

# Del campo a la mesa

Cocina, huerta y sabores



## DEL CAMPO A LA MESA

### Comité asesor:

Julián Estrada O. (Antropólogo y comentarista culinario), Martha Isabel Echeverri F. (Nutricionista), Martín López A. (Gastrónomo), Nicolás Loaiza D. (Antropólogo MA), Nora Londoño F. (Bióloga y naturalista).

### Edición:

Lina Mejía Correa., Vanessa Escobar Rodríguez., Juan Luis Vega González., Fundación Secretos para contar.

### Textos:

Juan Luis Vega G., Vanessa Escobar R., Julián Estrada O. Investigación de campo: Juan Luis Vega G., Vanessa Escobar R., personal en campo Fundación Secretos para contar.

### Colaboradores:

Tita Maya, Carlos Osorio, Francisco Javier Ossa, Alicia Echavarría, Lucía Salazar, Janeth Álvarez, Lucero Meléndez, Socorro Castaño, Marcela Olarte, Catalina Echavarría.

### Agradecimientos:

Adriana Rendón, Gloria Isabel Morales, Gabriel Ramírez, a los agricultores, a las cocineras, y a todas las personas que generosamente nos compartieron sus saberes.

### Corrección Ortotipográfica:

Uver Valencía Vera, Daniel Álvarez Betancur, Personal de campo Fundación Secretos para contar.

### Diseño gráfico y diagramación:

Carolina Bernal Camargo, Sandra De Bedout Rodríguez.

### Ilustraciones científicas de las plantas:

Gloria María Mora G.

### Otras ilustraciones:

Alejandra Vélez G., Carolina Bernal C.

### Fotografías:

Diego Robledo, Juan David Londoño, Gloria Restrepo, Elisa Echavarría, Carlos Jones.

### Texto contraportada:

Fragmento de El sembradorcito (Daniel Álvarez, Alejandra Vélez).

**Primera edición:** 61.000 ejemplares, mayo de 2016

**Segunda edición:** 55.000 ejemplares, febrero de 2017

**Tercera edición:** 40.000 ejemplares, julio de 2017

Secretos para contar ISBN 978 – 958 – 33 – 8473 – 8  
Libro "Del campo a la mesa" ISBN 978-958-56009-1-1  
Impreso en Colombia por Quad Graphics

## FUNDACIÓN SECRETOS PARA CONTAR

### Presidente:

Lina Mejía Correa.

### Directora administrativa:

Isabel Cristina Castellanos Arteaga.

### Directora de logística:

Natalia Olano Velásquez.

### Directora de educación:

Vanessa Escobar Rodríguez.

### Consejo de Administración:

Juan Luis Mejía A., Juan Guillermo Jaramillo C., Beatriz Restrepo G., Lina Mejía C., Paula Restrepo D., Manuel Santiago Mejía C., Juan Camilo Quintero M., Jorge Mario Ángel A., Fernando Ojalvo P., Martha Ortiz G. Invitados permanentes: Tita Maya A., Gilberto Restrepo V., Juliana Mejía P.

## Histórico de entidades vinculadas desde el inicio del programa:

Fundación Argos, Fundación Grupo Argos, Fundación Nutresa, C.I. Banafrut S.A., Fundación Sofía Pérez de Soto, Asocolflore, Developing Minds Foundation, Colombiana de Comercio S.A., Fernando Vélez Escobar, Fundación Corbanacol, Comfama, Fundación Celsia, Fundación EPM, Fundación Éxito, Comité Departamental de Cafeteros de Antioquia, Banco de Bogotá, Fundación Fraternidad Medellín, Fundación Ramírez Moreno, Fundación Suramericana, Mineros S.A., Industrias Haceb S.A., Alcaldía de Medellín - Secretaría de Cultura Ciudadana – Secretaría de Educación, Antioqueña de Negocios Ltda., Arquitectos e Ingenieros S.A. – AIA, Augura, Bimbo de Colombia S.A., Boulevard Mayorca, C.I. Cultivos Miramonte S.A., C.I. Hermeco S.A., Cámara de Comercio de Medellín para Antioquia, Central Hidroeléctrica de Chivor (AES CHIVOR), Cervecería Unión S.A., Coca-Cola Servicios de Colombia, Comfenalco Antioquia, Compañía de Empaques S.A., Compartamos con Colombia, Coninsa Ramón H. S.A., Contegral Medellín S.A., Coordinadora Mercantil S.A., Corantioquia, Cornare, Corpoayapel, Corporación Cultural Cantoalegre, DeLima Marsh, Inc., Distrihogar S.A., Dominante Ltda., Edatel S.A. E.S.P, Electrolux de Colombia S.A., Emilio Restrepo Ángel, Emisora Cultural Universidad de Antioquia, Empresas Públicas de Medellín, Exxon Mobil de Colombia, Fábrica de Calcetines Crystal S.A., Fabricato S.A. Ferrasa – Fundación Pizarra, Fundación Amigos de Camilo C. y Jonás, Fundación Aurelio Llano, FundaProción Oleoductos de Colombia, Fundación Pinar del Río, Fundación Probán, Fundación Saldarriaga Concha, Fundaunibán, Give to Colombia – Mc Millan Foundation, Give to Colombia – CITI Foundation, IDEA, Imusa S.A., Indupalma S.A, Interconexión Eléctrica S.A. – ISA S.A., Isagen S.A. ESP, LG Electronics, Londoño Gómez S.A., María Luz Ospina Villa, Merilétrica S.A., Panasonic, Philip Morris Colombia S.A., Procter & Gamble Industrial Colombia, Productos Familia – Sancela, Protección S.A., RCN Radio, Samsung Electronics, Sofasa S.A., Solla S.A., Sony Colombia, Tablemac S.A., Tahamí Cultiflores S.A. C.I., Todelar – Transmisora Surandes, Transmetano S.A. E.S.P., Universidad de Antioquia – Facultad de Ciencias Exactas y Naturales – Herbario (HUA), Warner Lambert, Gobernación de Antioquia – Secretaría de Educación para la Cultura de Antioquia, Fundación Bancolombia, y a otras entidades, fundaciones y personas que han ayudado de manera silenciosa.

**Gracias a todo el equipo de trabajo que hace posible que la Colección Secretos para contar viva en la casa campesina, a las familias del campo por recibirnos, y a los maestros rurales por su gran labor.**

© Todos los derechos reservados  
Fundación Secretos para contar  
fundasecretos@une.net.co  
Tel. 57 (4) 322 0690  
Medellín - Colombia

[www.secretosparacontar.org](http://www.secretosparacontar.org)



*A las cocinas, esos espacios que llenan  
de sabores y vida a los hogares...  
y a quienes cocinan y amasan en ellas,  
pues son el alma de la familia.*



# Índice

Guía práctica para utilizar este libro.....	10
Las plantas, despensa para la vida.....	12
La gastronomía y la historia del mundo.....	15
Formas de cocinar los alimentos.....	16
Mañas y secretos en la cocina.....	21
Utensilios y recipientes de antaño.....	26
Guía de pesos, medidas y equivalencias para este libro.....	28

## De la huerta a la mesa. Recetario..... 31

La creación en la cocina.....	33
-------------------------------	----

<b>SALSAS, ADEREZOS Y CONDIMENTOS</b> .....	<b>34</b>	Salsa barbecue casera.....	40
<b>Vinagres</b> .....	34	Salsa de semillas de calabaza o girasol.....	40
Vinagre casero de piña o plátano maduro.....	34	Salsa de vegetales y coco para pescados.....	40
<b>Aceites</b> .....	34	<b>Condimentos y hierbas aromáticas</b> .....	40
Aceite de coco.....	34	Para tener en el huerto o la alacena.....	41
<b>Aceites saborizados para condimentar</b> .....	35	Consejos para el secado.....	41
Aceite de achiote.....	35	Consejos para el almacenamiento.....	41
Aceite de ajo y hierbas.....	35	<b>Semillas tostadas</b> .....	41
<b>Vinagretas</b> .....	35	Semillas tostadas de calabaza, habas, marañón, girasol o maíz.....	41
Vinagreta de hierbas.....	35		
<b>Ajjes</b> .....	35		
Ají campesino con repollo.....	36		
Ají de piña, mango, cidra, tomate de árbol.....	36		
<b>Hogao</b> .....	36		
<b>Encurtidos</b> .....	37		
Encurtido de vegetales.....	37		
Encurtido de tallos tiernos de cidra o calabaza.....	37		
<b>Picadillos</b> .....	38		
Picadillo de mango.....	38		
Picadillo de tomate verde y pimentón rojo.....	38		
Guacamole.....	38		
<b>Salsas</b> .....	38		
Salsa para adobar carnes.....	38		
Mayonesa casera.....	39		
Salsa de tomate casera.....	39		
Salsa morena.....	39		
		<b>HARINAS Y ALMIDONES</b> .....	<b>42</b>
		<b>Harinas</b> .....	42
		Preparación de harinas.....	42
		Harina de guineo.....	42
		<b>Almidones</b> .....	42
		Almidón de achira.....	43
		Tabla para preparar harinas.....	43
		<b>LÁCTEOS</b> .....	<b>44</b>
		Mantequilla.....	44
		Cuajada.....	44
		Queso fresco.....	45
		Quesito.....	45
		Queso crema casero.....	45
		Suero costeño.....	45

**BEBIDAS FRÍAS Y CALIENTES 46**

<b>Jugos</b> .....	46
Receta para jugos de frutas.....	46
Jugo de yacón.....	46
Algunos jugos y sus propiedades.....	46
<b>Sorbetes</b> .....	47
Receta para sorbetes de frutas.....	47
Sorbete de aguacate o chontaduro.....	47
Sorbete de frutas con leche de arroz.....	48
Sorbete de cáscara de maracuyá o de piña con arroz.....	48
Sorbete de amaranto.....	48
<b>Leches vegetales</b> .....	48
Leche de coco.....	48
Leche de palma milpesos.....	49
Leche de arroz tostado.....	49
Leche de marañón.....	49
Otras semillas y nueces para preparar leches vegetales.....	49
<b>Chocolates</b> .....	50
Chocolate bola artesanal.....	50
Chocolate de pepas de mamoncillo.....	50
Choibalate.....	50
<b>Coladas</b> .....	51
Colada de guineo.....	51
Colada de avena.....	51
Colada de achira.....	51
<b>Bebidas reconfortantes</b> .....	52
Caspiroleta.....	52
Bebida de cáscara de piña.....	52
Bebida caliente de frutas.....	52

**CALDOS, SOPAS, CREMAS Y POTAJES 53**

<b>Caldos</b> .....	53
Caldo básico.....	53
<b>Consomés</b> .....	54
Changua.....	54
Consomé de pescado.....	54
<b>Sopas</b> .....	54
Sopa de tomate.....	54
Sopa de ortiga.....	55
Sopa de masitas de vitoria.....	55
Sopa de guineo, plátano o banano verde.....	55

Sopa de arepa.....	56
Sopa de cebolla.....	56
Sopa de calabacín con albahaca, puerro y limón.....	56
Sopa de apio.....	57
Sopa campesina de vegetales.....	57
Sopa de arracacha.....	57
Sopa de arroz.....	58
Sopa de orejas (tortilla de huevo).....	58
Sopa de fideos, zanahoria y papa criolla.....	59
Sopa de amaranto y hortalizas.....	59
Sopa de quinua y vegetales.....	59
Sopa de maravillas.....	60
Sopa minestrone.....	60
Ajiaco.....	60
Sancocho de pescado.....	61
Mote de ñame.....	61
<b>Cremas</b> .....	62
Receta para cremas de vegetales.....	62
Crema de espinacas.....	62
Crema de lechuga batavia.....	62
Crema de coliflor o brócoli.....	63
Crema de maíz.....	63
Crema de remolacha.....	63
Crema de aguacate.....	64
<b>Potajes</b> .....	64
Frijoles, lentejas y chachafruto.....	64
Frijoles antioqueños.....	65
Frijoles verdes.....	65
Caraotas o frijol negro pequeño.....	65
Lentejas.....	66
Potaje campesino de chachafruto.....	66
Mote de guandul con leche de coco.....	67
Garbanzos.....	67

**SECOS O PLATOS FUERTES 68**

<b>Carne de res</b> .....	68
Albóndigas de carne.....	68
Rollo de carne.....	68
Posta sudada.....	69
Carne en polvo.....	69
Carne desmechada ropa vieja.....	69
Sobrebarriga.....	70



Guiso de papa o carne molida.....	70
Arroz chino.....	71
<b>Pollo</b> .....	72
Sudado de pollo y papa criolla.....	72
Sudado de pollo al coco.....	72
Pollo con salsa de mandarina o naranja.....	72
Arroz con pollo y verduras.....	73
<b>Pescados</b> .....	73
Pescado frito entero.....	73
Desmenuzado de pescado.....	74
Pescado en leche de coco.....	74
<b>Huevos</b> .....	74
Huevo tibio.....	74
Huevo duro.....	74
Tortilla de huevo.....	74
Migas de arepa con huevo.....	75
Omelette de palmitos de iraca y hierbas.....	75
<b>Pastas</b> .....	75
Cocinar pastas.....	75
Salsa boloñesa.....	76
Salsa con brócoli.....	76

## ACOMPAÑANTES PARA SECOS O PLATOS FUERTES

77

<b>Papa</b> .....	77
Cáscaras de papa fritas.....	77
Ensalada de papa.....	77
Papas con perejil y mantequilla.....	77
Puré de papa.....	78
<b>Maíz</b> .....	78
Torticas de chócolo.....	78
<b>Arroces</b> .....	78
Arroz blanco.....	78
Variantes.....	79
Arroz con berenjena.....	79
Arroz con coco.....	79
<b>Quinoa</b> .....	80
Croquetas de quinoa y queso.....	80
<b>Amaranto</b> .....	80
Torticas de acelga con amaranto.....	80
<b>Yuca</b> .....	81
Puré de yuca.....	81

Enyucado.....	81
<b>Batata</b> .....	81
Puré de batata.....	81
<b>Plátano</b> .....	82
Torta de plátano maduro.....	82
Puré de plátano maduro.....	82
Patacones rellenos de queso costeño.....	82
Cayeye de banano verde.....	82
Masitas dulces de banano verde.....	83
<b>Otros acompañantes</b> .....	83
Masitas de arracacha.....	83
Torticas de vitoria.....	83
Tajadas fritas del árbol del pan.....	84
Croquetas de ortiga.....	84
Torta de frijoles.....	84
Falafel de habas.....	84
Puré de chachafruto.....	85
Torticas de lenteja o arveja.....	85
Guiso de maravillas.....	85
Verduras asadas.....	86
Cidra con chorizo.....	86
Puré de espinacas.....	86
Puré de ahuyama.....	87
Zanahorias, arracachas, vitoria o batatas caladas.....	87
Quinoa y vegetales salteados.....	87
Coliflor de nana.....	88
Repollo morado.....	88
Pepinos rellenos.....	88
Remolacha aderezada.....	89
Tempura de vegetales.....	89

## ENSALADAS

90

Ensalada fresca.....	91
Ensalada de cidra.....	91

## MECATO CRIOLLO

92

Arepa antioqueña.....	92
Arepa de maíz pelao con chicharrón.....	92
Arepa de chócolo.....	92
Empanadas.....	93
Carimañolas.....	93

Papas rellenas .....	93	<b>Mermeladas</b> .....	100
Tamalitos .....	94	Mermeladas de frutas .....	100
Bollo limpio .....	94	Mermelada de chontaduro .....	100
Buñuelos antioqueños .....	95	Mermelada de borjón .....	100
Buñuelos de frijol, petaco, chachafruto o guandul .....	95	<b>Compotas</b> .....	101
Pandeyucas .....	95	Receta para compotas de frutas .....	101
Pandeyucas de chontaduro .....	96	<b>Frutas deshidratadas</b> .....	101
Achiras .....	96	Frutas cristalizadas .....	101
Pan casero .....	96	<b>Panelitas y cocadas</b> .....	102
		Panelitas de cidra .....	102
		Cocadas .....	102
		Coquitos .....	102
<b>POSTRES Y DULCES</b> .....	<b>97</b>	<b>Arequipas</b> .....	102
<b>Almíbar, miel y melao</b> .....	97	Arequipe casero .....	102
Almíbar de flores .....	97	Arequipe de chontaduro .....	103
Miel de yacón .....	97	<b>Tortas</b> .....	103
Melao de panela .....	97	Torta de chocolate y aguacate .....	103
<b>Dulces de frutas</b> .....	98	<b>Galletas</b> .....	103
Receta para dulces de frutas .....	98	Galletas de chachafruto .....	103
Dulce de tomate de árbol con colas .....	98	Galletas de algarroba .....	104
Dulce de mamey .....	98	Galletas de quinua .....	104
Dulce de marañón .....	98	Galletas de mantequilla y avena .....	104
Dulce de pulpa de árbol del pan .....	98	<b>Helados</b> .....	105
Dulce de semillas de árbol del pan .....	99	Helado de vainilla .....	105
Dulce de vitoria, ahuyama o calabaza .....	99	Helado de frutas .....	105
Dulce de brevas .....	99	Helado de banano .....	105
Dulce de cocas de guayaba .....	99	Paletas de fruta .....	105
Bocadillo de guayaba .....	100		

<b>Nutrición y salud</b> .....	107
Hábitos saludables en la alimentación .....	108
La dieta adecuada .....	110
Propiedades de los alimentos .....	112

<b>Fichero ilustrado de plantas comestibles</b> .....	117
Las plantas, alimento para la vida .....	119

<b>RAÍCES</b> .....			
Achira .....	121	Maravilla .....	125
Arracacha .....	122	Ñame .....	126
Batata .....	123	Papas .....	127
Cebollas .....	124	Remolacha .....	128
		Yacón .....	129



Yuca.....	130
Zanahoria.....	131

### HOJAS Y TALLOS

Coles.....	132
Espinaca.....	133
Iraca.....	134
Moringa.....	135
Ortiga.....	136

### FRUTOS

Aguacate.....	137
Ajíes.....	138
Algarrobo.....	139
Árbol del pan.....	140
Ahuyamas y calabazas.....	141
Berenjena.....	142
Cidra.....	143
Choibá.....	144
Chontaduro.....	145
Coco.....	146
Milpesos.....	147
Pepino de rellenar.....	148
Pepino cohombro.....	149
Plátanos y bananos.....	150
Tomate.....	151

### SEMILLAS

Amaranto.....	152
Arroz.....	153
Arveja.....	154
Chachafruto.....	155
Chía.....	156
Frijoles.....	157
Frijol petaco.....	158
Girasol.....	159
Guandul.....	160
Habas.....	161
Lenteja.....	162
Maíces.....	163
Marañón.....	164
Quinoa.....	165

### FRUTAS DEL CAMPO

Anón.....	167
Arazá.....	167
Badea.....	168
Borojó.....	168
Brevas.....	169
Caimito.....	169
Carambolo.....	170
Chirimoya.....	170
Ciruela.....	171
Cítricos.....	171
Granada.....	172
Guanábana.....	172
Guama.....	173
Guayaba.....	173
Gulupa.....	174
Higo.....	174
Icaco.....	175
Madroño.....	175
Mamey.....	176
Mamoncillo.....	176
Mango.....	177
Mora.....	177
Mortiño.....	178
Níspero.....	178
Papaya.....	179
Piña.....	179
Pitaya.....	180
Tamarindo.....	180
Tomate de árbol.....	181
Uchuva.....	181

### FLORES COMESTIBLES

Albahaca.....	182
Caléndula.....	182
Cámbulo.....	182
Capuchina.....	183
Matarratón.....	183
Pensamiento.....	183
Sietecueros.....	183

# • Guía práctica para utilizar este libro

Este libro es una invitación a reencontrarnos con una gran variedad de alimentos y recetas, a conocer nuevas formas de preparar los alimentos cotidianos; a conocer, conservar, cultivar y emplear otras especies vegetales para variar recetas en la dieta alimenticia; y a aumentar la diversidad de productos, con nuevos sabores, formas, colores y nutrientes. También contiene consejos y recomendaciones sobre nutrición, y sobre las porciones y forma de consumir alimentos según el momento del día.

Al inicio se encuentra un índice en el que se pueden consultar todos los contenidos. Este ayuda a navegar por el libro y a realizar consultas, ya sea por el nombre de la receta o por el de la planta.

## **Los temas aparecen en este orden:**

La primera parte del libro contiene algunas de las diferentes formas de cocinar que existen, un listado de utensilios olvidados, y algunas mañas y secretos en la cocina muy útiles al momento de preparar los alimentos.

La segunda sección presenta un recetario de sal y de dulce que abarca gran parte de la cultura gastronómica de nuestro país. Todas estas recetas se preparan con ingredientes sencillos y fáciles de cultivar en la huerta o de conseguir en el mercado. Dentro del recetario podrán encontrarse preparaciones de bebidas, sopas, platos fuertes, mecato criollo y postres, con sus respectivos ingredientes, al igual que los procedimientos y porciones. Las medidas de estas recetas están expresadas en tazas y cucharadas para facilitar la dosificación de los ingredientes.

En la tercera parte del libro se encuentra un fichero ilustrado que contiene las plantas que se utilizan en las preparaciones del recetario, para que se anime a tenerlas en su huerta y su cocina. Las plantas están organizadas de tal forma que sea fácil encontrarlas y consultarlas, y se encuentran clasificadas por la parte que se consume, es decir: raíces, hojas y tallos, semillas y frutos. Para cada planta hay una ficha que contiene sus principales características, el clima en el que crece, sus valores nutricionales, usos alimenticios, y una guía para encontrar las recetas en las que se usa. Adicionalmente, se especifica la forma de siembra y los nombres comunes con los que se conoce en diferentes regiones.

Este libro contiene una pequeña muestra de la inmensa variedad de recetas y plantas alimenticias que existen en Colombia. Es también una invitación a cultivarlas y prepararlas para poder recibir los dones de este reino.



# • Las plantas, despensa para la vida

Alrededor de los alimentos se reúnen las familias, se fomentan valores como la generosidad y la solidaridad, y se crean sentimientos de identidad y pertenencia.

Las plantas han sido despensa de la humanidad a lo largo de la historia. En los bosques, selvas y huertas; los animales, hombres y mujeres de todas las épocas han encontrado el alimento que brinda la energía necesaria para vivir; también medicinas, vestidos, e insumos para construir viviendas. Estas plantas viajaron en barcos y mulas, cuidadosamente guardadas en los bolsillos de exploradores, comerciantes y viajeros, convirtiéndose en parte de la herencia, costumbres e identidades de los pueblos del mundo.

De las más de 12.000 especies de plantas comestibles que existen en el planeta, los humanos basamos nuestra dieta en aproximadamente 7 de ellas y es poca la variedad de preparaciones que utilizamos. Vivimos en un mundo muchísimo más rico y variado culinariamente del que nos imaginamos.

Plantas alimenticias de origen americano como la cidra, la mafafa, el chachafruto y la quinua, hacían parte fundamental de nuestra dieta hasta hace pocos años. Sin embargo, debido a la introducción de especies foráneas y a la disminución de los solares y huertos tradicionales, muchas de estas especies han desaparecido de nuestros cultivos y cocinas.

Colombia es uno de los países con mayor diversidad de plantas del mundo, y a pesar de esto, la variedad en la dieta de los colombianos es reducida, lo que influye directamente en el desarrollo nutricional y mental de toda la población.



Es muy importante retornar a los huertos caseros biodiversos, a los suelos vivos y fértiles, a la conservación de los bosques, al cuidado del agua y a la recuperación de las semillas tradicionales, para asegurar un futuro saludable a nuestros hijos y a las poblaciones del mañana.

La cocina tradicional colombiana es una cocina de origen campesino, y su reivindicación es fundamental para preservar nuestra esencia como pueblo, y poder pasarla de generación en generación. Agricultores, abuelas, cocineras, cocineros y comensales son los llamados a valorar estos alimentos y recetas, ya que son quienes, desde tiempos antiguos, le han dado vida a los diferentes platos que hoy son patrimonio cultural y gastronómico de nuestro país.







# • La gastronomía y la historia del mundo

La cocina colombiana que hoy conocemos, es resultado de la unión de la cocina local tradicional con la de otros pueblos que llegaron a nuestro territorio en diferentes épocas.

Estas culturas fueron: la indígena, que habitaba el territorio; la árabe, que llegó con la europea en los viajes del descubrimiento; y la africana, traída por los esclavos obligados a trabajar en las minas y cañaverales. Todas ellas aportaron a lo que hoy conocemos como cocina colombiana, lo que explica la gran variedad de alimentos y preparaciones que hoy existen en nuestro país.

La cocina indígena aportó métodos como el hervido en tiestos y vasijas de barro, el asado al fuego directo y el ahumado, en el que se cuelga el alimento sobre las brasas a una cierta distancia. Los árabes y españoles aportaron la grasa para freír, los cocidos condimentados y el metal (hierro, cobre, peltre) como medio de transferencia de calor; también introdujeron el concepto de horno. La influencia africana aportó a nuestra cocina el humo, la fritura, las cocciones en recipientes de barro y el secado al sol.



# • Formas de cocinar los alimentos

Hay muchas maneras de consumir o cocinar los alimentos. Algunos pueden consumirse crudos, mientras que otros necesitan ser cocinados para hacerlos más digeribles, sabrosos y apetitosos. Al cocinarlos podemos transformar su olor, color, textura, consistencia, peso y sabor, y eliminar casi todos los microorganismos y toxinas.

Las distintas cocciones hacen que un mismo alimento se vea y sepa diferente según la preparación. Estas formas de cocinar pueden enriquecer la variedad en nuestra cocina y en la vida cotidiana.

## COCINAR CON AGUA

El alimento se prepara en contacto con líquidos. Estos pueden ser caldos, salsas, lácteos, etc., pero su base es el agua.

### **Hervir:**

Si se comienza poniendo el alimento dentro del líquido frío hasta que hierva y luego se pone a fuego medio, podremos extraer todo su sabor; también se utiliza para ablandar carnes o granos duros, como frijoles y garbanzos.

Si se coloca el alimento dentro del líquido caliente, es posible controlar la cocción de vegetales que requieren de poco tiempo, como la coliflor, el brócoli, el pepino, el repollo, entre otros.

Un dato clave para realizar este tipo de cocción es saltear los vegetales en un poco de aceite o mantequilla antes de introducirlos en el agua. De esta manera, los alimentos conservan más su sabor.

Al hervir los alimentos por mucho tiempo, estos pierden parte de su sabor y nutrientes. Si cocinamos nuestros alimentos solo lo necesario, y no más, la pérdida de nutrientes se reducirá.

### **Cocinar al vapor:**

Este método de cocción es ideal para vegetales o pescados, pero en realidad cualquier alimento puede cocinarse al vapor.

Para hacerlo, ponga a hervir una olla con agua hasta la mitad. Coloque encima un recipiente metálico con huecos, como una parrilla de arepas o un colador metálico, sin que este toque el agua hirviendo. Cocine allí vegetales como coliflor, brócoli, zanahoria, pepino, repollo, acelgas, espinaca, arracacha, etc. Esta forma de cocinar hace que los vegetales se cocinen con el vapor del agua y conserven al máximo sus propiedades nutricionales.



Si estamos calando frijoles o preparando un sudado, podemos colocar sobre la preparación un colador de metal y aprovechar el vapor de la olla para cocinar allí algunos vegetales y que absorban el aroma.

### **Blanquear o escaldar:**

Consiste en sumergir los alimentos en agua hirviendo, entre algunos segundos o minutos, para luego enfriarlos en un recipiente con agua y hielo, y detener así la cocción. Esta forma es muy usada para pelar vegetales (como los tomates) y para cocinar espinacas y hortalizas de hoja.

## **COCINAR EN SECO**

### **Asar a la plancha o parrilla:**

Para asar, se debe colocar el alimento sobre una superficie muy caliente que puede ser una plancha o reja metálica puesta sobre brasas o llamas (carbón, piedra, gas). Con este método se obtienen productos dorados en el exterior y jugosos en el interior.

### **Soasar:**

Consiste en asar un alimento solamente hasta que esté ligeramente dorado.

### **Hornear:**

Los alimentos se ponen durante un tiempo dentro de un horno eléctrico, de leña o de gas. De esta manera se obtiene un sellado exterior y una cocción lenta en el interior. También se conservan los líquidos y jugos del alimento. El producto horneado tiene una apariencia agradable y apetitosa.

### **Hornear en olla o caldero:**

La característica que debe tener la olla es que sea gruesa y pesada. Lo primero que se debe hacer es engrasarla con mantequilla y añadirle un poco de harina para recubrir toda la superficie. Luego, añadir la mezcla de tortas o panes y cocinarla en la estufa a fuego medio-bajo con la olla tapada.



### **Baño María:**

Consiste en cocinar un alimento o calentar una salsa delicada dentro de una olla pequeña, que a su vez está dentro de otra más grande que contiene agua caliente. Así el alimento se cocina por medio del calor del agua, y no por el fuego directo. Este método se puede usar también para hacer tortas sin horno, por proveer un calor lento que llega a todo el molde.



**\* Para el baño María debemos tener en cuenta lo siguiente:**

- El alimento no debe entrar en contacto con el agua.
- Hay que iniciar la cocción con agua hirviendo.

## COCINAR CON GRASAS (ACEITE Y MANTEQUILLA)

### Freír:

Es uno de los métodos más utilizados en la cocina local. Los fritos tienen la característica de ser uno de los alimentos más apetecidos por su presentación final: dorado y crujiente al exterior y suave en el interior. Pero, a su vez es la forma menos sana de cocinar, ya que el alimento absorbe parte de la grasa. Dependiendo del tipo de aceite o grasa utilizada, el aporte nutricional puede variar. En algunos casos puede incrementar el colesterol y el riesgo de enfermedades cardíacas, en especial cuando el aceite se reutiliza en exceso.

Se pueden adicionar otras características (crocancia, textura, color) al producto por medio del apanado o el envuelto en huevo (mezclas de huevo, harinas o ralladura de pan, o apanado con semillas como ajonjolí o chía).

### Saltear:

Consiste en poner pocas cantidades de alimento al calor directo, con muy poca adición de aceite o mantequilla durante un tiempo muy corto, y revolviendo constantemente. Así se obtiene el dorado exterior del producto y la conservación de la textura, sabor y nutrientes. En el salteado suelen utilizarse cortes pequeños o medianos de vegetales y/o carnes.



### Sofreír:

Se refiere a una mezcla de alimentos, por lo general vegetales cortados, que se cocinan a fuego medio con poco aceite o mantequilla, durante un tiempo más o menos largo. La cocción lenta ayuda a la homogenización de la preparación y a la integración de sabores. Un ejemplo de sofrito es el hogao u hogado, que es la base sagrada para las cocinas criollas.

### Guisar:

Si bien "guisar" también significa cocinar, en Colombia el guiso se conoce como una preparación compuesta únicamente por vegetales picados finamente, que se llevan a la sartén con un poco de mantequilla o aceite y luego se incorporan para rellenar otros alimentos, como pasteles, papas y empanadas.

**En resumen, el método de cocción y los utensilios seleccionados determinarán el resultado y presentación final del plato. La sazón es otro cuento.**





# Mañas y secretos en la cocina

Estas mañas y secretos nos pueden ayudar a preparar deliciosas recetas aun si no tenemos a mano todos los ingredientes necesarios, o si deseamos experimentar nuevas técnicas, sabores y preparaciones.

## **Papa o arroz para espesar**

Una buena forma de espesar las sopas o salsas cuando no se tiene harina es agregarles un poco de pan rallado, papa criolla o arroz remojado y licuado.

## **Papaya o piña para ablandar la carne**

Lo único que necesita son 2 tazas de cáscara de papaya o de piña y 1 cucharadita de sal. Licúe o macere bien todos los ingredientes y guarde en un recipiente en la nevera. Use media cucharada para recubrir una libra de carne y deje ablandar durante 20 minutos.

## **Huevos frescos**

Para saber si un huevo está fresco o no, póngalo en un vaso con agua. Si se queda en el fondo está fresco. Si flota en la superficie, no se debe comer.

## **Atados de hierbas para aromatizar las comidas**

Las hierbas aromáticas, frescas o secas, le dan a los platos aroma y sabor, pero a la hora de servir, estorban en el plato. Por facilidad, se hace un ramillete atado con un hilo, que se introduce durante la cocción de sopas, guisos o salsas y, una vez finalizada se retira. La selección varía según el guiso: laurel, tomillo y perejil, es la más común. Se pueden hacer también con romero, salvia, albahaca, orégano o guasca, solo hay que tener en cuenta el combinar bien las hierbas.

## **Chía y moringa para la salud**

Para hacer más nutritivas nuestras preparaciones, podemos esparcir un poco de semillas de chía u hojas de moringa en polvo sobre ensaladas, sopas, arroces, quinua, etc.



### **Un toque de cilantro o perejil fresco**

Al momento de servir los alimentos, siempre es buena idea espolvorear encima un poco de cilantro o perejil fresco picado.



### **Pasta de achiote para dar color a las comidas**

Es la responsable de dar un encendido color rojo a muchas preparaciones de la cocina criolla. Para hacerla, saque media taza de semillas de achiote y póngalas a remojar durante tres días en agua que las cubra. Luego, macháquelas hasta que salga el color y cuele este líquido. Póngalo a hervir en una vasija, revolviendo hasta que seque. Cuando se forme una especie de nata, retire y guarde en frascos de vidrio, o envuelva en una hoja de plátano y ahúme hasta que se seque del todo y forme una pasta. Utilice media cucharadita para dar color a sus preparaciones.

### **Trucos para los sofritos**

Siempre es mejor sofreír primero la cebolla cortada finamente y agregar el ajo triturado o machacado al final. Si el ajo se quema, deja un sabor amargo en las comidas. Es bueno machacar o triturar el ajo antes de cortarlo para que suelte todo su sabor y aroma.

El cilantro, el culantro, la albahaca, la menta, el eneldo y las especias muy aromáticas, deben agregarse al final para que no pierdan su esencia.

### **Sofreír antes de hervir**

Un buen truco a la hora de hervir alimentos, es el de saltearlos antes en un poco de aceite o mantequilla durante un par de minutos. Esto hace que los sabores se "sellen" en el interior, y evita que se pierdan al sumergirlos en el agua.

