* 5 cdas de aceite
- \* Sal y agua (cantidad necesaria)

Esta receta aporta fibra alimentaria, hidratos de carbono complejos, proteínas de alto valor biológico. También potasio, vitaminas A, B1, B2, E y C y hierro.

### PROCEDIMIENTO

Mezclar la harina integral, con el aceite, la sal y cantidad necesaria de agua. Amasar y reservar.

a la masa de tarta se le pueden sumar semillas de lino o sésamo

## RELLENO

### INGREDIENTES

- \* 1 atado de acelga
- \* 1 cebolla
- \* ½ morrón
- \* ½ calabaza
- \* Queso cremoso
- \* 3 huevos
- \* 1 cdita de polvo de hornear
- \* Sal, pimienta y nuez moscada a gusto

El queso nos aporta calcio y junto con el huevo proteínas de origen animal.

### PROCEDIMIENTO

Lavar, pelar y cortar la cebolla y el morrón en cuadraditos.

Lavar la acelga y cocinar con un poco de agua o al vapor. Escurrir. Luego picar o procesar.

Poner un poco de aceite en una sartén, saltear la cebolla y el morrón, luego agregar la acelga.

Condimentar a gusto, agregar 1 huevo, revolver todo.

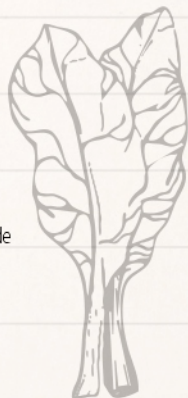
Cocinar la mitad de la calabaza en el horno. Hacer puré. Condimentar a gusto. Agregar 2 huevos y polvo de hornear.

Forrar la tartera con la masa de tarta, colocar sobre ella el relleno de acelga y agregar unos dados de queso.

Colocar por encima de la acelga el puré de zapallo y agregar, también, unos daditos de queso.

Llevar al horno para dorar y derretir el queso.

Dejar reposar unos minutos antes de cortar.





# Albahaca



Es una hierba aromática que al aportar sabor y aroma colabora con disminuir la cantidad de sal que se utiliza para cocinar.

Se utilizan solo las hojas, frescas o agregándolas a diferentes cocciones.

Lavar las hojas y escurrirlas suavemente para que queden frescas y no machucadas.

Guardarlas en la heladera tapadas. También se puede picar y tapar con aceite o congelar picadas, pero perderán gran parte del aroma y del sabor, volviéndose un poco más oscuras.

Si la albahaca está con raíz, la podemos conservar fresca por más tiempo en un vaso con agua, y una vez que le sacamos las hojas aprovechamos a plantarlas en una maceta con tierra bien liviana!

Irresistible un pesto hecho con albahaca fresca, ajo, nueces y aceite de oliva o una ensalada caprese de tomate, queso, albahaca y oliva!

# Pesto de Albahaca al Mortero



Esta receta aporta grasas insaturadas. Si se le agrega sal y queso rallado también aporta sodio.

## INGREDIENTES

- \* 50gr de hojas de albahaca
- \* 25gr de nueces
- \* 2 cdas. de queso rallado
- \* 1 diente de ajo
- \* Sal gruesa y aceite de oliva

## PROCEDIMIENTO

Pelar el diente de ajo y moler en mortero, con un poco de sal gruesa  
Ir agregando de a poco la albahaca, intercalando con algunos granos más de sal gruesa.

Sumar las nueces, y seguir machacando.

Añadir el queso rallado, y seguir moliendo intercalando con chorros de aceite de oliva, hasta lograr la textura deseada. El queso rallado también se le puede agregar al final.



Atención! La forma tradicional de hacer pesto es en Mortero porque queda con mejor textura y sabor. Pero si no tenés tiempo se puede procesar con mixeadora, en lapsos cortos para ir eligiendo el punto.



se puede cambiar la nuez por el fruto seco que tengas o prefieras: almendras, mani, pistachos. La receta tradicional lleva piñones.

También se puede picar todo a mano y sin utilizar sal, ya que es una muy buena manera de acompañar pastas o saborizar preparaciones sin el agregado de sal!



# Apio



Aporta **Vitamina C** cuando se utiliza crudo.

En heladera se sugiere conservarlas enteras, sin picar.

El apio se utiliza en su totalidad. Si la vamos a usar en cocido se puede picar y hervir durante 2 minutos y luego congelar en el tamaño de las porciones que se desee, para luego tener disponible para caldos, sopas, etc.

¿Has probado el apio con roquefort? ¡Es una combinación excelente! También se puede combinar en ensaladas con manzanas, lechuga y nueces.

# Cubos de calditos caseros



Esta receta aporta fibra alimentaria, vitamina A y potasio, ya que sus ingredientes principales son vegetales. Con el agregado de sal, también aporta sodio.

## INGREDIENTES

- \* 1 kg de verduras variadas
- \* Sal gruesa cantidad necesaria
- \* Hierbas y/o especias a gusto
- \* 1 vaso de vino blanco

podemos agregar ajo para sumar más sabor.



## PROCEDIMIENTO

Seleccionar las variedades que quieran incluir, lavarlas, cortarlas y colocarlas en una olla junto con un puñado de sal gruesa (puede hacerse sin sal, pero se conservará mejor con sal) un vaso de vino blanco, especias o hierbas para saborizar a gusto.

Cocinar a fuego mínimo removiendo con cuchara de madera hasta lograr una reducción de los líquidos por evaporación.

Una vez que las verduras estén cocidas, (aproximadamente en 20 minutos) mixear la preparación y proceder a almacenar en frascos de vidrio bien limpios o envases que se puedan freezezar (en freezer dura aproximadamente 6 meses).

La sal impide que se cristalice y actúa como conservante. Se sugiere agregar zapallo para mejorar la consistencia final de la sopa y lograr una mejor textura. Colocar dos cucharadas de esta sopa concentrada por taza y completar con agua hirviendo.

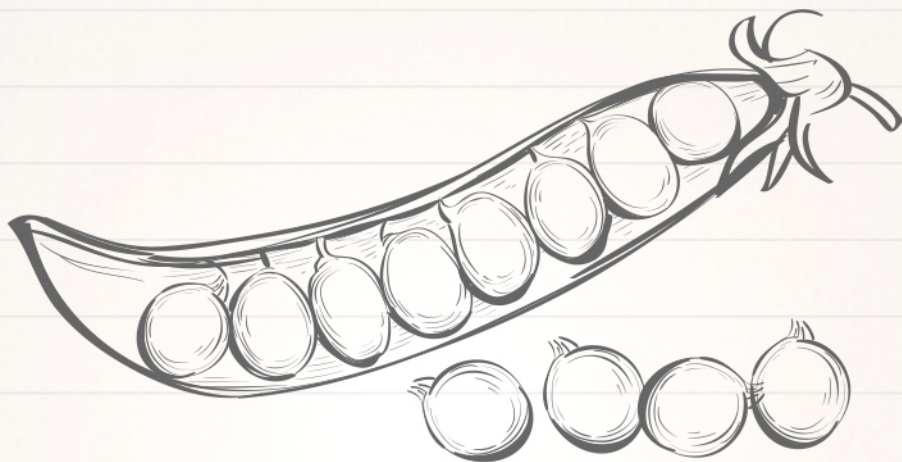


También se puede acompañar con avena, arroz o semillas molidas para cambiar su perfil nutricional y aportar más nutrientes. Ejemplo: semillas de sésamo que aportan calcio o de lino para aumentar la fibra.

Otra manera de usarla, sería como calditos de verduras caseros. Para sacar cada porción, es práctico usar cubeteras y una vez que están congelados pasarlos a una bolsa. 1 cucharadita colmada o 1 cubito de preparación equivale a un caldito comprado. La diferencia es que los calditos comerciales contienen muchísimo sodio, grasas, nada de vegetales, solo aromatizantes y conservantes.



# Arveja fresca



Es un alimento **fuentes de fibra alimentaria, potasio, zinc, ácido fólico, Vitamina C, B1, B2.**

Se pueden almacenar en la heladera durante 1 semana si se encuentran con la vaina que las recubre; sino retirar la vaina y guardar en recipiente con tapa

Se pueden congelar crudas o cocidas en un recipiente con tapa o bolsa de plástico

Se pueden utilizar en ensaladas, sopas cremas, estofados, guisos, con arroz, etc.

¡Tienen mucho más sabor que las enlatadas gracias a que vienen directo de la tierra!

# Medallones de arvejas y arroz yamani



Esta receta aporta hidratos de carbono complejos, fibra alimentaria, potasio, zinc, ácido fólico, B1, B2 y vitamina C.

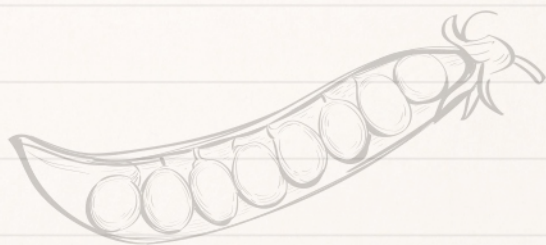
## INGREDIENTES PARA 6 A 8 UNIDADES

- \* 3 tazas de arroz yamani cocido
- \* 2 tazas de arvejas frescas cocidas
- \* 2 dientes de ajo
- \* 1 cebolla chica
- \* Aceite de oliva y otro aceite puro
- \* Tomillo preferentemente fresco
- \* Sal y pimienta

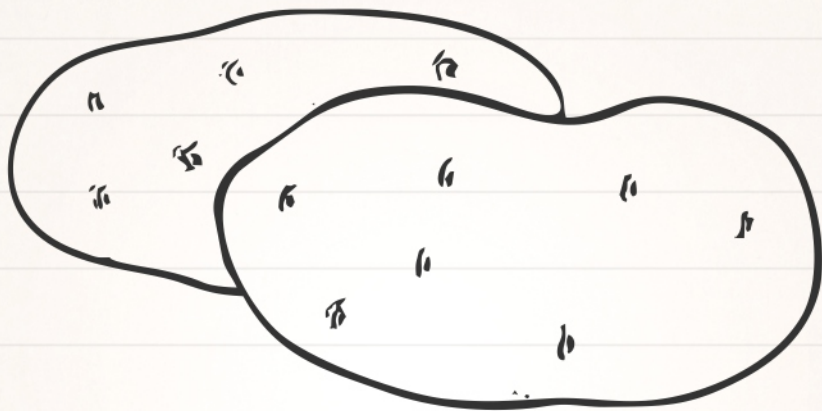
## PROCEDIMIENTO

Pelar y picar la cebolla y el ajo, agregar pizca de sal y rehogar en sartén hasta transparentar. Procesar junto al arroz y las arvejas (todo ya cocido) hasta obtener una pasta. Si hace falta agregar un chorrito de aceite de oliva. Condimentar con sal, pimienta y tomillo. Dejar reposar en heladera 15'. Una vez fría, formar los medallones. Pintar una sartén con aceite de oliva y dorar los medallones de ambos lados. También se pueden dorar al horno o a la plancha.

se puede agregar unas rodajitas de jengibre al dorar cebolla y ajo para darle sabor especial (cuidado de no quemarlos!)



# Batata



La batata es un tubérculo, es la parte subterránea de las diferentes especies y variedades de vegetales.

Hay gran variedad, de diferentes texturas y también de diferente color. Las podemos encontrar a lo largo de todo el año. En algunas partes de nuestro país y en otros países la llaman papa dulce, camote o boniato (aunque no todas sean exactamente iguales). La batata es **fente de fibra, potasio, vitamina B2, Vit C y contiene B1**. De las verduras, es una de las que aportan más calorías por porción.

Mejores maneras para su cocción: preferentemente al horno y al vapor ya que no se agrega agua como ocurre con el hervido donde se pierden nutrientes.

La batata se puede utilizar tanto en preparaciones saladas como en dulces. Y consumirla tanto con o sin cáscara.

Algunas preparaciones que podemos realizar son: batatas al horno, al vapor, hervida, mil hojas, puré, budines, sopa, tortas, tarta dulce.

Almacenar a temperatura ambiente limpias y secas.

En lugar oscuro, fresco y seco, sin guardarlas en bolsa ni en recipiente cerrado con tapa. La mejor manera para su almacenamiento es una canasta de mimbre o acero inoxidable, ya que se conservan ventiladas y frescas.

Se pueden cocinar y refrigerar, se aconseja no refrigerar crudas, porque su pulpa cambia un poco de color y textura.

La duración va a depender también de la frescura en el momento de su compra, y de su posterior almacenamiento y conservación.

# Guiso liviano con aroma familiar



Esta receta aporta hidratos de carbono y fibra alimentaria. Además de vitamina C, A, potasio y ácido fólico. No aporta grasas.

## INGREDIENTES

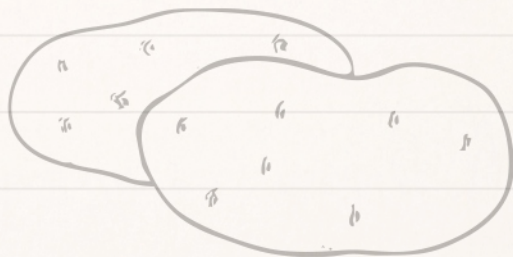
- \* 2 unidades de cebolla de verdeo
- \* 2 unidades de puerro
- \* 2 varas de apio con sus hojas
- \* 1 rodaja de calabaza
- \* 1 unidad de batata
- \* 1 taza de arroz integral
- \* Agua cantidad necesaria

## PROCEDIMIENTO

Lavar y cortar las verduras. Colocar todos los ingredientes en una olla. Incorporar agua hasta cubrir los ingredientes. Cocinar a fuego suave aprox 30/45 minutos, controlando la cantidad de líquido. Apagar el fuego. Esperar 5 minutos para servir.



se podrían agregar alimentos como legumbres (garbanzos, arvejas secas, etc) para aumentar el aporte de proteínas, fibra, vitaminas, minerales. Al agregarle legumbres se podría poner la mitad de arroz y la otra mitad de legumbres.