### **Cocinar reciclando**

A veces preparamos más comida de la cuenta y nos quedan restos de alimentos. La solución más fácil es congelar. Pero una opción para reutilizarlos es armar unas tortitas con huevo y sofreírlas en mantequilla. Los



vegetales sobrantes pueden convertirse en cremas. Con la carne, podemos dar más sabor a las sopas. Con las papas cocidas, podemos hacer un buen puré, ensaladas y tortillas. Con el pan duro, podemos hacer apanadura o torta de pan. Si le agregamos un poco de arroz a las sobras de carne, frijol o papa, tendremos un delicioso calentao.

## CONSERVAR Y ALMACENAR LOS ALIMENTOS

### Esterilizar envases de vidrio

Para guardar los alimentos en frascos esterilizados, lave muy bien los frascos y las tapas con agua y jabón, y coloque los frascos y tapas boca abajo en una olla con agua suficiente para cubrirlos. Tape el recipiente y deje hervir durante 15 minutos a fuego medio. Luego, deje enfriar y saque los frascos tomándolos con un objeto limpio (como una pinza o trapo) para no tocarlos directamente. Póngalos boca abajo sobre un trapo limpio y seco para que se escurran y se sequen.



### Conservar hojas comestibles (acelga, col, espinaca, lechuga, etc)

Para conservar por más tiempo las hojas comestibles, es importante lavarlas muy bien, separar cada hoja y luego secarla. Cuando todas las hojas estén secas y limpias, envuélvalas en una servilleta y guárdelas en un recipiente con tapa en la nevera. De esta manera se conservan por mucho más tiempo.

- La mejor manera para conservar el cilantro es picarlo y congelarlo, o guardarlo en la nevera en un frasco de vidrio con tapa o en una bolsa negra con aire.
- Para conservar la albahaca, píquela y guárdela en un frasco de vidrio con tapa, cubra con aceite vegetal y conserve tapado en la nevera.
- Si tiene mucha espinaca, la puede escaldar (*ver pág. 17*), luego séquela y congélela en una bolsa plástica.

## HOJAS PARA ENVOLVER Y COCINAR

Envolver los alimentos en hojas es una tradición que se ha mantenido durante siglos. ¿Quién no recuerda un tamal envuelto en hojas calientes, la forma de un envuelto de maíz, los olores de un fiambre empacado en hojas de bijao o un bocadillo veleño envuelto en hojas secas? Los empaques de estos alimentos vienen hermosamente envueltos y atados, proporcionando un recipiente para comer y conservar el calor. Las hojas se pueden soasar y luego limpiar con un trapo o paño para retirar la cera.

### Hojas de plátanos y bananos:

Para envolver fiambres y masas de maíz, como arepas, tamales, pasteles u otras preparaciones que van a ser hervidas. Estas hojas le proveen un aroma especial a los alimentos. Se utilizan para envolver bocadillos y huevos, panela, pastillas de chocolate, carne, pescado, quesos y panes.



### Hojas de achira:

Se usan para cocinar al horno o en agua hirviendo. Esta es la principal hoja en la que se hacen los tamales. También sirven para proteger las mercancías que se llevan en canoas por los ríos, y para cubrir diversos tipos de bollos o envueltos, quesos, quesillos, mantequillas y cuajadas.

### Hojas de bijao:

En estas hojas se elaboran los masatos, golosinas hechas con maíz y panela. También, se envuelven fiambres y alimentos como carnes, sal, panela, bocadillos, quesos, mantequilla, chontaduros, fríjol y maíz.

### Capacho de maíz:

El capacho de esta planta se usa para cocinar bollos. Hay bollos de maíz "bollo limpio" (*ver receta en pág. 94*), calabaza o fríjol, yuca, arracacha o batata, con queso, con anís, o con panela, en las brasas o al vapor. Los capachos se usan también para cubrir y proteger las hortalizas cosechadas y transportar huevos o sal.

### Otras hojas:

**Caña brava:** se aprovechan para envolver la sal y preparar bollos de maíz blanco o de yuca.

**Caña de azúcar:** con estas hojas se empaican las cargas de panela que salen de los trapiches y se envuelven panelitas o dulces.

**Malanga:** se utilizan para envolver quesos y mantequillas, y para proteger canastos con frutas.

**Brevo:** con las hojas se cubren carnes, melcochas, quesos y mantequilla.

**Repollo y col:** se emplean para envolver carnes y otras preparaciones.

**Papaya:** sus hojas se utilizan para envolver carne, pues ayudan a conservarla y a ablandarla.

## PURIFICAR EL AGUA

### Hervir:

La forma más sencilla y económica de potabilizar el agua es hervirla. Para eliminar las bacterias es necesario que el agua hierva de 4 a 10 minutos. Luego es necesario airearla para que tenga buen sabor. Pásela de un recipiente a otro dejándola caer desde arriba.



### Semillas de moringa:

Brindan otra manera fácil para tener agua limpia. Para prepararlas, añada un poco de agua limpia a 2 cucharadas de semillas de moringa trituradas, hasta formar una pasta. Ponga la pasta en una botella, agregue 1 taza de agua y agite por 5 minutos. Luego, filtre por una tela de algodón a un balde que contenga 20 litros del agua que desee purificar. Revuelva por 20 minutos y deje reposar durante 1 hora. Todo el sedimento se irá al fondo.

### Filtro de agua casero:

Consulte el paso a paso para la fabricación de un filtro casero en los libros *Calor de hogar* y *La casa y el campo* de la colección Secretos para contar.

# • Utensilios y recipientes de antaño

Barro, madera, piedra, frutos y plantas locales fueron y han sido los materiales con los que se fabrican los instrumentos de cocina que han acompañado a los colombianos desde tiempos prehispánicos hasta la actualidad.

## **Pilón:**

Es un tronco tallado principalmente de los árboles campano, piñón de oreja o caracolí, que se utiliza para pilar o triturar yuca, maíz, arroz y otros granos. La *mano* del pilón se construye de troncos de otros árboles más fuertes como el dividivi.

## **Molinillo:**

Es un utensilio básico para batir el chocolate. Esta herramienta se fabrica usando la parte central (o placenta) de los frutos del magnolio; y aprovechando su consistencia leñosa y sus cavidades naturales, se le une un palo para lograr resistencia.



## **Piedra de moler:**

Esta herramienta se utiliza para machacar y mezclar ingredientes como ajo, tomates, cebolla junca, cilantro, achiote y comino, entre otros, lanzando a los cuatro vientos un olor inolvidable. La piedra de moler no podía faltar en las cocinas y manos de las cocineras colombianas.

## **Coladores:**

Se emplean para filtrar o cernir alimentos. Se fabrican con grandes cáscaras de totumas perforadas en la superficie, y con agarraderas de madera. Son ideales para colar jugos y recoger las impurezas de las pailas hirvientes.



### **Tiestos de barro:**

Desde tiempos prehispánicos, estas vasijas se han utilizado para cocinar. Se preparan con un barro de color gris oscuro o colorado que se encuentra en las zonas que inunda el río, a unos 15 a 20 centímetros bajo el suelo. Las piezas se ponen a fuego medio hasta que endurezcan. Una vez duras, se frota por dentro y por fuera con la parte interior de una cáscara de plátano cocida.

### **Calabazo y totumo:**

Son recipientes que se hacen con el fruto del totumo, y se usan para transportar bebidas como chicha, agua de panela y otros líquidos. La elaboración consiste en sacarle toda la pulpa por un agujero hecho en la parte superior del fruto. El calabazo se deja al sol hasta que esté completamente seco. Luego se lava con agua hirviendo y queda listo para ser usado. Los calabazos pequeños también se emplean para fabricar cucharas y recipientes para comer o guardar la sal.

### **Achioterías:**

Son utensilios destinados a contener el achiote, que se sumergen en los caldos para dar sabor y color a los alimentos. Son creados a partir de totumos pequeños o calabacitos perforados, a los que se les introducen granos de achiote.

### **Estropajo:**

Se utiliza para lavar la loza y limpiar la cocina. Esta planta perteneciente a la familia de las calabazas produce un fruto que cuando está seco, se conoce como estropajo. Los frutos se recolectan cuando están amarillos, se les quita la cáscara, se lavan con agua y se ponen a secar en un lugar aireado y a la sombra.

## • Guía de pesos, medidas y equivalencias para este libro

Las recetas que aquí presentamos están planteadas en medidas de tazas y cucharadas, y para un número específico de personas. Si desea preparar más o menos porciones, puede doblar la cantidad de ingredientes o hacer solo la mitad. Ninguna receta es exacta y cada cocinera puede ponerle creatividad e ingenio a sus preparaciones.

---

**1 LITRO = 4 TAZAS**



---

**1 KILO = 4 TAZAS**



---

**1 LIBRA = 2 TAZAS**



---

**1 TAZA = 16 CUCHARADAS = MEDIA LIBRA**



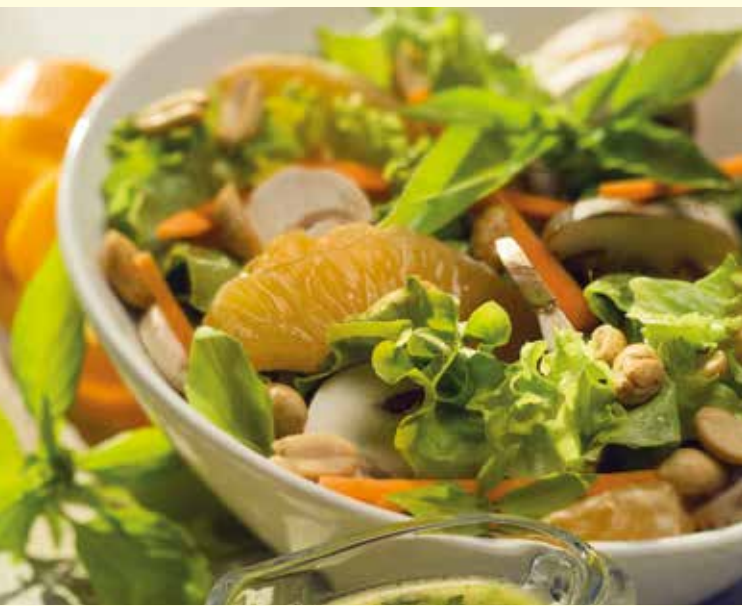
---

**3 CUCHARADITAS = 1 CUCHARA**



**TODAS LAS MEDIDAS SON A RAS.**







# • De la huerta a la mesa

## Recetario

*Una receta no tiene alma. Es el cocinero quien debe darle alma a la receta.*







## • La creación en la cocina

Cocinar es cuidar de los demás; es un gesto de generosidad y hospitalidad. Cuando cocinamos convertimos los pensamientos en alimentos, en dar y recibir. El simple acto de comer juntos es una experiencia profunda: si compartimos los alimentos, compartimos energía. Esta energía viaja de un estado a otro, transformándose continuamente. Cuando comemos, nosotros también nos transformamos: al consumir la comida y su energía, absorbemos las riquezas del mundo natural.

En la cocina habita el alma del hogar. Allí conviven el fuego que transforma los alimentos, el amor de las personas que los preparan y la sonrisa de quienes los disfrutan.

La cocina está llena de sabores y olores que nos recuerdan momentos felices y nos reconfortan el alma. Olores como el de los jugos recién preparados, las arepas con queso, los huevos revueltos o fritos, el pan caliente con mermelada, el chocolate o el tinto con aguapanela son el impulso perfecto para comenzar un buen día de estudio o trabajo. Así como el día avanza, las ollas, las sartenes y las pailas se van preparando para cocinar los platos a la hora de comer: sancochos, sudados, guisos, sopas, ensaladas, carnes, arroces, papas, postres y jugos de frutas que alimentarán a los comensales.

Las cocinas son espacios de creación y libertad, donde podemos demostrar amor a nuestra familia e invitados mediante la preparación de deliciosos y variados platos, utilizando las plantas de la huerta. Con un poco de imaginación, y siguiendo estos pasos, las cocinas de nuestros hogares pueden convertirse en un lugar de encuentro, unión y bienestar para todos. Solo debemos atrevernos a explorar y experimentar.


Cada una de estas recetas ha sido seleccionada por su sabor, por ser parte de la cocina de nuestros abuelos, y por contener alguna de las plantas que aparecen en el fichero de este libro. Estas son plantas que pueden ser cultivadas en la huerta familiar.



# Salsas, aderezos y condimentos

## VINAGRES

Los vinagres se utilizan para acompañar vegetales en las ensaladas. También se usan como conservantes de los alimentos.

 La naranja agria y el limón son los mejores vinagres naturales que podemos encontrar en el campo.

### VINAGRE CASERO DE PIÑA O PLÁTANO MADURO

#### Ingredientes:

- 3 rodajas de piña con cáscara o 1 plátano maduro en rodajas con cáscara
- 4 tazas de aguapanela

**Preparación:** ponga las 3 rodajas de piña (o las rodajas de plátano) con cáscara en un recipiente de vidrio. Cúbralas con aguapanela. Tape con un lienzo limpio y deje reposar de 3 a 4 semanas. Cuando el líquido esté claro, cuélelo con un trapo limpio o con un colador bien fino. Guarde el vinagre en un frasco de vidrio esterilizado (ver pág. 23), y almacene en un lugar fresco y oscuro.



## ACEITES


Son líquidos grasos que se utilizan para dar sabor y textura a los alimentos. También se utilizan para cocinar.

### ACEITE DE COCO

#### Ingredientes:

- 12 cocos
- 12 tazas de agua

**Preparación:** pele y ralle los 12 cocos, y exprímalos bien en aproximadamente 12 tazas de agua para obtener la leche. Cuele el bagazo o afrecho\*. Hierva la leche de coco obtenida y retire toda la crema, dejándola en una olla aparte. Caliente esta crema hasta convertirla en aceite, cuélela y guárdela en botellas o frascos de vidrio. El aceite preparado de esta forma se conserva hasta por un año.

 Puede usar el bagazo para preparar galletas o postres, o como alimento para gallinas o animales de la finca.



## ACEITES SABORIZADOS PARA CONDIMENTAR

### ACEITE DE ACHIOTE

#### Ingredientes:

- 8 cucharadas de semillas de achiote
- 1 taza de aceite vegetal

**Preparación:** mezcle las semillas con el aceite en un caldero grande y pesado. Revuelva bien. Lleve a fuego medio, revolviendo permanentemente hasta que las semillas tomen un color anaranjado. Deje reposar 1 semana. Luego, cuele y embotelle. Este aceite se utiliza para numerosas preparaciones, a las cuales les otorga un color muy sugestivo.



### ACEITE DE AJO Y HIERBAS

#### Ingredientes:

- 2 tazas de aceite
- 3 cucharadas de ajo picado
- 2 frutos de ají
- Un manojo de hierbas aromáticas, como romero, orégano y/o tomillo

**Preparación:** macere suavemente las 3 cucharadas de ajo, el ají y las hierbas aromáticas, y póngalas en un frasco con 2 tazas de aceite caliente (no hirviendo). Deje reposar durante 1 semana y el aceite absorberá todo el sabor de las especias que agregó. Es delicioso para adobar y cocinar carnes, arroces y verduras.

## VINAGRETAS

Generalmente son una mezcla entre un vinagre y un aceite. Se utilizan como acompañante o aliño de platos como ensaladas, carnes o pescados.

### VINAGRETA DE HIERBAS

#### Ingredientes:

- 3 cucharadas de vinagre o jugo de limón
- 4 cucharadas de aceite
- 1 cucharada de miel o panela rallada
- 1 cucharada de hierbas aromáticas (cilantro, ajo, orégano, romero, tomillo, perejil, etc.)
- Sal y pimienta al gusto

**Preparación:** mezcle bien todos los ingredientes y sirva sobre las ensaladas.

**Opcional:** adicione 1 cucharadita de mostaza para darle más sabor a la vinagreta.

## AJÍES

Esta preparación de la cocina colombiana tiene miles de versiones que cambian de región en región. En muchas poblaciones se añaden productos que los hacen característicos (suero de leche, maní, papa criolla, leche de coco, guanábana, cilantro cimarrón, etc.). Además, el tipo de ají cambia de región en región; razón por la cual en nuestras recetas solo hacemos referencia a las dos variedades de mayor presencia en los mercados: ají dulce y ají pajarito.



Todas las preparaciones de ajíes deben llevar un líquido ácido que permita su conservación. En nuestras recetas se puede utilizar indistintamente vinagre de frutas o naranja agria.



## AJÍ CAMPESINO CON REPOLLO

### Ingredientes:

- 1 libra de ají dulce
- 1 taza de repollo
- 1 ají picante (opcional)
- 1 cebolla cabezona
- 2 tallos de cebolla junca
- 2 cucharadas de cilantro
- 1 taza de vinagre
- Sal al gusto

**Preparación:** licúe o muele los ajíes. Pique finamente las cebollas, el repollo y el cilantro, y mezcle con el vinagre y la sal.



## AJÍ DE PIÑA, MANGO, CIDRA O TOMATE DE ÁRBOL

(Para 1 taza)

### Ingredientes:

- 2 ajíes pajarito
- 1 ají dulce
- Fruta seleccionada (piña, mango, cidra o tomate de árbol) pelada y picada finamente en cuadritos muy pequeños (\*ver cantidades)
- 1 cebolla roja
- 1 cebolla cabezona
- 6 ramas de cilantro
- Media taza de vinagre o de zumo de naranja agria

- 1 cucharada de aceite
- Sal al gusto
- 1 cucharadita de panela
- 6 granos de pimienta molidos o machacados (opcional)

### \* Cantidades de fruta:

- Ají de piña: 2 rebanadas grandes
- Ají de mango: 1 mango pintón grande
- Ají de tomate de árbol: 2 tomates medianos
- Ají de cidra: 1 cidra mediana

**Preparación:** seleccione la fruta (piña, mango, tomate o cidra), pélela y pártala en cuadritos sumamente pequeños. Pique las cebollas de igual manera que las frutas. Pique también los ajíes y el cilantro. Revuelva todo en una vasija amplia y añada el aceite y el vinagre. Agregue la sal y la pimienta, y termine de revolver convenientemente. Pase a una taza o frasco de tapa hermética. No es necesario refrigerar. Revuelva cada vez que vaya a consumir.

## HOGAO


Es un guiso a base de tomate y cebolla muy utilizado en la cocina criolla, que varía según la región. Se sirve sobre arepa, patacón, papa, yuca, etc.; y como acompañante de arroces, huevos y purés, o como base para diversidad de cocidos, sopas, salsas y guisos.

### Ingredientes:

- 2 tazas de tomate maduro pelado y picado en cuadritos
- 1 taza de cebolla cabezona picada
- 4 tallos de cebolla junca finamente picada
- Cilantro al gusto
- 3 cucharadas de aceite
- Sal y pimienta al gusto

- 2 cucharadas de agua
- 1 cucharadita de panela (opcional)
- 1 cucharadita de pasta de achiote (opcional)
- 2 dientes de ajo, picados o machacados (opcional)

**Preparación:** en una sartén, caliente el aceite y agregue primero las cebollas y luego el ajo. Sofría hasta que se pongan transparentes. Luego, adicione el tomate. Revuelva suavemente con cuchara de palo, y agregue sal y los demás ingredientes al gusto. Vaya probando hasta hallar el punto óptimo.

 El hogao se puede enriquecer de formas infinitas, añadiendo al guiso planta ralladas o picadas, como zanahoria, remolacha, hojas de moringa, hojas de espinaca, cidra, col, berenjena, vitorias y ahuyamas, cogollos de cidra o de batata, calabazas o pimentón.



## ENCURTIDOS

Son los alimentos que se sumergen en una solución de vinagre o de sal y agua. El encurtido permite conservar los alimentos durante meses.

### ENCURTIDO DE VEGETALES

#### Ingredientes:

- 1 taza de vegetales picados de su elección (puede ser zanahoria, brócoli, coliflor, pimentón, ají o cebolla, o todos ellos).

- 1 taza de vinagre (*ver receta en pág. 34*)
- 1 cucharada de azúcar o panela
- 1 manojo de hierbas aromáticas (romero, tomillo, orégano o mejorana)
- Sal y pimienta al gusto

**Preparación:** ponga todos los ingredientes en una olla y deje cocinar entre 10 y 15 minutos. Cuando enfríe, envase en un frasco de vidrio esterilizado (*ver esterilización en pág. 23*). Esta preparación puede durar hasta 2 meses en la nevera. Sirve para reemplazar o complementar ensaladas, y para servir sobre arroz, panes, tostadas y arepas.

### ENCURTIDO DE TALLOS TIERNOS DE CIDRA O CALABAZA

#### Ingredientes:

- 1 taza de las puntas de los tallos tiernos de cidra o calabaza
- 2 tazas de agua
- Canela y clavos al gusto
- Media taza de vinagre
- Media taza de azúcar o panela

**Preparación:** corte las puntas de los tallos tiernos, lávelas y pártalas en pedazos de cinco centímetros. Colóquelas en una olla con 2 tazas de agua, y póngalas a hervir con canela y clavos durante 10 minutos. Saque los clavos y la canela, agregue media taza de vinagre y adicione la panela. Deje hervir durante otros 10 minutos y refrigere en un frasco esterilizado (*ver en pág. 23*). Este encurtido se sirve frío.





## PICADILLOS

Se llama picadillo a cualquier preparación cuyos ingredientes son variados y están finamente cortados. Se sirve a menudo con arroz, arepa y tajadas delgadas de plátano verde o patacones.

### PICADILLO DE MANGO

#### Ingredientes:

- 1 mango grande (pintón)
- 1 cebolla roja grande
- 1 tomate grande
- 1 manojo de cilantro
- Jugo de limón al gusto
- Sal y pimienta al gusto

**Preparación:** pique finamente el mango, el tomate, el cilantro y, especialmente, la cebolla roja. Coloque los ingredientes en un recipiente de vidrio (el metal no es aconsejable, pues reacciona con el jugo de limón y puede afectar la mezcla), y agregue, poco a poco, el jugo de limón, la sal y la pimienta. Mezcle todo cuidadosamente hasta obtener una mezcla homogénea. Deje reposar durante 1 hora en la nevera para que los sabores se combinen e intensifiquen. El sabor que debe prevalecer es el del mango.



### PICADILLO DE TOMATE VERDE Y PIMENTÓN ROJO

#### Ingredientes:

- 2 tomates verdes
- 1 cucharada de pimentón rojo picado
- 1 cucharadita de cilantro

- Media taza de vinagre o naranja agria
- Sal y pimienta al gusto

**Preparación:** pique o ralle los tomates y mezcle con el pimentón rojo, el cilantro, el vinagre, la sal y la pimienta. Envase en un frasco de vidrio esterilizado (ver pág. 23). Puede servirse con tajadas delgaditas de yuca o plátano verde frito.


### GUACAMOLE

(Para 4 personas)

#### Ingredientes:

- 2 aguacates maduros pelados y sin semilla
- 3 cucharadas de cilantro picado
- 2 cucharadas de jugo de limón
- Sal y pimienta al gusto

**Preparación:** con un tenedor, aplaste la pulpa de los aguacates hasta obtener una textura cremosa pero con pedazos. Añada el cilantro picado, el limón, y sal y pimienta al gusto.

 Esta crema de aguacate triturado se puede enriquecer de diversas maneras, añadiendo por ejemplo cebolla picada, tomate, ajo, ají, limón, sal y pimienta, y un toque de cebollín fresco.

## SALSAS

### SALSA PARA ADOBAR CARNES

#### Ingredientes:

- 2 tazas de tomates maduros picados o molidos
- Media taza de cebolla picada o molida
- 2 cucharadas de aceite
- 1 cucharadita de limón o vinagre
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cucharada de panela rallada

**Preparación:** ponga todo en la sartén y vaya revolviendo para que no se queme. Deje al fuego hasta que se forme un guiso. Antes de usarla le puede poner perejil y cilantro picados. Es muy buena para aliñar carne de res, cerdo o pollo.

### MAYONESA CASERA

#### Ingredientes:

- 2 huevos
- 1 taza de aceite
- 2 cucharadas de vinagre o limón
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de azúcar

**Preparación:** En la licuadora, vierta los dos huevos, licúelos con el vinagre, la sal y el azúcar. Cuando todo esté bien licuado disminuya la velocidad y vaya agregando el aceite en hilo hasta que dé un punto espeso. Puede agregar ajo y hierbas aromáticas para saborizar.

### SALSA DE TOMATE CASERA

#### Ingredientes:


- 6 tomates bien maduros
- 1 diente de ajo
- 1 cebolla cabezona mediana
- 1 hoja de laurel
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 cucharadita de panela
- Sal y pimienta al gusto

**Preparación:** lave los tomates, pélelos y córtelos en pedazos. Échelos en una sartén con el laurel, el ajo, la cebolla cortada en rebanadas y la mantequilla. Cocine todo junto a fuego lento, sin añadir agua, y revuelva constantemente. Cuando hayan soltado todo su jugo licúe, y luego pase por un colador fino machacando todo con una cuchara para quitar las semillas.

Vuelva a poner la salsa a fuego lento y sazone con sal, pimienta, panela y una cucharada de mantequilla. Deje hervir por unos 10 minutos, o más tiempo si la desea más espesa.




### SALSA MORENA

 Esta salsa sirve para acompañar pastas, huevos, papas y carnes.

#### Ingredientes:

- 4 cucharadas de mantequilla
- 1 cebolla cabezona picada finamente
- 1 cucharada de harina
- 1 taza de caldo básico (ver receta en pág. 53)
- 1 zanahoria cortada en cuadritos pequeños
- 1 rábano picado
- 1 hoja de laurel
- 1 rama de apio picado
- Tomillo
- Sal y pimienta
- 1 clavo de olor (opcional)

**Preparación:** derrita la mantequilla en una sartén y dore la cebolla picada finamente. Cuando esté dorada, añada la harina y revuelva para que se tueste. Baje el fuego y agregue el caldo poco a poco, sin dejar de remover. Cuando todo esté bien mezclado deje que dé un hervor y retire. Luego, añada la zanahoria, el clavo, el tomillo, el laurel, el apio, el rábano, la sal y la pimienta. Cocine las hortalizas durante 15 minutos. Cuele la salsa y acompañe carnes, arroces o papas.

 Puede preparar unas deliciosas croquetas con las verduras restantes. Solo tiene que licuarlas o triturarlas con 3 cucharadas de harina hasta formar una pasta. Luego, tome cucharadas de esta mezcla y fríalas en aceite bien caliente hasta que doren.

### SALSA BARBECUE CASERA

#### Ingredientes:

- 2 tazas de tomates maduros en trozos
- 1 taza de cebolla picada finamente
- 3 dientes de ajo picados
- Una pizca de cilantro picado
- 1 cucharadita de orégano molido
- 1 pizca de comino molido
- Media taza de panela rallada
- 2 cucharadas de vinagre
- 1 cucharada de aceite
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cucharadita de ají molido (opcional)

**Preparación:** licúe o procese todos los ingredientes y caliente en una olla por 15 minutos o hasta que espese. Esta salsa es ideal para adobar carne, cerdo y pollo, y para acompañar papas, arroces o carnes asadas.

### SALSA DE SEMILLAS DE CALABAZA O GIRASOL

#### Ingredientes:

- Media taza de semillas de calabaza o girasol
- 1 cebolla junca
- Media cebolla cabezona
- 3 dientes de ajo machacados
- 2 cucharadas de aceite
- 1 y media tazas de agua
- 2 cucharadas de aceite
- Sal al gusto

**Preparación:** tueste las semillas de calabaza en un sartén seco y tapado. Cuando estén tostadas apártelas del fuego, déjelas enfriar y retírelas la cáscara. Luego licúelas o macérelas con agua hasta formar una pasta. Aparte, sofría las cebollas y el ajo con el aceite y mézclelas con la pasta de las semillas. Cocine por unos minutos a fuego bajo sin que hierva y adicione sal al gusto. Esta salsa sirve para acompañar papas y yucas cocidas.

### SALSA DE VEGETALES Y COCO PARA PESCADOS

#### Ingredientes:

- 1 cebolla cabezona picada
- 2 tallos de cebolla junca picados
- 1 diente de ajo machacado
- 1 ají dulce picado
- Medio pimentón picado en trozos pequeños
- 1 pedacito de zanahoria rallada
- 1 rama de tomillo
- 1 hoja de laurel
- 2 tomates maduros picados en cuadritos
- 1 taza de leche de coco (*ver receta en pág. 48*)
- 2 cucharadas de aceite
- 1 rama de apio picada (opcional)

**Preparación:** sofría todos los ingredientes. Luego, agregue la leche de coco, sal al gusto y licúe. Después páselo otra vez por el fuego y deje hervir por 3 minutos. Si no tiene licuadora cocine durante 5 minutos más y triture o machaque con un molinillo para que quede como una salsa.

---


## CONDIMENTOS Y HIERBAS AROMÁTICAS

---

Para resaltar el sabor o darle color a las comidas podemos cultivar condimentos, hierbas aromáticas y colores naturales en los huertos

y jardines. Las plantas frescas le dan más sabor y aroma a nuestros platos. También se pueden conservar y almacenar secas o deshidratadas, o en aceites y salsas durante mucho tiempo. Los condimentos son sustancias que, en pequeñas cantidades, se usan para resaltar el sabor innato de los alimentos y estimular el apetito.

Incluyen las hierbas aromáticas y las especias (y otros como los cítricos, los aceites saborizados, y ciertas hortalizas como cebolla, ajo y pimentón).

 Las hierbas y especias también se utilizan para preparar deliciosas aguas aromáticas, que ayudan a la digestión y a mantener buena salud.

#### PARA TENER EN EL HUERTO O LA ALACENA

Algunas plantas aromáticas que podemos tener frescas en la huerta son: achiote, ají, ajo, albahaca, anís, apio, azafrán de raíz, capuchina, cebolla junca, cebollín, cilantro, clavos, culantro, cúrcuma, diente de león, eneldo, estragón, guasca, hierbabuena, hinojo, jengibre, laurel, limoncillo, manzanilla, menta, moringa, orégano, ortiga, perejil, puerro, romero, salvia, tomillo.

Algunas plantas aromáticas que podemos almacenar secas o deshidratadas son: achiote, ají, anís, azafrán de raíz, clavos, cúrcuma, eneldo, estragón, guasca, hinojo, jengibre, laurel, limoncillo, moringa, orégano, romero, salvia, tomillo.

Algunas plantas aromáticas que se pueden conservar en aceites y salsas son: achiote, albahaca, cebollín, romero, tomillo, ají, ajo.

#### CONSEJOS PARA EL SECADO

A la sombra: en rejillas o en alambres al aire libre. Este proceso debe realizarse inmediatamente después de la recolección. Evite el sol directo, pues sus rayos descomponen algunos elementos importantes y evaporan los aceites esenciales.

En la cocina: coloque las hierbas aromáticas sobre un paño limpio encima de una rejilla. Tienda cada ramita o tallo de la hierba aromática en el trapo de cocina. Si tiene más de una ramita, extiéndalas a través de todo el trapo y espere hasta que estén lo suficientemente secas. Cuando lo estén, úselas como lo requiera la receta.

#### CONSEJOS PARA EL ALMACENAMIENTO

Las hierbas se deben envasar únicamente en frascos de vidrio o cerámica (*ver esterilización pág. 23*), guardarlas en lugares frescos, oscuros y secos, y marcar bien los recipientes con el nombre de la planta y su fecha de recolección.

#### SEMILLAS TOSTADAS

Se usan para hacer salsas, decorar sopas o ensaladas y comer como pasabocas.

#### SEMILLAS TOSTADAS DE CALABAZA, HABAS, MARAÑÓN, GIRASOL O MAÍZ

Para prepararlas, retire las semillas y lave los restos de pulpa que tengan pegados. Luego, déjelas secar sobre un paño de cocina o papel absorbente. Una vez estén secas, mézclelas con comino y sal al gusto. Ponga las semillas a tostar en un perol o sartén, salteándolas, con cuidado de no quemarlas. Almacene en un recipiente con tapa.






# Harinas y almidones

## HARINAS

La harina es el polvo que resulta de moler o triturar algún cereal o grano, tubérculos, legumbres o raíces. Se conoce como harina integral aquella que se elabora al moler el grano entero. Es rica en fibra, vitaminas, minerales y ácidos grasos. Las harinas se emplean para hacer panes, tortas, galletas, pasteles y pastas.

### PREPARACIÓN DE HARINAS

Seleccione el producto (*ver tabla siguiente*) y lávelo bien. Córtele en rebanadas o trozos. Algunos se deben escaldar o poner en limón como se muestra en la tabla. Escurra bien los trozos o rebanadas y séquelos con un paño limpio. Póngalos a secar al sol en bandejas o en un secador solar. Voltéelos dos o tres veces al día y recójalos en las noches para evitar la humedad del sereno. Cuando el producto esté completamente seco y crujiente puede molerlo en máquina de moler o en un pilón, y cernirlo para preparar la harina. Si quedan granos gruesos vuélvalos a moler. Guarde la harina en frascos de vidrio bien cerrados en un lugar fresco, oscuro y seco.

 Estas harinas pueden emplearse como espesantes en sopas y coladas, y para hacer frituras, tortas, panes, buñuelos, arepas, natillas o dulces.

## HARINA DE GUINEO

Corte un guineo verde en rodajas delgadas. Remoje las rodajas 5 minutos en agua con limón y deje secar al sol hasta que estén totalmente secas. Luego, muele hasta obtener harina. Con esta harina puede preparar una deliciosa colada de guineo con leche, muy nutritiva para niños, mujeres gestantes y ancianos.




## ALMIDONES

Los almidones se utilizan en panadería y repostería, y como espesantes de coladas, salsas y sopas. Se extraen de cereales como maíz, trigo y arroz, y de raíces y tubérculos, como achira, yuca, papa y batata, entre otras.



## ALMIDÓN DE ACHIRA

Se emplea para preparar bizcochitos, panes, tortas y para espesar coladas y salsas. Para prepararlo, limpie bien los rizomas de achira, muélalos y agrégueles agua. Estrújelos bien para extraer el almidón y luego cierna para extraer el ripio. Deje en reposo un rato para que el almidón se vaya al fondo del recipiente. Bote el agua sobrante y extraiga el almidón, que debe colocar en latas para secarlo al sol. Preparado de esta forma se conserva hasta por un año.

 Con el ripio sobrante pueden hacerse buñuelos y torticas, entre otras preparaciones.



## Tabla para preparar harinas

Harina de	Preparación	Remojo en	Escaldado (minutos)	Secado al sol (días)	Conservación (meses)
Quinoa	Semillas	Moler o licuar (sin agua)	No	2 a 3	Más de 12
Plátano o guineo	Rebanadas muy finas	Agua con limón 5 a 10 minutos	No	2 a 3	6 a 12
Yuca o batata	Rebanadas muy finas		No	2 a 3	Más de 12
Papa	Rebanadas muy finas		3 a 5	2 a 3	Más de 12
Algarrobo	Trozos		No	4 a 7	Más de 12
Chachafruto	Trozos		Cocinarlas 30 minutos	2 a 3	Más de 12



## Lácteos


Son la leche y sus derivados, como queso, quesito, cuajada y yogur. Se ubican en el tercer grupo por su aporte de calcio y proteínas.

### MANTEQUILLA

#### Ingredientes:

- 8 tazas de leche entera

**Preparación:** ponga la leche entera fresca en una olla o jarra en la nevera durante 12 horas. Cuando la nata se forme encima de la leche, retírela y póngala en otro recipiente aparte en la nevera. Repita esta operación en los días sucesivos hasta conseguir 2 tazas de nata. Ponga la nata en un frasco limpio de vidrio. Tápelolo bien y agite uniformemente entre media y 1 hora, hasta obtener una textura cremosa. Una vez formados los grumos de mantequilla, abra el frasco y vierta el contenido en un colador grande. Recoja la mantequilla con las manos mojadas en agua fría. Junte en una bola de mantequilla. Ponga ligeramente bajo el chorro de agua fría hasta que los restos de suero acaben de salir y la mantequilla quede compacta. Refrigere.

 Para clarificar la mantequilla y que sea más saludable, solo debe calentarla a fuego medio y con una cuchara retirar la espuma blanca que se forma en la superficie. Cuando esté transparente, deje enfriar y refrigere.


### CUAJADA

#### Ingredientes:

- 8 tazas de leche entera
- 1/4 de pastilla de cuajo
- 1 cucharadita de sal
- Agua caliente

**Preparación:** mezcle en un recipiente la leche, el cuajo y la sal. Tape y deje en reposo por 45 minutos para que conserve la temperatura y forme el coágulo. Con la ayuda de un molinillo, revuelva para separar el suero. Deje en reposo por 2 horas más. Pasado este tiempo, la cuajada debe estar asentada. Entonces, extraiga el suero de la parte superior. Agregue agua caliente para que la cuajada recoja un poco, y termine de extraer el suero. Deposite la cuajada sobre un colador plástico para que termine de escurrir.



 Si sirve tajadas de cuajada acompañadas con melao de panela (ver receta en pág. 97), obtendrá un postre delicioso.

### QUESO FRESCO

Para obtener queso fresco ponga la cuajada en un molde cubierto con un trapo limpio y algo de peso encima de modo que haga presión sobre toda la superficie para que elimine el exceso de líquido. Deje reposar toda la noche.

### QUESITO

Para hacer quesito tome la cuajada, muélala y agregue sal. Luego, dele forma redonda con la mano y refrigere.



### QUESO CREMA CASERO

#### Ingredientes:

- 2 litros u 8 tazas de leche entera
- 2 tajadas de pan tajado
- Sal al gusto

**Preparación:** vierta la leche en una coca plástica limpia, ponga allí las dos tajadas de pan, cubra con un limpión de cocina y deje reposar de un día para otro (*mínimo 12 horas, en un lugar fresco*). Al día siguiente, quite el limpión, escurra el exceso de suero y vierta el queso en una bolsa o tela de algodón. Cuelgue la bolsa del grifo del lavadero y deje que escurra hasta que no salga líquido. Retire de la bolsa, ponga en una coca plástica, bata con una cuchara de palo y añada sal al gusto. Este queso crema se debe refrigerar en un envase de vidrio con tapa.



### SUERO COSTEÑO

#### Ingredientes:

- 1 litro de leche entera
- 2 cucharadas de jugo de limón o vinagre blanco
- 1/2 cucharadita de sal

**Preparación:** en una olla ponga la leche y agregue el limón o vinagre y deje cortar la leche por 2 horas. Luego coloque a fuego bajo por 5 minutos para que el agua se separe de la leche. Baje del fuego y deje reposar por 15 minutos. Pase el contenido por un colador muy fino y deje que el agua decante lentamente. Realice este procedimiento varias veces.

Coloque los grumos de leche en una taza, agregue la sal y mezcle bien con un tenedor. Para que el suero quede más cremoso y sin grumos, páselo por un procesador de alimentos o licuadora a velocidad baja. Guarde en un recipiente con tapa en la nevera y consúmalo en menos de 7 días.



# Bebidas frías y calientes

## JUGOS

Los jugos y zumos de frutas y vegetales son un alimento muy importante por su valor nutricional y su capacidad de limpiar el organismo de toxinas. Cuando ingerimos frutas y jugos en ayunas estamos entregando a nuestro organismo azúcares naturales. Los jugos se pueden colar, pero también se les puede dejar la pulpa, que conserva toda la fibra de las frutas, tan importante para la digestión y la salud. Endulzarlos es opcional y la panela es una muy buena alternativa para hacerlo. Podemos reinventar recetas probando combinaciones de frutas y vegetales, y así obtener una variedad inmensa de nutrientes, colores y sabores.

### RECETA PARA JUGOS DE FRUTAS

(Para 5 personas)

#### Ingredientes:

- 2 tazas de pulpa la fruta que disponga
- 4 tazas de agua
- Panela al gusto

**Preparación:** lave bien las frutas y extraiga la pulpa. Licúelas o tritúrelas. Agregue el agua, la panela al gusto y sirva frío.



Una buena opción para hacer jugos más nutritivos es agregarles vegetales como moringa, espinaca, yacón, apio o pepino cohombro; o una cucharada de semillas de chía o avena en hojuelas.

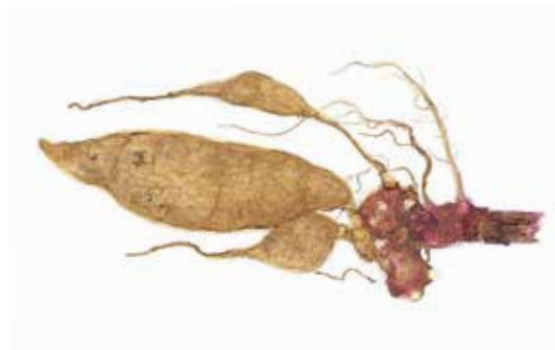
### JUGO DE YACÓN

(Para 5 personas)

#### Ingredientes:

- 2 tazas de yacón pelado y picado
- 4 tazas de agua
- 2 cucharadas de jugo de limón
- Panela al gusto

**Preparación:** licúe el yacón con el agua, el limón y panela al gusto. Sirva frío.



### ALGUNOS JUGOS Y SUS PROPIEDADES

**Piña:** el jugo de piña ayuda a fortalecer el sistema digestivo.



**Opcional:** otras preparaciones del jugo de piña pueden incluir vegetales verdes (cidra, apio, pepino cohombro, perejil, brócoli, espinaca).

**Papaya:** el jugo de papaya y zanahoria fortalece el sistema digestivo

**Opcional:** la penca sábila cruda y licuada con jugo de papaya es un potente refrescante del estómago.

**Cítricos:** tomar un jugo de cítricos (naranja, limón, pamplemusa, toronja, naranja agria) en la mañana es una buena costumbre salvo en casos de agrieras o gastritis. Sirven para fortalecer el sistema inmune.



**Granada:** el jugo de granada regula el metabolismo y fortalece al sistema inmune.

**Mango:** el jugo de mango ayuda a fortalecer el sistema digestivo y circulatorio.

**Zanahoria:** el jugo ayuda a mejorar la visión.

## SORBETES

Los sorbetes son jugos hechos con leche animal o vegetal.

### RECETA PARA SORBETES DE FRUTAS

(Para 5 personas)

#### Ingredientes:

- 2 tazas de la fruta que disponga
- 4 tazas de leche (de vaca o leches vegetales *(ver recetas en págs. 48 y 49)*)
- Panela al gusto

**Preparación:** lave bien las frutas y extraiga la pulpa. Licúelas o tritúrelas. Agregue la leche y panela al gusto. Sirva frío.



### SORBETE DE AGUACATE O CHONTADURO

(Para 1 jarra)

#### Ingredientes:

- 1 taza de pulpa de un aguacate maduro o 1 taza de pulpa de chontaduro cocido
- 4 tazas de leche de vaca o leches vegetales *(ver receta en pág. 48 y 49)*
- 4 cucharadas de miel o panela

**Preparación:** mezcle todos los ingredientes en una licuadora o triture hasta que desaparezcan los grumos. Sirva frío.



## SORBETE DE FRUTAS CON LECHE DE ARROZ

**Preparación:** mezcle la leche de arroz con el jugo o pulpa de la fruta que disponga y agregue panela al gusto. Sirva frío. (Ver receta de leche de arroz pág. 49)



## SORBETE DE CÁSCARA DE MARACUYÁ O DE PIÑA CON ARROZ

(Para 4 vasos)

### Ingredientes:

- 6 cáscaras de maracuyá o de piña
- 1 taza de arroz
- Panela al gusto
- Canela al gusto

**Preparación:** lave bien las frutas, extraiga la pulpa y reserve para otras preparaciones. Cocine las cáscaras de maracuyá o de piña, el arroz y canela al gusto por 30 minutos en 4 tazas de agua. Deje enfriar, licúe o macere en un colador, y cuele. Agregue azúcar o panela al gusto y hielo.

## SORBETE DE AMARANTO

(Para 4 vasos)

### Ingredientes:

- 2 cucharadas de harina de amaranto
- 1 banano
- 4 tazas de agua
- Miel de abeja al gusto

**Preparación:** licúe todos ingredientes y sirva frío.

## LECHES VEGETALES

Las leches vegetales hacen parte de las cocinas populares desde hace varios milenios y algunas de ellas tienen una tradición de consumo tan antigua como la de la leche de vaca.

El principio para preparar leches vegetales es remojar las semillas o nueces en agua entre 2 y 8 horas. Por lo general el agua que use para remojar las semillas debe estar tibia, y nunca se debe reutilizar esta agua en otras preparaciones. Una vez ablandadas estarán listas para ser molidas ya sea con una licuadora (batidora) o cualquier instrumento culinario que pueda picar o moler las semillas finamente. Es importante usar una cantidad apropiada de semillas. Si la mezcla sale muy concentrada, deberá diluirla con agua.

## LECHE DE COCO

(Para 4 vasos)

### Ingredientes:

- 1 coco
- 1 taza de agua de coco
- 2 tazas de agua
- Miel o panela al gusto

**Preparación:** pele y parta el coco en trocitos y déjelo en remojo toda la noche. Licúe o macere con el agua y el agua de coco, y deje reposar durante 30 minutos. Repita nuevamente la operación. Cuele la mezcla y sírvala fría. Puede añadirle miel o panela. El bagazo o afrecho del coco puede utilizarse para preparar postres, arroz con coco o cocadas.



## LECHE DE PALMA MILPESOS

(Para 4 vasos)

### Ingredientes:

- 4 tazas de semillas de milpesos
- 4 tazas de agua
- Panela al gusto

**Preparación:** ponga los frutos de milpesos en una olla con el agua a fuego lento hasta que estén blandos. Retire la olla del fuego y deje reposar hasta que el contenido se enfríe. En la misma agua, presione los frutos para quitarles la pulpa. Luego cuele, agregue panela al gusto y sirva. Se debe consumir el mismo día que se prepara, pues al segundo día comienza generar fermentación alcohólica.

## LECHE DE ARROZ TOSTADO

(Para 4 vasos)

### Ingredientes:

- Media taza de arroz crudo
- 8 tazas de agua
- 1 pizca de sal
- Panela al gusto

**Preparación:** lave el arroz y tuéstelo a fuego mínimo, sin utilizar aceite, hasta que se dore. Revuelva con cuchara de madera. Agregue el agua y una pizca de sal, y cocine durante 2 horas a fuego lento, y con la olla tapada, revolviendo de vez en cuando. Luego cuele y añada panela al gusto.


## LECHE DE MARAÑÓN

(Para 4 vasos)

### Ingredientes:

- 1 taza de semillas de marañón crudas
- 4 tazas de agua
- 4 cucharaditas de miel o panela
- 1 pizca de sal

**Preparación:** lave muy bien las semillas frescas y déjelas remojando en agua durante 2 horas. Luego, licúelas con 4 tazas de agua fresca. Agregue una pizca de sal y endulce con miel o panela. Mantenga la leche refrigerada.

 Para poder abrir las semillas debe ponerlas a tostar en las brasas, sobre una lata.

## Otras semillas y nueces para preparar leches vegetales:

Planta	Cantidad de semillas	Cantidad de agua	Panela	Tiempo en remojo	Tiempo en fogón
Quinoa	4 cucharadas	3 tazas	Al gusto	2 horas	5 minutos
Semillas de girasol	1 taza	2 tazas	Al gusto	12 horas	
Calabaza o ahuyama	1 taza	2 tazas	Al gusto	12 horas	
Amaranto	12 cucharadas	4 tazas	Al gusto	1 hora	Hervir y dejar luego a fuego lento
Semillas de melón	Media taza	2 tazas	Al gusto	8 horas	

## CHOCOLATES

*Amor sin beso  
es como chocolate sin queso.*

### CHOCOLATE BOLA ARTESANAL

#### Ingredientes:

- 2 tazas o 1 libra de semillas de cacao secas
- Media taza de agua
- Canela, pimienta, clavos de olor (opcional)

**Preparación:** ponga las semillas a fuego bajo en el horno, volteándolas de vez en cuando, hasta que doren. Cuando la cáscara suelte, saque del horno y retírela.

Pase las semillas calientes 2 veces por el molino, hasta obtener una especie de pasta líquida. Coloque en un recipiente y agréguele media taza de agua. Revuelva rápido con una cuchara. Cuando espese, haga las bolitas de chocolate con la mano (más o menos 2 cucharadas de la pasta para formar cada bolita) y cuando estén duras, almacene en un recipiente con tapa.

Para preparar chocolate caliente, calcule 1 bola de chocolate para 2 tazas de agua o leche, hierba, bata generosamente y añada panela al gusto.

Para un chocolate bola aromático, puede agregar canela, pimienta y clavos de olor molidos a la pasta de cacao.



Para preparar chocolate bola de maíz cariaco, muele las semillas de cacao junto con 2 tazas de maíz cariaco (maíz de color leonado o caoba), y repita la preparación anterior.

### CHOCOLATE DE PEPAS DE MAMONCILLO

#### Ingredientes:

- 2 tazas o 1 libra de pepas (semillas) de mamoncillo
- Canela al gusto
- Agua o leche al gusto
- Panela al gusto

**Preparación:** deje secar al sol las pepas de mamoncillo sin cáscara ni pulpa. Tuéstelas y muélas con la canela. Cuele y obtendrá un producto en polvo. Mezcle 1 cucharadita de esta harina por cada taza de agua o leche y cocine a fuego medio sin dejar de revolver. Agregue la panela. Cuando hierva, deje a fuego lento por 5 minutos más.



### CHOIBALATE

(Para 4 personas)

#### Ingredientes:

- 1 taza de semillas de choibá
- 2 cucharadas de harina de trigo
- 4 tazas de leche
- Panela al gusto
- Canela en polvo al gusto

**Preparación:** tueste las semillas a fuego lento en una olla. Luego de tostarlas, frótelas con un paño limpio para quitarles la piel, y muélalas mezclándolas con la harina. Aparte, coloque la leche a hervir por 7 minutos y agregue 4 cucharadas de la mezcla anterior con una cucharadita de canela (*o un par de astillas*) y la panela al gusto. Revuelva hasta que espese y sirva caliente o frío. Guarde la harina restante para otras preparaciones de choibalate.

## COLADAS

Las coladas son un gran alimento que puede darse a bebés a partir de los 7 meses de edad, a niños, adolescentes, madres gestantes y lactantes. Son también de gran utilidad para las personas de la tercera edad, pues proveen todos los nutrientes necesarios.

### COLADA DE GUINEO

(Para 4 personas)

#### Ingredientes:

- 1 plátano verde o 2 guineos
- 4 tazas de agua
- Leche para acompañar
- Panela al gusto

**Preparación:** corte los guineos o el plátano verde en rodajas delgadas y póngalas al sol, hasta que estén totalmente secas. Luego, muélalas hasta obtener una harina fina. Con esta harina puede prepararse una deliciosa colada de guineo con agua o leche. Tome media taza de la harina y hiérvala en 3 tazas de agua con un poco de leche y panela a fuego medio, hasta que tenga la consistencia deseada.



### COLADA DE AVENA

(Para 4 personas)

#### Ingredientes:

- Media taza de avena
- 4 tazas de agua o leche
- 1 o 2 astillas de canela
- Panela al gusto

**Preparación:** caliente todos los ingredientes en una olla revolviendo hasta que espesen. Sirva caliente.

### COLADA DE ACHIRA

#### Ingredientes:

- Almidón de achira (1 cucharadita por cada taza de leche. *Ver receta en pág. 43*)
- 2 tazas de leche
- 2 tazas de agua
- Media taza de panela
- Canela en astillas

**Preparación:** disuelva el almidón en la leche fría. Aparte, cocine la panela en el agua hasta que se disuelva, agregue la canela y, cuando hierva, adicione la leche que había mezclado con el almidón. Deje cocinar unos minutos revolviendo constantemente hasta que espese.

## BEBIDAS RECONFORTANTES

### CASPIROLETA

(Para 4 personas)

Es una bebida que eleva la temperatura corporal. Se usa para combatir el frío, el desaliento y la gripa. En ocasiones se sirve en celebraciones.

#### Ingredientes:

- Media taza de azúcar
- 5 tazas de leche
- 5 yemas de huevo
- 1 limón (la corteza)
- 1 copita de ron, aguardiente o brandy
- Canela en polvo al gusto

**Preparación:** disuelva el azúcar en la leche fría. Aparte, bata bien las yemas y mezcle con la leche. Cuele todo pasando por un paño limpio. Hierva en una olla grande a fuego bajo durante 10 minutos con la corteza de limón. Después de hervir y de que haya espesado, baje del fuego y deje reposar para ponerle el licor. Sirva caliente y espolvoree con canela y ralladura de limón.



### BEBIDA DE CÁSCARA DE PIÑA

Es una bebida refrescante y con muchos beneficios para la salud pues ayuda a repoblar la flora intestinal.

#### Ingredientes:

- Las cáscaras de 1 piña
- 6 tazas de agua
- 1 cucharadita de canela (opcional)

**Preparación:** Ponga el agua al fuego hasta que hierva. Añada la cáscara de piña y la canela, y déjalas cocinar a fuego medio durante 30 minutos. Retire la olla del fuego y déjala reposar durante algunas horas. Cuele el contenido y ya está lista. La puede tomar caliente o guardarla en la nevera y disfrutarla fría.

### BEBIDA CALIENTE DE FRUTAS

#### Ingredientes:

- 3 tazas de agua
- 1/2 taza de fresas, cortado en trozos
- 1/2 taza de moras
- 12 hojas de menta fresca
- Azúcar o miel a su gusto

**Preparación:** ponga el agua a fuego lento. Mientras que el agua se está calentando, machaque la fruta un poco.

Cuando el agua está caliente, agregue las frutas y la menta. Cocine a fuego lento durante 3-5 minutos, retire del fuego, tape y dejar reposar durante otros 3 minutos. Cuele en una olla o recipiente y sirva.






# Caldos, sopas, cremas y potajes

## CALDOS

Se utilizan para realizar numerosas salsas, cremas y sopas que son representativas de la cocina colombiana. Un truco para esta preparación es sofreír antes los vegetales y luego añadirlos al agua hirviendo.

 Los caldos pueden congelarse en cubetas de hielo o recipientes de plástico en el congelador, para así tenerlos siempre a mano al momento de hacer sopas, sancochos, salsas, etc.


### CALDO BÁSICO

(Para una olla grande)

#### Ingredientes:

- 1 tallo de apio (sin hojas) finamente picado
- 1 cebolla junca o 1 puerro picado
- 2 zanahorias partidas en trozos
- 1 cebolla cabezona partida en cuartos
- 2 dientes de ajo picados
- 1 atado de hierbas aromáticas (ver pág. 21)
- 1 rama de cilantro
- Sal y pimienta al gusto
- Una presa o hueso de pollo, pescado o carne (opcional)

**Preparación:** hierva los ingredientes en 3 litros de agua, y luego cocine a fuego lento durante 2 horas. Agregue más agua a medida que el caldo se evapore en el proceso de cocción. Puede dejarlo solo con vegetales o agregarle huesos, costilla, o trozos de pollo, pescado o carne. Basta con añadir una presa o hueso con algo de carne a la cocción. Luego cuele el caldo y deje enfriar. Envase en recipientes de plástico y mantenga congelado.

 En realidad para esta receta podemos usar los vegetales que tengamos a mano, dependiendo de los productos de la huerta de pancoger.



## CONSOMÉS

### CHANGUA

(Para 4 personas)

Sopa o bebida caliente que en algunas regiones de Colombia se acostumbra a tomar al desayuno.

#### Ingredientes:

- 2 tazas de leche
- 2 tazas de agua
- 1 rama de cebolla junca finamente picada
- 4 huevos
- 1 rama de cilantro picado
- Sal al gusto

**Preparación:** hierva la leche y el agua con la cebolla y la sal durante 5 minutos. Agregue los huevos cuidadosamente para que no se rompa la yema y cocine durante 1 minuto más. Sirva en un plato hondo y espolvoree con cilantro y cebolla junca picada. Puede servirse con calados o almojábanas.



### CONSOMÉ DE PESCADO

(Para 6 personas)

#### Ingredientes:

- 1 libra o 2 tazas de restos o huesos de pescado
- 4 tazas de agua
- 1 cebolla cabezona picada

- 1 tallo de cebolla junca o puerro
- Medio pimentón o ají dulce bien picado
- Media zanahoria rallada
- 1 rama de perejil
- Sal al gusto

**Preparación:** en una olla grande coloque los restos de pescado, las cebollas, el agua, el perejil y la sal. Cuando empiece a hervir añada el pimentón y la zanahoria. Luego, cocine a fuego bajo durante 30 minutos. Cuele el caldo a través de un paño y sirva.

## SOPAS

Las sopas hacen presencia en todas las cocinas del mundo. Se trata de una preparación culinaria en la que prima la consistencia líquida y cuya base fundamental es el agua, dentro de la cual se ponen a cocinar todo tipo de vegetales o carnes.

### SOPA DE TOMATE

(Para 6 personas)

#### Ingredientes:

- 4 tazas de tomates maduros pelados y picados, sin semillas
- 1 cucharada de cilantro
- 1 cucharada de perejil
- 1 hoja de laurel
- 1 cucharadita de ajo machacado
- 1 cucharada de cebolla junca picada
- 2 cucharadas de mantequilla
- 2 cucharadas de panela
- 1 cucharadita de sal
- Pimienta al gusto
- 3 tazas de agua o caldo básico (*ver receta en pág. 53*)

**Preparación:** sofría los tomates con todos los aliños en la mantequilla durante 5 minutos. Licúe o procese esta salsa y agregue el caldo y la panela. Hierva a fuego medio, revolviendo constantemente entre 20 y 30 minutos, o hasta obtener una textura espesa. Al momento de servir puede agregar queso rallado (opcional).

### SOPA DE ORTIGA

(Para 6 personas)

#### Ingredientes:

- 1 cebolla cabezona grande picada finamente
- 4 tazas de caldo básico (*ver receta en pág. 53*)
- 1 taza de hojas de ortiga picadas (*ver recolección en pág. 136*)
- 1 cucharada de hogao (*ver receta en pág. 36*)
- Sal al gusto

**Preparación:** sofría la cebolla y, cuando esté dorada, agregue las ortigas, el caldo, la sal y el hogao. Cocine durante 15 minutos, licúe y vuelva a darle un hervor. Una vez esté lista le puede agregar queso rallado. A esta sopa también se le pueden añadir otros ingredientes, como zanahoria rallada y papa criolla.



### SOPA DE MASITAS DE VITORIA

(Para 4 personas)

#### Ingredientes para las masitas de vitoria:

- 3 tazas de vitoria, pelada y molida
- 2 huevos batidos
- 4 cucharadas de harina de trigo
- Media taza de queso blanco rallado
- 1 taza de aceite para freír
- Sal y pimienta al gusto

#### Para la sopa:

- 6 tazas de caldo básico (*ver receta en pág. 53*)
- 16 masitas de vitoria
- 2 cucharadas de cilantro picado
- Sal y pimienta al gusto

**Preparación de las masitas de vitoria:** prepare una masa muy suave con la vitoria molida, los huevos, la harina, sal y pimienta (si es necesario agregue un poco de leche). Saque cucharadas y fríalas en el aceite caliente hasta que estén doradas.

**Preparación de la sopa:** ponga a hervir el caldo, agregue las masitas y deje cocinar por 10 minutos. Adicione sal y pimienta al gusto. Sirva con el cilantro picado sobre cada plato.

### SOPA DE GUINEO, PLÁTANO O BANANO VERDE

(Para 6 personas)

#### Ingredientes:

- 6 guineos, plátanos o bananos verdes
- 2 litros de caldo básico (*ver receta en pág. 53*)
- 6 papas criollas medianas
- 3 papas capiras
- Cilantro al gusto
- Sal al gusto

**Preparación:** pele y parta las papas y el guineo en cuadritos o trozos. Ponga a hervir el caldo básico, agregue primero las papas y luego el guineo. Tape y deje hervir a fuego lento durante 30 minutos. Agregue sal y cilantro al gusto. También se puede acompañar con tortilla de huevo.

### SOPA DE AREPA

(Para 6 personas)

#### Ingredientes:

- 6 tazas de caldo básico (ver receta en pág. 53)
- Media taza de hogao
- 1 taza de papas peladas y picadas
- 2 cucharadas de cilantro picado
- 3 arepas cortadas en pedazos pequeños (pueden ser las del día anterior)
- 2 huevos batidos
- 1 cucharada de harina
- Aceite para freír
- Sal y pimienta al gusto

**Preparación:** vierta en una olla el caldo, el hogao, las papas en cuadritos, la sal y la pimienta. Cocine hasta que las papas estén suaves, durante aproximadamente 10 minutos. Aparte, bata los huevos con la harina, remoje en esta mezcla los pedazos de arepa y sofríalos en un poco de aceite hasta que doren. Luego, agregue al caldo y cocine durante 5 minutos más. La sopa se sirve caliente con un poco de cilantro picado encima.

### SOPA DE CEBOLLA

(Para 6 personas)

#### Ingredientes:

- 3 cebollas cabezonas en rodajas
- 3 cucharadas de mantequilla
- 1 cucharada de aceite
- 3 cucharadas de harina de trigo

- 1 cucharadita de panela rallada
- 6 tazas de caldo básico (ver receta en pág. 53)
- Media cucharadita de sal
- Una pizca de pimienta o ají en polvo
- 6 tajadas de pan tostado
- 2 tazas de queso blanco rallado

**Preparación:** derrita la mantequilla y el aceite, y sofría las cebollas a fuego medio hasta que estén suaves. Agregue la sal y la panela revolviendo hasta que doren, luego la harina, y cocine por 3 minutos más. Añada el caldo básico y ponga a hervir a fuego medio alto, tapado durante 30 minutos. Reparta en cazuelas individuales y ponga en cada cazuela 1 tajada de pan tostado y queso rallado. La sopa puede consumirse así; o si lo desea puede llevar al horno hasta que el queso se derrita.



### SOPA DE CALABACÍN CON ALBAHACA, PUERRO Y LIMÓN

(Para 6 personas)

#### Ingredientes:

- 2 calabacines verdes medianos
- 2 calabacines amarillos medianos
- 1 taza de puerro picado
- 2 cucharadas de albahaca picada
- 3 cucharadas de aceite o mantequilla
- 6 tazas de caldo de pollo o vegetales (ver receta en pág. 53)

- 1 cucharada de ralladura de limón
- 4 dientes de ajo finamente picados
- Sal y pimienta al gusto

**Preparación:** corte los calabacines (*o zapallos*) con cáscara en cubos medianos. Pique el puerro, incluyendo la parte verde. Saltee todos los ingredientes a fuego alto en una olla mediana con un poco de aceite o mantequilla, exceptuando el caldo. Cocine hasta que el calabacín esté blando. Luego, añada el caldo y deje hervir de 15 a 20 minutos. Retire del fuego y deje reposar por unos 20 minutos. Licúe la preparación y hierva otros 5 minutos. Sazone con sal y pimienta. Decore con tajadas delgaditas de calabacín verde y amarillo, y hojitas de albahaca.



### SOPA DE APIO

(Para 6 personas)

#### Ingredientes:

- 4 tallos de apio
- 1 cebolla cabezona
- 1 zanahoria
- 1 taza de papa criolla pelada y picada
- 5 tazas de caldo básico de carne, pollo o vegetales (*ver receta en pág. 53*)
- 2 cucharadas de mantequilla
- Sal y pimienta al gusto

**Preparación:** pique finamente la cebolla, la zanahoria y el apio, y saltee entre 10 y 15 minutos en la mantequilla. Luego, agregue el caldo básico y las papas, y deje hervir por 20 minutos. Agregue sal y pimienta al gusto.



### SOPA CAMPESINA DE VEGETALES

(Para 6 personas)

#### Ingredientes:

- 1 taza de arvejas
- 2 tazas de papas picadas
- 1 taza de calabaza tierna, picada
- 6 tazas de caldo básico (*ver receta en pág. 53*)
- 1 taza de maíz desgranado
- Media taza de zanahoria rallada
- 4 cucharadas de cebolla picada
- 1 cucharada de cilantro picado
- 1 cucharadita de sal

**Preparación:** en una olla a fuego medio, cocine la papa, la arveja, el maíz, la zanahoria y la calabaza en el caldo básico con la cebolla y el cilantro, hasta que todos los ingredientes estén suaves. Añada sal al gusto. Espolvoree con cilantro y sirva caliente acompañada de arroz o arepas.

### SOPA DE ARRACACHA

(Para 6 personas)

#### Ingredientes:

- 2 arracachas grandes
- 6 tazas de caldo básico (*ver receta en pág. 53*)
- 5 papas criollas medianas
- 1 papa grande
- 1 cebolla cabezona o junca cortada finamente



- 1 diente de ajo triturado
- Cilantro al gusto
- Sal al gusto

**Preparación:** en una olla, cocine la arracacha y las papas peladas y partidas en trocitos, junto con la cebolla, el ajo y el caldo. Deje hervir a fuego bajo durante 30 minutos, agregue la sal y el cilantro, y sirva caliente.



## SOPA DE ARROZ

(Para 6 personas)

### Ingredientes:

- Media taza de arroz
- 3 papas criollas
- 1 papa grande
- 1 cebolla cabezona mediana
- 1 tallo de cebolla junca
- 1 zanahoria pequeña rallada
- 7 tazas de caldo básico de vegetales, carne o pollo (ver receta en pág. 53)
- Media taza de hogao (ver receta en pág. 36)
- Sal al gusto
- Aguacate, arepa o plátano maduro (opcional)

**Preparación:** ponga a calentar el caldo, agregue el arroz, la cebolla, las papas picadas en cuadritos y la zanahoria rallada. Deje hervir durante

media hora a fuego bajo, hasta que tenga la consistencia de un arroz caldoso. Para servir, agregue cilantro y una cucharada de hogao en cada plato. Se puede acompañar con aguacate, arepa, plátano maduro y carne molida o en polvo (ver receta en pág. 69).

## SOPA DE OREJAS (TORTILLA DE HUEVO)

(Para 6 personas)

### Ingredientes:

- 2 huevos
- 4 cucharadas de harina de trigo
- 3 cucharadas de aceite
- 1 pizca de pasta de achiote (ver receta en pág. 22)
- 6 tazas de caldo básico (ver receta en pág. 53)
- 1 cebolla cabezona picada
- 1 tallo de cebolla junca picado
- 3 papas criollas cortadas en cuadritos
- 1 papa capira grande cortada en cuadritos
- Cilantro al gusto
- Sal al gusto
- Aguacate y arepa (opcional)

**Preparación sopa:** ponga a calentar el caldo y agregue la cebolla y las papas. Deje hervir durante media hora a fuego bajo. Cuando la sopa esté lista y la vaya a servir, añada las orejas, el cilantro y sal al gusto. Puede servir con aguacate y arepa.

**Preparación orejas:** bata los huevos en un recipiente y agregue la harina de trigo, el achiote y una pizca de sal. Revuelva hasta que la mezcla esté espesa y sin grumos. Aparte, caliente un poco de aceite en una sartén o paila. Cuando esté hirviendo, sofría la mezcla vertiéndola con una cuchara para formar las orejas, hasta que se doren. Reserve y sirva sobre la sopa caliente, acompañada de aguacate y arepa.

## SOPA DE FIDEOS, ZANAHORIA Y PAPA CRIOLLA

(Para 6 personas)

### Ingredientes:

- 1 zanahoria rallada
- 10 papas criollas partidas en cuartos
- 1 taza de fideos
- 6 tazas de caldo básico (*ver receta en pág. 53*)
- 1 ramita de cilantro picado
- Sal al gusto

**Preparación:** hierva el caldo y añada la zanahoria rallada y las papas. Deje cocinar hasta que estén blandas. Agregue los fideos. Cuando estén listos, apague, adicione sal y espolvoree con cilantro.



## SOPA DE AMARANTO Y HORTALIZAS

(Para 6 personas)

### Ingredientes:

- 1 taza de amaranto en grano
- 1 cebolla cabezona picada en rodajas
- 1 zanahoria pelada y cortada en rodajas finas
- 1 ahuyama pelada y cortada en dados
- 1 atado de hierbas aromáticas (*ver pág. 21*)
- Aceite
- Sal y pimienta al gusto

**Preparación:** en una olla con un poco de aceite sofría poco a poco la cebolla hasta que quede transparente. Añada la zanahoria y la ahuyama, y cocine por 10 minutos más. Aparte ponga a hervir el caldo básico y, una vez hierva, añada el amaranto y los demás ingredientes. Deje hervir 15 minutos. Finalmente, páselo todo por la licuadora.