# Berenjena



Existen de diferentes colores. Se consumen cocidas. Si el sabor amargo molesta se pueden cortar en rodajas, colocarle sal y dejarlas en un colador durante 15 minutos, luego lavarlas bien y listas para cocinar.

Es un alimento **fuente de fibra alimentaria y potasio**, con alto contenido de **Vitamina B2** y **es la verdura que más vitamina B3** aporta por porción.

Es preferible conservarlas enteras en la heladera.

Para congelarlas se pueden cortar y escaldar (hirviéndolas durante 2 a 3 minutos) ¡Podemos preparar en escabeche o en aceite para tener berenjenas listas en cualquier momento!

Otra opción es realizar un untable cocinándolas en sartén o en el horno hasta que estén bien blanditas y con la cáscara quemada. Retirar la cáscara, pisar y condimentar. También se pueden hacer rellenas, en tartas, en lasañas, en salteados de verduras, en torres de verduras gratinadas, milanesas, asadas y en pizzas!

# Rolls de berenjena



Esta receta aporta fibra alimentaria y potasio, vitaminas B2 y B3 como también ácidos grasos poliinsaturados y monoinsaturados.

## INGREDIENTES

- \* 2 o 3 unidades de berenjenas
- \* 1 taza de semillas de girasol
- \* 2 dientes de ajo
- \* 1 cda. de aceite (puede ser de oliva, girasol, maíz, etc)
- \* Sal y pimienta a gusto
- \* Albahaca a gusto
- \* 1 cda. de semillas de sésamo (opcional)
- \* 1/3 de taza de tomates secos rehidratados (opcional)

## PROCEDIMIENTO

Remojar por al menos 8 horas las semillas de girasol. En otro recipiente hidratar tomates secos, si se desea.

Cortar longitudinalmente las berenjenas, para obtener láminas de 1 a 0,5 cm de espesor. Cocinar en sartén o al horno con pizca de aceite de ser necesario, sin mover, hasta dorarlas de ambos lados.

En procesadora/licuadora/minipimer, mixear el aceite junto a los dientes de ajo, las semillas de sésamo (pueden reemplazarse por aceite de sésamo u omitirse), sal, pimienta y condimentos a gusto. La consistencia se puede ajustar con un chorrito de agua (debe quedar un poco más espesa que un queso crema).

Tomar cada lámina de berenjena ya dorada, colocar una cucharada de pasta en un extremo, una o dos hojas de albahaca y un tomate seco rehidratado (opcional). Enrollar hacia el otro extremo.

Se puede servir así, o darle un golpe de horno. Queda muy bien como guarnición junto con tomates, morrones asados, y otras verduras de estación.



Se podría hacer un hummus de garbanzos o de otro tipo de legumbres para aportar proteínas y hierro.



# Brócoli



Hortaliza de color verde, perteneciente a la familia de las crucíferas.

Es una verdura **fuentes de fibra, potasio, ácido fólico, vitamina B2 y vitamina C**

Formas de conservación:

Se puede refrigerar el brócoli entero en la heladera.

Se puede congelar. Para ello separar los arbolitos del tallo y llevar a cabo un escaldado (hervir por 2-3 minutos en agua con sal), el tallo también se puede hervir pero separado de los arbolitos y por más tiempo por ser más fibroso.

Formas de preparación: Solo o con otros vegetales, hervido, al vapor, al horno, salteados, ensaladas y formando parte de otras preparaciones como sopas, tartas, budines o gratinados.

# Soufflé de Brócoli



Esta receta aporta fibra alimentaria, proteínas, potasio, calcio, vitamina B2, ácido fólico y vitamina C

## INGREDIENTES

- \* Un atado de brócoli
- \* Media planta de ninojo
- \* Una planta de puerro
- \* Dos dientes de ajo
- \* Dos huevos

## PROCEDIMIENTO

Luego de lavar todas las verduras, colocarlas en la olla con la vaporera y agua solamente hasta la base. Cocinar a fuego medio hasta que al pinchar la verdura esté blanda. Para agilizar la cocción se puede cortar la verdura en trozos más pequeños.

Retirar las verduras y dejar entibiar luego mixear o licuarlas todas juntas.

Agregar un chorrito de aceite y asegurarse que estén bien trituradas.

Agregar los huevos, salpimentar a gusto y licuar 3 minutos más.

Mientras precalentar el horno. En una bandeja o molde colocar un poco de aceite para evitar que se pegue la mezcla.

Por último, volcar la mezcla en la bandeja o molde y cocinar al horno a fuego mediano (180°) por 40 minutos.

Si el molde es muy grande agregar un huevo más a la preparación



En caso de no tener vaporera, se puede poner en crudo cortado chiquito el brócoli y saltar con poca agua los demás vegetales.





# ¿QUÉ ES LA AGROECOLOGÍA?



# ¿QUÉ ES LA AGROECOLOGÍA?

La agroecología comprende diversas formas de acción colectiva, enfocadas a la satisfacción amplia de necesidades productivas, ambientales, culturales, políticas y de bienestar social. Se plantea siempre de forma articulada, precisa de la organización comunitaria, porque no puede sostenerse a nivel individual o aislado. La agroecología es al mismo tiempo un sistema de prácticas agropecuarias, una disciplina científica y un movimiento sociopolítico de agricultores, científicos, organizaciones de base y consumidores. La agroecología se constituye así de muchas dimensiones: ecológica- productiva, social, económica y cultural, entre otras, y atendiendo estas dimensiones surgen los principios agroecológicos. Algunos de sus pilares son:

**Mejorar la biodiversidad:** Diversificar las especies y variedades en los sistemas productivos, aumentar las interacciones benéficas entre los componentes de la biodiversidad agrícola (animales, insectos, plantas cultivadas y plantas de crecimiento espontáneo), promoviendo con ello procesos y servicios ecológicos claves.

**Fortalecer el suelo:** mejorar la conservación y regeneración de suelos de calidad, suelos "vivos". Mejorando la descomposición de materia orgánica, incorporando nutrientes y favoreciendo la actividad biológica del suelo.

**Optimizar** el uso de **agua, nutrientes y recursos genéticos.**

**Organización:** Articular el sistema de producción a nivel local mediante su pertenencia a organizaciones.

**Autoproducción:** Aumentar las capacidades para la autoproducción en alimentos, insumos (semillas, bioinsumos), energía y tecnologías.

**Contribuir a la Soberanía alimentaria:** ofrecer diversidad de productos sanos e inocuos (sin agroquímicos y posibles contaminantes biológicos) y culturalmente adecuados a la población local, de manera continua.

**Atender la calidad de vida y de trabajo:** se vuelve indispensable considerar las condiciones laborales, de hábitat, de salud, de relaciones de género de las familias que sostienen los sistemas productivos. Avanzar en mejoras de las condiciones de vida y el acceso pleno a derechos de los y las agricultoras es parte de la agroecología.

**Propiciar la comercialización directa:** Producción para circuitos locales, más cortos, que fomenten relaciones justas. Se entiende que es en estos espacios donde se prioriza el vínculo entre quienes producen y quienes consumen esos alimentos. El caso del bolsón de verduras, por ejemplo, es una gran herramienta de trabajo, ya que permite dar salida a todas las variedades que son necesarias para tener biodiversidad en las quintas. La biodiversidad es el primer paso para producir agroecológicamente, porque permite recuperar el equilibrio en las quintas y no necesitar agrotóxicos. Es imprescindible un consumo que sostenga y acompañe estos cambios. Consumidores cada vez más comprometidos con las condiciones sociales y ambientales en la que producen los alimentos.

# Calabaza



La calabaza es una hortaliza que presenta una pulpa o carne de sabor azucarado y consistencia dura, es de color amarillo o anaranjado y en su parte central contiene semillas.

Presenta alto contenido de **vitamina A y C y potasio.**

**Conservación:** si quieres conservar una calabaza cruda sin perder sus propiedades nutricionales, la congelación es una excelente forma de preservar esta hortaliza.

Es recomendable que no estén en la heladera sino más bien en una despensa o lugar fresco, con una temperatura de entre 10 y 16 grados y preferiblemente enteras para evitar su deterioro.

**Formas de preparación:** se puede cocinar hervida, al vapor, asada, al horno.

Al tener la propiedad de sabor dulce se puede utilizar tanto en preparaciones saladas como dulces. Útiles para budines, soufflés, tartas, muffins, pastas, puré, etc.

# Pizza de zapallos



Esta receta aporta proteínas, hidratos de carbono y fibra alimentaria, potasio y vitamina A, ácido fólico, fósforo, vitaminas del complejo B. El queso nos aporta sodio y calcio y junto al huevo, proteínas de origen animal y grasas saturadas.

## INGREDIENTES

- \* 2 tazas de zapallo/calabaza pisado
- \* 2 unidades de huevos
- \* 6 cdas de harina integral
- \* 1 unidad de tomate
- \* 150 gr de queso cremoso
- \* Sal y orégano a gusto.

## PROCEDIMIENTO

Cocinar en el horno el zapallo, demora más tiempo que hervido, pero se evita que el zapallo quede con más contenido de agua.

Una vez cocido el zapallo, pisar y mezclar con los huevos, la harina integral y sal a gusto.

Españar la preparación en una pizzera y hornear por 10 minutos. Retirar del horno y colocar queso cremoso y tomate en rodajas por encima de la pizza de zapallo. Hornear nuevamente por 10 minutos.



También se pueden agregar aceitunas





# Calabazas rápidas y deliciosas



Esta receta nos aporta fibra, Vitamina A y ácido fólico. El queso nos aporta sodio y calcio y junto al huevo, proteínas de origen animal y grasas saturadas.

## INGREDIENTES

- \* Calabazas en rodajas
- \* Puerros picados
- \* Hebras de queso
- \* 1 huevo por cada rodaja de calabaza

## PROCEDIMIENTO

Cortar la calabaza en rodajas y asarlas 10 min aproximadamente de cada lado, depende del tamaño de la rodaja de calabaza

Cuando se encuentren cocidas las calabazas, agregar puerros picados y hebras de queso sobre las rodajas, tapar para cocción aproximadamente 4 a 5 minutos. Luego, agregar el queso y el huevo sobre los puerros, tapar nuevamente hasta lograr la cocción del huevo.



se puede tener las rodajas precocidas y freezadas para tenerlas listas en el momento de usarlas



# Calabaza Rellena



Esta receta nos aporta fibra, vitaminas A, C, B1, B2 y K, y potasio. El queso nos aporta calcio, proteínas de origen animal, grasas y sodio. De ser necesario, se puede optar por un queso descremado y sin sal para disminuir el aporte de grasas y sodio.

## INGREDIENTES

- \* 1 calabaza
- \* 1 morrón
- \* 1 cebolla de verdeo
- \* 2 choclos
- \* Sal a gusto
- \* 2 rodajas de queso cremoso
- \* 1 cdita de aceite
- \* Condimentos a gusto: pimienta, orégano, ají molido, romero, nuez moscada

## PROCEDIMIENTO

Precalentar el horno a temperatura media.

Lavar, cortar por la mitad a lo largo y ahuecar la calabaza sacándole las semillas.

Reservar las semillas.

Llevar la calabaza al horno.

Mientras la calabaza está en el horno, lavar y cortar el morrón, el verdeo y el choclo. Dorar los vegetales en una sartén con una cucharita de aceite.

Colocar dentro de la calabaza ahuecada los vegetales salteados.

Llevar de nuevo al horno y cocinar aproximadamente 50 minutos, hasta que al pinchar la calabaza esté tierna.

Retirar del horno, colocar el queso por encima y llevar a horno fuerte hasta que se derrita.

Decorar por encima con semillas de calabaza.



para aprovechar las semillas de la calabaza, disponerlas en una placa y llevarlas a horno bajo por 15 minutos o hasta que estén secas y crocantes



# Budín de calabaza



Esta receta nos aporta fibra alimentaria, hidratos de carbono simples y complejos, vitaminas A, E, C y K, grasas, proteínas y fósforo.

## INGREDIENTES

- \* 1 taza de harina leudante (o harina común con 1 cdita. de polvo de hornear)
- \* 1 taza de harina integral
- \* ½ cdita. de polvo de hornear
- \* 1 taza de puré de calabaza
- \* ½ taza de azúcar
- \* 2 huevos
- \* ½ taza de aceite neutro (girasol o maíz)
- \* Jugo y ralladura de 1 naranja.

## PROCEDIMIENTO

Precalentar el horno en mínimo. Enmantecar y enharinar una budinera, reservar.