## SOPA DE QUINUA Y VEGETALES

(Para 6 personas)

### Ingredientes:

- 1 taza de quinua
- 2 papas peladas y picadas
- 1 taza de ahuyama pelada y cortada en cuadritos
- 1 puerro picado
- 1 cebolla cabezona picada
- 1 ajo machacado
- 2 maíces desgranados
- 1 cucharadita de ají
- 1 litro de caldo básico (*ver receta en pág. 53*)
- 1 cucharada de perejil picado
- 3 cucharadas de aceite

**Preparación:** lave bien la quinua, enjuague varias veces y deje en remojo con agua limpia un par de horas. Dele un hervor (sin sal), cuele y vuelva a hervir en agua limpia por 15 minutos, cuele otra vez y reserve.

Aparte, sofría en el aceite los ajos, las cebollas y los puerros. Agregue la calabaza y las papas, el perejil, los granos de maíz y el caldo. Deje hervir y agregue la quinua y el ají. Cocine a fuego lento hasta que las papas y la calabaza estén blandas y los granos de quinua hayan “reventado” (se ven transparentes y dejan unas pequeñas argollitas blancas). Añada sal al gusto.

## SOPA DE MARAVILLAS

(Para 6 personas)

### Ingredientes:

- 1 taza de bulbos de maravilla pelados
- 1 litro de agua
- 1 litro de leche
- 1 arracacha pelada y cortada en dados
- 2 papas peladas y cortadas en dados
- 2 cucharadas de aceite o mantequilla
- Medio manojo de cilantro cortado finamente
- Media cucharadita de comino molido
- Sal y pimienta

**Preparación:** en una olla, cocine las maravillas a fuego alto hasta que estén suaves, durante aproximadamente 40 minutos. Retire el agua y adicione la arracacha, la papa, el comino y el aceite. Sofría durante 5 minutos y agregue la leche. Cocine hasta que las papas estén suaves, durante aproximadamente 25 minutos. Rectifique la sazón y espolvoree con el cilantro. Puede acompañar con carne en polvo (*ver receta en pág. 69*).



## SOPA MINESTRONE

(Para 6 personas)

### Ingredientes:

- Media taza de arvejas o habas tiernas
- 1 taza de frijoles blancos cocinados
- 2 tazas de repollo cortado en tiras
- Media taza de zanahoria picada
- 2 papas cortadas en cuadritos
- 2 tomates pelados y cortados en cuartos

- 2 cucharadas de mantequilla
- Media cebolla cabezona picada
- 1 diente de ajo machacado
- 8 tazas de caldo básico (*ver receta en pág. 53*)
- 1 cucharadita de perejil picado
- 1 cucharada de cilantro picado
- 1 taza de fideos (opcional)
- Sal al gusto

**Preparación:** sofría la cebolla, el tomate y el ajo con las dos cucharadas de mantequilla. Luego, añada el caldo básico y agregue la zanahoria y las arvejas y cocine hasta que estas estén blandas. Adicione los fríjoles, el repollo, las papas picadas y los fideos (opcional). Hierva hasta que todos los vegetales estén suaves, añada la sal y sirva caliente con un poco de cilantro, perejil y albahaca por encima.

## AJIACO

(Para 6 personas)

### Ingredientes:

- 16 tazas de agua
- 2 libras de papas paramunas, peladas y cortadas en rodajas
- 2 libras de papas sabaneras, peladas y cortadas a mitades
- 2 libras de papas criollas pequeñas con cáscara y enteras
- 3 pechugas de pollo deshuesadas
- 4 mazorcas tiernas (niñas) partidas en trozos
- 4 tallos de cebolla junca
- 3 dientes de ajo machacados
- 1 ramo de guascas
- 10 ramitas de cilantro
- 4 aguacates medianos
- Sal y pimienta al gusto
- 1 taza mediana de alcaparras (opcional)

**Preparación:** en una olla grande ponga las pechugas, la cebolla junca, los ajos y todas las papas, añada las guascas, sal y pimienta al gusto. Cocine a fuego alto durante 45 minutos. Retire las presas y la cebolla junca. Al mismo tiempo y en una olla aparte, hierva las mazorcas durante 30 minutos. Añada las mazorcas al caldo sin presas y deje cocinar durante media hora más hasta que comience a espesar. Desmenuce las presas y mezcle en la olla grande. Revuelva bien, y deje a fuego lento 10 minutos. Sirva las alcaparras por aparte en una taza. Ponga en cada plato una rodaja de aguacate y espolvoree el ajíaco con cilantro picado.



### SANCOCHO DE PESCADO

(Para 8 personas)

#### Ingredientes:

- 1 pescado entero
- 4 tallos de cebolla junca picada
- 1 cebolla cabezona blanca o roja picada
- 1 pimentón picado
- 3 dientes de ajo machacados
- 3 cucharadas de cilantro picado
- 2 tomates picados
- 2 tazas de leche de coco (opcional. Ver receta en pág. 48)
- 1 plátano verde
- 1 yuca
- 1 ñame
- 3 litros de agua
- Sal y pimienta al gusto

**Preparación:** sofría la cebolla, el ajo, el tomate y el pimentón. Agregue el pescado salpimentado. Aparte, parta el plátano, la yuca, el ñame y las papas en pedazos. Parta el plátano con la mano (uña) para que no quede negra la sopa. Agregue los 3 litros de agua a una olla y vierta en el sofrito los plátanos, el ñame y la yuca. Revuelva constantemente mientras todo se cocina. Añada la leche de coco (opcional) y cocine 5 minutos más. Sirva caliente con arroz blanco.



### MOTE DE ÑAME

(Para 8 personas)

#### Ingredientes:

- 4 tazas de ñame pelado y cortado en trozos
- 2 tazas de queso costeño en cuadritos
- 4 dientes de ajo triturado
- 1 cebolla cabezona cortada finamente
- 2 tallos de cebolla junca (del lado blanco) cortados finamente
- 2 cucharadas de aceite
- 8 tazas de agua
- Sal
- 2 tazas de leche de coco (opcional. Ver receta en pág. 48) o suero costeño (opcional. Ver receta en pág. 45)


**Preparación:** en una olla, sofría las cebollas y el ajo en el aceite caliente. Luego, agregue el ñame, y cubra con agua. Cuando el ñame este cocido, agregue el queso y cocine durante 10 minutos más. Agregue sal al gusto y leche de coco (opcional).

## CREMAS

Las cremas se preparan con un poco de crema de leche o leche para homogeneizar y saborizar, y suelen tener una consistencia cremosa.

### RECETA PARA CREMAS DE VEGETALES

(Para 6 personas)

 Esta receta sirve para preparar cremas de: zanahoria, coliflor, brócoli, ahuyama, puerro, espinaca, papa criolla, yuca o arracacha, o una combinación de ellas.

#### Ingredientes:

- 6 tazas de caldo básico (ver receta en pág. 53)
- 2 tazas de la verdura que disponga (pelada y picada)
- 2 cucharadas de mantequilla (o 2 cucharadas de crema de leche o 1 taza de leche)
- 1 manojo de cilantro (opcional)

**Preparación:** ponga a calentar el caldo en una olla y agregue la verdura de que disponga. Deje hervir durante 30 minutos o hasta que estén blandas. Agregue sal, deje reposar hasta que entibie un poco y licúe o procese bien. Ponga a hervir nuevamente y agregue la mantequilla o la crema de leche o leche. Sirva caliente con cilantro picado por encima.

### CREMA DE ESPINACAS

(Para 6 personas)

#### Ingredientes:

- 5 tazas de hojas de espinaca picada
- 2 cucharadas de cebolla cabezona picada
- 1 cucharada de cebolla junca picada
- 2 dientes de ajo triturados
- 2 cucharaditas de mantequilla
- 1 cucharada de aceite

- 6 tazas de caldo básico (ver receta en pág. 53)
- 1 taza de leche
- Sal y pimienta al gusto

**Preparación:** en la misma olla que va a hacer la sopa, caliente el aceite y la mantequilla, y sofría allí las cebollas y el ajo. Agregue la espinaca, la sal y la pimienta, y deje cocinar por 4 minutos. Añada el caldo y cocine por 12 minutos más. Vierta la taza de leche, espere a que hierva nuevamente y licúe.



### CREMA DE LECHUGA BATAVIA

(Para 6 personas)

#### Ingredientes:

- 5 tazas de lechuga batavia picada
- Media cebolla cabezona picada
- 3 cucharadas de mantequilla
- 5 tazas de caldo básico (ver receta en pág. 53)
- 2 cucharadas de arroz remojado y licuado o macerado
- Media taza de crema de leche o leche
- Sal y pimienta al gusto

**Preparación:** ponga la cebolla en la sartén a fuego medio con la mantequilla, la sal y la pimienta. Luego agregue la lechuga y cocine durante 5 minutos. Adicione el caldo y el arroz, deje hervir durante 30 minutos y licúe. Al momento de servir agregue la crema de leche o leche.



## CREMA DE COLIFLOR O BRÓCOLI

(Para 6 personas)

### Ingredientes:

- 1 coliflor o brócoli mediana
- 2 cucharadas de mantequilla o aceite
- 2 litros de caldo básico (*ver receta en pág. 53*)
- 1 cebolla cabezona pequeña finamente picada
- 1 taza de leche

**Preparación:** sofría la cebolla en la mantequilla, agregue la coliflor (o brócoli) partida en trozos, sal y pimienta al gusto. Cubra con el caldo y cocine durante 15 minutos a fuego medio, y añada la taza de leche. Una vez haya hervido, retire del fuego y licúe o procese.

## CREMA DE MAIZ

(Para 4 personas)

### Ingredientes:

- 4 tazas de maíz desgranado
- 1 cucharada de mantequilla
- 3 cucharadas de cebolla cabezona picada
- 1 taza de leche
- 4 tazas de caldo básico (*ver receta en pág. 53*)
- 1 cucharada de cebolla junca picada
- 4 cucharadas de hogao (*ver receta en pág. 36*)
- Sal y pimienta

**Preparación:** sofría la cebolla picada en la mantequilla, agregue los granos de mazorca y salpimiente. Deje cocinar por 15 minutos aproximadamente. Cuando estén blandos, licúe la mitad de los granos, agregue la leche, el hogao y la cebolla junca. Añada el resto de los granos y deje hervir nuevamente. Sirva caliente. Puede adornar con cilantro.

## CREMA DE REMOLACHA

(Para 6 personas)

### Ingredientes:

- 3 tazas de remolacha pelada y cortada en trozos
- 4 tazas de caldo básico (*ver receta en pág. 53*)
- 3 cucharadas de cebolla cabezona cortada finamente
- 2 dientes de ajo
- 2 cucharadas de perejil cortado finamente
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 cucharadita de sal
- Sal y pimienta al gusto
- 1 taza de leche o media taza de crema de leche (opcional)

**Preparación:** saltee la cebolla con el ajo y la mantequilla, adicione la remolacha y cocine con el caldo hasta que esté suave. Retire del fuego y licúe. Lleve nuevamente al fuego y revuelva hasta que espese. Antes de servir, agregue la crema o la leche, el perejil, la sal y pimienta al gusto.



## CREMA DE AGUACATE

(Para 4-6 porciones)

### Ingredientes:

- 6 tazas de caldo básico de pollo o vegetales
- De 3 a 4 aguacates maduros pelados
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Cilantro picado (*para servir*)

**Preparación:** caliente el caldo, teniendo cuidado de que no hierva. Cuando esté caliente, licúelo con los aguacates hasta obtener una crema. Mezcle todo y no hierva, ya que la crema se corta. Agregue el jugo de limón y sazone con sal y pimienta al gusto. Sirva con cilantro picado. Esta sopa debe consumirse inmediatamente.

## POTAJES

### POTAJES DE FRÍJOLES, LENTEJAS Y CHACHAFRUTO

*La víspera a medio día se ponen a remojar hasta que estén, por supuesto, de empezar a espulgar.*

*Se dejan, desde la tarde, en el agua que han de alzar, y en la olla que se quiera ponerlos a cocinar.*

*Desde las cinco se ponen en buen y continuo fuego, y se dejan así hirviendo, que el aliño vendrá luego. Tempranito se les pone manteca y también cebolla, cuidando que siempre esté en muy buen fuego la olla.*

*Cuando ya estén cociditos se les echa el buen revuelto, que será plátano verde bien picado, por supuesto.*

*También se les echa yuca para hacerlos gustositos, después de que el plátano haya hervido un poquitico.*

*Es hora ya de ponerles las cucharadas de sal, y en un fueguito lento dejarlos ya sazonar.*


*A la hora de servirlos se les echa el buen hoguito, y esto es muy bueno que sea a platico por platico.*

No existe una receta exclusiva para los frijoles. Desde mucho antes de la llegada de los españoles a esta comarca, las poblaciones indígenas locales cultivaban y consumían los frijoles de una manera muy similar a la que hoy conocemos. Actualmente, se ofrecen en las plazas más de una docena de variedades de frijol (rojo, petaca, pinche, sangre de toro, liborino, cargamanto) y cada uno tiene su tiempo, su tinta y su sabor... Todo depende de la mano de la cocinera. Finalmente, dependiendo del pancoger existente en la huerta, los frijoles se calan ora con plátano verde y yuca, ora con ahuyama y cidra, ora con zanahoria y coles, etc. Igualmente, se acompañan de diferentes maneras: casi siempre con arroz y arepa, pero, además, con carne o en polvo, costilla, o chorizo, o morcilla, y con chicharrón.



## FRÍJOLES ANTIOQUEÑOS

(Para 10 – 12 personas)


 Al momento de preparar frijoles no existe una receta única, pues en cada familia se tienen mañas y secretos heredados de abuelas y bisabuelas, lo que nos permite concluir que en Antioquia existen tantas recetas de frijoles como familias.

### Ingredientes:

- 3 tazas de frijoles (cargamanto, liborino, etc.)
- 15 tazas de agua
- 1 libra de garra (cuero de tocino) picada en trozos medianos.
- 3 plátanos verdes picados o partidos en trozos
- 1 zanahoria rallada
- 2 cebollas rojas picadas
- Sal al gusto

**Preparación:** ponga a remojar los frijoles con sal desde la víspera. En olla grande y con tapa póngalos a cocinar con agua (sin sal) a fuego alto durante 1 hora. Pasado ese tiempo, añada la garra, la zanahoria y el plátano. Continúe su cocción a fuego alto durante media hora más. Luego pase a fuego bajo la última media hora. De manera opcional, prepare una cacerola con hogao para acompañar cada porción.



 La frijolada se sirve con: carne molida, patacones con hogao, tajadas de plátano maduro, huevos fritos, aguacate, arroz blanco, chorizo, chicharrón y arepa.

## FRÍJOLES VERDES

(Para 6-8 personas)

### Ingredientes:

- 2 tazas o 1 libra de frijoles verdes
- 5 papas grandes
- 1 zanahoria
- 1 plátano verde
- 2 tallos de cebolla junca
- 2 dientes de ajo machacados
- 2 litros de caldo básico (*ver receta en pág. 53*)
- 1 taza de granos de maíz tierno
- 1 taza de hogao (*ver receta en pág. 36*)
- Comino al gusto
- Sal al gusto
- 1 libra de costilla de cerdo (opcional)

**Preparación:** pele y pique las papas, la zanahoria, el plátano verde y la cebolla. Corte las costillas en porciones iguales y sofríalas en una paila con aceite. Agregue allí el ajo y el comino. Aparte, cocine en una olla los frijoles con el caldo básico durante 20 minutos. Luego agregue los trozos de costilla (opcional), las papas, el plátano, el maíz, el hogao y la sal. Baje el fuego y cocine hasta que calen.

## CARAOTAS O FRÍJOL NEGRO PEQUEÑO

(Para 6 personas)

### Ingredientes:

- 2 tazas de frijól negro pequeño o caraota
- 2 hojas de laurel
- 1 pimentón en trozos

- 1 cebolla cabezona grande partida en lajas
- 2 dientes de ajo
- 6 cucharadas de aceite
- 1 cucharada de panela
- 1 cucharada de comino en polvo

**Preparación:** remoje los frijoles desde el día anterior. Al día siguiente, cocine con las hojas de laurel, el pimentón y agua que los cubra entre 30 y 45 minutos, o hasta que estén suaves. Una vez estén blandos, retire el pimentón y las hojas de laurel.

Aparte, sofría la cebolla y los 2 dientes de ajo en el aceite hasta que comiencen a dorar, agregue la panela y el comino, y añada este guiso a los frijoles. Déjelos calar, adicione la sal y sirva caliente.

## LENTEJAS

(Para 6 personas)

*Si tienes lentejas,  
¿de qué te quejas?*

### Ingredientes:

- 2 tazas de lentejas
- 2 zanahorias medianas picadas en cuadritos
- 2 tallos de cebolla junca picada
- 2 dientes de ajo machacados
- 4 tomates maduros picados en cuadritos
- 1 cebolla cabezona blanca
- 1 cebolla roja
- 2 cucharadas de aceite
- 3 cucharadas de cilantro picado
- Sal al gusto

**Preparación:** cocine las lentejas y las zanahorias picadas en 10 tazas de agua con sal, hasta que estén blandas. Prepare el hogao (*ver receta en pág. 37*) Cuando el hogao esté listo, añádale 2 cucharadas de cilantro y reserve.

Luego, licúe muy bien el hogao con un poco de caldo de las lentejas y vuelva a verter en la preparación. Ponga a sazonar las lentejas a fuego lento durante 30 minutos. Pruebe el punto de sal y sirva caliente con la otra cucharada de cilantro.



## POTAJE CAMPESINO DE CHACHAFRUTO

(Para 4 personas)

### Ingredientes:

- 20 semillas de chachafruto peladas
- 1 taza de arroz cocido
- 1 taza de queso blanco rallado
- 5 cucharadas de aceite
- 1 ají dulce
- 2 tallos de cebolla junca
- 2 dientes de ajo
- 1 manojo de cilantro
- 1 manojo de perejil
- Algunas hojitas de hierbas aromáticas (cilantro, culantro, perejil, tomillo, romero, albahaca u orégano)
- Sal y pimienta al gusto

**Preparación:** en una olla, cocine las semillas de chachafruto durante 20 minutos o hasta que estén suaves. Agregue una pizca de perejil y cilantro. Mientras tanto, pique todas las hierbas aromáticas con la cebolla, el ajo y el ají dulce. Ponga todo en una sartén con el aceite. Añada al sofrito el arroz cocido y el chachafruto. Aña-

da sal y pimienta al gusto, y ponga a cocinar durante 10 minutos más. Antes de retirar del fuego añada el queso rallado.

### MOTE DE GUANDUL CON LECHE DE COCO

(Para 8 personas)

#### Ingredientes:

- 3 tazas de guandul
- 2 plátanos maduros
- 3 tazas de ñame picado
- 3 tazas de yuca picada
- 2 tazas de leche de coco (ver receta en pág. 48)
- 3 dientes de ajo machacados
- 1 cebolla cabezona picada
- 1 cucharadita de sal
- Pimienta al gusto

**Preparación:** remoje los guandules desde el día anterior para que se cocinen más rápidamente. En una olla con agua, cocine el guandul hasta que ablande, añada el ñame y la yuca cortados en trozos medianos y adicione la leche de coco. Agregue el plátano en trozos medianos y cocine hasta que esté suave. Añada la sal y sirva con un sofrito de cebolla y ajo (opcional).



### GARBANZOS

(Para 4 personas)

#### Ingredientes:

- 1/2 libra de garbanzos
- 4 tomates picados
- 1 pimentón picado
- 1 cebolla cabezona grande
- 1 zanahoria grande picada
- 2 cucharadas de aceite
- 1 diente de ajo picado
- 3 cucharadas de cilantro picado
- 1 cucharadita de sal

**Preparación:** remoje los garbanzos durante la noche. Al día siguiente, deseche el agua del remojo y póngalos en la olla a presión sin sal con abundante agua a cocinar durante 30 minutos. Pasado este tiempo, revise si están blandos. Si no están en su punto, cocínelos durante otros 10 minutos o el tiempo que sea necesario.

Aparte, en una sartén, ponga las verduras a sofreír en el aceite para quebrantarlas un poco, revolviendo constantemente, evitando que se quemem.

Cuando los garbanzos estén blandos, agregue las verduras y la sal y deje cocinar todo a fuego medio/bajo durante 15 minutos.

Al momento de servir, agregue el cilantro. Puede acompañar con aguacate y arroz.





## Secos o platos fuertes

### CARNE DE RES

#### ALBÓNDIGAS DE CARNE

(Para 4 personas)

##### Ingredientes:

- 1 libra de carne molida
- 4 cucharadas de cebolla cabezona cortada finamente
- 4 dientes de ajo triturados
- 5 cucharadas de salsa para adobar (*ver receta en pág. 38*)
- 1 cucharadita de pasta de achiote (*ver receta en pág. 22*)
- 4 cucharadas de aceite
- 6 cucharadas de harina de trigo
- Agua caliente
- Sal y pimienta al gusto



**Preparación:** aliñe la carne desde el día anterior con 3 cucharadas de salsa para adobar, la cebolla, el ajo, sal y pimienta. Al día siguiente, forme las albóndigas, páselas por harina y sofría en poco aceite con dos cucharadas adicionales de salsa para adobar y una cucharadita de pasta de achiote. Cuando estén doraditas, añada agua caliente que las cubra y cocine a fuego medio durante 20 minutos. Rectifique la sal. Sirva calientes, acompañadas de arroz, papa, ensalada y aguacate.

#### ROLLO DE CARNE


(Para 6 personas)

##### Ingredientes:

- 2 libras de carne molida (puede ser de res, o 1 de cerdo y 1 de res)
- 3 tajadas de pan de molde cortadas en dados
- Media taza de leche
- 2 huevos batidos
- 4 cucharadas de cebolla cabezona rallada
- Media taza de harina de trigo
- 2 cucharaditas de sal
- Media cucharadita de pimienta

**Preparación:** mezcle todos los ingredientes, forme un rollo y pase por la harina. Lleve a una sartén precalentada a fuego medio con 2 cucha-

radas de aceite. Permita que dore por todo lado, tape y cocine a fuego bajo durante 20 minutos más para que termine de cocerse. Se puede servir caliente o frío.

 Si lo desea, puede armar el rollo con 3 huevos duros en el centro y proceder de la misma manera.



### POSTA SUDADA

(Para 6-8 personas)

#### Ingredientes:

- 3 libras de posta de res
- 3 cucharadas de aceite
- 2 cucharadas de mantequilla (*ver receta en pág. 44*)
- 2 cucharadas de harina de trigo
- 1 cucharada de jugo de limón
- 2 cucharaditas de vinagre
- 4 cucharadas de panela
- 2 cebollas cabezonas finamente cortadas
- 3 tallos de cebolla junca finamente cortados
- 2 clavos de olor
- 4 dientes de ajo triturados
- Sal y pimienta al gusto

**Preparación:** limpie la carne y pínchela con un cuchillo por varios lados. Mezcle en un recipiente las cebollas, los ajos, el limón, los clavos, la sal y la pimienta. Cubra la carne con este adobo y deje reposar 24 horas. Retire la carne del ado-

bo y espolvoréela con harina. Luego, caliente el aceite y la mantequilla en un caldero o paila grande y dore la carne por todos los lados. Añada el adobo y agua hasta que la cubra a ras, tápela y cocine a fuego bajo durante 2 horas. Incorpore el vinagre y la panela. Revuelva y continúe cocinando media hora más. Deje reposar a temperatura ambiente durante 10 minutos y sirva la carne cortada en tajadas bañadas con salsa y acompañadas a su gusto (con papas, yucas, arroz, zanahorias, etc.).

### CARNE EN POLVO

(Para 6-8 personas)

#### Ingredientes:

- 3 libras de carne de res (tabla – punta gorda) cortada en dados
- 4 tomates maduros
- 2 cebollas cabezonas
- 3 tallos de cebolla junca
- 4 dientes de ajo
- 1 rama de cilantro
- 4 cucharadas de aceite
- Sal y pimienta al gusto

**Preparación:** licúe el tomate, la cebolla, el cilantro, el ajo, la sal y el aceite. Adobe la carne con la mezcla y refrigere durante 1 hora. Retire la carne y sofría en una sartén con aceite caliente, hasta que esté cocida, durante aproximadamente 10 minutos. Retire y pásela por la máquina de moler hasta obtener una textura fina.

### CARNE DESMECHADA ROPA VIEJA

(Para 4 – 6 personas)

#### Ingredientes:

- 2 libras de carne de res
- 1 taza de hogao (*ver receta en pág. 36*)
- 4 huevos batidos

- 3 cucharadas de aceite
- Sal y pimienta al gusto
- 1 taza de cuadritos de plátano maduro frito (opcional)

**Preparación:** en una olla a presión, cocine la carne con agua que la cubra durante 45 minutos. Cuando esté suave, retírela y reduzca el líquido de cocción. Desmeche la carne y adicione sal y un poco del líquido de cocción para que esté húmeda. Caliente el aceite en una sartén y fría la carne desmechada con el hogao durante 5 minutos. Añada sal, pimienta y los huevos batidos. Revuelva con una cuchara de palo hasta que los huevos estén a su gusto. Revise la sal antes de servir. Puede añadir cuadritos de plátano maduro frito a esta preparación.



### SOBREBARRIGA

(Para 4 personas)

#### Ingredientes para la sobrecarriaga:

- 3 libras de sobrecarriaga entera
- 2 tallos de cebolla junca picada
- 2 cebollas cabezonas picadas
- 4 dientes de ajo machacados
- 1 taza de miga de pan
- Hierbas (orégano, laurel, tomillo y cilantro)
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cerveza (opcional)

#### Para las papas con guiso criollo:

- 8 papas medianas peladas parcialmente
- 1 tallo de cebolla junca cortado a lo largo
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 cucharada de aceite
- 1 tomate maduro picado
- 5 cucharadas de leche
- Queso blanco rallado al gusto
- Sal y pimienta al gusto

**Preparación:** en una olla a presión, cocine la sobrecarriaga durante una hora con suficiente agua, junto con la cebolla, el ajo, las hierbas y los aliños. Luego, escúrrala y colóquela en una sartén con un poco de aceite. Rocíe la sobrecarriaga con la miga de pan, y un poco de cerveza (opcional) y dore por ambos lados. Puede rociarle un poco más de cerveza durante la cocción. Cuando la carne dore, retire del fuego.

Para preparar las papas, cócinelas en agua caliente hasta que ablanden. Mientras tanto, corte la cebolla y el tomate para el guiso y sofríalos durante un par de minutos en la mantequilla y el aceite. Luego, adicione la leche, y sal y pimienta al gusto. Deje reducir el volumen a la mitad y al final, añada el queso. Bañe las papas con la salsa criolla. Acompañe la sobrecarriaga con las papas y arroz blanco.

### GUISO DE PAPA O CARNE MOLIDA

(Para 4-6 personas)


#### Ingredientes:

- 1 libra de carne molida de res o cerdo
- 4 dientes de ajo machacados
- 1 cebolla cabeza rallada
- 4 tallos de cebolla junca finamente picada
- 3 tomates finamente picados o licuados
- Media cucharadita de pimienta o ají picante

- 1 pizca de comino o perejil
- 3 cucharadas de aceite
- Media cucharadita de pasta de achiote  
(ver receta en pág. 22)
- 1 cucharadita de sal
- 6 papas criollas o coloradas pequeñas,  
finamente picadas
- 1 huevo duro picado
- 3 cucharadas de crema de leche fresca  
(opcional)

**Preparación:** en una sartén a fuego medio caliente el aceite, el ajo y las cebollas. Saltee de 3 a 4 minutos, revolviendo de vez en cuando. Luego, añada los tomates y cocine de 10 a 15 minutos, removiendo de vez en cuando. Después, agregue la carne, la pimienta o el ají picante, el comino o el perejil, la pasta de achiote y la sal. Cocine revolviendo a fuego medio entre 4 y 5 minutos hasta que pierda el color rojo. Añada las papas y deje a fuego bajo hasta que estén cocidas y el guiso espese ligeramente. Retire del fuego y deje que se enfríe. Luego agregue al guiso el huevo duro, rectifique la sazón y reserve.

Puede consumirse con arroz o usarse para rellenar empanadas, carimañolas, pasteles, pepinos de rellenar o flores de calabaza.

 Este guiso también puede prepararse sin la carne para hacer un guiso de papas para empanadas.



## ARROZ CHINO

(Para 6 personas)

### Ingredientes:

- 1 libra de carne de res o cerdo en cuadritos
- 3 a 4 tazas de arroz blanco cocido  
(ver receta en pág. 78)
- 5 cucharadas de aceite
- 1 pimentón rojo cortado en tiritas
- 4 dientes de ajo triturado
- 2 cucharadas de panela rallada
- 1 cebolla cabezona cortada finamente
- 2 huevos
- 1 cucharadita de perejil picado
- Sal y pimienta al gusto

**Preparación:** en una sartén, saltee la cebolla hasta que esté cristalizada, agregue el pimentón y el ajo, y cocine 5 minutos más. Adicione la carne salpimentada y la panela, y cocine hasta que la carne esté dorada. Retire la carne. En esa misma sartén, agregue media taza de caldo básico. Déjelo a fuego lento durante 5 minutos hasta que reduzca a la mitad y reserve esta salsa.

En una olla aparte, mezcle la carne, los vegetales y el arroz y ponga a fuego medio. Cuando todos los ingredientes estén bien mezclados abra un hoyo en el centro y eche los huevos sin batir. Una vez que empiecen a cocinarse, adicione la salsa y revuelva bien hasta que tenga la textura deseada. Espolvoree con el perejil y sirva.



## POLLO

### SUDADO DE POLLO Y PAPA CRIOLLA

(Para 4 personas)

#### Ingredientes:

- 6 presas de pollo
- 12 papas criollas medianas, peladas y partidas a mitades
- 2 yucas medianas, peladas y cortadas en 3 - 4 trozos
- 2 zanahorias medianas partidas en bastones
- 3 tomates maduros pelados y picados
- Medio pimentón rojo cortado en tiras finas
- 1 cebolla cabeza picada
- 1 cebolla morada picada
- 4 tallos de cebolla junca picados
- 2 dientes de ajo machacados
- 2 hojas de laurel
- 1 cucharadita de pasta de achiote (*ver receta en pág. 22*)
- Sal y pimienta al gusto
- Cilantro fresco para espolvorear

**Preparación:** retire la piel de las presas, salpimente y deje aparte. En una olla grande ponga las papas, las zanahorias, las yucas, los tomates, las cebollas, los ajos, el pimentón y el laurel. Añada las presas y cúbralas con agua. Lleve a fuego alto hasta iniciar el hervor. Revise la sal. Rebaje a fuego medio hasta que las papas y las yucas estén blandas. Tape y ponga a fuego bajo durante 30 minutos, revisando de tiempo en tiempo. Cuando el líquido espese (consistencia de salsa), apague y deje reposar 10 minutos. Espolvoree con cilantro fresco. Acompañe con arroz blanco, tajadas de maduro y aguacate.

### SUDADO DE POLLO AL COCO

(Para 8 personas)

#### Ingredientes:

- 16 presas de pollo (2 por persona)
- 5 tazas de leche de coco (*ver receta en pág. 48*)
- 2 cebollas cabezonas finamente picadas
- 2 tomates maduros picados
- 4 dientes de ajo machacados
- 10 ajíes dulces picados
- 1 cucharada de harina
- 6 cucharadas de aceite
- Sal y comino al gusto

**Preparación:** sofría en un poco de aceite las presas de pollo. Cubra con la harina y revuelva bien. Luego, agregue el tomate, la cebolla, el ají y el ajo. Déjelos sofreír un rato, revolviendo constantemente. Sazone con sal y comino. Agregue leche de coco hasta cubrir, y cocine a fuego medio hasta que ablande. Déjelo cocinar un rato. Pase las presas a una fuente. Cuele la salsa en una ollita y cocine hasta que esté un poco espesa. Al servir, bañe el pollo con esta salsa.



### POLLO CON SALSA DE MANDARINA O NARANJA

(Para 4-6 personas)

#### Ingredientes:

- 1 pollo entero despresado
- 4 cucharadas de mantequilla (*ver receta en pág. 44*)



- 2 cucharadas de aceite
- 2 tazas de jugo de mandarina o naranja
- 1 y media tazas de zanahoria rallada
- 1 y media tazas de tomate en rebanadas
- 1 taza de cebolla en rebanadas delgadas
- 1 taza de agua
- 1 taza de caldo básico (*ver receta en pág. 53*)

**Preparación:** dore las presas de pollo en una sartén con la mantequilla y el aceite. Agregue los demás ingredientes y deje sazonar a fuego lento entre 20 y 30 minutos, hasta que el pollo esté tierno y la cebolla y el tomate se deshagan.

### ARROZ CON POLLO Y VERDURAS

(Para 4-6 personas)

#### Ingredientes:

- 2 pechugas o 4 perniles de pollo
- 4 tazas de arroz blanco cocinado (*ver receta en pág. 78*)
- 4 cucharadas de aceite
- 4 dientes de ajo cortados en láminas
- 2 cebollas rojas cortadas en láminas
- 2 zanahorias cortadas en cubos pequeños
- 1 taza de habichuelas cortadas finamente o arvejas hervidas
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1 cucharadita de pimienta
- 1 cucharada de pimentón picado finamente
- 1 rama de perejil o cilantro picada
- 1 tallo de cebolla junca o cebollín picado
- 1 cucharada de mantequilla (*ver receta en pág. 44*)
- Sal al gusto

**Preparación:** en una olla, vierta el aceite y sofría la cebolla y el pimentón hasta que doren. Agregue el pollo sazonado con el ajo, el limón, la pimienta y la sal, y saltéelo. Añada las za-

nahorias y las habichuelas y cocine durante 5 minutos más. Adicione el agua y cocine tapado, hasta que el pollo esté hecho. Retire el pollo y siga cociendo el caldo para que se concentre. Desmenuce el pollo, saltéelo un par de minutos y agregue al caldo con el arroz cocinado, sal y pimienta al gusto. Tape y deje cocinar por 5 minutos o hasta que el caldo esté prácticamente seco. Adicione la mantequilla y el cebollín picado. Espolvoree con el perejil o cilantro y sirva inmediatamente o refrigere.



## PESCADOS

### PESCADO FRITO ENTERO

(Para 2 – 4 personas)

#### Ingredientes:

- 1 pescado entero sin escamas
- 2 cucharadas de aceite
- 1 diente de ajo triturado
- 1 limón
- 1 cucharada de sal

**Preparación:** lave el pescado y hágale ranuras en la piel. Sazone con el ajo, la sal y el limón para que penetren en la carne. Aparte, caliente un caldero o sartén honda con aceite, cuando esté muy caliente ponga allí el pescado entero. A los 5 segundos de que el pescado esté dentro

del aceite, levántelo con una cuchara para que no se pegue en el fondo de la sartén. Fríalo de 3 a 4 minutos y voltéelo. Después de 4 o 5 minutos cuando lo vea doradito, retire y escurra el exceso de aceite en una servilleta.

## DESMENUZADO DE PESCADO

(Para 6 personas)

### Ingredientes:

- 2 libras o 4 tazas de pescado sin espinas
- Media taza de hogao (*ver receta en pág. 36*)
- 1 ají dulce pequeño
- 1 pizca de orégano
- 1 pizca de tomillo
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cucharadita de pasta de achiote (opcional) (*ver receta en pág. 22*)

**Preparación:** en una olla con un poco de agua y sal, cocine el pescado al vapor hasta que esté hecho. Retire y desmenuce. Agregue el hogao y sazone con ají, tomillo, orégano, sal y pimienta. Sirva con arroz, patacones, papa o yuca.

## PESCADO EN LECHE DE COCO

(Para 2 – 4 personas)

### Ingredientes:

- 1 pescado sin escamas cortado en porciones
- 2 dientes de ajo triturados
- 1 limón
- Sal y pimienta
- 4 cucharadas de hogao (*ver receta en pág. 36*)
- 2 cucharadas de aceite
- 1 taza de leche de coco (*ver receta en pág. 48*)

**Preparación:** sazone el pescado con el ajo, el limón, sal y pimienta. Luego, fríalo en aceite caliente, con cuidado de que no quede muy tosta-

do. Reserve el pescado y retire el exceso de grasa, agregue el hogao y la leche de coco. Hierva hasta que seque un poco. Coloque el pescado ya frito en esta salsa hasta obtener la textura deseada, sazone con sal y sirva inmediatamente.

## HUEVOS

### HUEVO TIBIO

Utilice huevos a temperatura ambiente. Tome una olla pequeña y hierva agua. Luego coloque los huevos con agua que los cubra completamente. Cocine a fuego alto durante 4-5 minutos. Retírelos y páselos por agua fría. Puede cascar el huevo haciendo un pequeño cráter en la parte superior con una cucharita y luego consumirlo en su cáscara. De lo contrario, pele y sirva en un pocillo pequeño y añada sal y pimienta al gusto.

### HUEVO DURO

Se procede de la misma manera que en la receta anterior, pero su tiempo de hervido debe ser de 10 minutos. Se recomienda cocinar cuando el agua está hirviendo para asegurar que la yema quede centrada al momento de pelar y servir.

### TORTILLA DE HUEVO

(Para 4-6 personas)

 Variantes: papa, plátano maduro, ahuyama, cidra o cogollos de iraca

### Ingredientes:

- Media taza del vegetal que disponga en rodajas sofridas en mantequilla
- 4 huevos batidos
- 3 cucharadas de cebolla cabezona picada
- 2 cucharadas de aceite o mantequilla
- Sal y pimienta al gusto

**Preparación:** sofría en mantequilla caliente las tajadas del vegetal que disponga junto con la cebolla, hasta que doren. Vierta sobre los huevos batidos y mezcle con sal. En una sartén con poco aceite muy caliente, vierta la mezcla de tortilla y tape durante 5 minutos o hasta que esté dorada. Use la tapa para voltear la tortilla y dore por el otro lado. Puede añadir un poquito de cilantro, tomate o cualquier otro vegetal o carne picada y salteada.



### MIGAS DE AREPA CON HUEVO

(Para 4 personas)

#### Ingredientes:

- 3 arepas tela (del día anterior)
- 1 taza de leche tibia
- 1 tallo de cebolla junca
- Media cebolla cabeza
- 2 tomates
- 2 huevos
- 3 cucharadas de aceite
- Sal al gusto

**Preparación:** parta las arepas en pedazos y remójelas en la leche tibia. Escúrralas. Caliente una sartén con el aceite y dore allí las migas de arepa. Aparte pique la cebolla y los tomates, y añádalos a la sartén. Revuelva bien y deje rehogar. Bata los huevos y agréguelos sobre la mezcla anterior. Añada sal al gusto.

### OMELETTE DE PALMITOS DE IRACA Y HIERBAS

(Para 2 personas)

#### Ingredientes:

- 3 huevos
- 2 cucharadas de aceite o mantequilla
- 2 cucharadas de palmitos de iraca previamente hervidos (opcional)
- 1 ramita de cebolla junca
- 1 ramita de perejil
- 1 ramita de cilantro
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cucharadita de leche (opcional)

**Preparación:** en una taza grande casque los huevos. Añada sal y pimienta al gusto. Pique finamente las tres ramitas y mézclelas. Bata bien los huevos y añádales la leche si lo considera. En una sartén ponga el aceite y caliente. Vierta el batido y deje cocinar a fuego medio entre 2 y 3 minutos. Esparza el picado de hierbas por encima. Con la ayuda de una espátula y una cuchara, levante un borde de la mezcla ya cocinada y proceda a doblar a la mitad, llevándola hasta el otro extremo. Apague y deje reposar un minuto.

## PASTAS

### COCINAR PASTAS

Para hacerlo es clave respetar los tiempos de cocción que se indican en el paquete. Hierva la pasta en abundante agua con sal. Aproximadamente el triple de agua que el volumen de pasta que vaya a cocinar. Solamente debe verter la pasta en la olla cuando el agua hierva. Cuando añada la pasta al agua, revuelva bien para evitar que se pegue. No revuelva más y cocine con la olla destapada y a fuego medio, sin que el agua deje de hervir.

Tenga a mano el colador y la salsa preparada y caliente para trabajar rápido y evitar que queden blandas y pegajosas. Sirva inmediatamente.

¿Cómo saber si la pasta está en su punto? Si se trata de pasta corta como tornillos o macarrones, puede sacar uno de la olla, morderlo y observar si en su interior queda un pequeño "hilo" de masa de otro color, si es así le falta todavía. Si es pasta larga como fideos o espagueti, puede lanzar uno contra las baldosas de la cocina y si se queda pegado, quiere decir que están en el punto perfecto.

### SALSA BOLOÑESA

(Para 4 personas)

#### Ingredientes:

- 1 libra de carne molida
- 4 cucharadas de mantequilla
- 1 diente de ajo triturado
- Media cebolla rallada
- 3 cucharadas de zanahoria rallada
- 3 cucharadas de pimentón rojo finamente picado
- 1 cucharada de vinagre blanco
- 1 cucharada de panela rallada
- 1 taza y media de salsa de tomate casera (ver receta en pág. 39)
- 2 hojas de laurel
- 1 rama de tomillo
- Orégano al gusto
- Sal y pimienta al gusto

**Preparación:** derrita la mantequilla en una sartén y adicione la cebolla, el ajo, la zanahoria y el pimentón. Añada sal, pimienta y panela, y cocine durante dos minutos. Agregue la carne y mezcle bien. Vierta el vinagre, la salsa de tomate, el laurel y el resto de los condimentos. Añada la pasta cocinada a la olla de salsa y sirva porciones en

cada plato. Puede espolvorear con migas de pan, queso rallado o perejil picado.

### SALSA CON BRÓCOLI

(Para 4 personas)

#### Ingredientes:

- 1 brócoli pequeño cortado en lajas pequeñas y delgadas
- 1 cebolla roja picada finamente
- 2 dientes de ajo
- 2 cucharadas de mantequilla
- 2 cucharadas de aceite
- Sal y pimienta al gusto
- 1 taza de pan viejo, tostado y rallado
- Perejil picado (opcional)

**Preparación:** caliente la mantequilla y el aceite en una sartén. Adicione la cebolla y el ajo, y sofría hasta que estén transparentes. Luego, añada el brócoli en lajas y saltee un par de minutos. Agregue sal y pimienta al gusto. Sirva la salsa caliente sobre la pasta y espolvoree cada plato con un poco de pan rallado y perejil (opcional).





# Acompañantes para secos o platos fuertes

## PAPA

*Hoja verde, flor morada, abajo tiene su pendejada. (La papa)*

### CÁSCARAS DE PAPA FRITAS

Siempre que utilice papas en una preparación puede guardar las cáscaras para freírlas en abundante aceite caliente. Estas siempre deben conservarse en agua y en la nevera. Solo debe escurrir el agua y freír en aceite bien caliente, escurrirlas cuando estén tostadas y añadir sal al gusto. También puede hacer las papas fritas sin quitar la cáscara, que es muy nutritiva y deliciosa.

 También puede freír rodajas delgadas de yuca, remolacha, arracacha o batata.

### ENSALADA DE PAPA

(Para 6 personas)

#### Ingredientes:

- 1 cebolla cabezona blanca en rodajas muy delgadas
- 6 papas grandes peladas
- Media taza de arvejas previamente cocidas
- 5 cucharadas de mayonesa (*ver receta en pág. 39*)

- 4 cucharadas de vinagre
- 1 cucharada de aceite
- 1 cucharada de panela rallada
- 2 cucharaditas de perejil cortado finamente
- Sal y pimienta al gusto
- 1 huevo duro (opcional)

**Preparación:** cocine las papas hasta que estén blandas. Mientras las papas hierven, mezcle la panela, la sal, la pimienta, la cebolla, el vinagre y la cucharada de aceite. Retire las papas del fuego, escúrralas y corte en dados medianos. Agregue la mezcla anterior mientras aún estén calientes y refrigere. Para servir, agregue la mayonesa, las arvejas y mezcle muy bien. Si desea, decore la ensalada con el huevo duro rallado o en cuadritos, y el perejil.

### PAPAS CON PEREJIL Y MANTEQUILLA

(Para 6 personas)

#### Ingredientes:

- 12 papas pequeñas peladas
- 4 tazas de agua
- 1 cucharadita de sal
- 6 cucharadas de mantequilla (*ver receta en pág. 44*)
- 3 cucharadas de perejil fresco picado
- Sal al gusto



**Preparación:** cocine las papas en el agua con sal hasta que estén blandas. Escúrralas y póngalas en una sartén con la mantequilla, el perejil y la sal hasta que se mezclen bien. Sirva caliente o frío.

## PURÉ DE PAPA

(Para 6 personas)

### Ingredientes:

- 6 papas grandes peladas y cortadas en dados
- 2 tazas de agua
- 1 cucharadita de sal
- 4 cucharadas de mantequilla (ver receta en pág. 44)
- 1 y media tazas de leche
- 1 cucharadita de sal
- Media taza de queso rallado (opcional)

**Preparación:** cocine las papas en el agua con la sal a fuego medio hasta que estén muy blandas. Cuando estén cocidas y muy calientes aplástelas muy bien con un tenedor hasta que no queden grumos. Revuelva con la leche, la mantequilla y la sal hasta que la mezcla quede homogénea. Sirva solo o con queso por encima.

## MAÍZ

## TORTICAS DE CHÓCOLO


(Para 30 unidades)

### Ingredientes:

- 10 mazorcas grandes desgranadas y molidas
- 4 cucharadas de panela
- 1 taza de queso rallado
- 4 huevos batidos separadamente
- 3 tallos de cebolla junca picada

- Media cucharadita de sal
- 1 taza de aceite para freír

**Preparación:** mezcle todo y haga bolitas con la mezcla. Sofría en aceite bien caliente hasta que doren. Sirva caliente.

 Otra opción saludable para esta receta es hacer arepitas con la masa de chόcolo y dorarlas en una sartén con poco aceite.



## ARROCES

*Arroz que no se menea se quema.*

## ARROZ BLANCO

(Para 2-4 personas)

Existen diversas maneras de preparar el arroz blanco, es decir, su paso a paso es diferente, pero siempre se llega al mismo punto. Nuestra propuesta es la siguiente:

### Ingredientes:

- 1 taza de arroz
- 2 tazas altas de agua
- 2 tallos de cebolla junca
- 2 dientes de ajo picado
- 1 cucharada de aceite
- 1 cucharadita de sal

**Preparación:** lave el arroz con agua fría en un cedazo para retirar un poco el almidón. En una olla mediana, vierta el agua y deje hervir. Cuando hierva, eche el arroz con el aceite y la sal. Revuelva, y a continuación ponga las cebollas enteras y el ajo picado. Vuelva a revolver.

Deje cocinar entre 8 y 10 minutos, hasta que el agua comience a secar y se forme un aro de vapor, dejando huequitos en el arroz. Tape bien para guardar el proceso de secado a vapor y disminuya el fuego a lo más bajo posible (puede poner la olla sobre una parrilla). Deje a fuego lento durante 25 minutos. Al momento de servir, retire los tallos de cebolla junca.

## VARIANTES

**Arroz con vegetales:** a la anterior preparación de arroz puede agregarle cualquier vegetal cocido (arveja, zanahoria, habichuela, calabacín, chachafruto, fríjoles, lentejas, etc.).

**Arroz verde:** en una paila con un poco de aceite y un diente de ajo bien picado, saltee las hojas picadas (ortigas, espinacas, acelgas). Añádalas bien escurridas al arroz.

**Arroz con quinua:** ponga el arroz como lo hace normalmente. Cuando el agua esté hirviendo, agregue un poco de quinua lavada y deje que seque.

## ARROZ CON BERENJENA

(Para 6 personas)

### Ingredientes:

- 8 berenjenas medianas peladas y cortadas en cubos pequeños
- 2 tazas de arroz
- 2 tazas de zanahoria pelada y cortada en cubos pequeños
- 4 cucharadas de mantequilla (*ver receta en pág. 44*)
- 6 cucharadas de aceite
- 4 dientes de ajo machacados
- 2 cebollas rojas cortadas en láminas
- 4 y media tazas de agua
- Sal al gusto

- 6 cucharadas de hogao (opcional. *Ver receta en pág. 41*)
- 6 cucharadas de queso blanco rallado (opcional)

**Preparación:** dore a fuego medio los cubos de berenjena y zanahoria con el aceite hasta que tengan un color dorado oscuro, sin que se quemen. Reserve. En la misma olla, sofría la cebolla y el ajo con el resto de la mantequilla hasta que estén transparentes, agregue el agua, el hogao y la sal. Cuando comience a hervir, añada el arroz, la zanahoria y la berenjena fritas previamente. Baje el fuego, tape y deje cocinar hasta que el arroz esté seco. Revise la sal y sirva. Puede mezclar con un poco de queso rallado.



## ARROZ CON COCO

(Para 8 personas)

### Ingredientes:

- 2 tazas de arroz
- 2 cocos grandes
- 5 tazas de agua caliente
- Media taza de panela rallada
- 1 cucharada de sal
- Media taza de uvas pasas (opcional)

**Preparación:** parta los cocos y reserve el agua de coco. Licúe o ralle la pulpa con agua caliente, escurra en un colador y saque la leche hasta completar 5 tazas. Ponga a fuego medio 2 tazas de leche de coco y hiérvalas con la panela hasta que se formen grumos de color dorado. Agregue el agua de coco, el resto de la leche, la sal y las pasas (opcional). Cuando esto hierva,

agregue el arroz y deje a fuego alto revolviendo de vez en cuando hasta que empiece a secar y se formen huequitos en la superficie. Lleve a fuego bajo y deje secar.

## QUINUA

### CROQUETAS DE QUINUA Y QUESO

(Para 4 personas)

#### Ingredientes:

- 1 taza de quinua
- 1 taza de migas de pan duro o tostadas
- 2 huevos batidos
- 2 cucharadas de mantequilla (*ver receta en pág. 44*)
- Media taza de queso fresco rallado
- 1 manojo de perejil u orégano finamente cortado
- Sal
- Aceite para freír

**Preparación:** enjuague la quinua, cuélela y cócinele en una olla con la mantequilla y abundante agua (3 tazas de agua por 1 de quinua) y sal al gusto. Lleve a ebullición. La quinua estará lista cuando haya doblado su volumen y el grano sea transparente (aproximadamente 15 minutos). Cuele la quinua y amásela con las migas de pan y los huevos hasta conseguir una mezcla uniforme. Si queda un poco blanda puede agregar harina. Con la mezcla de quinua, forme croquetas del tamaño que guste, y haga un agujero rellenándolo con una mezcla de queso y las hierbas cortadas. Cierre las croquetas y páselas por harina. Fríalas en aceite bien caliente, hasta que estén doradas. Retire y sirva como acompañamiento.

## AMARANTO

### TORTICAS DE ACELGA CON AMARANTO

(Para 4 personas)

#### Ingredientes:

- 1 manojo de acelgas frescas cortadas
- 2 dientes de ajo
- Media taza de amaranto
- Media taza de queso blanco rallado
- 2 claras de huevo
- 2 cucharaditas de harina
- Sal y pimienta
- 2 cucharadas de aceite para freír

**Preparación:** en una sartén, cocine la acelga con dos cucharaditas de aceite, el ajo, sal y pimienta durante 5 minutos. Reserve. Bata la clara a punto de nieve, incorpore la acelga, el amaranto, el queso y la harina. Haga las torticas con una cuchara y dore en el aceite caliente. Retire y sirva.



---

## YUCA

---


### PURÉ DE YUCA

(Para 4-6 personas)

#### Ingredientes:

- 4 tazas de yuca pelada y cortada en dados
- 4 tazas de agua
- 1 y media tazas de leche tibia
- 4 cucharadas de mantequilla (ver receta en pág. 44)
- Sal y pimienta al gusto

**Preparación:** ponga la yuca en una olla con agua durante más o menos 40 minutos, o hasta que esté suave. Cuele la yuca y tríturola aún caliente con un tenedor. Añada la leche tibia, la sal y la mantequilla. Revuelva bien y continúe aplastando con el tenedor hasta obtener una consistencia pareja. Sirva inmediatamente o si desea volver a calentar ponga al baño maría.

 El puré de yuca tiene un proceso similar al de papa. El secreto principal es la persistencia en el proceso de triturar y revolver para que no queden grumos.

### ENYUCADO

(Para 4-6 personas)

#### Ingredientes:

- 6 tazas de yuca cocida y rallada
- 1 coco rallado
- 1 taza de melao de panela (ver receta en pág. 97)
- 1 taza de queso rallado
- 2 cucharaditas de canela y clavos de olor molidos
- 1 pizca de sal

**Preparación:** ponga la yuca rallada en un recipiente, agregue el coco rallado y mezcle bien. Luego, añada la canela y los clavos, el melao, el queso y la sal. Amase todo bien y vierta en un molde previamente engrasado. Lleve al horno precalentado a 350° C por 20 minutos, o hornee en olla (ver pág. 18) a fuego medio, hasta que al introducir un cuchillo este salga limpio. Si no tiene horno, puede formar bolitas con esta mezcla y freírlas en aceite caliente, o formar arepitas y dorarlas en una sartén con poco aceite.

---

## BATATA

---

### PURÉ DE BATATA

(Para 4 personas)

#### Ingredientes:

- 3 batatas peladas y cortadas en dados
- 3 cucharadas de mantequilla
- 2 cucharadas de panela
- 1 taza de leche
- 1 pizca de sal
- Pimienta
- Media cucharadita de canela (opcional)

**Preparación:** ponga una olla con suficiente agua a fuego alto. Cuando el agua esté hirviendo, ponga las batatas dentro y deje que se cocinen hasta que estén tan suaves que se quiebren al tocarlas. Saque del fuego. Aplaste las batatas cocidas con un tenedor y añada la mantequilla, la leche, la panela, la canela, sal y pimienta al gusto. Revuelva bien hasta obtener una consistencia cremosa.



## PLÁTANO

### TORTA DE PLÁTANO MADURO

(Para 6 personas)

#### Ingredientes:

- 4 plátanos maduros
- 1 cucharada de harina
- 2 huevos batidos
- 1 taza de leche

**Preparación:** pele y machaque los plátanos, agregue la harina, la leche y los huevos. Revuelva hasta que quede una masa. Después, hornee en una olla o caldero engrasado y enharinado, tape y lleve al fuego bajo hasta que cuaje (*ver hornear en olla pág. 18*). Cuando esté frío, retire del caldero y sirva en porciones.



### PURÉ DE PLÁTANO MADURO

(Para 4 personas)

#### Ingredientes:

- 2 plátanos maduros
- Agua
- Media taza de hogao o queso blanco rallado

**Preparación:** ase los plátanos maduros con la cáscara a fuego medio. Cuando estén bien asados, póngalos en agua fría y quite la cáscara. Triture el plátano hasta convertirlo en una especie de colada espesa o puré. Añada media taza de hogao o queso rallado para resaltar su sabor.

### PATACONES RELLENOS DE QUESO COSTEÑO

(Para 6 personas)

#### Ingredientes patacones:

- 2 plátanos verdes pelados
- 2 tazas de aceite
- 2 tazas de agua
- 2 dientes de ajo machacados
- Sal al gusto

#### Ingredientes relleno:

- 2 huevos batidos
- 1 taza de queso costeño rallado

**Preparación:** corte los plátanos en 4 partes iguales. Fríalos en aceite caliente hasta que estén amarillos y un poco blandos. Retire y escurra. Forme canasticas presionando cada plátano con el dedo para hacer el hueco donde irá el relleno. Aparte, haga una salmuera con el agua, el ajo y la sal. Sumerja las canastas, retírelas y póngalas boca abajo para escurrir el líquido.

Para el relleno, mezcle el queso con los huevos batidos (debe quedar una masa suave no muy húmeda) y rellene las canasticas. Fríalas nuevamente en aceite a fuego medio hasta que doren. Sirva con ají (*ver receta en pág. 36*) o picadillo (*ver receta en pág. 38*).

### CAYEYE DE BANANO VERDE

(Para 6 personas)

#### Ingredientes:

- 6 bananos o guineos verdes
- 4 cucharadas de mantequilla
- 1 taza de queso blanco rallado
- 1 taza de leche (al clima)
- 4 cucharadas de hogao (para decorar)
- Suero costeño (opcional)
- Sal al gusto



**Preparación:** en una olla con suficiente agua y sal, ponga a hervir los bananos verdes hasta que estén bien blandos. Colóquelos en un recipiente hondo y macháquelos con un tenedor hasta obtener un puré. Agregue la mantequilla, la leche y sal al gusto sin dejar de batir. Por último, agregue el queso rallado. Disponga en porciones. Puede hacer bolas y aplastarlas, y poner sobre estas el hogao caliente, o carne desmechada (*ver receta en pág. 69*) o chicharroncitos con hogao. Sirva caliente.


### MASITAS DULCES DE BANANO VERDE

(Para 4 personas)

#### Ingredientes:

- 2 bananos verdes
- 3 cucharadas de coco rallado
- Media taza de queso blanco rallado
- 2 cucharadas de panela
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de canela
- 2 cucharadas de aceite

**Preparación:** ralle los bananos y mézclelos con el coco, el queso, la panela y la sal. Ponga a calentar un poquito de aceite en una sartén, eche un poco de la mezcla anterior y tape. Cuando esté dorada por debajo, voltéela para que se dore por el otro lado.

 Esta receta también se puede preparar con yuca, ahuyama, calabaza, batata, arracacha, zanahoria, ñame y remolacha.



## OTROS ACOMPAÑANTES


### MASITAS DE ARRACACHA

(Para 4 personas)

#### Ingredientes:

- 3 arracachas medianas, peladas y ralladas
- 2 dientes de ajo
- 1 huevo
- Media cebolla cabezona o 2 ramas de cebolla junca
- Aceite
- Sal al gusto
- Media taza de queso rallado (opcional)

**Preparación:** pique el ajo y la cebolla y sofríalos en un poco de aceite. Añada una pizca de sal. Cuando la cebolla esté transparente, retire del fuego y mezcle con las arracachas crudas, la sal, el queso y el huevo. Ponga una sartén a calentar con un poco de aceite. Con una cuchara, tome porciones de esta mezcla y sofríalas aplastando un poco hasta formar torticas. Sofría por ambos lados hasta que queden doradas. Retire y sirva.

 Para esta receta también puede utilizar zanahoria, banano verde, plátano, yuca, papa, remolacha, batata o ñame.

### TORTICAS DE VITORIA

(Para 4 personas)

#### Ingredientes:

- 3 tazas de vitoria pelada y molida
- 2 huevos batidos
- 2 cucharadas de harina de trigo
- Media taza de queso blanco rallado
- Sal y pimienta al gusto
- 2 cucharadas de aceite

**Preparación:** amase la vitoria molida con los huevos, la harina, la sal y la pimienta (si es necesario agregue un poco de leche). Saque cucharadas de esta masa y dórelas en el aceite caliente. Retire y sirva de inmediato.

### TAJADAS FRITAS DE ÁRBOL DEL PAN

(Para 4 personas)

#### Ingredientes:

- 1 fruto maduro de árbol del pan grande, variedad sin semillas
- Sal o azúcar al gusto
- Aceite para freír

**Preparación:** corte las tajadas desliadas del fruto y póngalas a freír en aceite caliente. Agregue sal o azúcar al gusto.



### CROQUETAS DE ORTIGA

(Para 4 personas)

#### Ingredientes:

- 2 puñados de ortigas frescas (*ver recolección en pág. 136*)
- 2 cucharadas de mantequilla o aceite
- Media taza de pan tostado rallado
- 3 papas cocidas, peladas y ralladas
- Sal al gusto

**Preparación:** mezcle las ortigas escurridas con la mantequilla y añada las papas y sal. Mezcle todo y forme pequeñas bolitas. Envuélvalas en pan rallado y fríalas hasta que estén bien doradas.

### TORTA DE FRÍJOLES

(Para 6 personas)

#### Ingredientes:

- 6 tazas de frijoles cocidos y triturados
- 2 tazas de plátano maduro frito en trocitos
- Media taza de hogao (*ver receta en pág. 36*)
- 1 cucharada de mantequilla
- Media taza de pan tostado rallado

**Preparación:** mezcle los frijoles con el hogao y el plátano. Ponga en un molde refractario, espolvoree con el pan rallado y lleve al horno a 350° C, de 15 a 20 minutos, hasta que seque un poco. También puede hornear en olla (*ver pág. 18*).

### FALAFEL DE HABAS

(Para 4-6 personas)

*En todas partes se cuecen habas.*

#### Ingredientes:

- 2 tazas de habas tiernas
- 4 tallos de cebolla junca picados finamente
- 2 dientes de ajo picados
- 1 cucharadita de comino
- 1 cucharada de cilantro picado
- 2 cucharadas de perejil picado
- 4 cucharadas de harina
- Media cucharadita de bicarbonato
- Aceite para freír
- Sal y pimienta al gusto

**Preparación:** muele o licúe las habas. Añada la cebolla junca, el ajo, el comino, el cilantro, el

perejil, el bicarbonato, la sal y pimienta. A continuación, mezcle todo muy bien hasta que se forme una pasta homogénea y espesa. Agregue la harina y revuelva. Deje reposar unos 15 minutos. A continuación, forme pequeñas bolas de unos 3 centímetros. Fríalas en aceite bien caliente o dórelas en el horno. Sirva con abundante ensalada.

### PURÉ DE CHACHAFRUTO

(Para 4 personas)

#### Ingredientes:

- 30 semillas de chachafruto
- 2 tazas de agua
- 3 cucharadas de mantequilla (*ver receta en pág. 44*)
- 1 taza de leche tibia
- Sal y pimienta al gusto

**Preparación:** remoje el chachafruto desde la noche anterior. Lave y pele las semillas, y hiérvalas en un recipiente con abundante agua. Deje que se enfríen y después tritúrelas con leche tibia. Añada la mantequilla y sal, y cocine a fuego lento durante 5 minutos, revolviendo continuamente con una cuchara de madera hasta que el puré esté cremoso y homogéneo.



### TORTICAS DE LENTEJA O ARVEJA

(Para 10 personas)

#### Ingredientes:

- 2 tazas de lentejas o arvejas cocidas
- 4 dientes de ajo finamente picados
- 1 tallo de apio finamente picado
- 2 tomates maduros finamente picados, sin piel ni semillas
- 1 cebolla cabezona roja finamente picada
- Medio pimentón rojo pelado y sin semillas, finamente cortado
- Aceite para freír
- Sal al gusto

**Preparación:** licúe o ralle el ajo, el apio, el tomate, la cebolla y el pimentón. Mientras tanto, vaya agregando poco a poco las lentejas (o arvejas) a la licuadora (también puede aplastarlas bien con una piedra de moler). Cuando los ingredientes estén bien licuados o macerados, póngalos en la nevera en un recipiente durante una hora para que sea más fácil armar las torticas. Vierta cucharadas de la mezcla en una sartén con un poco de aceite caliente y dore por ambos lados. Saque y escurra sobre papel absorbente o servilletas y sirva.

### GUISO DE MARAVILLAS


 Sirve para acompañar papas o yucas cocidas, arepas o arroz.

#### Ingredientes:

- Media taza de bulbos de maravillas pelados y cortados en cuartos
- 3 tomates pelados y cortados finamente
- 2 ramas de cebolla junca cortada finamente
- 5 dientes de ajo cortados finamente
- 2 cucharadas de aceite o mantequilla

- 1 cucharada de panela rallada
- Media cucharadita de pasta de achiote (ver receta en pág. 22)
- Sal al gusto

**Preparación:** en una sartén, caliente la mantequilla y sofría la cebolla hasta que esté cristalizada. Agregue las maravillas y el ajo. Cocine por 5 minutos más. Por último, adicione el tomate, la panela y el achiote, tape y deje a fuego lento durante otros 5 minutos. Rectifique la sazón y reserve.

 Puede añadirle media taza de queso o cuajada cortada en dados pequeños.



## VERDURAS ASADAS

*Comer verdura es cordura.*

Para asar tomates, pimentones, calabacines, zapallos, cebollines, cebollas, berenjenas y puerros, córtelos en tajadas gruesas, rocíelos con una mezcla de ajo y hierbas aromáticas machacadas, un chorro de aceite, sal y pimienta. Ponga sobre la parrilla caliente y ase hasta que estén dorados.

## CIDRA CON CHORIZO

(Para 4 personas)

### Ingredientes:

- Media taza de cidra pelada y picada
- 4 chorizos cortados en rodajas
- 3 cucharadas de aceite
- 1 cebolla cabezona finamente picada
- 1 pimentón rojo o amarillo pequeño cortado en cuadritos
- Media taza de caldo básico (ver receta en pág. 53)
- 1 hoja de laurel
- 1 cucharadita de panela
- 1 cucharada de vinagre (ver receta en pág. 34)
- 2 cucharadas de perejil picado
- Sal y pimienta

**Preparación:** en una sartén con aceite a fuego suave cocine las cebollas durante 10 minutos, revolviendo de vez en cuando. Aumente el fuego a medio, añada el pimentón, la cidra, el caldo básico y el laurel y deje hervir durante 5 minutos. Luego, reduzca el fuego y cocine por 5 minutos más. Aparte, tueste las rodajas de chorizo y agréguelas a la preparación anterior. Adicione la panela y el vinagre y revuelva para incorporar. Sirva caliente con arroz blanco.

## PURÉ DE ESPINACAS

(Para 4 personas)

### Ingredientes:

- 4 tazas de espinaca finamente picada
- 2 cucharaditas de mantequilla
- 2 cucharaditas de cebolla finamente picada
- 2 dientes de ajo triturados
- Media cucharadita de sal
- 1 pizca de pimienta
- 2 huevos duros picados

- 2 tajadas de pan partidas en dados y fritas en poco aceite caliente
- Media taza de queso blanco rallado (opcional)

**Preparación:** sofría la cebolla picada, agregue el ajo, la mantequilla, la sal, la pimienta y las espinacas. Cocine durante 5 minutos. Bata con una cuchara de palo hasta obtener una consistencia cremosa. Si desea, puede añadir a la mezcla media taza de queso blanco rallado. Coloque el puré en un plato y adorne con los cuadritos de pan tostado y las tajadas de huevo duro.



### PURÉ DE AHUYAMA

(Para 4 personas)

#### Ingredientes:

- 4 tazas de ahuyama pelada y cortada en trozos
- 4 cucharadas de mantequilla
- 1 taza de leche entera
- 4 ramas de tomillo
- 1 cucharada de panela rallada
- Sal al gusto

**Preparación:** cocine la ahuyama en una olla con agua hirviendo y sal al gusto por 20 minutos. Retire, escurra y tritúrela bien con un tenedor, tratando de que no queden grumos. En la misma olla, vierta la leche caliente sin dejar de batir hasta lograr una consistencia cremosa. Agregue el tomillo, la panela y la mantequilla, revuelva hasta obtener la consistencia deseada y sirva bien caliente.



### ZANAHORIAS, ARRACACHAS, VITORIA O BATATAS CALADAS

(Para 4 personas)

#### Ingredientes:

- 2 tazas de zanahorias, arracachas, vitoria o batatas peladas y cortadas en rodajas
- 1 cucharadita de azúcar o panela rallada
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 cucharada de perejil picado
- Sal al gusto

**Preparación:** ponga la hortaliza o verdura que disponga en una sartén honda. Llene de agua hasta que queden cubiertas y agregue la sal, el azúcar (o panela), y la mantequilla. Cocine a fuego lento hasta que el agua se evapore totalmente. Revuelva y añada el perejil. Mezcle bien y sirva.

### QUINUA Y VEGETALES SALTEADOS

(Para 4-6 personas)

#### Ingredientes:

- 1 taza de quinua
- 1 taza de ahuyama cortada en cubos
- 2 calabacines cortados en cubos
- 1 berenjena grande cortada en cubos
- 1 cebolla roja cortada en julianas
- 1 puerro picado
- 4 dientes de ajo cortados en láminas
- Media taza de aceite



- 1 cucharada de panela
- 2 cucharadas de jugo de naranja agria, naranja dulce o toronja
- Perejil, orégano, romero y albahaca
- Sal y pimienta al gusto

**Preparación:** lave la quinua y cocínela en dos tazas de agua con sal hasta que quede firme pero no dura. Escúrrala y resérvela. Saltee los vegetales en una sartén con un poco de aceite, la sal, la panela y la pimienta. Agregue el resto del aceite y sofría de 20 a 25 minutos revolviendo de vez en cuando hasta que se doren bien. Retírelos del fuego y mézclelos con el jugo de naranja y las hierbas frescas. Luego, incorpore la quinua, el aceite, la sal y la pimienta.