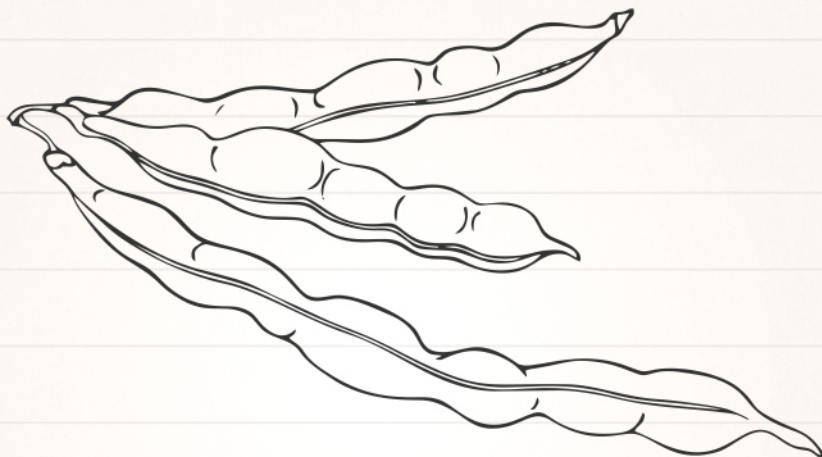
Mezclar en un bol las harinas y el polvo de hornear, reservar. Batir los huevos con el azúcar, adicionar el aceite de a poco y batir. Cuando esté bien integrado, incorporar el puré de calabaza, el jugo y la ralladura de naranja. Mezclar bien.

Agregar la mezcla de harinas y el polvo de hornear. Integrar.

Colocar en la budinera y llevar a horno suave por una hora, hasta que al introducir un palillo salga seco.



# Chaucha



Es fuente de **hierro, potasio, vitamina C y B2.**

Para conservarlas, lavarlas, secarlas con una tela limpia o papel absorbente y colocarlas dentro de una bolsa apenas agujereada. Luego, guardarlas en la heladera entre 5 y 8 días, en la parte inferior ya que es la menos fría. O, si es mucha cantidad, se pueden freezar en porciones.

También pueden hervirse durante 1 a 3 minutos, escurrir, enfriar y luego freezar.

Pueden realizarse conservas como chauchas en escabeche, a la vinagreta.

# Pastel saludable

## multicolor de la abuela



Esta receta aporta una gran variedad de nutrientes como hidratos de carbono, fibra alimentaria, Vitamina E, Vitamina K, ácido fólico, potasio, Vitamina A, Vitamina C, Vitamina B1, B3 y B6, magnesio. Con el agregado de queso aporta proteína de alto valor biológico, calcio y sodio.

### INGREDIENTES

- \* 1 zanahoria
- \* 1 batata
- \* 1 morrón
- \* 1 zapallito redondo
- \* 1 zucchini
- \* 1 berenjena
- \* 1 cebolla
- \* 1 papa
- \* ½ kg de zapallo anco o calabaza
- \* ½ kg de chauchas
- \* 2 dientes de ajo
- \* 2 cdas. aceite
- \* sal, pimienta, orégano y queso a gusto.

### PROCEDIMIENTO

Lavar bien todas las verduras, pelar y cortar en rebanadas de 1/2 cm aproximadamente o tiras (en el caso de los morrones). Aceitar la fuente y comenzar a poner por capas, salpimentar entre capas. Conviene colocar primero (o sea más abajo) lo que tarda más en cocinarse: cebolla, morrones, zanahoria y seguir con el resto. Por último, las chauchas ya cocidas (hervidas) y tapar con papel aluminio. Llevar al horno fuerte más o menos 1/2 hora. Tocar el papel si las verduras están blandas, retirarlo. Sacar el papel agregar orégano, dejar cocinar 5 minutos más sin papel.

Cuando las verduras estén cocidas, colocar el queso a gusto y volver al horno para que se derrita. Cortar cuadrados y servir porciones con todas las capas de verduras

No es necesario que estén todas las verduras, se puede variar y realizar con las disponibles.

# Choclo fresco



Alimento fuente de **vitaminas B1 y B2** y de **fibra alimentaria**. De las verduras, es una de las que aportan más calorías por porción. Para que se conserve por más tiempo es mejor guardarlo en la heladera en la misma chala.

Se puede freezar hirviendo el choclo entero o desgranado durante 2 minutos. También se puede rallar y hacer humitas.

# Tarta de verduritas

varias con masa casera



## LA MASA

### INGREDIENTES

- \* 250gr harina integral
- \* 5 cdas de aceite
- \* Sal y agua (cantidad necesaria)

### PROCEDIMIENTO

Mezclar la harina integral, con el aceite, la sal y cantidad necesaria de agua. Amasar y reservar.

Poner 5 minutos la masa de tarta sola al horno pinchada con tenedor hasta que esté sequita así queda más crocante.



a la masa de tarta se le pueden sumar semillas de lino o sésamo

## RELLENO

### INGREDIENTES

- \* 1 atado de acelga
- \* 1 manojo de puerro
- \* 1 manojo de verdeo
- \* 1 cebolla
- \* 2 choclos
- \* 3 huevos
- \* Sal cantidad necesaria

### PROCEDIMIENTO

Lavar y picar las verduras verdes y la cebolla. Saltearlas en la sartén.

Hervir y desgranar dos choclos.

Mezclar las verduras con el choclo, añadir 3 huevos batidos y condimentar.

Estirar la masa, forrar una tartera, rellenar y llevar a horno por 40 minutos.



# Coliflor



Alimento **fente de B1, potasio, fibra alimentaria y de vitamina C**

Conservación: separar los arbolitos del tronco del coliflor. A los arbolitos se les puede hacer una cruz en la base y llevarlos a cocción (hervor, al vapor, al horno). Al tronco retirarle la capa más externa, que es muy fibrosa y también llevarlo a cocción. Luego se pueden guardar durante 3 días en la heladera o durante más tiempo en el freezer.

Entero se puede guardar en la heladera durante 1 semana.

Lo podemos hacer al escabeche, con vinagreta.

Otras opciones son en sopas, al horno, gratinados, en tartas.



# Coliflor especiada



Esta receta aporta vitamina B1, potasio, fibra alimentaria, vitamina C y grasas insaturadas.

## INGREDIENTES

- \* 1 unidad de coliflor
- \* Sal (optativo)
- \* Aceite (girasol u oliva)
- \* Especias: cúrcuma en polvo, curry, comino, pimienta, pimentón dulce o ahumado, ajo en polvo, nuez moscada, pizca de canela (la combinación de especias depende del gusto, pero proporcionalmente será mayor la cantidad de curry y siempre muy poca cantidad de canela, comino y nuez moscada para no invadir).

## PROCEDIMIENTO

Precalear el horno a 180°.

Quitar las hojas de la coliflor (reservar para otras preparaciones, como sopas o salteados), y desarmar la coliflor en porciones más chicas, aprovechando la forma que tiene.

En una fuente apta para horno, colocar las florcitas de coliflor y pintarlas con un poco de aceite.

En un recipiente, mezclar las especias a gusto. Esparcir sobre la coliflor, y masajear para que tome sabor.

Hornear hasta que esté dorado y medianamente tierno. Se puede agregar sal directamente en el plato.

Es una opción sencilla para comer coliflor sin hervirlo (para evitar el olor). Se puede hacer lo mismo con repollo, brócoli, repollitos de bruselas, coles en general.



se puede condimentar en la superficie con semillas molidas de sésamo y/o de lino y de esta manera aportar calcio.



# Espinaca



Es una hortaliza de color verde oscuro, sus hojas se caracterizan por ser blandas y tiernas y de sabor suave.

Es un alimento fuente de hierro, B2, vitamina C y con alto contenido de potasio, ácido fólico y vitamina A

**Forma de conservación:** en la heladera entera o fraccionada. Para una mayor durabilidad lavar y secar las hojas, colocarlas en un recipiente intercalando capas de papel absorbente y capas de espinaca, cerrar muy bien el recipiente. También se puede freezar realizando un escaldado previamente, este procedimiento reduce el tamaño.

Se puede consumir cruda o cocida. Cruda, sola o con otros vegetales como por ejemplo en ensaladas, sándwiches o cocida, algunos métodos utilizados son escaldado o microondas por unos minutos. Se consume sola o con otros vegetales en preparaciones como budines, rellenos, omelette, salteados.

# Malfattis

## chiche bombón



### INGREDIENTES

- \* 1 diente de ajo
- \* 4 tomates perita
- \* ½ planta de albahaca
- \* 1 planta de espinaca
- \* Hojas de un atado de remolacha
- \* 1 huevo
- \* 1 taza de harina
- \* ½ kilo de ricota
- \* 1 cucharada de aceite
- \* Sal y pimienta cantidad necesaria

Esta receta nos aporta energía, fibra alimentaria, hidratos de carbono, Vitamina C, hierro, B2, potasio, sodio, ácido fólico y vitamina A. También nos aporta proteínas de alto valor biológico a través de la ricota y del huevo y grasas.



Es importante sacarle bien el suero a la ricota (en un colador o en un lienzo) para que no se necesite más harina.

Se pueden hacer sin sal, agregándole la parte verde de la cebolla de verdeo bien picada.



### PROCEDIMIENTO

Para los malfattis: Cocinar al vapor por aproximadamente 10 minutos la planta de espinaca y las hojas de remolacha.

Una vez tiernas las hojas, retirar de la olla para que se enfríen y luego picar bien con una cuchilla. Si es necesario colar unos minutos para que elimine toda el agua.

Colocar en el bowl las hojas, la ricota, el huevo y la taza de harina. Agregar sal y pimienta a gusto. También se le puede agregar un poquito de nuez moscada. Mezclar bien hasta que quede como una pasta.

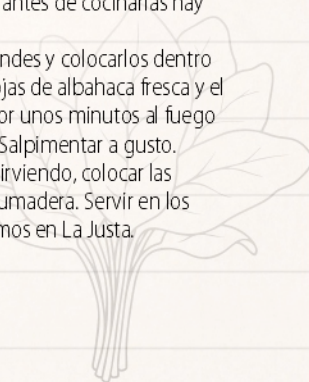
Enharinar una mesada o mesa sobre la que se trabajará.

Los malfattis (mal hechos en italiano) son bolitas del tamaño de aceitunas (pueden ser más grandes). Con una cuchara tomar de la mezcla un puñadito y con las manos dar la forma de bollitos. Una sugerencia: cada tanto lavar las manos para que no se peguen. Enharinar las bolitas.

Estas se pueden hervir y servir con la salsa, o bien se pueden freír. Para eso una sugerencia: congelarlas en una placa con un poco de harina de forma separada. Una vez que están congeladas se pueden colocar en bolsas aptas para alimentos para que no ocupen tanto lugar. Una vez congeladas, antes de cocinarlas hay que descongelarlas, sino se rompen en el agua hervida.

Para la salsa: pelar los tomates con un cuchillo o pelapapas. Cortar en pedazos grandes y colocarlos dentro del mixer o procesadora. Agregar un poco de aceite de oliva u otro aceite puro, hojas de albahaca fresca y el diente de ajo. Triturar todo hasta que quede de la consistencia deseada. Colocar por unos minutos al fuego una sartén y una vez caliente colocar la salsa y tapar hasta que comience a hervir. Salpimentar a gusto.

Calentar agua en una olla grande para cocinar los malfattis. Cuando el agua está hirviendo, colocar las bolitas. En muy pocos minutos, cuando suban a la superficie sacarlas con una espumadera. Servir en los platos con una cucharada de salsa y rallar queso sardo del que también conseguimos en La Justa.





# ¿QUÉ ES LA AGRICULTURA FAMILIAR?



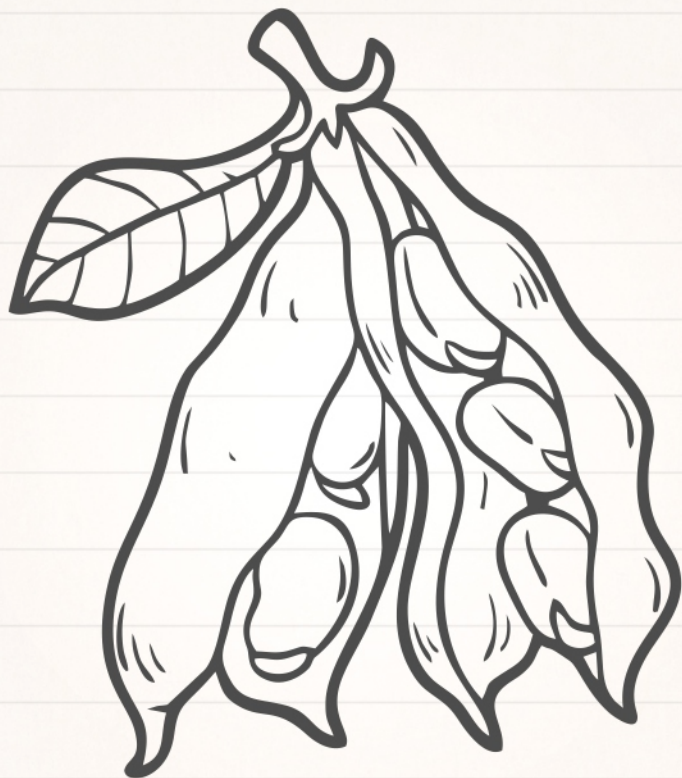
# ¿QUÉ ES LA AGRICULTURA FAMILIAR?

La agricultura familiar esencialmente remite a las familias que trabajan la tierra para producir alimentos que se consumen y comercializan localmente. La producción familiar en nuestro cordón hortícola platense, en términos generales, se realiza sin poder contar con la propiedad de la tierra, alquilando superficies entre 0,5 y 3 hectáreas, realizando cultivos en invernáculo, a campo o una combinación entre ambas. Esta forma de producción depende principalmente del fondo de trabajo familiar, e implica que la quinta y la familia están vinculadas estrechamente. Para tomar una dimensión de su importancia, El cinturón hortícola de La Plata está formado por familias productoras de alimentos, quienes abastecen entre el 60% y el 90% de la verdura fresca que consume toda la provincia de Buenos Aires y otras provincias del país, con lo cual se constituye en el cinturón hortícola más importante de Argentina.

Algunas problemáticas centrales del sector, son la falta de acceso a la tierra, condiciones precarias de vivienda y trabajo, condiciones desfavorables para decidir el precio del producto de su trabajo, desigualdad en la distribución de la renta de la cadena comercial en la que participan, falta de mercados alternativos que posibiliten colocar su producción en condiciones más justas, falta de acceso a tecnologías apropiadas a sus necesidades, así como a financiamiento, entre otros. Por eso es tan importante la organización colectiva, para reivindicar mejores condiciones para el trabajo y la vida, así como importante que los consumidores sostengan la demanda de estos alimentos en los canales comerciales alternativos que les permiten a las familias agricultoras valorizar en forma más justa el fruto de su trabajo.



# Habas frescas



Alimento **fuentes de fibra alimentaria, potasio, ácido fólico, B1, B2, también aporta zinc.**

Se pueden almacenar en la heladera durante 1 semana si se encuentran con la vaina que las recubre; sino retirar la vaina y guardar en recipiente con tapa.

Se pueden congelar o freezar cocidas sin vainas, hirviéndolas previamente durante 3 minutos.

Se puede utilizar en ensaladas, guisos, revueltos, etc. Tip para una guarnición de habitas infalible: Quitarle las vainas y la primera piel, saltearlas con aceite de oliva, ajo y pimentón dulce. ¡Quedan espectaculares para acompañar cualquier plato!

# Chupe de Habas



Esta receta nos aporta hidratos de carbono, fibra alimentaria, potasio, ácido fólico, B1, B2, zinc. El queso nos aporta calcio y junto con el huevo proteínas de origen animal y grasas.

## INGREDIENTES

- \* ½ kilo de habas
- \* 1 cucharada de tomate fresco picado
- \* 6 tazas de caldo de carne
- \* 1 cucharada de aji molido
- \* 4 papas
- \* 6 cucharadas de arroz
- \* 100g de queso fresco
- \* 2 huevos
- \* ½ taza de cebolla picada
- \* 1 chorrito de leche

## PROCEDIMIENTO

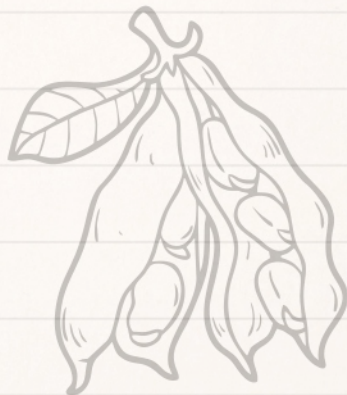
En una olla y en aceite bien caliente freír la cebolla, añadir el tomate y revolver unos instantes.

Agregar el caldo de carne, las habas peladas, las papas en trozos y el arroz.

Cocinar a fuego moderado.

Antes de servir añadir los huevos ligeramente batidos, el queso fresco picado y un chorrito de leche.

Servir muy caliente.



# Hinojo



## Aporta Vitamina C

En heladera se sugiere conservarlo entero.

Para congelarlo se pueden separar las hojas del bulbo. Al bulbo cocinarlo en agua hirviendo durante 2 minutos. Colocar las hojas durante unos segundos antes de retirar los bulbos del fuego. Colar, enfriar y congelar en un recipiente tapado.

Algunas ideas para consumirlo es en ensaladas con otras frutas o verduras, como puede ser manzana, al horno, salteado, gratinado, en infusiones.



# Pastel de hinojo y coliflor



## INGREDIENTES

- \* 1 planta de coliflor
- \* 1 unidad de hinojo
- \* 200gr de queso cremoso
- \* Queso rallado a gusto
- \* Crema de leche (opcional)
- \* Sal y pimienta a gusto

Esta receta aporta proteínas, fibra alimentaria, grasas, potasio, calcio, vitamina A, C y vitaminas del complejo B, sodio y fósforo. El agregado de crema de leche aumentaría la palatabilidad y sabor de la preparación, junto con el contenido de grasas.

## PROCEDIMIENTO

EPoner el hinojo y la coliflor en agua hirviendo hasta que al pincharlo con un tenedor estén blandos, aproximadamente unos 7 a 10 min. (La coliflor también se puede hacer al vapor) Cortarlos en rodajas. Enmantecar una fuente para el horno y armar capas intercaladas de hinojo, queso mantecoso y coliflor. Conviene empezar con el hinojo para que haga una buena base.

Antes de meter en el horno espolvorear con queso de rallar.

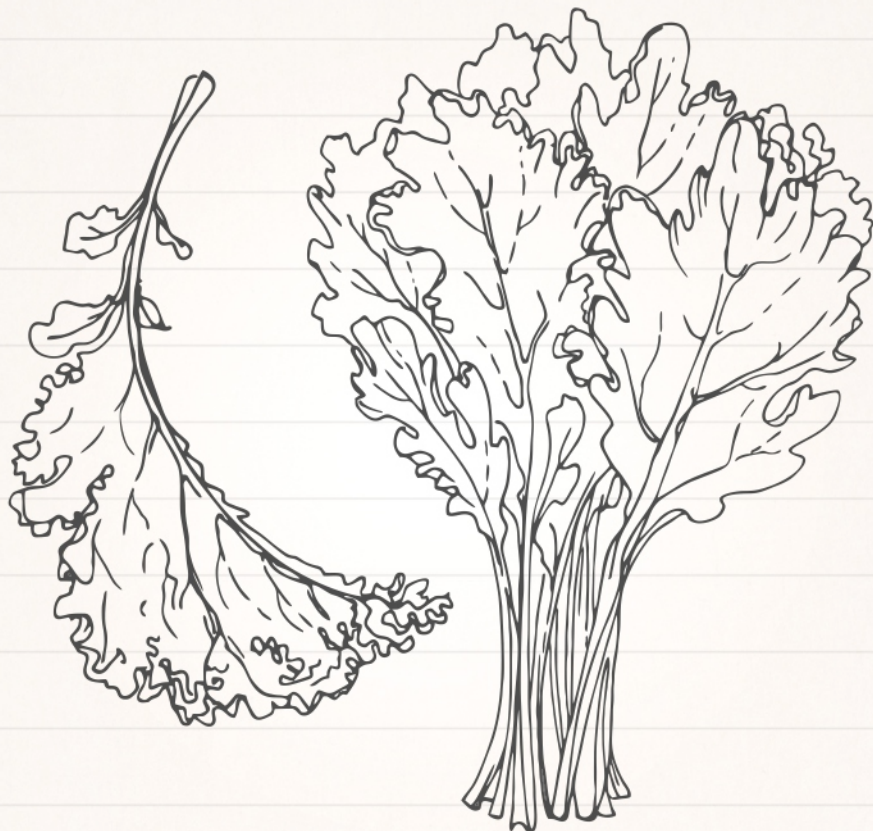
*Opcional:* 3 minutos antes de sacarlo agregarle crema de leche.

Dejar en el horno a fuego lento hasta que se dore. Alrededor de 15 minutos.

Es ideal para incorporar el hinojo si no te gusta el sabor a anís. Al hervirlo se suaviza mucho ese sabor.



# Kale



Es un alimento **fuente de fibra alimentaria, ácido fólico, B1, B2, potasio** y con alto contenido de **Calcio, vitamina A y vitamina C**

Se utilizan las hojas. Los tallos se pueden usar para jugos.

Se debe conservar en heladera dentro de una bolsa plástica hermética. Para ello lavar el kale y secarlo. Luego colocar en un recipiente una capa de kale y sobre éstas servilletas absorbentes y así sucesivamente. Cerrar el recipiente y conservar en heladera.

Se puede preparar crudo en ensaladas, salteadas, al horno hasta que se deshidraten y queden como un snack, al vapor, hervidas y en jugos.

# Chips de Kale



Esta receta nos aporta calcio, vitamina A, ácido fólico, fibra alimentaria, Vitamina B1 y B2. y sodio por el agregado de sal.

## INGREDIENTES

\* Kale cantidad necesaria

## PROCEDIMIENTO

Lavar el kale y secar bien.

Sacar la nervadura recortando las hojas de kale en trozos no muy pequeños.

Colocar en placa de horno con aceite de oliva u otro aceite puro, una pizca de curry y comino.

Cocinar a horno suave o medio (160°) hasta que estén crujientes. Luego, si se desea, se le agrega un poquito de sal.



una vez deshidratados se pueden moler y usar en otras preparaciones para sumar calcio a otras comidas



# Tortilla de Kale



Esta receta es fuente de fibra alimentaria, ácido fólico, vitaminas B1, B2 y A, potasio y calcio. El huevo aporta proteínas y junto con el aceite, grasas.

## INGREDIENTES

- ✿ 1 atado de kale
- ✿ 1 planta de puerro
- ✿ 1 planta de verdeo
- ✿ ½ morrón
- ✿ 3 huevos
- ✿ 2 dientes de ajo
- ✿ Sal y pimienta a gusto

## PROCEDIMIENTO

Picar las hojas de kale, en tiras finas, colocar en la sartén con un poco de aceite y una pizca de sal. Llevar al fuego tapada.

Mientras se cocina el kale, picar el 1/2 morrón, ajos, verdeo y puerro.

Agregarlas cuando veamos que las tiras de kale estén blandas. Cocinar hasta que todas las verduras estén tiernas.

Luego, batir en un bol los huevos con pimienta y sal a gusto.

Retirar la mezcla del fuego, dejar enfriar 2 minutos.

Incorporar todas las verduras al bol con los huevos, mezclando bien.

Passar una servilleta de papel a la sartén, colocar aceite y llevarla nuevamente al fuego, cuando esté bien caliente, incorporar la mezcla. Cocinar tapada.

Cuando se suelte de los costados y el fondo, dar vuelta la tortilla, usando un plato o una tapa como soporte para luego volver a colocarla en la sartén, para la última cocción. Servir caliente.



Consejo: El fuego es fuerte al inicio y luego bajo para no quemar la base



# Buñuelos de Kale



Esta receta es fuente de fibra alimentaria, proteínas, grasas, vitaminas A, E, B1, B2, C y K, calcio, ácido fólico y fósforo.

## INGREDIENTES

- ✿ 2 atados de kale
- ✿ 1 cebolla
- ✿ Cantidad necesaria de aceite
- ✿ 1 vaso chico (200 cc) de leche descremada
- ✿ 4 huevos
- ✿ 1 taza de harina
- ✿ Condimentos a gusto: sal, pimienta, nuez moscada, aji molido.

## PROCEDIMIENTO

Lavar, pelar y picar finamente la cebolla.

Lavar el kale en abundante agua y picar tanto sus hojas como su tallo.

Colocar 2 cucharadas de aceite en una sartén y rehogar la cebolla picada.

Una vez que esté dorada, incorporar las hojas y los tallos de kale. Cocinar hasta que empiecen a perder volumen. Dejar enfriar y salpimentar.

Mezclar la leche con los huevos y agregar la harina, sin batir. Añadir el salteado y mezclar hasta integrar todo.

Calentar el aceite en una sartén.

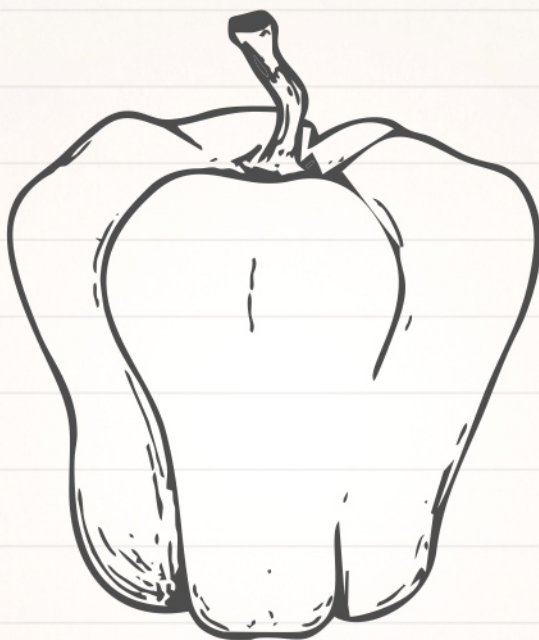
Con la ayuda de dos cucharas, formar esferas con la mezcla y colocarlas en la sartén con el aceite caliente. Cocinar hasta que queden doradas por fuera y crocantes. Servirlas calientes o frías.



Sugerencia: en lugar de freír los buñuelos se puede disponer la mezcla en pirutines de muffins o muffinera y cocinar al horno por 20 minutos.



# Morrón



Existen muchas variedades y colores, su sabor puede ser dulce.

El morrón verde es aquel que todavía no ha madurado, mientras que los pimientos amarillos y rojos, son ya maduros y cobran sus respectivos colores de acuerdo a la especie a la que pertenecen. El morrón verde, debido a su inmadurez presenta un sabor más amargo.

Los morrones tienen **alto contenido en vitamina C**. Además, el morrón rojo es fuente de **vitamina A**.

Lo puedes conservar congelado (limpios y crudos), simplemente cortar y colocar en algún recipiente o bolsa apta, duran 6 meses.

Pueden prepararse en conservas (tipo en aceite o agridulces), a la parrilla, en salteados, crudo en ensaladas, en rellenos, salsas y se pueden cortar y rellenar, entre otras preparaciones.

¿Cuáles son los ajíes más recomendados para vinagre? Son los ajíes verdes, largos. No pican, casi, pero sí tiene un sabor amargo que les va bien a los encurtidos con vinagre. Otra buena forma de prepararlos, es saltearlos con oliva u otro aceite hasta dorar la piel, luego condimentar a gusto y comerlos tibios.