## COLIFLOR DE NANA

(Para 4- 6 personas)

### Ingredientes:

- 1 coliflor mediana
- 1 taza y media de caldo básico (*ver receta en pág. 53*)
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 cucharada de harina
- 3 cucharadas de pimentón finamente picado
- 3 cucharadas de cebolla junca finamente picada
- 3 cucharadas de cebolla cabezona finamente picada
- Sal y pimienta al gusto

**Preparación:** hierva la coliflor en agua con sal entre 15 y 20 minutos. Aparte, haga un sofrito con las cebollas y el pimentón, y reserve. En una sartén, ponga la mantequilla, agregue la harina y deje cocinar por 2 minutos revolviendo constantemente. Agregue el caldo y el sofrito, y cocine revolviendo durante 5 minutos. Bañe la coliflor con esta mezcla. Sirva caliente.

## REPOLLO MORADO

(Para 6 personas)

### Ingredientes:

- 1 repollo morado cortado en tiras delgadas
- 1 taza de agua
- Media taza de cebolla roja picada
- 2 cucharadas de azúcar o panela rallada
- Media taza de vinagre
- 1 cucharadita de sal
- 2 clavos de olor

**Preparación:** sofría la cebolla hasta que esté dorada. Adicione el repollo y el agua y cocine a fuego medio, entre 20 y 30 minutos, hasta que esté suave. Agregue la panela, el vinagre, los clavos de olor y la sal, y deje al fuego otros 5 minutos. Sirva caliente o deje enfriar y guarde en la nevera si el consumo no es inmediato.



## PEPINOS RELLENOS

(Para 6 personas)

### Ingredientes:

- 6 pepinos de rellenar
- 1 cebolla cabezona rallada
- 3 cucharadas de mantequilla
- 2 tazas de carne desmechada o de guiso de carne (*ver receta en pág. 70*)

**Preparación:** destape los pepinos cortándoles la parte de arriba (a lo largo). Limpie las semillas y póngalos a hervir en agua con sal durante 10 minutos. Saque, escurra y rellene con la carne desmechada o guiso de carne (puede también rellenar con queso molido con cebolla junca y sal). Ponga en una sartén con la mantequilla y la cebolla. Cocine 10 minutos a fuego lento. Sirva con arroz o puré de papas (*ver receta en pág. 78*).



### REMOLACHA ADEREZADA

(Para 6 personas)

#### Ingredientes:

- 4 remolachas grandes peladas, cocidas y cortadas en láminas delgadas
- Media taza de vinagre
- 4 cucharadas de aceite
- 1 cucharada de panela rallada
- 1 cucharadita de sal
- 1 pizca de pimienta
- 2 cucharadas de perejil cortado finamente

**Preparación:** mezcle las remolachas con el vinagre, el aceite, el azúcar, la sal y la pimienta.



#### Ingredientes:

- 1 taza de harina
- 1 taza de cerveza
- 1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio
- Verduras en trozos (pueden ser calabacines, cebolla, zanahorias, brócoli, coliflor, etc)
- Sal y pimienta
- Aceite

**Preparación:** combine en un recipiente la cerveza con la harina mezclando bien hasta obtener una crema. Añada sal y pimienta. Corte las verduras en trozos y rebózelas en la mezcla de harina y cerveza.

En una sartén añada el aceite y fría las verduras hasta que estén doradas y luego déjelas reposar sobre papel absorbente. A la hora de servir acompañe de limón o salsa de soja.



## Ensaladas

Las ensaladas son un regalo de la Naturaleza. Cada país o región tiene una ensalada tradicional, y en Colombia tenemos muchas variedades de vegetales: somos un país esencialmente verde. Aquí, al que le guste cocinar, tiene a mano todos los materiales necesarios para crear las más deliciosas y nutritivas ensaladas. La creatividad de quien prepara una ensalada solo puede limitarse por su imaginación.

### La versatilidad de las ensaladas

Si alguna vez hubo un alimento versátil, es la ensalada. Puede servirse de mil maneras y algo más. Es excelente como primer plato o como acompañante de la comida principal. Puede estar preparada simplemente con lechuga y algunas verduras, o de manera más elaborada con la adición de aguacate, coliflor, carne, pollo, queso, pescado, legumbres, frutas, o semillas tostadas, y convertirse en una comida completa. También se pueden preparar cebollas encurtidas con un poquito de ajo y limón para mantenerlas en la nevera y ponerlas sobre la ensalada.

Son muy prácticas y nutritivas, y se preparan en poco tiempo. Además, mejoran el apetito, favorecen la digestión, y refrescan y evitan la sed durante las comidas. La ensalada es deliciosa cuando se prepara con ingredientes frescos de la huerta.

Recuerde que las ensaladas no solo se hacen con lechuga. Considere usar hojas como endibia, be-

rrros, coles, repollo, diente de león, albahaca, rúcula, puerros, espinacas o nabos. Cada una de estas hojas tiene un sabor y textura distintivos: algunas son suaves y ligeras, otras crujientes y dulces, y las hay picantes y agradablemente amargas. Bien combinadas y con una rica vinagreta, pueden llegar a darnos una grata sorpresa.

### Cuestión de equilibrio

El arte consiste en saber cómo combinar las diferentes texturas, sabores y colores. ¡Qué placer es disfrutar de una ensalada colorida! Saborear la frescura del apio, el cilantro y las hojas verdes; el crocante del brócoli, la zanahoria o el pimentón; la suavidad del queso y el aguacate; el picante del ají, la ligera acidez de vinagres, vinagretas, limones o naranjas; o el crujiente de las semillas o el pan tostado. Cuando todo esto se junta armoniosamente en el paladar, las papilas gustativas se regocijan.

### La salsa o vinagreta

Los aderezos caseros son fáciles de preparar y se pueden mantener refrigerados al menos cuatro semanas si no contienen productos lácteos, pero en realidad, se puede preparar el aderezo antes de usarlo.

**Vinagreta:** la combinación de vinagre o limón, azúcar o panela, un poco de mostaza, aceite, sal y pimienta, se convierte en una vinagreta de ensueño muy fácil de preparar.

**Aderezo cremoso:** los aderezos cremosos a menudo se hacen con mayonesa, crema de leche o suero costeño. También puede utilizar un poco de yogur sin sabor, un poco de aceite de oliva, ajo picado, mostaza, hierbas aromáticas, sal y pimienta para lograr una riqueza similar.

**Consejo:** lave todo muy bien con agua con limón, vinagre o bicarbonato y, siempre que sea posible, intente usar productos frescos de la huerta o de temporada. ¡Estas verduras saben infinitamente mejor!

**Flores comestibles:** existen flores de delicioso sabor que tienen cualidades nutricionales y que sirven para preparar ensaladas. Estas flores son: calabaza, menta, albahaca, caléndula (solo los pétalos), pensamiento, capuchina, ajo, matarratón, cámbulo, siete cueros, entre otras.

**Hojas y cogollos comestibles:** además de las hortalizas de hoja que se conocen popularmente, existen cogollos y hojas de otras plantas muy nutritivas que se pueden emplear crudas en ensaladas, en guisos, o cocinadas al vapor. Algunos ejemplos son: tallos tiernos de iraca; cogollos de calabazas, batata y cidra; hojas de ortiga (cocine antes de consumir para que no piquen), quinua, amaranto y diente de león (elija las hojas más pálidas para que sean menos amargas).

## ENSALADA DE CIDRA

(Para 4 personas)

### Ingredientes:

- 2 cidras peladas y ralladas
- 1 taza de granos de maíz dulce cocido
- 1 tallo de apio cortado finamente
- 4 cucharadas de vinagreta básica (ver receta en pág. 35)
- 1 cucharada de mayonesa (ver receta en pág. 39)
- 1 pizca de pimienta

- Sal al gusto
- 4 cucharadas de maní (opcional)

**Preparación:** mezcle la vinagreta con la mayonesa. Agregue el resto de los ingredientes, bañe con la vinagreta, rectifique la sazón y sirva inmediatamente con el maní (opcional).

## ENSALADA FRESCA

(Para 4 personas)

### Ingredientes:

- 2 tazas de hojas verdes (lechuga, repollo, rúgula, espinaca, etc.)
- 1 taza de otras hortalizas picadas (tomate, pimentón, yacón, cebolla, zanahoria, pepino cohombro, cidra, aguacate, maíz tierno, brócoli o coliflor)
- El zumo de 1 limón, vinagre o vinagreta al gusto (ver receta en pág. 35)
- Flores comestibles (opcional)

**Preparación:** mezcle todos los ingredientes y sirva fresca con su vinagreta favorita. (ver receta en pág. 35).





# Mecato criollo

Entre parrillas, hornos, ollas y pailas, bailan buñuelos, empanadas, papas rellenas, carimañolas, bollos, arepas, pandeyucas, pandequesos y otras maravillas del mecato criollo.

## AREPA ANTIOQUEÑA

(Para 10 arepas)

### Ingredientes:

- 2 tazas de maíz trillado
- 3 litros de agua para cocinar el maíz
- Sal al gusto

**Preparación:** ponga a remojar el maíz desde la noche anterior. Al día siguiente, escúrralo y cócinelo con el agua hasta que quede en un punto intermedio, es decir, ni muy duro ni muy blando. Escorra y deje enfriar. Muela bien el maíz de modo que la masa quede muy suave. Amase bien y añada sal al gusto. Forme las arepas y áselas por cada lado hasta que queden doradas.



## AREPA DE MAÍZ PELAO CON CHICHARRÓN

(Para 6 personas)

### Ingredientes:

- 2 tazas de harina de maíz amarillo
- Media taza de chicharrones tostados y molidos
- Agua caliente
- Sal al gusto

**Preparación:** mezcle la harina de maíz con los chicharrones, el agua y la sal, y amase hasta obtener una masa uniforme. Caliente la sartén o tiesto de barro en el fogón, extienda la masa en una superficie plana y dele forma a las arepas con las yemas de los dedos. Coloque la arepa sobre la parrilla y ase por ambos lados hasta que estén tostadas.

## AREPA DE CHÓCOLO

(Para 6 personas)


### Ingredientes:

- 2 tazas de mazorca de chόcolo desgranado
- 4 cucharadas de panela rallada
- Media cucharadita de sal
- 2 cucharadas de mantequilla derretida (ver receta en pág. 44)
- 2 cucharadas de aceite



**Preparación:** muele o licúe todos los ingredientes durante 5 minutos. Caliente el aceite en una sartén o plancha a fuego medio-bajo. Luego, con ayuda de una cuchara, vierta la masa formando una arepa delgada y uniforme. A los 5 minutos, dele la vuelta a la arepa con una espátula hasta que esté dorada. Retire y continúe con el resto de la masa. Estas arepas también se pueden asar en la parrilla, pero colocándolas sobre hojas de plátano.

## EMPANADAS

 Se trabajan con la misma masa de las arepas.

### Ingredientes:

- 4 tazas de maíz amarillo pelado
- 6-7 tazas de agua para remojar el maíz
- 1 cucharadita de harina de trigo para amarrar (opcional)
- Sal, comino al gusto
- Pasta de achiote (opcional)
- 2-3 tazas de guiso de papa o carne (*ver recetas en pág. 70*)

**Preparación:** remoje el maíz durante 12 horas. Escurra y añada la misma cantidad de agua fresca. Cocine durante 2 horas. Cuele y deje reposar 10 minutos. Luego, muele en la máquina o molino. Apile en una bandeja y añada la sal, el comino, el color y los aliños. Mezcle bien y tape con un trapo húmedo. Tenga listo el guiso de papa o carne para el relleno (*ver receta en pág. 70*). Ponga la masa en un plástico que la cubra y pase un rodillo hasta lograr un grosor de 3 milímetros. Con la boca de un vaso marque círculos sobre la masa. Ubique un poco de carne desmechada o guiso en el centro de cada círculo. Con los dedos mojados, doble dándole forma de media luna, cerrando el contorno. Deje reposar sobre una bandeja y tape una vez más con trapo. Finalmente sofría en una paila con aceite hirviendo,

introduciendo las empanadas una a una. Retire con escurridor. Acompañe con ají y limón.



## CARIMAÑOLAS

(Para 25 unidades)

### Ingredientes:

- 4 yucas medianas peladas, cocidas y molidas
- 1 taza de queso costeño rallado o 1 taza de carne desmechada (*ver receta en pág. 69*)
- 1 cucharada de sal
- Un poco de aceite

**Preparación:** úntese las manos con un poco de aceite y tome una porción de la masa de yuca, colóquela en la palma de la mano y aplánela procurando darle la forma de una arepa pequeña. Coloque un poco de queso costeño o carne desmechada en el centro. Cierre bien los extremos y gire la carimañola entre las manos. Fríalas en aceite bien caliente y voltéelas cuando lleguen a la superficie. Escurra bien. Sirva calientes, acompañadas de suero costeño o ají.

## PAPAS RELLENAS

(Para 6 papas)

### Ingredientes:

- 10 papas medianas cocidas y picadas menudamente
- 2 tazas de carne de res, cerdo o pollo cocida y desmenuzada
- 1 cucharada de aceite

- 1 taza de tomate picado
- Media taza de cebolla picada
- 1 cucharada de cilantro picado
- 1 cucharada de perejil picado
- 1 cucharadita de sal
- 1 pizca de pimienta
- 3 huevos cocidos duros picados
- 3 huevos batidos
- 2 cucharadas de harina
- Aceite para freír

**Preparación:** sofría en el aceite el tomate, los aliños, la sal y la pimienta. Agregue la carne y los huevos, y deje sazonar a fuego medio entre 5 y 10 minutos. Mezcle con las papas y haga un guiso. Forme las bolas, envuélvalas en huevo batido mezclado con harina y fríalas en aceite caliente.

## TAMALITOS

(Para 10-12 tamalitos)

*Al que nace pa' tamal  
del cielo le llueven hojas.*

### Ingredientes:

- 4 tazas de maíz amarillo desgranado
- 4 papas grandes peladas y cortadas en dados de 1 centímetro
- 1 libra de carne de cerdo cortada en dados de 1 centímetro
- Media taza de aceite o mantequilla
- Media taza de hogao (*ver receta en pág. 36*)
- 1 cebolla cabeza rallada
- 4 dientes de ajo triturados
- Media taza de arvejas previamente cocidas
- 1 zanahoria cortada en rebanadas
- 2 cucharadas de aceite
- 1 cucharadita de pasta de achiote (*ver receta en pág. 22*)

- 1 cucharadita de comino molido
- 4 hojas de achira limpias
- Sal y pimienta

**Preparación:** deje remojando el maíz de un día para otro y cambie el agua 2 veces. Páselo por un cedazo y muélalo. Cocínelo en una paila con el aceite y la sal hasta obtener una masa suave. Revuelva. Cuando la masa comience a despegarse de los bordes, retírela y déjela enfriar un poco.

Para hacer el relleno, adobe la carne con la cebolla, el ajo, la pasta de achiote, comino y sal, y déjela tapada en la nevera. Al otro día, saltee la carne junto con el adobo, las arvejas, la zanahoria y las papas, hasta que la carne esté hecha.

Para armar el tamal, extienda una hoja de achira o plátano engrasada con mantequilla. Esparza la masa sobre la hoja, procurando que quede muy delgada. Luego, coloque una capa del relleno y cierre la hoja para formar los tamalitos y amárrelos. En una olla grande coloque varias hojas de plátano, cúbralas con agua y ponga allí los tamalitos. Tape y hierva entre 30 y 40 minutos.



## BOLLO LIMPIO

### Ingredientes:

- 3 libras de maíz pilado
- 8 tazas de agua
- Capachos de maíz
- Sal al gusto
- Media taza de queso rallado (opcional)

**Preparación:** remoje el maíz entre 8 y 10 horas. Limpie las basuras que aparezcan a flote. Ponga en olla grande y cocine durante 40 minutos (*hasta que ablande*). Deje enfriar. Muela fino hasta que sienta una masa suave. Añada sal y el queso (opcional). Vierta sobre cada capacho una cantidad que permita cerrar y amarrar con hilo. Ponga a cocinar en agua hirviendo durante 30 minutos.

### BUÑUELOS ANTIOQUEÑOS

(Para 24 buñuelos)

#### Ingredientes:

- 5 tazas de quesito (*ver receta en pág. 45*)
- 2 huevos
- 2 tazas de harina de maíz
- Media taza de almidón de maíz
- Aceite para freír

**Preparación:** mezcle muy bien todos los ingredientes, haga bolitas medianas y fríalas en suficiente aceite no muy caliente. Aumente el calor cuando empiecen a crecer y deje hasta que doren. Deje enfriar un poco el aceite antes de freír el resto de buñuelos.



Los buñuelos se pueden acompañar con almíbar, bocadillo, arequipe o el dulce de su elección.

### BUÑUELOS DE FRÍJOL, PETACO, CHACHAFRUTO O GUANDUL

(Para 12 buñuelos)

#### Ingredientes:

- 2 tazas del frijol que disponga, remojados desde la víspera
- 2 huevos batidos
- 1 cucharada de almidón de maíz
- Sal
- 1 pizca de azúcar (opcional)
- Aceite para freír

**Preparación:** ponga los frijoles a medio cocinar (que no queden muy blandos), retire del fuego, deje reposar y muela. Agregue los huevos, la sal, el azúcar, el almidón de maíz, y bata bien con una cuchara de palo hasta que quede una masa suave. Con la misma cuchara tome porciones y échelas al aceite caliente hasta que se esponjen y doren. Retire y sirva con sal o azúcar (opcional).

### PANDEYUCAS

(Para 12 pandeyucas)

#### Ingredientes:

- 4 tazas de quesito (*ver receta en pág. 45*)
- 2 tazas de almidón de yuca
- 1 huevo
- 2 cucharaditas de bicarbonato
- 1 cucharada de mantequilla (*ver receta en pág. 44*)
- 1 taza de leche

**Preparación:** mezcle todos los ingredientes y amase bien hasta obtener una masa suave. Deje reposar 30 minutos. Arme los pandeyucas en forma de medialuna y póngalos en una lata engrasada. Precaliente el horno a 450° C, baje a 350° C y hornee de 10 a 15 minutos sin abrir el horno, hasta que estén ligeramente dorados. Retire y sirva caliente.



## PANDEQUESO DE CHONTADURO

(Para 18-20 panqueques)

### Ingredientes:

- 2 tazas de chontaduro pelado y molido
- 2 tazas de queso blanco molido
- Media taza de almidón de maíz
- 1 cucharadita de bicarbonato
- 1 taza de harina de trigo
- 1 huevo
- 1 cucharada de azúcar
- 2 cucharadas de mantequilla

**Preparación:** mezcle todos los ingredientes y amase bien hasta obtener una masa suave. Deje reposar 30 minutos. Divida la masa y forme esferas, aplánelas y póngalas en una lata engrasada. Precaliente el horno a 450° C, baje a 350° C, y hornee durante 10 a 15 minutos sin abrir el horno, hasta que estén ligeramente dorados. Retire, sirva caliente.

## ACHIRAS

(Para 30 achiras pequeñas)

### Ingredientes:

- 2 tazas de almidón de achira (*ver receta en pág. 36*)
- 1 queso campesino o 1 cuajada molida (*ver receta en pág. 44*)
- Media taza de mantequilla
- 2 huevos batidos

- 4 cucharadas de azúcar
- 1 cucharada de sal
- 1 taza de leche


**Preparación:** mezcle el almidón con el queso bien molido, el azúcar y la sal. Abra un hueco en la mezcla y adicione la mantequilla, los huevos y la mitad de la leche. Amase hasta lograr una pasta suave. Corte la masa en barritas del grosor deseado. Lleve sobre una lata engrasada y hornee a 300° C de 15 a 20 minutos, o hasta que doren un poco. Se aconseja ir adicionando el restante de la leche cuando la masa lo requiera (no debe quedar pegajosa).

## PAN CASERO

### Ingredientes:

- 2 tazas de harina de trigo
- 2 cucharadas de levadura seca
- Media taza de mantequilla (*ver receta en pág. 44*)
- 1 cucharadita de azúcar
- 1 cucharadita de sal
- 1 taza de agua tibia

**Preparación:** disuelva la levadura en el agua tibia y agregue el azúcar. En un recipiente, mezcle la harina con la levadura y amase. Adicione la mantequilla y la sal, y mezcle todo. Deje reposar la masa por 20 minutos hasta que suba. Una vez haya reposado, dele la forma deseada y cocine en el horno bien caliente por 40 minutos aproximadamente.

 Cuando se amasa pan, se recomienda trabajar durante las primeras horas de la mañana, para que la cocina esté fresca, sin calor.



## Postres y dulces

### ALMÍBAR, MIEL Y MELAO

Estos endulzantes se utilizan en la preparación de dulces de frutas, conservas y helados. También para cubrir o mojar postres como tortas o buñuelos, y para elaborar caramelos.

#### ALMÍBAR DE FLORES

##### Ingredientes:

- 1 taza de agua
- 1 taza de azúcar
- 1 cucharadita de: canela - flores de naranjo, albahaca o menta - o pétalos de violeta, rosa o jazmín (opcional)

**Preparación:** ponga todos los ingredientes en una olla a fuego medio de 10 a 15 minutos. Revuelva constantemente hasta que el almíbar se reduzca y espese. Cuele y deje enfriar antes de usar.



#### MIEL DE YACÓN

##### Ingredientes:

- 4 tazas o 1 kilo de yacón
- 1 cucharada de jugo de limón

**Preparación:** lave y pele el yacón. Rállelo, rocíelo con el limón (evita que se ponga negro) y exprima todo el jugo con un paño limpio. Vierta el jugo en una olla y hierva hasta por 1 hora, revolviendo constantemente, hasta que tome la consistencia deseada.

#### MELAO DE PANELA

##### Ingredientes:

- 2 tazas de panela rallada
- 2 tazas de agua
- 1 limón (opcional)

**Preparación:** en una olla mediana ponga la panela y añada el agua. Lleve a fuego medio y revuelva de tiempo en tiempo hasta que la panela se diluya. Aumente a fuego alto y continúe revolviendo hasta que la consistencia sea gruesa y transparente. Añada gotas de limón para evitar que se azucare. El melao puede aromatizarse con canela o clavos de olor en cantidades muy discretas.



## DULCES DE FRUTAS

### RECETA PARA DULCES DE FRUTAS

(Para 4 personas)

#### Ingredientes:

- 2 tazas de la fruta que disponga: papaya verde, melón, mango, o cidra (pelada y picada en cuadritos), moras, uchuvas, gulupa, arazá, fresas, frambuesas, mortiño, etc.
- 2 tazas de: almíbar con o sin flores, o melao de panela, o miel de yacón (ver recetas en pág. 97)

**Preparación:** ponga las frutas a cocinar solas durante 7 minutos. Agregue el almíbar, miel o melao de su elección y ponga a calar hasta obtener el punto deseado.



### DULCE DE TOMATE DE ÁRBOL CON COLAS

(Para 4 personas)

#### Ingredientes:

- 5 tomates de árbol
- 3 tazas de agua para cocinar los tomates
- 2 tazas de almíbar (ver receta en pág. 97)
- 2 astillas de canela

**Preparación:** tome los tomates de árbol enteros con las colas, hágalos una cruz en la punta y cocínelos en una olla a fuego alto durante 15 minutos. Retírelos del fuego y desprenda la piel. Aparte, en otra olla, prepare el almíbar con canela. Hierva durante 40 minutos o hasta que tenga la consistencia deseada. Cuando esté listo, añada los tomates enteros al almíbar y hierva nuevamente por 30 minutos. Sirva frío.

### DULCE DE MAMEY

(Para 6-8 porciones)

#### Ingredientes:

- 2 mameyes
- 2 tazas de almíbar (ver receta en pág. 97)
- El zumo de 1 limón

**Preparación:** pele los mameyes asegurándose de quitarles la membrana que cubre la pulpa para que no se amarguen. Corte la pulpa en tajaditas delgadas y póngalas a hervir en agua un rato. Bote el agua y repita la operación 3 veces. Prepare un almíbar, añádalo a las tajaditas de mamey y deje calar a gusto. Agregue el jugo de limón y sirva.

### DULCE DE MARAÑÓN

(Para 6-8 porciones)

#### Ingredientes:

- 2 tazas de pulpa de manzana de marañón
- 1 taza de panela rallada
- 4 tazas de agua
- Canela molida al gusto

**Preparación:** quítele las pepas a los marañones y pinche las pulpas con un tenedor. Exprímalas, cocínelas en agua, sáquelas y póngalas a calar en el agua con panela y canela en polvo. Deje cocinar hasta que cale el melao de panela. Las frutas deben quedar arrugadas como pasas.

### DULCE DE PULPA DE ÁRBOL DEL PAN

(Para 6-8 porciones)

#### Ingredientes:

- 1 fruto maduro de árbol del pan, variedad con semillas
- 2 tazas de panela rallada
- Unas gotas de jugo de limón
- 1 taza de agua

**Preparación:** lave el fruto, pélelo y saque las semillas. Parta la pulpa blanca en trozos. Aparte, ponga a hacer un melao con la panela. Agregue la pulpa, añada las gotas de limón y deje calar hasta que esté a punto.

#### DULCE DE SEMILLAS DE ÁRBOL DEL PAN

(Para 6-8 porciones)

##### Ingredientes:

- 2 tazas de semillas de árbol del pan
- 2 tazas de panela rallada
- Unas gotas de limón

**Preparación:** cocine las semillas con cáscara y luego pélelas. Aparte, haga un almíbar con la panela, agregue canela al gusto, adicione las semillas y deje calar. Este dulce también pueden calarse en jugo de lulo o borjój.



#### DULCE DE VITORIA, AUYAMA O CALABAZA

(Para 8 personas)

##### Ingredientes:

- 1 vitoria mediana pelada y partida en trozos sin semillas
- 2 tazas de panela rallada

**Preparación:** ponga a cocinar la vitoria con la panela a fuego medio, sin agua, hasta que esté calada y el melao espese.

#### DULCE DE BREVAS

(Para 5 personas)

##### Ingredientes:

- 20 brevas sin pelar, rajadas en cruz
- 8 tazas de agua
- 2 tazas de panela rayada
- El jugo de un limón

**Preparación:** ponga las brevas en agua con jugo de limón que las cubra durante 30 minutos. Luego escurra. Cambie el agua y repita el procedimiento 2 veces más. Lleve a fuego medio el agua con la panela y, cuando hierva, agregue las brevas y cocine durante 1 hora hasta que el melao espese y las brevas estén caladas.



#### DULCE DE COCAS DE GUAYABA

(Para 8 personas)

##### Ingredientes:

- 20 guayabas peladas y partidas por la mitad
- 4 y media tazas de agua caliente
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 cucharadita de sal
- 3 tazas de almíbar de flores de naranjo o menta (ver receta en pág. 97)

**Preparación:** sáquele la pulpa a las guayabas con una cuchara y ponga las cocas en 4 tazas de agua caliente con el limón y la sal durante 30 minutos. Escurra y cocine en el almíbar hasta que estén bien caladas.

## BOCADILLO DE GUAYABA

(Para 5 personas)

### Ingredientes:

- 20 guayabas grandes maduras peladas
- 4 tazas de azúcar
- Media taza de jugo de naranja

**Preparación:** ponga a cocinar las guayabas en agua que las cubra, durante 20 minutos. Luego licúelas o macérelas, cuele las semillas, agregue el azúcar y el jugo de naranja y lleve de nuevo al fuego. Deje hervir hasta que espese muy bien, revolviendo constantemente hasta que se vea el fondo de la olla. Retire y vierta en un molde rectangular en un lugar fresco. Cuando cuaje, parta en trozos rectangulares.

## MERMELADAS

Son conservas fáciles y económicas que permiten disfrutar de las frutas todo el año.

### MERMELADAS DE FRUTAS

### Ingredientes:

- 1 taza de fruta bien picada (mora, carambolo, papaya verde, higo, ciruela, níspero, guayaba, naranja, piña, fresa, mora, uchuva. etc.)
- Media taza de azúcar
- El jugo de 2 limones

**Preparación:** ponga las frutas picadas con el azúcar y el jugo de limón a reposar en una olla durante una hora. Ponga a fuego medio y revuelva periódicamente hasta que hierva. Luego, páselo a fuego bajo hasta que haya alcanzado la consistencia deseada. Vierta la mermelada caliente en frascos de vidrio esterilizados (*ver esterilización de envases en pág. 23*).

### MERMELADA DE CHONTADURO

### Ingredientes:

- 4 tazas de chontaduro cocinado y molido
- 3 tazas de azúcar preferiblemente morena
- 3 tazas de agua

**Preparación:** mezcle todos los ingredientes y revuelva hasta que quede una mezcla homogénea. Lleve a fuego lento y revuelva todo el tiempo hasta que esté lista. Para saber cuándo está lista haga lo siguiente: tome 1 cucharadita de la mermelada y échela en un vaso de agua fría. Si se deshace le falta hervir más, si no se deshace, está lista.



### MERMELADA DE BOROJÓ

### Ingredientes:

- 2 tazas de pulpa de borojó
- 3 tazas de panela o azúcar
- 3 astillas de canela
- 1 clavo de olor
- La ralladura de 2 limones
- 2 tazas de agua

**Preparación:** en un recipiente mezcle la panela, la canela, la ralladura de limón y el clavo con las dos tazas de agua. Hierva hasta que la panela se disuelva, para obtener un melao. Deje enfriar. Agregue el borojó y mezcle hasta obtener una masa homogénea. Bata hasta llegar a punto de nieve. Puede untar esta preparación en panes y galletas.

## COMPOTAS


### RECETA PARA COMPOTAS DE FRUTAS

(Para 1 plato hondo)

#### Ingredientes:

- 2 tazas de la fruta o vegetal que disponga (manzana, banano, plátano, mango, ahuyama, batata, zanahoria, calabaza)
- 1 pizca de canela
- Media cucharada de panela o azúcar
- 1 cucharadita de almidón de maíz o de yuca disuelto en agua fría (opcional)
- 2 tazas de agua


**Preparación:** parta las frutas o vegetales en trozos medianos, llévelos a una olla con 2 tazas de agua y caliente a fuego medio. Cuando hierva, adicione la canela, el azúcar o panela y el almidón, y deje cocinar a una temperatura más baja. Revuelva ocasionalmente. Cuando la fruta o vegetal esté blando, sáquelo de la olla y macérela con una taza del agua de la cocción. Deje enfriar. La puede guardar refrigerada por 15 días, o en frascos esterilizados para conservar (*ver esterilización en pág. 23*).

 Tenga en cuenta que la textura de la compota depende de la cantidad de agua que le agregue y el tiempo de cocción.



## FRUTAS DESHIDRATADAS

Seleccione frutas maduras y en buen estado. Pele las frutas elegidas y córtelas en láminas de un centímetro de grueso. Lávelas con limón para evitar que se oscurezcan. Seque con un trapo limpio y póngalas al sol sobre una bandeja hasta que se deshidraten. Cuando estén completamente secas puede guardarlas en frascos.

 Las frutas deshidratadas pueden durar hasta 12 meses si se guardan en bolsas o frascos limpios bien cerrados.

### FRUTAS CRISTALIZADAS

#### Ingredientes:

- 2 tazas de su fruta favorita
- 2 tazas de azúcar
- 1 cucharadita de canela molida
- 10 gotas de jugo de limón
- 1 cucharadita de bicarbonato
- 1 taza de agua

**Preparación:** en una cacerola grande, combine el azúcar, la canela, el bicarbonato, el jugo de limón y el agua. Mezcle bien y deje hervir por 3 minutos. Aparte, lave y corte la fruta del tamaño y forma que elija.

Cuando la mezcla del azúcar este hirviendo, agregue la fruta. Deje que siga hirviendo por 2 minutos más. Apague la estufa, pero deje la cacerola en el mismo lugar hasta que esté completamente fría. Tape la cacerola, y permita que la fruta se marine en este jarabe por 2 días, después retire la fruta y colóquela sobre una bandeja, espolvoréela con un poco más de azúcar y deje secar por 1 día más.

## PANELITAS Y COCADAS

### PANELITAS DE CIDRA

#### Ingredientes:

- 2 cidras peladas y picadas en trozos
- 1 taza de panela rallada
- 1 o 2 hojas de plátano

**Preparación:** hierva las cidras hasta que ablanden. Cuando estén blandas, saque y deje enfriar. Quíteles la semilla y pique en pedazos pequeños. Adicione la panela y cocine en una paila a fuego alto, revolviendo constantemente hasta que la mezcla alcance el punto de caramelo (cuando al colocar un poco de la mezcla en agua se pueda formar una bola). En este punto, saque las porciones de panelita y colóquelas con una cuchara sobre hojas de plátano. Deje enfriar hasta que endurezcan.

### COCADAS

#### Ingredientes:

- 2 cocos pelados, partidos y rallados (conservar el agua)
- 3 tazas de azúcar preferiblemente morena
- 4 clavos de olor molidos
- El jugo de 1 limón

**Preparación:** ponga a cocinar los cocos, la mitad del azúcar y los clavos molidos en el agua de los cocos. Cuando empiece a espesarse el almíbar, agregue el resto del azúcar y el jugo de limón. Revuelva con una cuchara de palo hasta que sienta que está muy duro para continuar. Saque pequeñas porciones con una cuchara metálica y ponga sobre una bandeja húmeda. Deje enfriar.



### COQUITOS

#### Ingredientes:

- 4 tazas de coco en rebanadas delgadas
- 2 tazas de panela rallada
- El agua de un coco

**Preparación:** ponga las rebanadas de coco sobre una lata, espolvoree con azúcar o panela y lleve al horno a 200° C hasta que doren. Bañe los coquitos con el agua de coco poco a poco. Cuando estén dorados, retire del horno.

## AREQUIPES

### AREQUIPE CASERO

#### Ingredientes:

- 6 tazas de leche
- 2 tazas de azúcar preferiblemente morena
- 1 cucharada de bicarbonato

**Preparación:** en una olla grande, mezcle la leche, el azúcar y el bicarbonato. Revuelva bien para que se incorporen los ingredientes, y deje hervir. Conserve en la estufa a fuego lento, revolviendo constantemente para evitar que se pegue o ahúme, hasta que la mezcla espese y adquiera la textura deseada (aproximadamente una hora y media).