Como regla general, cuanto más chicos suelen ser un poco más picantes pero siempre con la predominancia dulce.

# Untable de morrón rojo y girasol



## INGREDIENTES

- \* 1 morrón rojo
- \* Semillas de girasol (c/n para cubrir fondo de sartén)
- \* Aceite
- \* Sal y pimienta

Esta receta aporta Vitamina C, Vitamina A, grasas insaturadas y sodio (al agregarle sal).

## PROCEDIMIENTO

Quemar el morrón en la hornalla hasta que esté absolutamente todo negro. Sin ninguna parte sin quemar. Eso para asegurarnos que quede bien cocido. Ir girando con algún utensillito hasta que quede todo completamente negro. Luego colocar en una bolsa el morrón hasta que baje la temperatura, esto permitirá que la piel se desprenda fácilmente.

Retirar de la bolsa y lavar bajo el chorro de agua para sacar lo quemado. Limpiar el morrón de sus semillas.

Saltear las semillas de girasol, directo en sartén (sin aceite) hasta que estén un poco doraditas (ojo, sin que se quement!).

Poner en licuadora o mixer el morón, el girasol, un chorro de agua, un chorrito de aceite, sal, pimienta, y procesar todo junto.

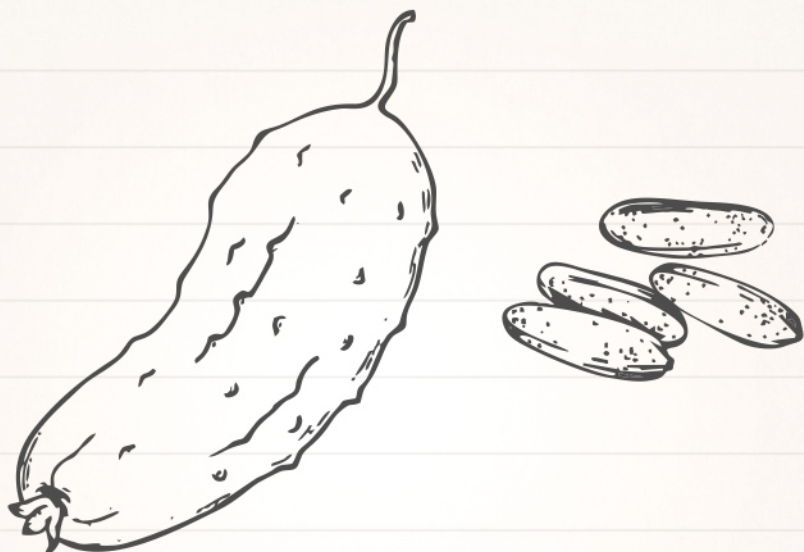
Enfriar en heladera.



Sugerencia: Servir en una comotera y decorar con semillitas de lino por arriba



# Pepino y Pepinillos



Es una hortaliza de fruto. Su pulpa es bastante clara, casi blanca, con semillas del mismo color. Aroma y sabor parecidos a la sandía, fresco y refrescante.

El más común tiene cáscara verde oscuro y jaspeado con rayas verde más claro.

Nos **aporta Vitamina C.**

Mejores maneras para su consumo: de preferencia en fresco pero también cocido.

Modo de preparación: solo, en ensaladas o salteados combinando con otros vegetales, en jugos verdes, en conserva. Si se prefiere eliminar el sabor amargo, se puede cortar en rodajas, colocarlos en un colador, agregar sal y dejar reposar durante 10 minutos, luego lavarlos bajo el chorro de agua.

Almacenamiento y conservación: entero se refrigera sin bolsa o bolsa perforada y papel absorbente seco, en el cajón de las verduras o en un sitio no muy frío de la misma. Si está porcionado conservar boca abajo (para evitar que la misma humedad lo dañe) en recipiente sin tapa. Dura entre 8 a 10 días

Se puede preparar en conserva (ácida o agridulce) para una mayor duración.



# Pepinillos agridulces



Esta receta nos aporta hidratos de carbono simples, Vitamina C (cuanto menos los cocinamos más vitamina (tendrán!) y sodio

## INGREDIENTES

- \* 750gr de pepinos
- \* 1 taza de azúcar
- \* Pimienta en grano
- \* ½ litro de agua.
- \* Pimienta en grano
- \* ½ litro de vinagre
- \* Mostaza en grano
- \* Sal gruesa.

## PROCEDIMIENTO

Cortar los pepinos en rodajas bien delgadas (sin pelarlos). Dejar reposar durante la noche en agua y sal.

Al día siguiente, mezclar ½ litro de agua con ½ litro de vinagre, azúcar, sal, pimienta y mostaza en granos. Llevar todo al fuego y cuando empiece a hervir, agregar los pepinos previamente enjuagados. Dejar hervir durante cinco minutos o hasta que estén tiernos.

Dejar enfriar en el mismo líquido. Conservar los pepinos en frascos esterilizados, con dientes de ajo y su líquido de cocción frío.



# Puerro



Es una verdura que puede ser utilizada en su totalidad. Al aportar sabor y aroma se puede usar como condimento en las preparaciones, colaborando a disminuir la cantidad de sal que se utiliza para cocinar.


Si se utiliza en mayor cantidad (por ejemplo tartas o sopas de puerros) es un alimento **fuentes de ácido fólico.**

Es importante lavarlo bien (abrirlo en forma longitudinal con un cuchillo para luego colocarlo bajo el chorro de agua mientras se abren las capas y se elimina la tierra). Si tenemos mucha cantidad, podemos picar el puerro y apenas saltear o hervir para luego congelar en porciones que nos puedan servir en distintas preparaciones (en rellenos, salteados de verduras, guisos, salsas, sopas, etc).

Igualmente dura varios días en la heladera si lo almacenamos en una bolsa de plástico cerrada.

Si vienen con raíces pueden colocarse en un recipiente con agua, lo mantenemos en un lugar fresco, con algo de luz pero sin que le dé sol directo por unos días. En ese transcurso de tiempo, los bulbos empezarán a brotar de nuevo. Una vez que crecieron, los colocamos en la tierra a unos centímetros de profundidad. Se riegan como cualquier otro cultivo y en unos días vamos a tener nuevamente sus hojas frescas listas para cortar y consumir.

# Tarta de puerro y kale



## LA MASA

### INGREDIENTES

- \* 250gr harina integral
- \* 5 cdas de aceite
- \* Sal y agua (cantidad necesaria)

### PROCEDIMIENTO

Mezclar la harina integral, con el aceite, la sal y cantidad necesaria de agua. Amasar y reservar.



## RELLENO

### INGREDIENTES

- \* ½ atado de kale
- \* 4 ramas de puerro y/o cebolla de verdeo
- \* 1 palta mediana
- \* 5 aceitunas negras o verdes
- \* ¼ de taza de mix de semillas
- \* 1 tapa de tarta
- \* Condimentos a elección. *Sugerencia: ajo, pimienta blanca y jengibre*

a la masa de tarta se le pueden sumar semillas de lino o sésamo

### PROCEDIMIENTO

Lavar el kale, los puerros y las cebollas de verdeo. Picar finamente el kale y cortar en forma oblicua los puerros y la cebolla de verdeo. Reservar.

Poner a fuego una sartén con un fondo de aceite. Cuando el aceite logra temperatura, retirar del fuego y agregar las especias y condimentos que se elijan. Se sugiere ajo picado o en escamas, pimienta blanca molida y una pizca de jengibre. Mezclar y volver al fuego.

Agregar los puerros y las cebollas de verdeo. Una vez que estén tiernos, agregar el kale. Prestar atención al tiempo de cocción del kale en la sartén ya que si se pasa de tiempo queda amargo. Apagar el fuego y dejar enfriar.

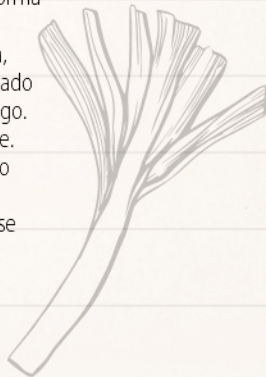
Mezclar el salteado con una palta pisada para ligar el relleno. Si no se tiene palta se puede reemplazar con 150 gr de ricota magra o 2 huevos.

Agregar al relleno el mix de semillas y las aceitunas.

Rectificar condimentos.

Disponer la masa de tarta en una tartera y colocar el relleno.

Hornear por 20/30 min. a 180°.





# ¿QUÉ ES LA SOBERANIA ALIMENTARIA?



# ¿QUÉ ES LA SOBERANÍA ALIMENTARIA?

Es el Derecho de los pueblos a definir sus propias políticas y estrategias sustentables de producción, distribución y consumo de alimentos que garanticen el derecho a la alimentación para toda la población, con base en la pequeña y mediana producción, respetando sus propias culturas y la diversidad de los modos campesinos, pesqueros e indígenas de producción agropecuaria, de comercialización y de gestión de los espacios rurales, en los cuales la mujer desempeña un papel fundamental (Conclusiones del Foro Mundial sobre Soberanía Alimentaria. La Habana, Cuba, Septiembre 2001)



# Radicheta



## Fuente de Vitamina A y C

Se utiliza toda la hoja, preferentemente cruda.

Para conservarlas frescas, luego de lavarlas bien y escurrirlas, colocar las hojas en una fuente, intercalando con papel absorbente de cocina o servilletas de papel. Llevarlas a la heladera un rato y cuando estén frías, juntarlas y envolverlas con film o bolsa de plástico apta para alimentos. De esta manera, se podrán conservar hasta una semana en la heladera.

# Croquetas de radicheta y zapallo



## INGREDIENTES

- \* ½ zapallo
- \* 1 paquete radicheta
- \* 1 cebolla de verdeo
- \* 2 dientes ajo
- \* 1 ramito perejil
- \* 2 huevos
- \* 2 tazas harina (la que quieran)
- \* 2 tazas avena.
- \* Sal y condimentos a gusto

Esta receta aporta potasio, vitamina A, fibra alimentaria, hidratos de carbono, proteínas y grasas. Si se cocina por fritura, el alimento absorbe gran cantidad de aceite, por lo que, en ese caso, aporta más cantidad de grasas. Si se le agrega sal, también aporta sodio.

## PROCEDIMIENTO

Hervir el zapallo en agua y sal. Una vez cocido hacer puré el zapallo, agregar las verduras picadas y mezclar.

Añadir los huevos, la avena, la harina y los condimentos (se puede dejar la mezcla un rato en la heladera para que se asiente).

Luego formar bolitas con una cuchara y llevar al horno o freír.

Se puede mezclar queso crema con ciboulette picada bien finita y usarlo de aderezo.



# Remolacha



La remolacha es una hortaliza de raíz. Se utiliza en su totalidad, tanto la raíz como las hojas.

Nos **aporta hierro, es fuente de fibra y potasio y tiene alto contenido de ácido fólico.**

¿Cómo conservarlas?

La remolacha puede guardarse entera en la heladera durante unos días. Siempre conservarse en frío, preferiblemente en el cajón de las verduras.

También podemos guardarlas en una bolsa de plástico perforada, con el objetivo de que transpire y no se pudra, o directamente sueltas en el cajón. Es preferible también dejarlas, si es posible, con las hojas que suele traer.

Podemos cocinarlas en una olla con agua y un chorrito de vinagre, sin cortar, ni pelar. Cuando el agua empiece a hervir colocar las remolachas. Una vez cocidas duran alrededor de 5 días.

Se deben pelar cuando la vayamos a consumir o congelar. Cuando se descongelan pierden textura, quedando más blandas.

Si se hierven con la cáscara y la raíz (sin quitarle los extremos) conserva mejor el color rojo morado intenso que tiene.

Todas sus partes se pueden comer, las pecas y hojas se pueden utilizar en croquetas, tortilla, tartas, buñuelos (de forma similar a la acelga y espinaca, hasta se pueden mezclar!).

Así mismo, la remolacha se puede usar cruda, al vapor, asada, en preparaciones saladas como dulces (budines, galletitas, salsas, crepés, tortilla, tortas, etc.)

Una buena idea es hervirlas hasta que estén muy blanditas y pisarlas o procesarlas con agua hasta obtener una pasta ligera. Esta pasta se puede incluir en un amasado como pan, pizzas, pastas (ñoquis, raviolos, sorrentinos, etc) o purés para brindarles un color rosado muy atractivo.



# Torta remolachosa



Esta receta aporta proteínas, hidratos de carbono, fibra alimentaria, grasa y es fuente de potasio, hierro y ácido fólico.

## INGREDIENTES

- \* 3 remolachas grandes
- \* 2 ½ de harina (puede reemplazarse por 1 ½ de integral y 1 de harina común)
- \* 1 ½ taza de azúcar
- \* 3 huevos
- \* 2 cucharadas de cacao
- \* 1 cucharadita de polvo para hornear
- \* Chips de chocolate



Los chips de chocolate negro o blanco se pueden reemplazar por pasas de uvas o frutas secas como nueces de pecan.

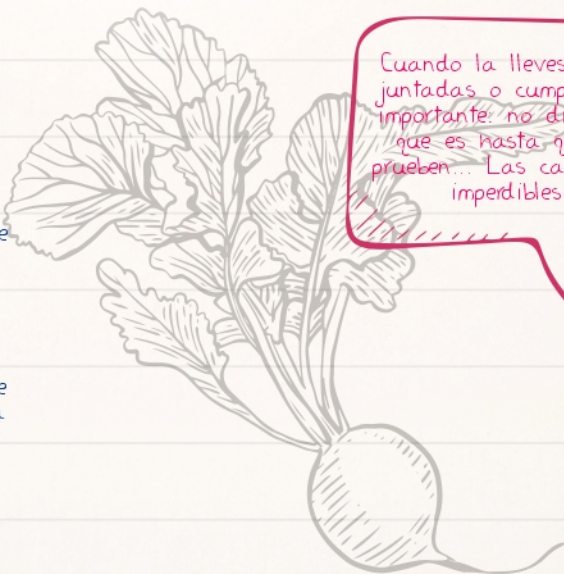
## PROCEDIMIENTO

Hervir las remolachas hasta atravesarlas con un cuchillo ligeramente. Una vez frías pelar y pasar por un mixer o licuadora. Si se puede tamizar (o sea, pasarla por un tamiz o colador), mejor.

Batir los huevos, agregarle el azúcar, luego las remolachas, el cacao y de a poco toda la harina junto al polvo de hornear. Con el horno precalentado llevar a fuego lento/medio durante 40 minutos/1 hora, pero depende del horno y la cantidad de ingredientes que hayan usado. Lo importante es que el cuchillo salga seco cuando lo clavamos en el centro.



Sugerencias: elegir cacao amargo. También, se puede reemplazar la harina integral por avena o harina integral casera (mezclando salvado de trigo y harina común, es más económica). Se puede agregar ralladura de una naranja o limón.



Cuando la laves a las juntadas o cumpleaños, importante: no digas de que es hasta que la prueben... Las caras son imperdibles!

# Repollo



El repollo es una hortaliza compuesta por hojas muy compactas más o menos rizadas con diferentes tonalidades que van del verde claro hasta el oscuro, blanquecino o morado.

¿Por qué es bueno para la salud?

Es un alimento **fFuente de vitamina C y contiene glucosinolatos.**

Para su óptima conservación lavar bien hoja por hoja ya que debido a su forma compacta puede almacenar en su interior insectos y/o restos de suciedad.

Consumir preferentemente crudo para conservar sus beneficios nutricionales. También se puede saltear o utilizar sus hojas para reemplazar la masa de tacos, de niños envueltos, en chucrut o agregar en un tradicional puchero.

# Chucrut



Esta receta nos aporta vitamina C, sodio y bacterias con función probiótica (estas bacterias favorecen la salud intestinal y las defensas del organismo, a su vez mejoran la absorción de algunos nutrientes).

## INGREDIENTES

- \* 1 kg de repollo
- \* 20 gr de sal gruesa
- \* Agua cantidad necesaria
- \* 1 zanahoria (opcional)

## PROCEDIMIENTO

Separar las hojas de repollo, lavar y escurrir.

Cortar las hojas en juliana (tiritas) junto con la zanahoria (opcional). Colocar en un bowl y agregar la sal. Comenzar a amasar con las manos y presionar para que el repollo suelte su jugo.

Luego colocar todo en un frasco de vidrio previamente esterilizado. Dejar el frasco cerrado en un lugar fresco y sin luz solar directa. Observar diariamente y agregar agua solo para mantener el repollo siempre sumergido en el líquido.

Al transcurrir 1 o 2 semanas el chucrut estará listo. El producto final tiene una textura crujiente, con un intenso sabor ácido. Conservar en la heladera para su consumo.

# Rolls de repollo relleno

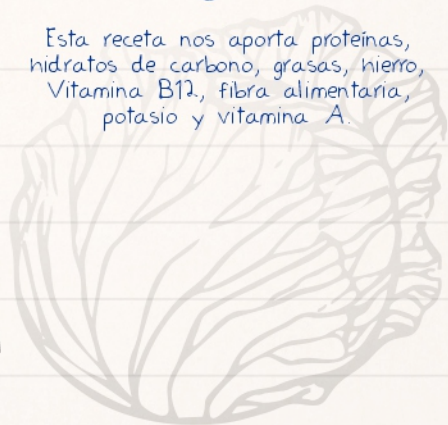


## RELLENO

### INGREDIENTES

- \* 500 gr de carne picada magra
- \* 100 gr de arroz integral
- \* 2 zanahorias
- \* 1 Cebolla
- \* 1 huevo
- \* 1 cda. de aceite de oliva o girasol
- \* ½ cdita. de pimienta
- \* Sal a gusto

Esta receta nos aporta proteínas, hidratos de carbono, grasas, hierro, Vitamina B12, fibra alimentaria, potasio y vitamina A.



# Rolls de repollo relleno

## ENVOLTORIO

### INGREDIENTES

- ✿ 1 unidad chica de repollo

## SALSA

### INGREDIENTES

- ✿ 5 Tomates
- ✿ 2 dientes de ajo
- ✿ 250 ml aproximadamente de caldo casero de verdura
- ✿ Sal a gusto
- ✿ 5 hojas grandes de albahaca picada

## PROCEDIMIENTO

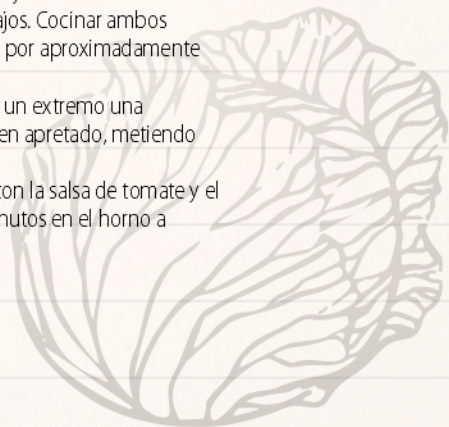
Escaldar 10 hojas de repollo (las más grandes) por 5 minutos e introducir inmediatamente luego del escaldado a un baño de agua fría. Una vez frías reservar escurridas y tapadas.

Para el relleno: picar la cebolla y las zanahorias finamente. Saltear con aceite hasta que estén tiernas. Colocar en un bol la carne picada, el arroz previamente cocido, el salteado de vegetales, sal y pimienta. Mezclar bien todos los ingredientes y reservar.

Para la salsa: cortar en cubos pequeños los tomates y picar los ajos. Cocinar ambos ingredientes junto con la sal y la albahaca picada en una sartén por aproximadamente 20 minutos a fuego medio.

Para armar los rolls colocar una hoja de repollo en la base y en un extremo una cucharada del relleno de carne picada. Envolver en un rollito bien apretado, metiendo los laterales hacia dentro.

Armar los 10 rolls y colocarlos en una fuente para horno junto con la salsa de tomate y el caldo de verdura. Tapar con papel aluminio y cocinar por 30 minutos en el horno a temperatura media. Una vez cocidos servir.



# Rúcula



La rucula es una hortaliza de color verde intenso, de textura tierna y sabor particular que combina el amargo con el picante.

Es un alimento que se caracteriza, no solo por su delicioso sabor, sino por sus propiedades beneficiosas para la salud

¿Por qué es bueno para la salud?

Es un alimento **fuentes de vitamina C, B2 y con alto contenido de vitamina K. Contiene glucosinolatos.**

Utilización y conservación

Es importante lavar la rúcula adecuadamente para eliminar la suciedad que puede acumularse en sus hojas y secar bien para eliminar el exceso de agua.

Con respecto a sus características nutricionales es indispensable considerar que la vitamina C es muy susceptible a pérdida por almacenamiento y métodos de cocción, por lo cual es importante prestar atención a este aspecto con el objetivo de no disminuir su potencial. Las cocciones por hervido reducen significativamente su valor. Por lo que es recomendable consumirla fresca.

Almacenar en temperaturas de refrigeración aumenta su vida útil, además de disminuir la pérdida de vitamina C.

Es posible consumirla cruda, preferentemente, o cocida. En preparaciones como ensaladas con variadas combinaciones de vegetales, en rellenos, en salsas para pastas, aderezos como pestos, como ingrediente principal para masas como por ejemplo masa de crepes, pastas, en pizzas.

# Ensalada fresca de verano



Esta receta aporta hidratos de carbono, grasas saturadas e insaturadas, vitamina C, vitamina K, B2 y sodio.

## INGREDIENTES

- \* 100 gr de rúcula
- \* 2 peras
- \* 200 gr de queso roquefort
- \* 12 nueces
- \* Aceite, sal y limón para condimentar a gusto

## PROCEDIMIENTO

Lavar y escurrir las hojas de rúcula.

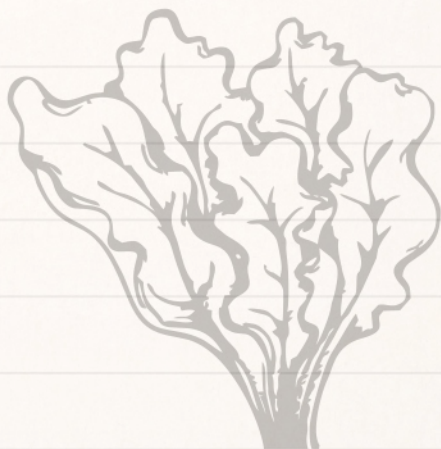
Pelar las peras y cortarlas en láminas o en cubitos.

Cortar el queso azul en dados y picar las nueces. Añadir a la preparación anterior.

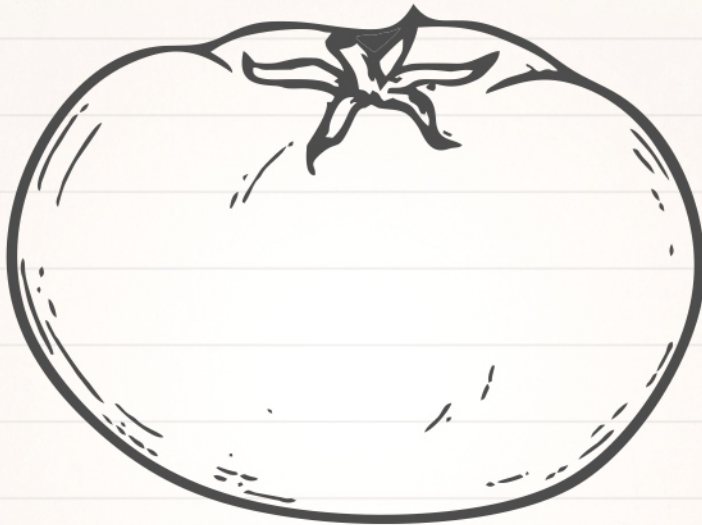
Condimentar con aceite de oliva (o el que tengas!), limón y sal.



Sugerencias: las nueces se pueden cambiar por el fruto seco que tengas, como almendras o maní, y se pueden tostar previamente para que queden crocantes (directo sobre una sartén, sin aceite). La pera se puede cambiar por otra fruta que te guste como manzana verde, mango, durazno. También queda muy bien añadirle pasas de uva.



# Tomate



Es un fruto, porque tiene semillas en su interior. Su color depende de la maduración. Su temporada es en verano principalmente.

Es **fuentes de potasio y tiene alto contenido en Vitamina C**. Para conservar la vitamina C se debe consumir crudo.

Modo de preparación: crudo o cocido, solo, en ensaladas combinando con otros vegetales o procesado de otras maneras como salsas, de preferencia aquellos muy maduros, puré o jugos, en tartas, en rellenos, en pizzas o tomates rellenos.

Almacenamiento y conservación: en bolsa plástica sin cerrar o con perforaciones, en el cajón de los vegetales. En un recipiente de plástico, envuelto preferentemente con papel absorbente (de cocina) o en un sitio no tan frío.

Si no se utiliza todo el tomate, colocar la parte sobrante boca abajo, para que no lo pudra su propia humedad y en un recipiente, de plástico, con papel de cocina en el fondo.

Su duración depende de la frescura al momento de la compra. Refrigerados: 10-12 día aprox.

Porcionado y refrigerado 5 días aprox.

La temperatura de almacenamiento recomendada para los tomates maduros es de (7°C) y dura 4 días aproximadamente. Mientras que para los tomates inmaduros la temperatura recomendada es de (10°C) y duran 2 semanas aproximadamente.

# Pan relleno de tomate, orégano y queso a la Cordobesa



## MASA

### INGREDIENTES

- \* 1 kg de harina común 0000
- \* 50 gr de levadura fresca
- \* 50 cc de aceite
- \* 500 cc de agua tibia
- \* Sal a gusto
- \* 2 cditas. de azúcar

Esta preparación nos aporta hidratos de carbono, proteínas, grasas, potasio, vitamina C, vitamina B12, calcio y sodio.

### PROCEDIMIENTO

Preparar en el vaso 100 cc agua tibia con las 2 cucharaditas de azúcar, desarmar el cubo de levadura fresca y batir en el vaso hasta formar una crema semilíquida.

Reservar tapado hasta que leude dentro del vaso.

En un recipiente ,colocar la harina, la preparación de la levadura, el resto del agua tibia , el aceite ,mezclar con las manos y luego colocar la sal.

Amasar hasta que la masa esté firme y sin grumos.

Dejar tapada 30 minutos aproximadamente.

Encender el horno a 160 grados



Sugerencias: se puede reemplazar parte de harina común por harina integral para incorporar fibra a la preparación.

## RELLENO

### INGREDIENTES

- \* 1 kg de tomates frescos
- \* 750 gr de queso cremoso
- \* Orégano y sal a gusto
- \* Semillas de sésamo o lino (para la parte superior, previo a la cocción)

### PROCEDIMIENTO

Cortar en cubo los tomates, el queso, el orégano y la sal a gusto.