## AREQUIPE DE CHONTADURO

### Ingredientes:

- 30 frutos de chontaduro
- 4 tazas de azúcar preferiblemente morena
- 4 tazas de leche
- 1 taza de crema de leche

**Preparación:** cocine los chontaduros hasta ablandarlos, pélelos, retireles la nuez, tritúrelos y muélalos hasta que queden en polvo o en masa. Ponga en una olla y agregue la leche y la crema. Mezcle hasta que obtenga una mezcla homogénea, agregue el azúcar e inicie la cocción a fuego lento, revolviendo hasta que cuaje. Apague, deje reposar y enfriar.

## TORTAS

### TORTA DE CHOCOLATE Y AGUACATE

### Ingredientes:

- 2 aguacates maduros (variedad Hass) pelados y triturados
- 1 taza de cacao en polvo sin azúcar
- 2 tazas de harina cernida
- 1 y media tazas de azúcar preferiblemente morena
- Media taza de panela rallada
- 1 huevo
- 1 pizca de sal
- 1 cucharadita de bicarbonato
- 1 cucharadita de mantequilla

**Preparación:** precaliente el horno a 175°C. Mezcle en un recipiente los aguacates triturados, la harina, el huevo, el cacao, el azúcar, la panela y el bicarbonato hasta obtener una pasta homogénea. Tome un molde para tortas, úntele un poco de mantequilla que cubra todo el interior

y luego esparza un poco de harina. Coloque la mezcla en el molde y hornee de 30 a 40 minutos. Deje enfriar por 1 hora. (también se puede hornear en olla. *Ver pág. 18*).



## GALLETAS

### GALLETAS DE CHACHAFRUTO

### Ingredientes:

- 30 semillas de chachafruto peladas
- 1 y media tazas de azúcar preferiblemente morena
- 2 cucharadas de mantequilla (*ver receta en pág. 44*)
- 6 claras de huevo
- 2 cucharaditas de esencia de vainilla
- Canela en astillas

**Preparación:** ponga las semillas de chachafruto peladas en un recipiente con agua hirviendo por unos segundos. Sáquelas, escúrralas y póngalas en una parrilla hasta que tuesten. Después, macháquelas. Bata las claras de huevo a punto de nieve e incorpórelas poco a poco en un recipiente con la masa de semillas de chachafruto, el azúcar, la vainilla y la canela. Vierta en una cacerola, lleve a fuego muy lento y revuelva con una cuchara de madera. Deje cocinar durante media hora. Engrase una bandeja con mantequilla y ponga en ella la pasta en pequeños montoncitos separados. Lleve al horno durante media hora a 140° C.



## GALLETAS DE ALGARROBO

### Ingredientes:

- 1 taza de leche de marañón (ver receta en pág. 49) o de vaca
- 1 taza de harina de algarroba (ver receta en pág. 36)
- 1 taza de miel
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 2 tazas de harina de trigo
- Media taza de maní tostado y molido (opcional)



**Preparación:** lleve al fuego la leche, la harina de algarroba, la miel y la cucharada de aceite y cocine hasta espesar. Deje que se enfríe un poco. Luego, añada los demás ingredientes y revuelva bien. Divida la masa en trocitos, forme bolitas, colóquelas sobre una bandeja metálica engrasada y aplástelas dándoles forma de galleta. Lleve al horno a 180° C por unos 20 minutos.

## GALLETAS DE QUINUA

### Ingredientes:

- 1 taza de harina de quinua (ver receta en pág. 43)
- 2 tazas de harina de trigo
- 2 tazas de mantequilla (ver receta en pág. 44)
- 1 huevo
- 4 cucharadas de leche
- 1 taza de panela rallada

**Preparación:** en un recipiente, agregue la harina de trigo, la mantequilla, la panela y la harina de quinua. Amase bien hasta obtener una contextura blanda. Adicione el huevo y siga amasando por 5 minutos. Cuando haya obtenido la contextura deseada, vierta la mezcla en pequeños montoncitos, separados. Hornee durante 20 minutos a 300° C.

## GALLETAS DE MANTEQUILLA Y AVENA

### Ingredientes:

- 6 cucharadas de avena en hojuelas
- Media taza de mantequilla (ver receta en pág. 44)
- Media de taza de azúcar preferiblemente morena
- 1 huevo
- 1 cucharadita de bicarbonato
- Media cucharadita de canela (opcional)
- 1 cucharadita de ralladura de cáscara de naranja (opcional)

**Preparación:** mezcle la mantequilla y el azúcar hasta obtener una crema, añada el huevo y siga batiendo con la mano. Luego, añada los demás ingredientes y deje reposar por 1 hora. Extienda la masa y forme las galletas haciendo bolitas pequeñas y aplastándolas ligeramente. Lleve a una lata engrasada y disponga separadamente. Hornee a 350° C por 15 o 20 minutos hasta que doren.



## HELADOS

### HELADO DE VAINILLA

#### Ingredientes:

- 4 tazas de leche
- 1 taza de mantequilla
- 1 huevo batido
- Media taza de azúcar
- 3 cucharadas de esencia de vainilla (o las semillas de 1 vaina de vainilla)
- 3 cucharadas de almidón de maíz o maicena

**Preparación:** mezcle y hierva todos los ingredientes por 10 minutos y licúe. Meta al congelador y, cuando empiece a cuajar, licúe por segunda vez. Vuelva a introducir al congelador y, cuando comience a cuajar de nuevo, licúe por tercera vez. Este proceso de licuar 3 veces hace que el helado sea muy cremoso y suave.

### HELADO DE FRUTAS

La misma preparación anterior, salvo que en lugar de usar 1 litro de leche, se utiliza medio litro de leche y medio litro de jugo de fruta bien espeso (chirimoya, anón, mango, mandarina, carambolo, etc.).



### HELADO DE BANANO

#### Ingredientes:

- 3 bananos pelados cortados en rodajas y congelados en bolsa plástica

**Preparación:** ponga las rodajas de banano congelado en la licuadora hasta obtener una consistencia cremosa. Puede agregar nueces, frutas o pedacitos de chocolate.



### PALETAS DE FRUTAS

#### Ingredientes:

- Limonada o jugo de la fruta que prefiera
- Agua
- Frutas picadas a su elección
- Azúcar al gusto y según cantidad
- Palitos de helado o cucharitas
- Moldes para paletas o vasos

**Preparación:** lave y corte la fruta en pedazos pequeños. Luego, coloque los pedacitos de fruta dentro de los moldes y rellénelos con el jugo o de fruta que prefiera.

Póngalos en el congelador por toda una noche o un día entero hasta que vea que están bien congelados.

Para sacar las paletas de los moldes puede poner el molde afuera un rato o pasarle un paño con agua tibia por fuera para que se derrita un poquito y lo pueda sacar.





# • Nutrición y salud

## Propiedades de los alimentos

*Cuida tu cuerpo. Es el único lugar que tienes para vivir.*



# • Hábitos saludables en la alimentación

---

**Lavar bien los alimentos con agua potable o hervida** disminuye el riesgo de aparición de algunas enfermedades asociadas a bacterias o microorganismos presentes en frutas y verduras. Estas también se pueden lavar en agua con un poco de vinagre, limón o toronja.

---

**Lavarse las manos antes de comer y de preparar los alimentos.**

---

**Comer balanceado** o sea un poco de todo. "En la variedad está el placer". Este refrán invita a incluir en nuestra dieta diaria todos los grupos de alimentos que el cuerpo necesita.

---

**Comer más frutas y verduras:** estas contienen fibras para que funcione la digestión, minerales que fortalecen los huesos, dientes y alimentan al cerebro, y vitaminas que protegen de muchas enfermedades.

---

**Comer frutas y verduras de diferentes colores,** así se obtienen más beneficios pues según el color cambian los nutrientes y vitaminas.

---

**Comer frutas y vegetales crudos** garantiza la absorción de los nutrientes que se pierden al cocinarlos.

---

**Comer, ojalá, tres frutas al día:** depende del tamaño, no se trata de comer una sandía o una piña entera.

---

**Tomar zumo de cítricos,** es muy sano pues aumenta las defensas del organismo y mejora el sistema inmune.

---

**Comer alimentos sanos y frescos** garantiza al organismo los elementos nutritivos que necesita para su correcto funcionamiento.

---

**No exceder el consumo de harinas** en cada comida.

---

**Comer cereales:** son ricos en fibras, que te ayudan a evitar el estreñimiento.

---

**Es mejor comer varias porciones pequeñas durante el día,** que comer muy poco en una sola comida y luego abundantemente.



---

**El desayuno es la comida más importante del día:** al levantarnos llevamos muchas horas sin comer, y aunque no nos demos cuenta, necesitamos energía.

---

**Comer liviano en la noche para mejorar la digestión,** el metabolismo y descansar mejor.

---

**Tomar abundante agua:** mantenerse hidratado es una manera sencilla de mejorar la salud.

---

**No reutilizar demasiado el aceite,** es allí cuando se vuelve nocivo.

---

#### **Disminuir el consumo de:**

**Sal:** aunque el ser humano necesita sal en moderación, el consumo excesivo es muy perjudicial para la salud, pues aumenta los riesgos cardiovasculares y provoca retención de líquidos.

**Azúcar:** se debe moderar su consumo y en algunos casos se puede optar por la panela, la miel o incluso azúcar morena.

**Harinas refinadas:** se debe moderar su consumo y en algunos casos optar por consumir harinas integrales.

**Fritos:** aunque son una de las preparaciones más utilizadas, moderar su consumo es clave para evitar problemas circulatorios, de obesidad y cardíacos.

**El ejercicio físico y la buena alimentación conducen al disfrute de una buena salud. La vida es el más preciado don que hemos recibido.**



# La dieta adecuada

Los nutrientes que cualquier persona necesita para vivir se encuentran en los alimentos que consume a diario. Cada región es rica en ciertas variedades de alimentos y esto es importante, porque una dieta variada asegura lo que el organismo necesita.

## GRUPOS DE ALIMENTOS

### Grupo 1: cereales, raíces, tubérculos y plátanos.

Este grupo es el alimento ideal del cerebro y le da energía al cuerpo. Permite la realización de todas las funciones fisiológicas del organismo como la respiración, la digestión y la circulación; y la ejecución de diferentes actividades físicas y mentales como estudiar, trabajar, hacer deporte o jugar.

### Grupo 2: frutas, hortalizas, verduras y leguminosas verdes como las habas verdes, las arvejas y los frijoles verdes.

Este grupo se caracteriza por el gran aporte de fibras, antioxidantes, minerales y vitaminas, nutrientes indispensables durante todas las etapas del ciclo de vida humano.

### Grupo 3: lácteos como leche, queso, quesito, cuajada, mantequilla, kumis y yogurt.

Aportan calcio, fósforo y proteínas, importantes para el crecimiento y desarrollo de los niños y para fortalecer los huesos.

### Grupo 4: carnes, huevos y leguminosas secas.

Son de origen animal (carne, pollo, pescado y huevos) y de origen vegetal (leguminosas secas: frijol, lenteja, garbanzo, haba y arveja). Aportan hierro, zinc y proteínas, fundamentales para la formación de los tejidos, para fortalecer el sistema inmune y para un adecuado funcionamiento del organismo.

### Grupo 5: grasas

Son los alimentos que mayor energía aportan al organismo. Ayudan al transporte de vitaminas y son parte fundamental de las estructuras de las células del cuerpo.

Las grasas pueden ser:

**Grasas saturadas:** chicharrón, aceites vegetales de palma y coco, margarina, tocineta, crema de leche y carnes frías. Su consumo excesivo puede generar alteraciones cardiovasculares en la edad adulta pues aumentan los niveles de colesterol en la sangre.

**Grasas poli-insaturadas y mono-insaturadas:** se encuentran en el aceite de maíz, de girasol, nueces, semillas, pescados y mariscos. Ayudan a reducir los niveles de colesterol en la sangre y su consumo trae beneficios para la salud.

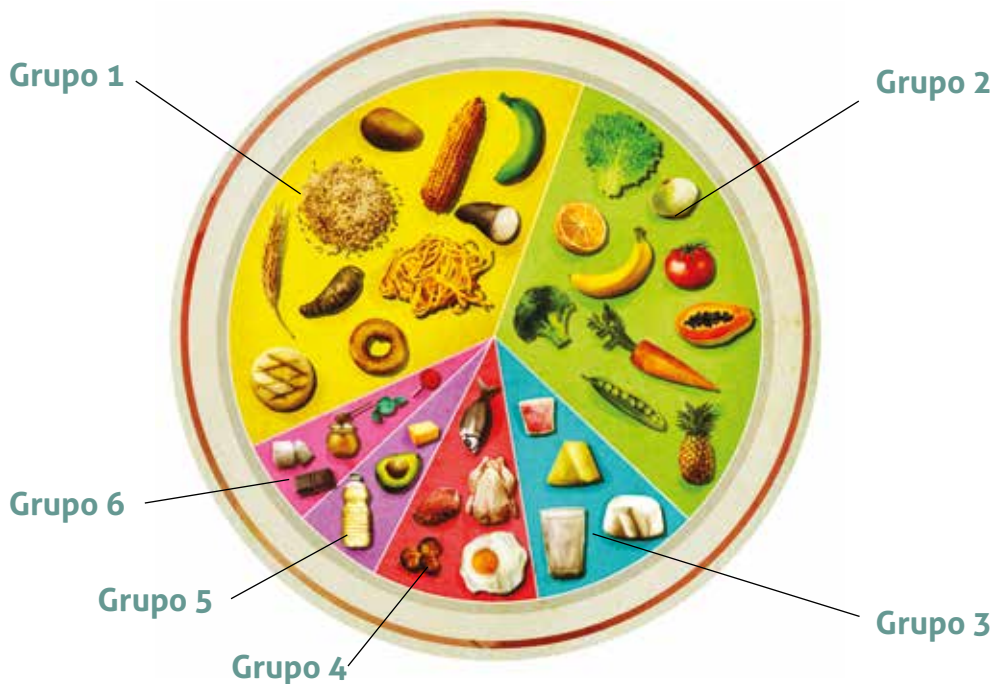
**Grupo 6: azúcares y dulces como confites, gaseosas, chokolatinas, mermeladas, arequipes y azúcar de mesa (blanca).**

Aportan calorías y suministran energía al organismo. Es necesario controlar su consumo para evitar el aumento de peso y la aparición de enfermedades como diabetes, colesterol alto, triglicéridos altos y caries dental.

---

En la siguiente ilustración se organizan los diferentes grupos de alimentos en un plato saludable. La combinación adecuada y suficiente de por lo menos un alimento de cada grupo en cada comida, es la manera de obtener una alimentación correcta.

Las porciones que deben consumirse de cada grupo, están representadas en colores y tamaños de las porciones. Los grupos 1 y 2 son los más importantes en el plato saludable y deben ocupar la mayor parte.



# Propiedades de los alimentos

Sustancias nutritivas presentes en los alimentos		Alimentos que los contienen	Funciones en el organismo de las sustancias nutritivas
Carbohidratos	Carbohidratos simples	Gaseosas, azúcar, jugos en polvo y confitería.	Solo aportan calorías sin nutrientes.
	Carbohidratos complejos	Almidones, árbol del pan, arracacha, arroz, avena, batata, guineo, habas, maíz, maravilla, milpesos, ñame, papa, plátano, trigo y yuca. Frutas como: anón, arazá, arazá, badea, borjé, brevas, carambolo, chirimoya, ciruela, granada, guama, guanábana, guayaba, gulupa, higo, icaco, madroño, madroño, mamey, mamoncillo, mango, mora, papaya, pitaya, tamarindo, tomate de árbol y uchuva.	Son la principal fuente de energía del organismo. Aportan calorías y otros nutrientes como vitaminas y minerales.
Vitaminas	Vitamina A	Hortalizas de color amarillo, naranja y rojo (ahuyama, pimentón, remolacha, tomate, zanahoria, etc.), hortalizas de hojas verdes (acelga, apio, col, espinaca, lechuga, repollo, etc.). Aguacate, árbol del pan, arracacha, batata, berenjena, chontaduro, cidra, habas, maíz, marañón. Frutas como: banano, lulo, mandarina, mango maduro, naranja, papaya, piña y tomate de árbol.	Juega un papel importante en la visión; en el mantenimiento de los tejidos que protegen a los órganos, en la formación del esmalte de los dientes, e interviene en el sistema inmunológico (de defensa).
	Vitamina B	Granos y cereales enteros, vegetales de hoja verde, leguminosas, frutas y carnes. Aguacate, árbol del pan, arracacha, berenjena, cebolla, coco, girasol, marañón, ñame, papa, remolacha, tomate y yuca. Frutas como: anón, arazá, chirimoya, guanábana, guayaba, mamey, mamoncillo, níspero, papaya, piña, pitaya y tomate de árbol.	Ayuda a extraer la energía presente en las proteínas, las grasas y los carbohidratos. Es indispensable para un buen funcionamiento del cerebro.
	Vitamina B3	Caimito	Ayuda en la respiración celular y a extraer la energía presente en las grasas y los carbohidratos.
	Ácido fólico o vitamina B9	Las hortalizas que más lo contienen son las de color verde (acelga, arveja verde, brócoli, espinaca, habas, habichuela, lechuga y repollo verde.). Frutas como: fresa, mandarina, melón y naranja.	Interviene en la maduración de los glóbulos rojos, por lo tanto, previene la anemia; hace parte del desarrollo de las células de defensa (sistema inmunológico) y previene malformaciones de la columna vertebral durante la gestación.
	Vitamina C	Ahuyama, ají, brócoli, cebolla, moringa, pimentón rojo y verde, repollo y tomate. Frutas como: Anón, arazá, badea, carambolo, chirimoya, ciruela, guanábana, guayaba (principal fuente de vitamina C), gulupa, limón, lulo, madroño, mamey, mamoncillo, mandarina, mango, maracuyá, marañón, mora, mortiño, naranja, níspero, papaya, piña y tomate de árbol.	Su función principal es la formación de sustancias como el colágeno, que contribuye en el proceso de cicatrización. La vitamina C favorece la absorción del hierro y fortalece el sistema inmunológico (de defensa).

Sustancias nutritivas presentes en los alimentos		Alimentos que los contienen	Funciones en el organismo de las sustancias nutritivas
Vitaminas	Vitamina D	Se encuentra en la mayoría de los alimentos, pero en pequeñas cantidades. La ahuyama y la cebolla, los peces de agua salada, el huevo y la mantequilla, constituyen fuentes satisfactorias. La mejor manera de asimilar vitamina D es por la exposición de la piel a los rayos solares.	Ayuda a fijar calcio, fósforo y magnesio en los huesos, reduce las pérdidas de fósforo en la orina. Mantiene concentraciones adecuadas de calcio y fósforo en la sangre.
	Vitamina K	Vegetales de hoja verde (acelga, coliflor, espinaca, ortiga, etc.), arveja, remolacha y tomate. Frutas como: guayaba y papaya.	Es muy importante para la coagulación de la sangre y previene hemorragias.
	Vitamina E	Acelga, aguacate, ahuyamas, arroz, arveja, brócoli, chí, col, espárrago, espinaca, girasol, moringa, remolacha, tomate y zanahoria. Frutas como: mora, papaya y tomate de árbol.	Evita el deterioro de las células, aumenta las defensas del organismo. Es un antioxidante natural.
Fibra	Fibra soluble	Cereales integrales o enteros, semillas y leguminosas. Ahuyamas, cebolla, ñame, chontaduro, coles, espinaca, iraca, pepino cohombro, puerro, remolacha y zanahoria. Frutas como: anón, arazá, borojé, brevas, chirimoya, cítricos, granada, guanábana, guama, gulupa, higo, icaco, mamey, mamoncillo, mango, mora, mortiño, níspero, papaya, piña, pitaya, tamarindo y tomate de árbol.	Ayuda a reducir los niveles de colesterol y azúcar en la sangre.
	Fibra insoluble	Cereales integrales o enteros, semillas, leguminosas y frutas. Achira y coco.	Permite una adecuada digestión facilitando la evacuación intestinal, y sirve para prevenir el estreñimiento.
Antioxidantes		La mayoría de los antioxidantes se encuentran en alimentos vegetales, lo que explica que incluir frutas, verduras y hortalizas en nuestra dieta es muy importante para el mantenimiento de un buen estado de salud. Se encuentran principalmente en: arracacha, cidra, espinaca, ortiga, tomate y yacón. Frutas como: borojé, cítricos, granada, mango y mortiño.	Son sustancias como las vitaminas, minerales, colorantes naturales y otros compuestos vegetales capaces de proteger a las células de sustancias tóxicas, producidas cuando el cuerpo degrada los alimentos o por la exposición ambiental al humo del tabaco y la radiación solar. Estas sustancias pueden dañar las células y aumentar el riesgo de padecer algunas enfermedades (del corazón, cáncer, etc.).

Sustancias nutritivas presentes en los alimentos		Alimentos que los contienen	Funciones en el organismo de las sustancias nutritivas
Proteínas	Proteína animal	Se encuentran en los lácteos (excepto la mantequilla y la crema de leche), en las carnes rojas, carnes blancas, y en el huevo.	Tienen todos los aminoácidos esenciales. Contribuyen a la formación de: tejido muscular, huesos, dientes y órganos, por lo tanto, son indispensables para el crecimiento y desarrollo de los niños, y en los adultos para regenerar y mantener los tejidos. Ayudan a formar sustancias que defienden el organismo de las enfermedades (anticuerpos o defensas naturales).
	Proteína vegetal	Leguminosas como algarrobo, arveja seca, chachafruto, choibá, frijol, garbanzo, guandul, habas, lentejas y soya. Es necesario mezclarlas adecuadamente con cereales para que el valor nutricional de sus proteínas sea parecido al de las que se encuentran en el pollo, la carne y el huevo. También se encuentran en: achira, aguacate, amaranto, árbol del pan, arracacha, arroz, batata, berenjena, chía, cidra, coco, coles, espinaca, girasol, iraca, maíz, marañón, milpesos, ñame, ortiga, papa, pepino rellenar, pepino cohombro, plátanos y bananos, quinua, remolacha, tomate, yacón y yuca. Frutas como: anón, arazá, badea, borjón, chirimoya, ciruela, granada, guanábana, guama, guayaba, gulupa, icaco, madroño, mamey, mamoncillo, mortiño y uchuva.	
Minerales	Calcio	Lácteos y pescados. Aguacate, ahuyamas, amaranto, árbol del pan, arracacha, berenjena, brócoli, chachafruto, chía, choibá, chontaduro, cidra, coco, col, coliflor, espinaca, guandul, habas, iraca, lenteja, moringa, ñame, ortiga, papa, pepino cohombro, pepino de rellenar, quinua, remolacha, repollo, yacón, yuca y zanahoria. Frutas como: anón, arazá, badea, borjón, brevas, chirimoya, ciruela, granada, guanábana, guama, guayaba, icaco, madroño, mamey, mamoncillo, mango, mora, mortiño, níspero, papaya, piña, pitaya, tamarindo y uchuva.	Es un mineral que hace parte de la estructura de huesos, dientes y uñas. Participa en la transmisión de impulsos nerviosos y en la contracción muscular.
	Fósforo	Nueces y cereales. Aguacate, ahuyamas, amaranto, árbol del pan, arracacha, arveja, batata, berenjena, cebolla, chachafruto, chía, chontaduro, coco, coles, frijol petaco, frijol, girasol, guandul, habas, iraca, lenteja, moringa, ñame, papa, pepino cohombro, pepino rellenar, plátano, quinua, remolacha, yacón, yuca y zanahoria. Frutas como: anón, badea, borjón, brevas, caimito, chirimoya, ciruela, granada, guama, guayaba, higo, icaco, madroño, mamey, mamoncillo, mango, mora, mortiño, níspero, papaya, piña, pitaya, tamarindo, tomate de árbol y uchuva.	Es un mineral que, al igual que el calcio, hace parte de la estructura de huesos y dientes; además, participa en el metabolismo de grasas y carbohidratos, y en el transporte de energía.
	Hierro	Se encuentra en las carnes, acelga, amaranto, banano, cebolla, coles, espinaca, frijoles, guandul, lenteja, ortiga y plátano.	El hierro forma parte esencial de la sangre. Es un elemento muy importante en el transporte de oxígeno y en el proceso de respiración celular.
	Magnesio	Semillas, nueces, legumbres, cereales y vegetales de hoja verde. Ajíes, banano, berenjena, coco, moringa, ñame, papa, pepino cohombro, pepino rellenar, plátanos, remolacha, tomate y zanahoria. Frutas como: anón, arazá, badea, borjón, brevas, caimito, carambolo, chirimoya, ciruela, cítricos, granada, guanábana, guayaba, gulupa, higo, icaco, madroño, mamoncillo, mango, mora, mortiño, níspero, papaya, piña, tamarindo, tomate de árbol y uchuva.	Es muy necesario para el buen funcionamiento de los músculos.

Sustancias nutritivas presentes en los alimentos		Alimentos que los contienen	Funciones en el organismo de las sustancias nutritivas
Minerales	Manganeso	Semillas, nueces, legumbres, cereales y vegetales de hoja verde. Aji, banano, berenjena, coco, moringa, ñame, papa, pepino cohombro, pepino de rellenar, plátanos, remolacha, tomate y zanahoria. Frutas como: anón, arazá, badea, borjón, brevas, caimito, carambolo, chirimoya, ciruela, cítricos, granada, guanábana, guayaba, gulupa, higo, icaco, madroño, mamoncillo, mango, mora, mortiño, níspero, papaya, piña, tamarindo, tomate de árbol y uchuva.	Se relaciona con la absorción de calcio y vitamina C. Interviene en la formación de huesos, en el crecimiento, la reproducción y en el metabolismo de carbohidratos y grasas.
	Potasio	Ahuyamas, árbol del pan, arroz, banano, berenjena, cebolla, coco, coles, frijol petaco, frijol, guandul, habas, habichuela, lenteja, maíz, ñame, ortiga, panela, papa, pepino cohombro, plátano, remolacha, tomate, yuca y zanahoria. Frutas como: granadilla, guanábana, guayaba, madroño, mora y tomate de árbol.	Importante para la asimilación de carbohidratos y proteínas. Interviene en la producción de energía en el organismo.
	Yodo	Ahuyamas, chía, girasol, guandul, lenteja, pepino cohombro, pepino rellenar y remolacha.	Es fundamental para un buen funcionamiento de la tiroides.
	Zinc	Carnes, leche, yema de huevo y cereales integrales o enteros. Ahuyama, chía, coles, espinaca, girasol, guandul, lenteja, pepino cohombro, pepino de rellenar y remolacha. Frutas como: granada, madroño y tamarindo.	Es importante en el crecimiento, desarrollo y formación de órganos sexuales. Interviene en la multiplicación celular.
	Sodio	Árbol del pan, chía, lenteja, ñame, papa, pepino cohombro y remolacha. Frutas como: anón, arazá, chirimoya, granada, guanábana, madroño, mora, mortiño, níspero y tamarindo.	Ayuda a mantener el equilibrio de los líquidos del cuerpo y al correcto funcionamiento de los músculos. Es necesario para la transmisión de los impulsos nerviosos.
Grasas	Saturadas	Chicharrón, aceites vegetales de palma y coco, margarina, tocineta, crema de leche y carnes frías.	El consumo de grasas saturadas en exceso puede llegar a ser perjudicial para la salud porque aumenta el colesterol en la sangre, que se va acumulando en las venas y arterias y puede llegar a ocasionar enfermedades del corazón en la edad adulta. Son la principal fuente de almacenamiento de energía en el organismo. Los ácidos grasos esenciales son un tipo de grasa que hace parte de la estructura de las membranas de las células, del cerebro y del sistema nervioso central.
	Monoinsaturadas y poliinsaturadas	Reducen los niveles de colesterol en la sangre. Se encuentran en pescados, y aceites de maíz, oliva, maní, girasol y soya. Achira, aguacate, ahuyamas, arracacha, arroz, chía, choibá, coles, habas, lenteja, marañón, milpesos, ñame, papa, pepino cohombro, pepino de rellenar, quinua, remolacha, yacón y yuca. Frutas como: anón, breva, chirimoya, ciruela, granada, guanábana, gulupa, icaco, mamoncillo, níspero, papaya y uchuva.	





# • Fichero ilustrado de plantas comestibles

*Raíces, tallos, hojas, semillas, frutas y flores*







# • Las plantas, alimento para la vida

El reino vegetal se caracteriza por su generosidad. Las plantas brindan a la mayoría de los seres de la naturaleza lo necesario para vivir. Ellas regulan y protegen el agua, purifican el aire, fertilizan la tierra, y en sus frutos y cuerpos habita el fuego del Sol. Dondequiera que haya una planta, grande o pequeña, está la vida manifestándose.

Las plantas ayudan a movilizar el agua del planeta, tomándola por las raíces y liberándola a la atmósfera a través de las hojas. Cuando el agua se condensa, cae en forma de lluvia, nieve o granizo, y son las plantas quienes regulan su flujo hasta llegar a los ríos y mares, por donde corre como la sangre del planeta.

Ellas renuevan el aire con el oxígeno necesario para que la gran mayoría de seres vivos podamos respirar, y guardan el carbono presente en la atmósfera en sus ramas y troncos, purificando el aire que todos respiramos.

Las plantas acumulan y transforman el fuego del Sol, que llega a la Tierra en forma de rayos de luz, y es de estos rayos de donde tomamos la energía la gran mayoría de los seres vivos. Cada planta que consumimos es un poco del fuego del Sol concentrado.

Las plantas se alimentan de la tierra. La tierra brinda a las plantas los nutrientes necesarios para producir nuestro alimento. Lo que le damos a la tierra, ella nos lo devolverá con generosidad. Si tenemos un suelo saludable y vivo garantizamos plantas y personas saludables.

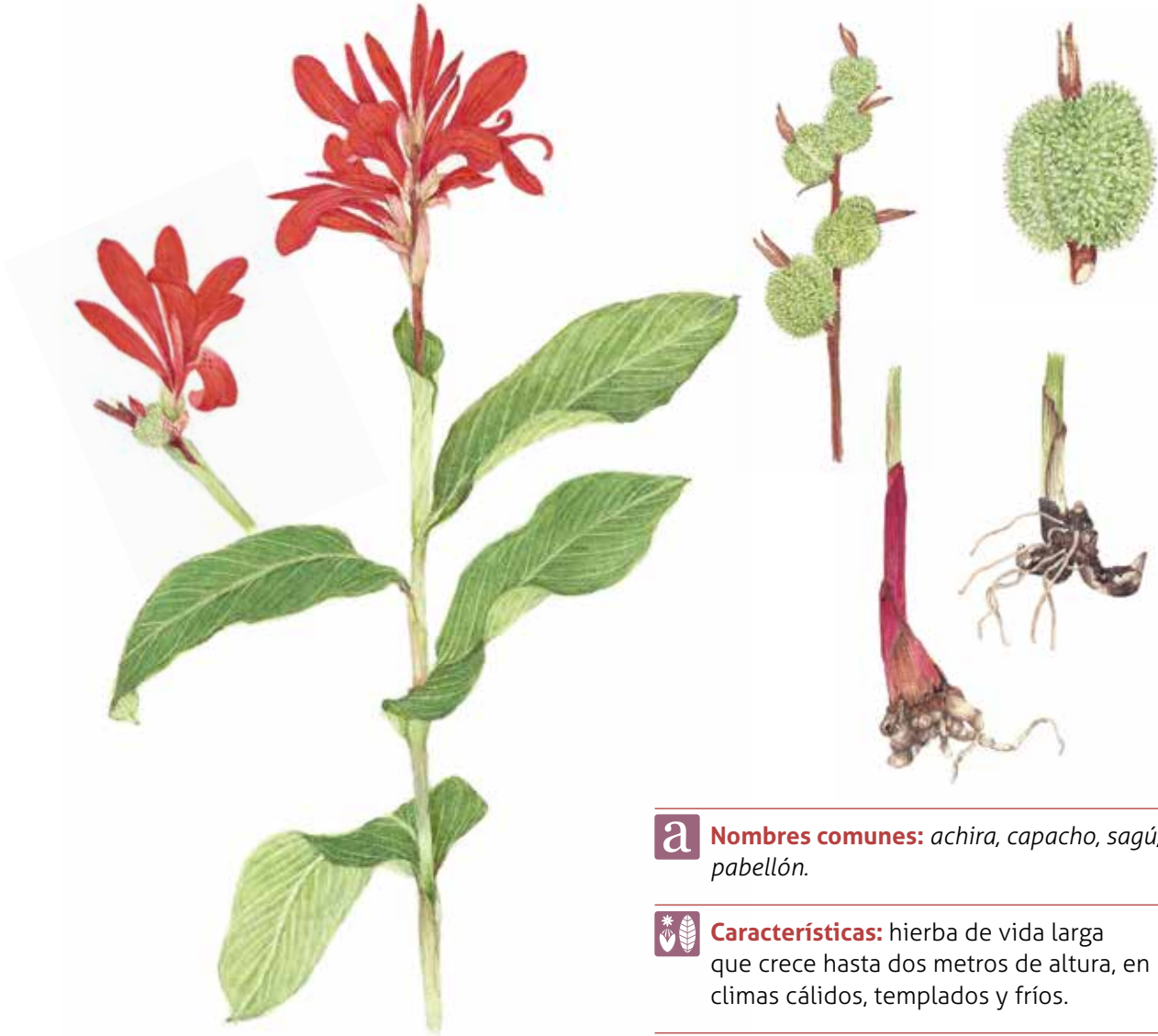
En este aparte del libro hacemos homenaje a algunas plantas alimenticias extraordinarias. En él encontraremos una guía ilustrada con fichas detalladas de 45 plantas, 30 frutas y 7 flores comestibles. Cada una de estas fichas da detalles sobre su nombre científico y los nombres comunes, el clima en donde se cultiva, cómo se siembra, sus usos alimenticios y sus propiedades nutricionales, incluyendo el grupo nutricional al cual pertenece, y una guía con las páginas donde se encuentran algunas de las recetas que podemos realizar con ellas.

*Esta selección de plantas es una invitación a conocer nuevas variedades, a cultivar un huerto saludable, y a consumir frutas y verduras frescas. Comer frutas todos los días nos ayuda a mantener una buena salud.*

# Achira

*Canna indica*. | Familia: Cannaceae

La harina de achira ha sido utilizada desde hace más de 10.000 años en el trópico americano y es uno de nuestros principales patrimonios gastronómicos.