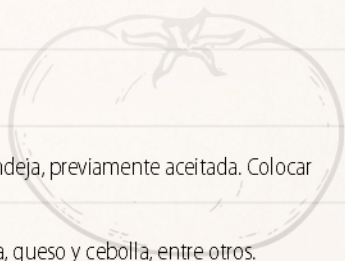
## ARMADO:

Separar en bollos, diez aproximadamente, estirarlos circularmente.

Rellenar cada uno de estos, cerrarlos e invertirlos, colocándolos en una bandeja, previamente aceitada. Colocar semillas de sésamo, lino u orégano a gusto.

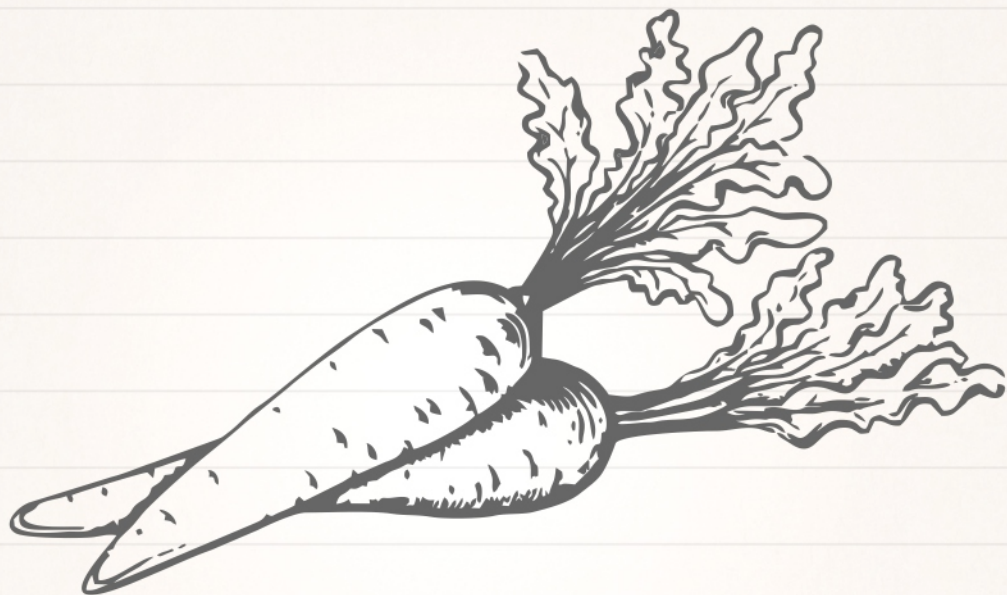
Enviar al horno aproximadamente de 25 a 30 minutos.

Se pueden hacer de distintos rellenos: fiambres, calabaza, aceitunas, acelga, queso y cebolla, entre otros.





# Zanahoria



La zanahoria es un tubérculo. Existen numerosas variedades, desde la de raíz larga hasta las de tamaño pequeño y redondeadas. Se consumen tanto crudas como cocidas. Su temporada abarca el otoño, el invierno y la primavera (desde marzo hasta noviembre). Su frescura se ve en el color naranja intenso, debe ser firme, sin manchas de café ni arrugas. El color naranja pálido demuestra su sabor insípido, por ello es recomendado consumir las de color intenso.

Es un alimento con **alto contenido de Vitamina A.**

Modo de preparación: la podemos usar cruda, sola o en ensaladas, cocida en purés, rellenos, salsas, sopa crema, tortas, budines, galletitas.

Mejores maneras para su cocción: preferentemente al horno y al vapor, ya que no se agrega agua como ocurre con el hervido donde se pierden nutrientes.

Almacenamiento y conservación: se puede almacenar entera, refrigerada en bolsa plástica perforada o sueltas en el cajón de los vegetales de la heladera.

También se puede cortar de acuerdo a los usos que se le quiera dar y separar en bolsas plásticas y almacenar en el congelador.

La temperatura de almacenamiento recomendada es de 0°C y dura 10-12 días aproximadamente.

Para congelar se debe hervir (entera o cortada) durante unos minutos. De esta forma dura 2 meses.

# Pastita de Zanahoria



Esta receta nos aporta principalmente vitamina A, C, E y grasas insaturadas. Las semillas de sésamo que se agregan aportan calcio y fibra.

## INGREDIENTES

- \* 2 o 3 unidades de zanahorias o remolachas (elegir una de las dos opciones, la mayonesa o pastita será de la verdura elegida).
- \* Jugo de  $\frac{1}{2}$  o 1 limón.
- \* 1 cda. de aceite de oliva (u otro aceite puro)
- \* 1 diente ajo
- \* Sal y pimienta a gusto
- \* 1 cda. de semillas de sésamo o aceite de sésamo (opcional)
- \* 1 rodaja chica de jengibre y/o de cúrcuma fresca (opcional)

## PROCEDIMIENTO

Pelar y trozar la zanahoria, colocar junto con el ajo, el jengibre y la cúrcuma en una sartén hasta que se doren. Sumar agua hasta que se ablanden completamente (o pueden hervirse).

Dejar entibiar. Colar (reservar el líquido). Mixear junto con el aceite, el jugo de limón, la sal y las especias elegidas.

En caso de ser necesario, corregir la textura con el líquido de cocción. Se puede consumir tibio o enfriar.

Conservar en frasco o contenedor con tapa en heladera, hasta 4 días.

Una pastita sana y rica para untar. Se puede usar como reemplazo de mayonesa, como untado para picar con bastoncitos de apio crudos, con pan, tostadas.



Sugerencias: Podrían incorporarse dos o tres cucharadas soperas molidas de sésamo o de lino y de esta manera aumentar el aporte de calcio y fibra.

La zanahoria puede reemplazarse por garbanzos cocidos, sólo que es necesario agregar agua a la hora de mixear porque es más seco. Al hacerlo con garbanzos sumamos energía, proteínas y fibra alimentaria.



# Falafel



Esta receta aporta hidratos de carbono, fibra alimentaria, proteínas y pocas grasas, principalmente insaturadas. También nos aporta ácido fólico, vitaminas A y C.

## INGREDIENTES

- \* 1 taza de garbanzos secos
- \* 1 taza de verduras (puede ser: cebolla, Morrón, ajo, zanahoria, puerro, cebolla de verdeo, pueden incluirse crudas)
- \* 2 cdas. de harina de garbanzos o de trigo (000/0000)
- \* Aceite cantidad necesaria para cocinar
- \* Sal y pimienta a gusto
- \* Sal, comino, pimienta, condimentos a gusto.

## PROCEDIMIENTO

Remojar los garbanzos entre 8 y 12 horas.

Colarlos y mixearlos.

Precalentar el horno a 180°.

Mezclar la pasta de garbanzos, con una taza de verduras cortadas lo más pequeñas posibles, condimentar y salpimentar.

En caso de ser necesario, sumar de a poca harina de garbanzos o harina común, hasta lograr una pasta homogénea manipulable.

En una fuente apta para horno aceitada, colocar bolitas de la pasta de garbanzos.

Cocinar a horno medio-fuerte hasta que doren.

Se recomienda no excederse con la cantidad de harina, si la mezcla tiene una consistencia blanda, disponer en la fuente con una cuchara. Otra opción para la cocción es la fritura. Rebozar, si se desea, con avena, pan rallado y/o semillas.



Sugerencias: no incluir sal durante la preparación, dar sabor con variedad de condimentos.





# ¿QUÉ ES LA ECONOMÍA SOCIAL?



# ¿QUÉ ES LA ECONOMÍA SOCIAL?

Hablar de Economía popular, y de Economía Social (también llamada Social y Solidaria), es referirse a formas alternativas de hacer economía, organizadas en forma asociativa para la producción, distribución, circulación y consumo de bienes y servicios, y que ponen en el centro el trabajo y las condiciones para la reproducción ampliada de la vida del conjunto de la sociedad, por sobre la reproducción ampliada del capital. Se parte de las experiencias que ya existen, producto de la organización que se han dado las comunidades para gestionar sus recursos y necesidades.

Las organizaciones, relaciones y prácticas de la Economía popular social solidaria construyen experiencias cuyo propósito es la resolución de necesidades de sus integrantes y sus comunidades, a diferencia de las empresas netamente capitalistas cuyo objetivo principal es la obtención de ganancias. Esto no significa que los ingresos monetarios no sean importantes sino que se subordinan al objetivo principal de mejorar las condiciones de vida de sus miembros y comunidades.

Las experiencias mercantiles de estas otras economías suelen adoptar a su vez experiencias de comercialización alternativa, a veces conocidas como "Comercio Justo", generalmente bajo la modalidad de venta directa como Ferias y Mercados populares, o bien de intermediación solidaria como Almacenes populares y Comercializadoras solidarias, entre otros circuitos cortos, donde el trabajo de los productores busca ser reconocido en forma justa y que permita mejorar sus condiciones de producción y reproducción, de la misma forma que los precios finales se mantengan accesibles para los consumidores, lo cual es posible al reducir intermediarios y porque no se prioriza el lucro sino una participación equitativa en el ingreso de todos los que participan en estos circuitos, desde los productores hasta los consumidores.



# Zapallito

## redondo/zucchini



Es una hortaliza de fruto. Su frescura se puede apreciar según la textura que debe ser firme, no blanda. Puede ser verde, amarillo o rayado verde y blanco.

Es fuente de Vitamina B2, contiene hierro (no hemínico), potasio y vitamina C.

Almacenamiento y Conservación: se puede almacenar y conservar en heladera sin bolsa, en el cajón de las verduras.

Si está fraccionado/porcionado colocar boca abajo (para que sus jugos no la dañen), en un recipiente, con papel absorbente en el fondo y sin tapa

Refrigerados: duran 8 -10 días aprox.

Porcionado y refrigerado: 5 días aprox.

Mejores maneras para su cocción: se puede consumir crudo o cocido. Al vapor, al horno o hervido. Al cocinarlo no es necesario retirarle la cáscara, siempre que esté bien lavado. De esta manera se aprovechan mejor los nutrientes.

Modos de preparación: en ensaladas, individuales o mezcladas, como relleno, en tartas o empanadas, en un wok, en estofados, en salsas, como milanesas. También se los puede rellenar.

# Wok de Vegetales



## INGREDIENTES

- \* 1 brócoli grande
- \* 1 coliflor
- \* 1 cebolla mediana a grande
- \* 1 morrón
- \* 1 papa mediana
- \* 1 rodaja de calabaza
- \* 1 zapallito redondo
- \* 1 zanahoria
- \* 1 cebolla de verdeo
- \* 1 puerro
- \* 1 tomate
- \* Hojas de albahaca
- \* 1 zucchini
- \* Condimentos a gusto: sal, pimienta, orégano, nuez moscada, pimentón, ají molido
- \* 2 dientes de ajo
- \* 1 cda de aceite

## PROCEDIMIENTO

Lavar bien todas las verduras.

Cortar el tomate en cubos, sazonar con sal y orégano, reservar.

Trozar el brócoli y la coliflor. Cortar en cubos pequeños la papa, la calabaza y la zanahoria. Cocinar todos los vegetales al vapor hasta que estén tiernos.

Cortar el zucchini en rodajas y el zapallito redondo en cubos, reservar.

Cortar la cebolla y el morrón en tiras, picar finamente la cebolla de verdeo, el puerro y los dientes de ajo. Dorar en un sartén con una cucharada de aceite.

Cuando estén dorados adicionar la zanahoria, el zucchini, la calabaza y el zapallito revolviendo suavemente.

Sazonar con sal y un chorrito de vinagre de manzana o aceto, revolver suavemente y tapar 2 a 3 minutos. Agregar la papa hervida en cubos y mezclar.

Agregar el brócoli y la coliflor. Mezclar de manera suave, tapar y dejar cocinar 5 minutos. Por último, agregar el tomate, volver a mezclar. Condimentar a gusto y cocinar por 5 minutos más.

Decorar con hojitas de albahaca.

Consejo: Cocinar a fuego medio los vegetales para evitar que se quemen.

Esta receta puede utilizarse como relleno de tartas o empanadas; para acompañar fideos, arroz integral o legumbres (lentejas, garbanzos). También se puede utilizar como base para cocinar un salteado de pollo o como guarnición de una carne al horno.

# Torta dulce de Zucchini



Esta receta nos aporta fibra alimentaria e hidratos de carbono simples y complejos, proteínas, grasas, fósforo, hierro, sodio, vitaminas A, E, B1, C y K.

para un budín o  
torta grande



## INGREDIENTES

- \* 3 huevos
- \* 1 taza de harina leudante
- \* ½ taza de harina integral
- \* 350g de zucchini (2 zucchinis)
- \* 1 taza de azúcar
- \* 1 cdita. de polvo de hornear o bicarbonato de sodio
- \* 1 cdita. de sal
- \* 2 cdas. de semillas de amapola
- \* 1 cdita. de canela
- \* 1 cda. de jengibre fresco rallado
- \* ½ taza de aceite neutro
- \* Ralladura de 1 limón

## PROCEDIMIENTO

Precalentar el horno en mínimo, enmantecar y enharinar un molde de torta y reservar.

Lavar y pelar el zucchini, quitarle las puntas y rallarlo. Colocar el zucchini rallado en un colador para que escurra el agua, reservar. Este paso es muy importante: debe quedar bien escurrido, ya que si tiene agua puede estropear la preparación. Se recomienda aplastarlo con una cuchara para que suelte la mayor cantidad de líquido posible.

Por otro lado, mezclar en un bowl los ingredientes secos: las harinas, el azúcar, el polvo de hornear, la sal, las semillas de amapola, la canela, la ralladura de limón y el jengibre.

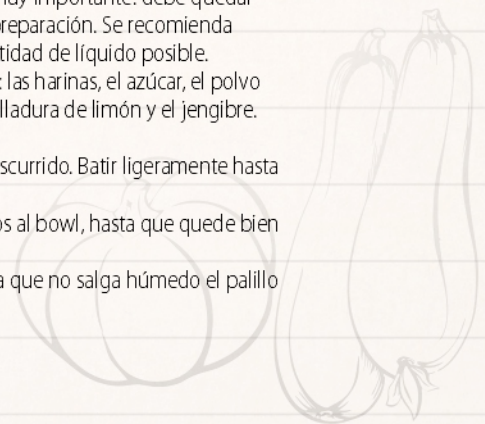
Reservar.

En otro bowl mezclar los huevos, el aceite y el zucchini escurrido. Batir ligeramente hasta integrar.

Incorporar de a poco con una espátula la mezcla de secos al bowl, hasta que quede bien mezclado.

Llevar a horno mínimo aproximadamente 1 hora, o hasta que no salga húmedo el palillo al pincharlo.

Dejar enfriar y luego desmoldar.





# Milanesitas de Zucchini



Esta receta nos aporta vitamina B2, potasio, hidratos de carbono, proteínas, hierro, sodio y fibra alimentaria. Si se cocina por fritura, el alimento absorbe gran cantidad de aceite, por lo que, en ese caso, aporta grasas

## INGREDIENTES

- \* 2 unidades de zuchinis grandes pelados
- \* 4 Huevos
- \* 50 g de perejil picado
- \* 2 dientes de ajo picados
- \* 250 g de harina a elección
- \* 250 g de pan rallado
- \* 1 pizca de Mostaza
- \* 1 cucharada de aceite de oliva
- \* 1 pizca de albahaca picada
- \* 1 pizca de sal gruesa
- \* Pimienta a gusto

## PROCEDIMIENTO

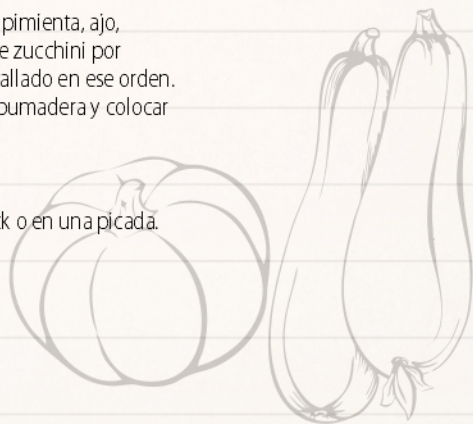
LCortar los zuchinis a lo largo en lonjas de ½ cm de espesor aproximadamente.

En un recipiente batir los huevos y condimentar con sal, pimienta, ajo, perejil y una pizca de mostaza, sazonar cada rebanada de zucchini por ambos lados y pasar por la harina elegida, huevo y pan rallado en ese orden.

Hornear, o freír en aceite por ambos lados, retirar con espumadera y colocar sobre papel absorbente.

Servir espolvoreadas con albahaca picada

Se pueden acompañar con arvejas salteadas, como snack o en una picada.



# Fideos de Zucchini



Esta receta aporta vitamina B2, hierro, potasio y fibra alimentaria.

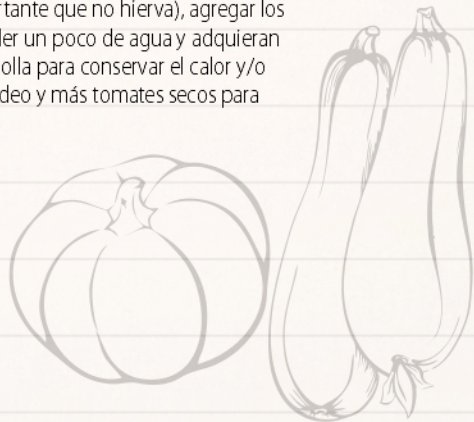
## INGREDIENTES

- \* 2 zapallos italianos o zucchinis medianos a grandes
- \* 2 ó 3 tomates perita
- \* 2 hojas de albahaca
- \* Orégano a gusto
- \* 1 cda. de aceite de oliva o de otro aceite puro
- \* Sal a gusto
- \* 4 tomates deshidratados/secos
- \* Cebolla de verdeo (opcional)

## PROCEDIMIENTO

Lavar muy bien el calabacín ya que se usará la cáscara también. Usando el pelapapas sacar varias "hojas" del zucchini (o cortar finito a lo largo). Con un cuchillo pequeño cortar de forma vertical cada hoja sacando los fideos del calabacín. Reposar con una pizca de sal y un chorrito de aceite mientras se hace la salsa. También se puede hacer con el rallador u otro utensilio de cocina.

Colocar los tomates en trozos, en la licuadora y procesar. Agregar luego los tomates deshidratados y el orégano. Verter la preparación en una olla y calentar a fuego bajo durante un par de minutos, revolviendo siempre, para que el calor se distribuya uniformemente. Una vez que la salsa está tibia (es importante que no hierva), agregar los tallarines a la olla y revolver hasta que comiencen a perder un poco de agua y adquieran una consistencia más blanda. Apagar el fuego y tapar la olla para conservar el calor y/o servir inmediatamente. Se puede agregar cebolla de verdeo y más tomates secos para aumentar el sabor.



# BENEFICIOS DE LOS NUTRIENTES:

## HIDRATOS DE CARBONO:

Representan una importante fuente de energía en la alimentación, aproximadamente la mitad de la energía que se necesita para sustentar la vida. La energía es necesaria para mantener las funciones del cuerpo y realizar todas las actividades cotidianas, incluidas el crecimiento y desarrollo. Los principales hidratos de carbono de la dieta se pueden clasificar en dos grandes grupos de acuerdo a su tamaño: simples o complejos y la fibra alimentaria. Los simples: se les llama azúcares, aportan energía altamente disponible, que puede ser utilizada por nuestro organismo de forma rápida ya que su digestión y absorción es muy simple. Habría que diferenciar los hidratos de carbono simples intrínsecos, que son los aportados naturalmente por los alimentos y que encontramos en frutas y vegetales y los azúcares agregados que se encuentran en dulces, bebidas azucaradas, golosinas, azúcar refinada, jarabes como el de maíz de alta fructosa, que se agregan a los alimentos con el objetivo de endulzarlos y los cuales se recomienda disminuir su consumo. Los complejos aportan energía y se absorben en el organismo en forma lenta, ya que requiere mayor tiempo de digestión que los hidratos de carbono simples. Se encuentran en las legumbres, cereales y harinas integrales o refinados, y en las verduras que contienen almidón como la papa, batata, chodoy mandioca.

## FIBRA ALIMENTARIA:

Exige mayor masticación teniendo un efecto preventivo de las caries dentales. La fibra no tiene función energética, sino que sus efectos son retardar el vaciamiento gástrico y brinda mayor sensación de saciedad. Favorece el buen funcionamiento intestinal. Influyen favorablemente en los valores de glucemia luego de las comidas como así también del colesterol.

## PROTEÍNAS:

Participan en la formación, el mantenimiento y reparación de todos los tejidos del cuerpo: músculo, órganos internos, piel, uñas, pelo y se encuentran en todos los procesos biológicos formando parte de enzimas, hormonas, con funciones de transporte y almacenamiento de oxígeno, de defensa, de contracción y de reserva.

## GRASAS:

Desempeñan importantes funciones en el organismo: algunos ácidos grasos son esenciales integrando la estructura de las membranas celulares, forman el principal depósito de energía en el organismo. Son fuente de energía por su alto contenido calórico (mayor a los hidratos de carbono y proteínas) y ayudan a vehicular algunas vitaminas (A, E, D, K). En alimentos de origen animal hay un predominio de grasas saturadas, mientras que en los de origen vegetal (aceites crudos o sea sin calentar, frutas secas, semillas, aceitunas, palta, etc) son grasas insaturadas, con beneficios para la salud como la prevención de algunas enfermedades.

## VITAMINA A:

Participa en varias funciones como la reproducción, el crecimiento y la defensa de nuestro organismo. Tiene un rol importante para la utilización del hierro, como también para la vista, la piel, el cabello y todos los tejidos de nuestro cuerpo.

## VITAMINA K:

Se relaciona con la coagulación de la sangre y participa en la formación ósea

## VITAMINA E:

Su función principal es actuar como antioxidante. Mantiene la integridad de los vasos sanguíneos y del sistema nervioso.

## VITAMINA C:

Se encuentra concentrado en ciertos órganos como: ojo, hígado, bazo, cerebro, glándulas suprarrenales y tiroideas. Es un importante antioxidante. Participa en múltiples procesos metabólicos: ayuda al organismo a utilizar mejor el hierro de los alimentos,

## B1 o TIAMINA:

Vitamina importante para el buen funcionamiento del sistema nervioso y el músculo esquelético.

## B2 o RIBOFLAVINA:

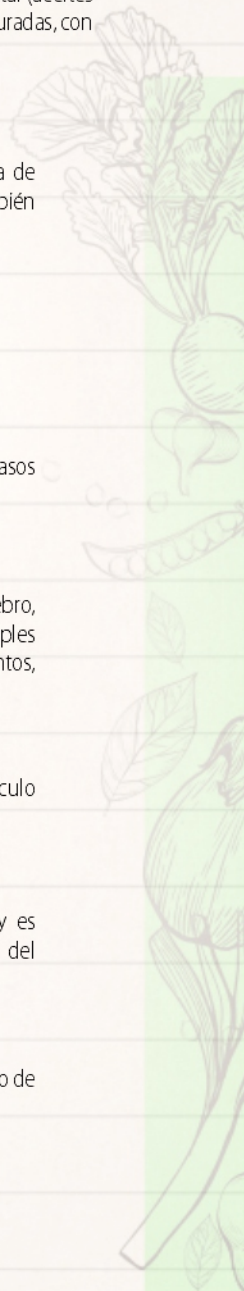
Participa en la síntesis y el metabolismo de otras vitaminas, es antioxidante y es importante para la eliminación de sustancias extrañas o fármacos por parte del organismo.

## B3 o NIACINA:

Mantiene la salud de la piel y del sistema nervioso. Es esencial para el funcionamiento de las células de nuestro organismo.

## B6 o PIRIDOXINA:

Regula el metabolismo de las proteínas.



## **B12 o COBALAMINA:**

Esencial para la formación de la sangre y para el buen funcionamiento del sistema nervioso.

## **ÁCIDO FÓLICO:**

Esencial para el crecimiento y para tener glóbulos rojos sanos. Es muy importante su consumo en el embarazo.

## **POTASIO:**

colabora con la regulación de la presión arterial y ritmo cardíaco. Es necesario para la función de los músculos.

## **MAGNESIO:**

Participa en la transmisión de los impulsos nerviosos, contracción y relajación de músculos, transporte de oxígeno y en el metabolismo energético.

## **FÓSFORO:**

Participa junto con el calcio en el mantenimiento y formación de los huesos y dientes.

## **CALCIO:**

Es indispensable para nuestros huesos y dientes, y para el sistema nervioso y muscular. Regula la frecuencia cardíaca y participa en la coagulación de la sangre.

## **HIERRO:**

Es indispensable para los glóbulos rojos, específicamente para la hemoglobina, compuesto responsable del transporte de oxígeno a todas las células del organismo, también sirve para la defensa del organismo. Es muy importante su consumo durante el embarazo. En las verduras, legumbres y frutos secos el hierro es no hemínico, siendo de menor absorción que el hierro de las carnes (hemínico)

## **ZINC:**

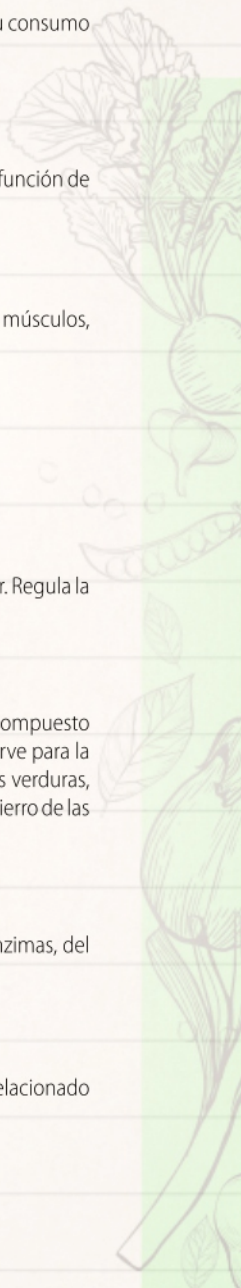
Es necesario para el crecimiento y desarrollo, interviene en la función de muchas enzimas, del sistema inmune y regula la expresión de los genes.

## **SODIO:**

indispensable para la regulación del líquido extracelular. El exceso del consumo está relacionado con el aumento de enfermedades cardiovasculares.

## **GLUCOSINOLATO:**

Posee propiedades anti inflamatorias y ejerce un efecto protector de la salud.





# Recetario de verduras

DE ESTACIÓN PRIMAVERA VERANO!

participativo



Prosecretaría de  
Políticas Sociales  
SECRETARÍA DE  
EXTENSIÓN UNIVERSITARIA



UNIVERSIDAD  
NACIONAL  
DE LA PLATA



[WWW.LAJUSTAUNLP.COM.AR](http://WWW.LAJUSTAUNLP.COM.AR)

© LAJUSTA.COMERCIALIZADORA

**Carrera Licenciatura En Nutricion- FCM**

**Secretaría De Redes En Salud – FCM**



Almacén de la  
economía popular

Nodo la Bagual en La soberana