## PROPIEDADES NUTRICIONALES

Pertenece al grupo 1, que permite la realización de todas las funciones fisiológicas del organismo. Contiene almidones, grasas vegetales, proteínas y fibras. Comer achira ayuda a aumentar las defensas del organismo. Al ser de fácil digestión, se recomienda para niños y adultos mayores.

**a** **Nombres comunes:** achira, capacho, sagú, pabellón.

**Características:** hierba de vida larga que crece hasta dos metros de altura, en climas cálidos, templados y fríos.

**Siembra:** semillas y rizomas.

## USOS ALIMENTICIOS

El rizoma se utiliza en la preparación de harinas o almidones para la elaboración de bizcochos y otros productos artesanales como pan, colaciones, coladas y achiras.

**RECETAS:** páginas 43 y 51



# Arracacha

*Arracacia xanthorrhiza.* | Familia: Apiaceae

Esta planta de origen americano es de la familia del apio y la zanahoria. Hay variedades blancas, amarillas y moradas. Se asocia en los cultivos con maíz, frijol y auyama.



**a** **Nombres comunes:** arracacha, racacha, zanahoria blanca.

**Características:** hierba de vida corta que crece hasta un metro de altura, en climas cálidos, templados y fríos.

**Siembra:** semillas y rizomas o hijuelos.

## PROPIEDADES NUTRICIONALES

Pertenece al grupo 1, que permite la realización de todas las funciones fisiológicas del organismo. Es rica en almidón y calcio. Además, contiene vitaminas A, C y B, proteínas, antioxidantes, grasas, y minerales como hierro y fósforo. Comer arracacha fortalece las defensas. Al ser de fácil digestión, se recomienda para niños y adultos mayores.

## USOS ALIMENTICIOS

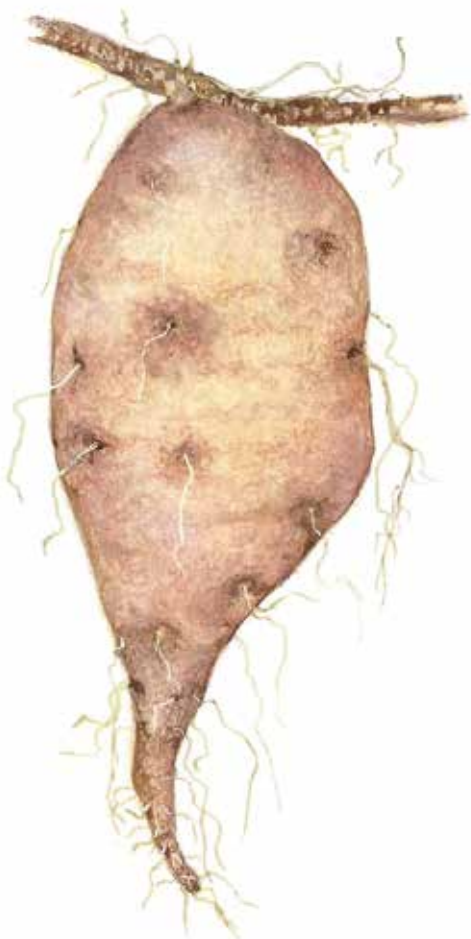
Su rizoma se utiliza en la preparación de sopas, purés, pasteles y dulces. También se puede consumir frito, en harinas o cocidos.

**RECETAS:** páginas 57, 60, 62, 77, 83 y 87


# Batata

*Ipomoea batatas.* | Familia: Convolvulaceae

La batata se ha cultivado en América desde hace más de 10.000 años. Existen diferentes variedades de batata: morada, roja, amarilla y blanca. En la mitología Emberá se dice que esta planta es la abuela del maíz, el espíritu de la fertilidad y la abundancia.



**a** **Nombres comunes:** batata, batatilla, camote, betata, bejuquillo.

 **Características:** planta rastrera o trepadora de vida corta, que crece en climas cálidos, templados y fríos.

 **Siembra:** esquejes y tubérculos.

## PROPIEDADES NUTRICIONALES

Pertenece al grupo 1, que permite la realización de todas las funciones fisiológicas del organismo. Es rica en almidones. Además, contiene proteínas, vitaminas A y C, y minerales como hierro y calcio. Su consumo ayuda a regular el metabolismo.

## USOS ALIMENTICIOS

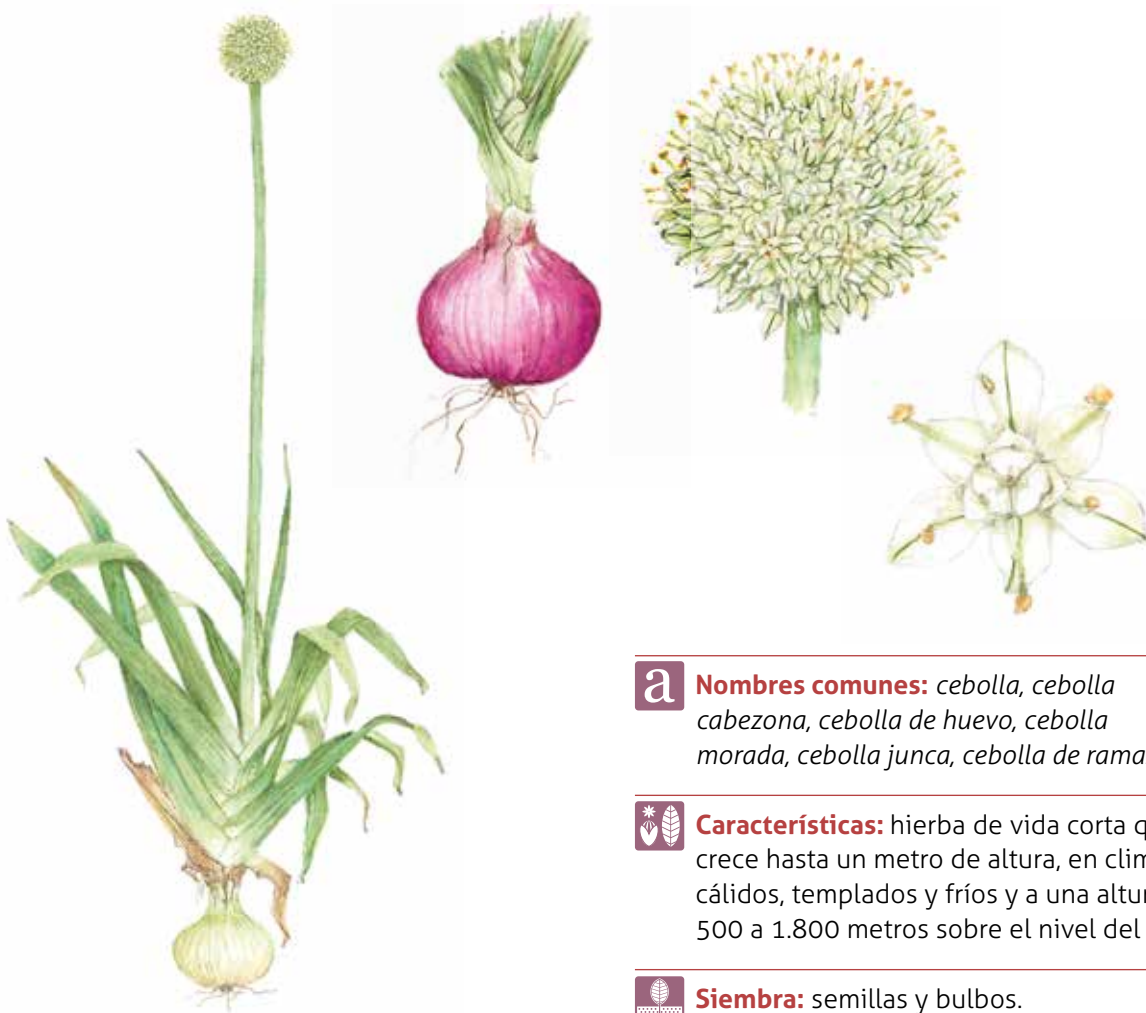
La batata se utiliza en la preparación de harinas, purés, mermeladas, jugos y postres. También se puede preparar horneada, cocida o macerada. Las hojas se utilizan en ensaladas.

 **RECETAS:** páginas 36, 43, 77, 81, 83, 83, 87, 91 y 101

# Cebollas

*Allium cepa.* | Familia: Amaryllidaceae

Hortaliza originaria del Medio Oriente, en donde se cultiva desde hace más de 6.000 años. Esta maravillosa planta llegó a América con los españoles y se adaptó muy bien por su fácil cultivo y su larga conservación después de cosechada. Es la base sagrada de la cocina criolla.



## PROPIEDADES NUTRICIONALES

Pertenece al grupo 2, que contiene nutrientes indispensables durante todas las etapas del ciclo de vida humano. Es rica en fibras, vitaminas C, B y D, y minerales como fósforo, azufre, hierro y potasio. Al comer cebolla cruda se aprovechan todas sus propiedades medicinales y nutricionales. Ayuda al buen funcionamiento del sistema circulatorio. Sus aceites esenciales estimulan la acción de las enzimas digestivas, promueven el sistema inmune y ayudan a eliminar las toxinas del organismo.

**a Nombres comunes:** cebolla, cebolla cabezona, cebolla de huevo, cebolla morada, cebolla junca, cebolla de rama.

**✿ Características:** hierba de vida corta que crece hasta un metro de altura, en climas cálidos, templados y fríos y a una altura de 500 a 1.800 metros sobre el nivel del mar.

**🌱 Siembra:** semillas y bulbos.

## USOS ALIMENTICIOS

El bulbo se utiliza en la preparación de caldos, sopas, encurtidos, ajíes, hogaos, salsas, guisos, ensaladas, sudados y es la base de muchas otras recetas. Se puede consumir cruda, caramelizada, cocinada o sofrita. Las flores se consumen frescas en ensaladas o sopas.

**🍴 RECETAS:** páginas 56, 86 y como aliño en muchas recetas.

# Maravilla

*Phaedranassa* sp. | Familia: Amaryllidaceae

Es una planta poco conocida, pero que, como su nombre lo indica, fue considerada por los campesinos de antaño como una planta muy valiosa, por lo que era muy usada en sus cocinas. La maravilla tiene un valor nutricional similar al de la papa.



**a** **Nombres comunes:** maravilla.

**✎** **Características:** hierba de vida corta que crece hasta 60 centímetros de altura, en climas templados y fríos.

**🌱** **Siembra:** bulbo.

## PROPIEDADES NUTRICIONALES

Pertenece al grupo 1, que permite la realización de todas las funciones fisiológicas del organismo. La maravilla es rica en carbohidratos, y comerla ayuda a mantener la energía necesaria para realizar las principales funciones del día.

## USOS ALIMENTICIOS

El bulbo se utiliza en la elaboración de sopas, purés, sudados, guisos y tortas. Para consumirlo es necesario cocinarlo. Se debe recolectar cuando las semillas de la planta estén secas.

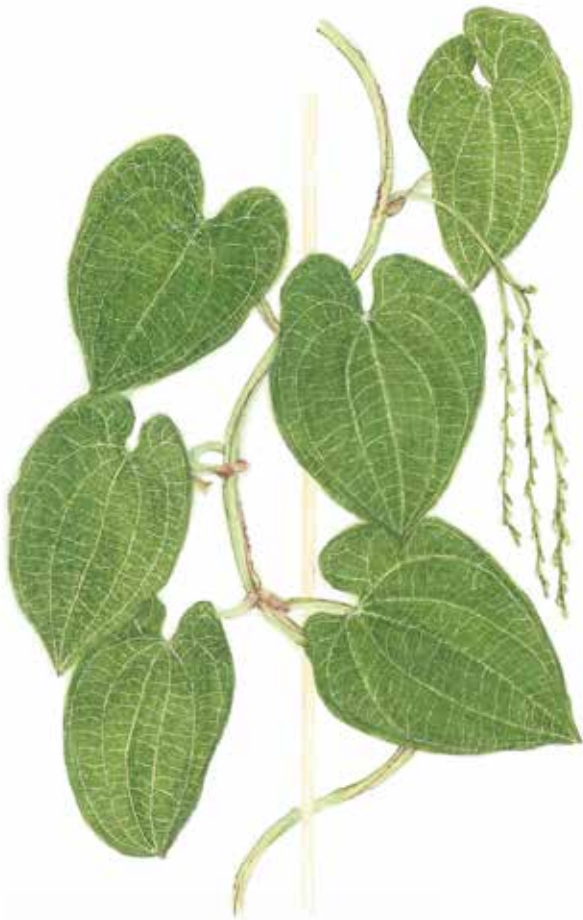
**🍴** **RECETAS:** páginas 60 y 85



# Ñame

*Dioscorea trifida*. | Familia: Dioscoreaceae

Planta originaria del Norte de Suramérica, en donde se consume desde hace 7.000 años por su agradable sabor y textura. El ñame morado (*D. alata*) es originario del Sudeste asiático y es uno de los cultivos tropicales con mayor distribución en el mundo.



**a** Nombres comunes: ñame.

**Características:** planta trepadora de vida larga que crece hasta 10 metros, en climas cálidos.

**Siembra:** rizomas.

## PROPIEDADES NUTRICIONALES

Pertenece al grupo 1, que permite la realización de todas las funciones fisiológicas del organismo. Es rico en almidones y carbohidratos. Además, contiene proteínas, grasas, fibras, vitaminas C y B, y minerales como calcio, magnesio, fósforo, sodio y potasio.

## USOS ALIMENTICIOS

El rizoma se utiliza en la preparación de mote, sudados, harinas y dulces. Se puede consumir frito o cocinado.

**RECETAS:** páginas 61 y 83

# Papas

*Solanum tuberosum.* | Familia: Solanaceae

Es una planta originaria de los Andes, en donde se consume desde hace más de 10.000 años por su buen sabor y gran valor nutritivo. Existen muchas variedades: la amarilla, la capira, la roja y la criolla (nativa de Colombia), entre muchas otras. La papa se constituyó, luego de la llegada de los europeos, en uno de los cultivos y alimentos más importantes del mundo.



**a Nombres comunes:** papa, papa batata, papa paramuna, papa nevada, papa sabanera, papa criolla, papa congola, papa fina, papa huertera, papa morada, papa negra, papa paleña, papa turna.

**Características:** hierba de vida corta que crece hasta un metro de altura, en climas templados y fríos.

**Siembra:** tubérculos.

## PROPIEDADES NUTRICIONALES

Pertenece al grupo 1, que permite la realización de todas las funciones fisiológicas del organismo. Es rica en carbohidratos. Además, contiene grasas, proteínas, vitaminas B y C, y minerales como calcio, hierro, magnesio, fósforo, potasio y sodio. Comer papa le da energía al organismo, ayuda al buen funcionamiento de los sistemas digestivo y circulatorio.

## USOS ALIMENTICIOS

El tubérculo se utiliza en la preparación de sopas, purés, guisos, tortas y fritos. Nunca se debe consumir sin antes cocinarla, pues contiene alcaloides tóxicos que se pierden en la cocción.

**RECETAS:** páginas 35, 43, 57, 59, 70, 72, 77, 78 y 93



# Remolacha

*Beta vulgaris*. | Familia: Amaranthaceae

Esta planta originaria de Europa provee cerca del 30 % de la producción mundial de azúcar. Sus ancestros europeos fueron usados por diversas poblaciones desde hace cerca de 5.000 años.



**a** **Nombres comunes:** remolacha.

**✿** **Características:** hierba de vida corta que crece hasta un metro de altura, en climas templados y fríos.

**🌱** **Siembra:** semillas.

## PROPIEDADES NUTRICIONALES

Pertenece al grupo 2, que contiene nutrientes indispensables durante todas las etapas del ciclo de vida humano. Contiene carbohidratos, fibras, grasas, proteínas, vitaminas A, B, C, E y K, y minerales como calcio, hierro, magnesio, potasio, sodio, zinc y fósforo. Comer remolacha ayuda a regular el metabolismo.

## USOS ALIMENTICIOS

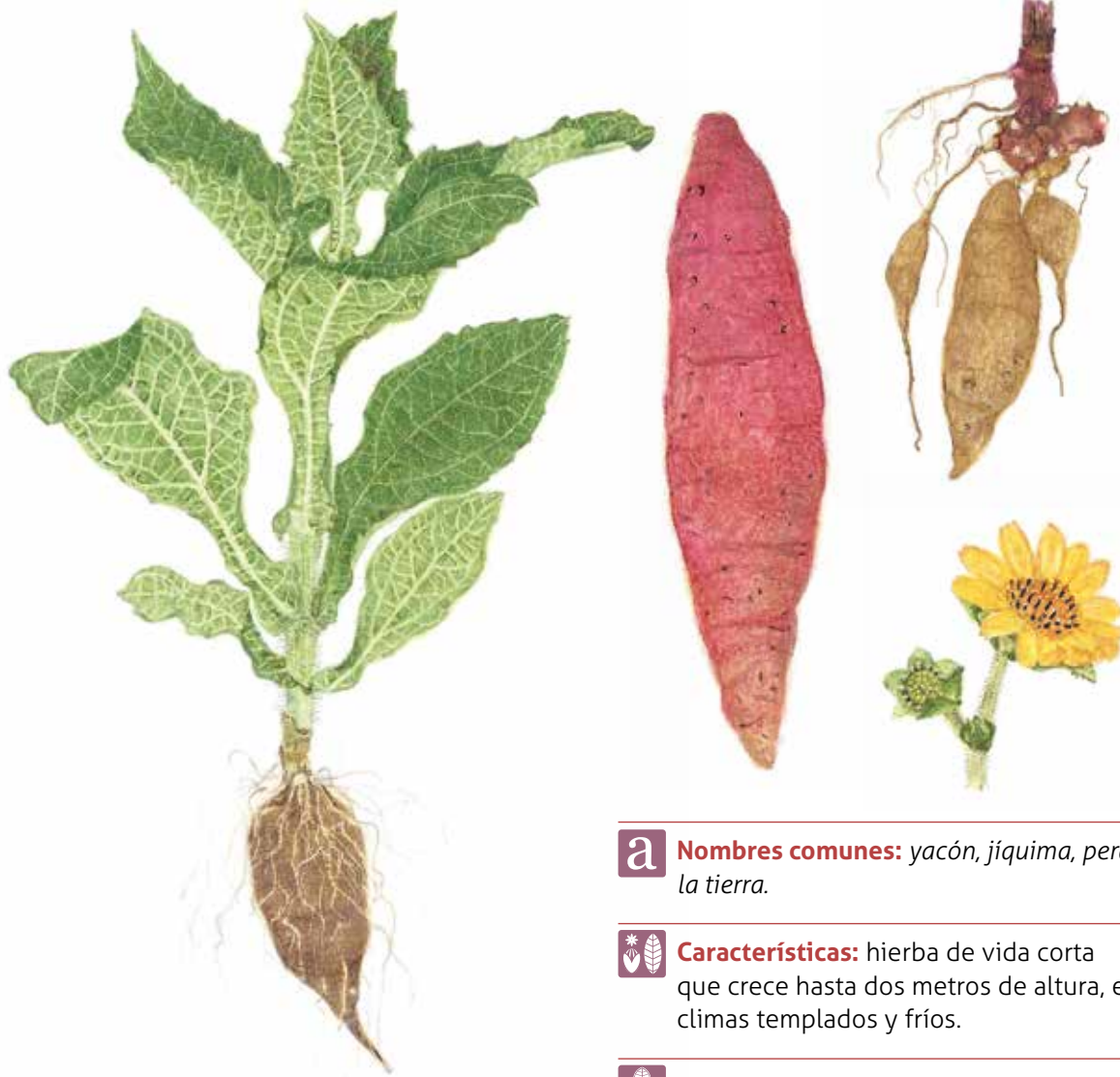
El rizoma se utiliza en la preparación de sopas y ensaladas. Se puede consumir horneado, cocido y frito. Las hojas pueden consumirse salteadas.

**🍴** **RECETAS:** páginas 37, 63, 77, 83, y 89

# Yacón

*Smallantus sonchifolius.* | Familia: Asteraceae

Esta planta originaria de los Andes está emparentada con el girasol. Se reconoce por sus rizomas dulces. El tipo de azúcar que tiene esta planta no es metabolizado por los seres humanos, por lo que, a pesar de tener un sabor dulce, no presenta los efectos potencialmente nocivos del consumo excesivo de azúcar.



**a Nombres comunes:** yacón, jíquima, pera de la tierra.

**✿ Características:** hierba de vida corta que crece hasta dos metros de altura, en climas templados y fríos.

**🌱 Siembra:** rizomas y bulbos.

## PROPIEDADES NUTRICIONALES

Pertenece al grupo 2, que contiene nutrientes indispensables durante todas las etapas del ciclo de vida humano. Contiene antioxidantes, proteínas, grasas, carbohidratos y minerales como calcio, hierro y fósforo. Es un endulzante natural que puede reemplazar el azúcar.

## USOS ALIMENTICIOS

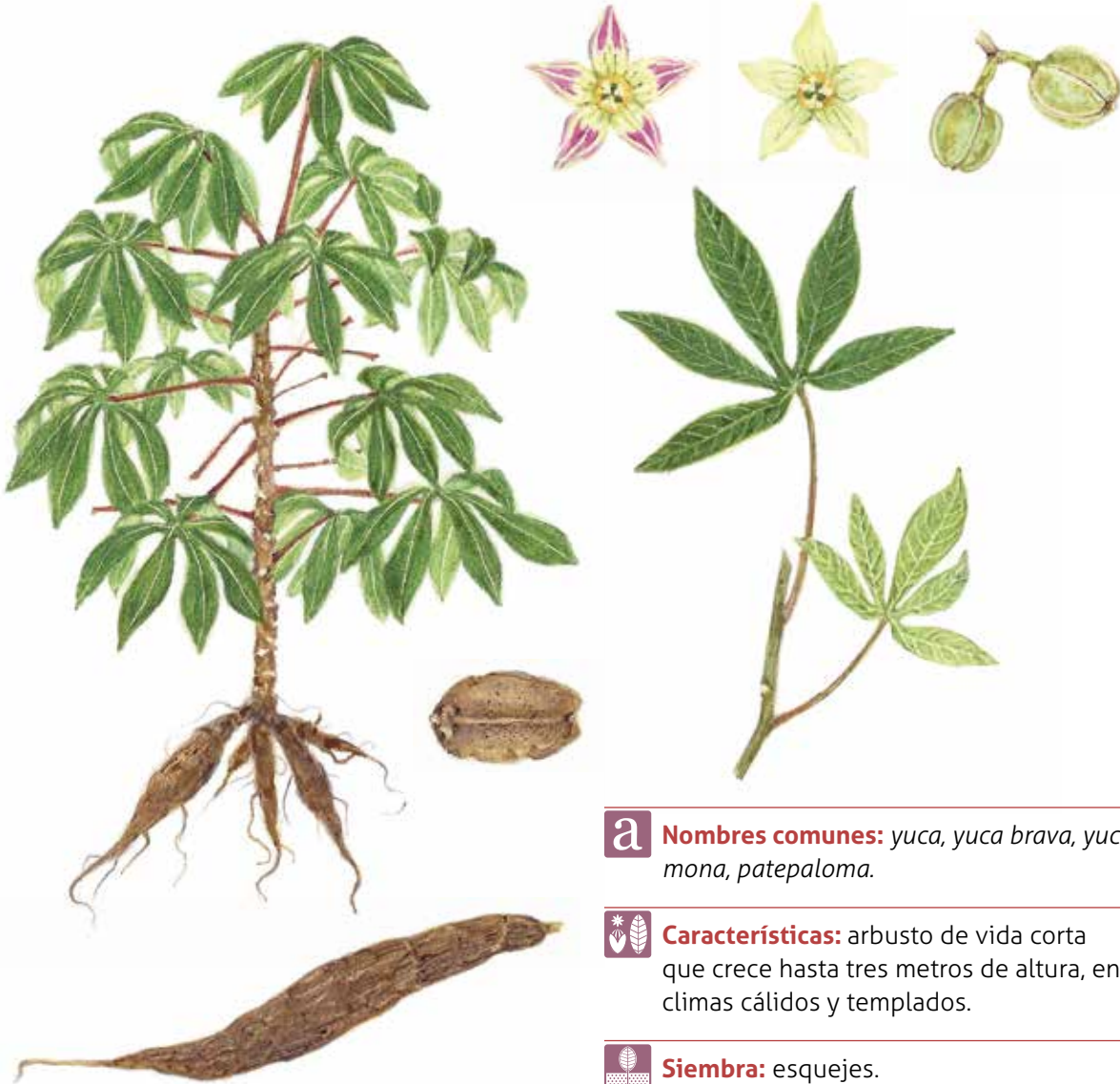
El tubérculo se puede consumir crudo o utilizarlo en la preparación de mieles, purés, jugos, ensaladas, dulces y postres.

**🍴 RECETAS:** páginas 46, 91, 97 y 98

# Yuca

*Manihot esculenta.* | Familia: Euphorbiaceae

La yuca fue domesticada en la cuenca amazónica hace más de 7.500 años, y es la base fundamental de la dieta de diferentes grupos indígenas. Es un gran alimento para los humanos y los animales.



**a** **Nombres comunes:** yuca, yuca brava, yuca mona, patepaloma.

**✿** **Características:** arbusto de vida corta que crece hasta tres metros de altura, en climas cálidos y templados.

**🌱** **Siembra:** esquejes.

## PROPIEDADES NUTRICIONALES

Pertenece al grupo 1, que permite la realización de todas las funciones fisiológicas del organismo. Es rica en carbohidratos. Además, contiene grasas, proteínas, vitamina C y B, y minerales como calcio, fósforo, hierro y potasio. Comer yuca es ideal para una nutrición balanceada. Por su fácil digestión, es recomendada para personas enfermas, niños y adultos mayores.

## USOS ALIMENTICIOS

El rizoma se consume siempre cocinado y se utiliza en la preparación de tortas, purés y fritos. También se puede elaborar chicha, masato y harina.

**🍴** **RECETAS:** páginas 36, 43, 62, 67, 72, 77, 81 y 95



# Zanahoria

*Daucus carota.* | Familia: Apiaceae

Las zanahorias se domesticaron hace alrededor de 3.000 años en Asia Central. Las primeras zanahorias eran blancas, violetas y amarillas. Antiguamente, la zanahoria se cultivaba por sus hojas y semillas aromáticas, no por su raíz. Aun hoy, algunos de sus parientes como el perejil, el hinojo y el comino se cultivan por esta misma razón.



## PROPIEDADES NUTRICIONALES

Pertenece al grupo 2, que contiene nutrientes indispensables durante todas las etapas del ciclo de vida humano. Es rica en vitamina A. Además, contiene carbohidratos, vitaminas, y minerales como potasio, fósforo, magnesio, yodo y calcio. Consumir zanahoria se utiliza como medicina preventiva para la visión.

**a** **Nombres comunes:** zanahoria.

**\*🌿** **Características:** hierba de vida corta que crece hasta 30 centímetros de altura, en climas templados y fríos.

**🌱** **Siembra:** semillas.

## USOS ALIMENTICIOS

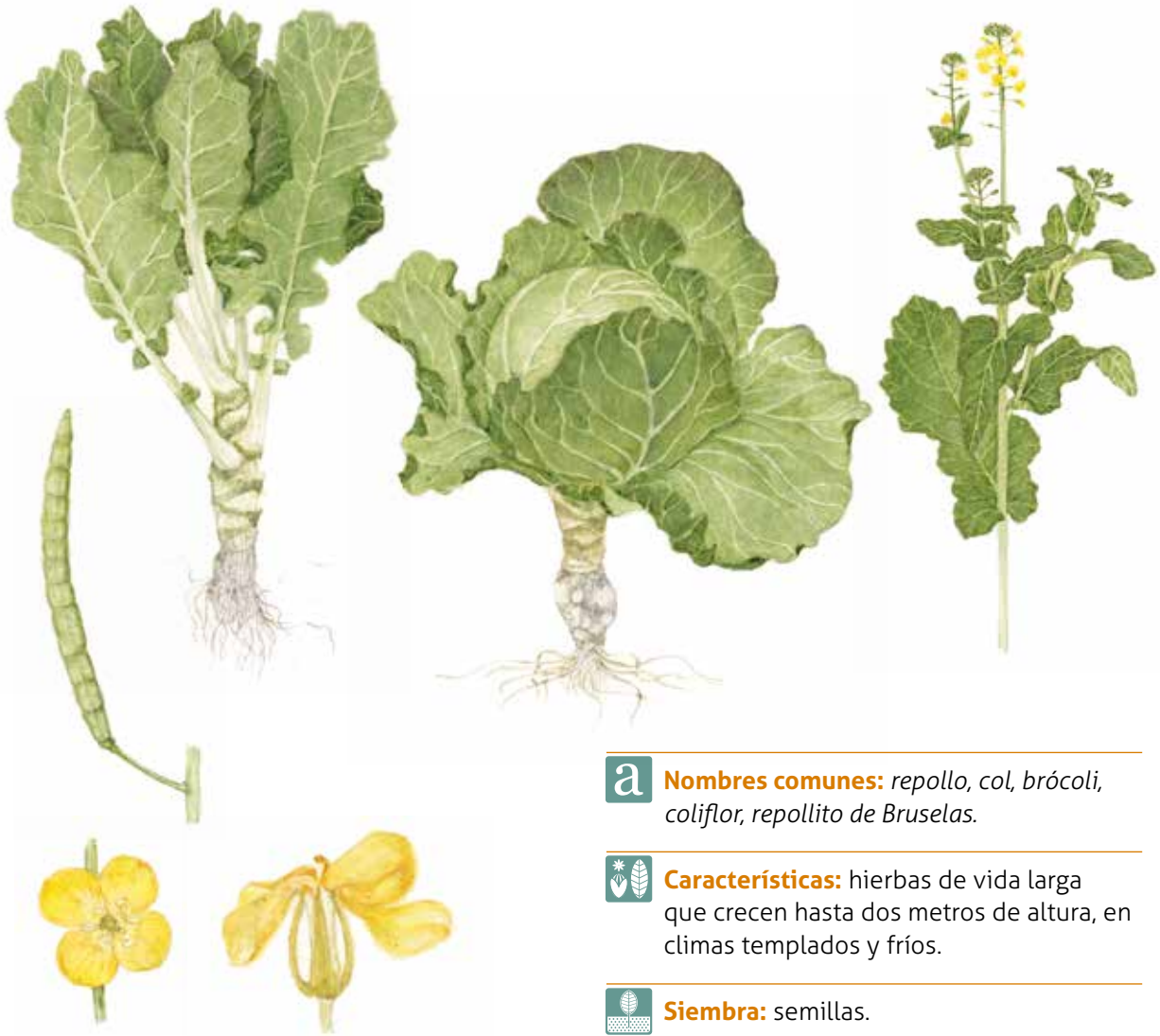
Los rizomas se consumen frescos y se utilizan en la preparación de ensaladas, tortas, jugos y sopas.

**🍴** **RECETAS:** páginas 47, 57, 59, 62, 87, 91 y 101

# Coles

*Brassica oleracea.* | **Familia:** Brassicaceae

*Estos alimentos son manifestaciones de una misma especie, y fueron inicialmente domesticados en Grecia. Constituyen uno de los ejemplos más hermosos de la diversidad de formas que puede adoptar una misma planta y tienen múltiples usos culinarios.*



**a** **Nombres comunes:** repollo, col, brócoli, coliflor, repollito de Bruselas.

**Características:** hierbas de vida larga que crecen hasta dos metros de altura, en climas templados y fríos.

**Siembra:** semillas.

## PROPIEDADES NUTRICIONALES

Pertencen al grupo 2, que contiene nutrientes indispensables durante todas las etapas del ciclo de vida humano. Son ricas en vitamina C. Además, contienen carbohidratos, fibra, grasas, proteínas, y minerales como calcio, hierro, magnesio, manganeso, fósforo, potasio y zinc. Incluir repollos, coles, coliflores y brócolis en la dieta ayuda a mejorar la digestión y aumenta las defensas del organismo.

## USOS ALIMENTICIOS

Las hojas de repollos y coles, y las flores de coliflor y brócoli, se utilizan en la preparación de sopas, hogaos, guisos, ensaladas y sudados. Se pueden consumir crudas (el repollo), cocinadas o al horno.

**RECETAS:** páginas 37, 63, 76, 88 y 91




# Espinaca

*Spinacia oleracea*. | Familia: Amaranthaceae

Planta originaria del Medio Oriente, desde donde viajó a España y luego a América. Hoy se cultiva en todo el planeta por su agradable sabor y su fácil digestión.



**a** **Nombres comunes:** *espinaca, espinaca baby, espinaca bogotana.*

 **Características:** hierba de vida larga que crece hasta un metro de altura, en climas templados y fríos.

 **Siembra:** semillas.

## PROPIEDADES NUTRICIONALES

Pertenece al grupo 2, que contiene nutrientes indispensables durante todas las etapas del ciclo de vida humano. Es rica en clorofila, fibras, y vitaminas A y E. Además, contiene proteínas, antioxidantes y minerales como calcio y yodo. Comer espinacas ayuda a regular el metabolismo y el sistema digestivo. Por su contenido en hierro, ayuda a la producción de glóbulos rojos.

## USOS ALIMENTICIOS

Las hojas se utilizan frescas o cocinadas para preparar ensaladas, purés, sopas, arroces y pastas.

 **RECETAS:** páginas 62, 79, 86 y 90

# Iraca

*Carludovica palmata*. | Familia: Ciclantaceae

Las hojas jóvenes de la iraca se usan para la elaboración de sombreros, alfombras, carteras, cestos y artesanías en muchos países de América. También para techar, envolver y proteger la arcilla, fabricar escobas, abanicos y matamoscas. El palmito se consume como alimento.



**a** **Nombres comunes:** iraca, jipijapa, lucaina, lucua, alagua, palmiche.

**✿** **Características:** hierba de vida larga que crece hasta tres metros de altura, en climas cálidos y templados.

**🌱** **Siembra:** rizoma.

## PROPIEDADES NUTRICIONALES

Pertenece al grupo 2, que contiene nutrientes indispensables durante todas las etapas de la vida humana. Contiene proteínas, fibras, y minerales como hierro, calcio y fósforo. Comer palmito de iraca refuerza las defensas del organismo.

## USOS ALIMENTICIOS

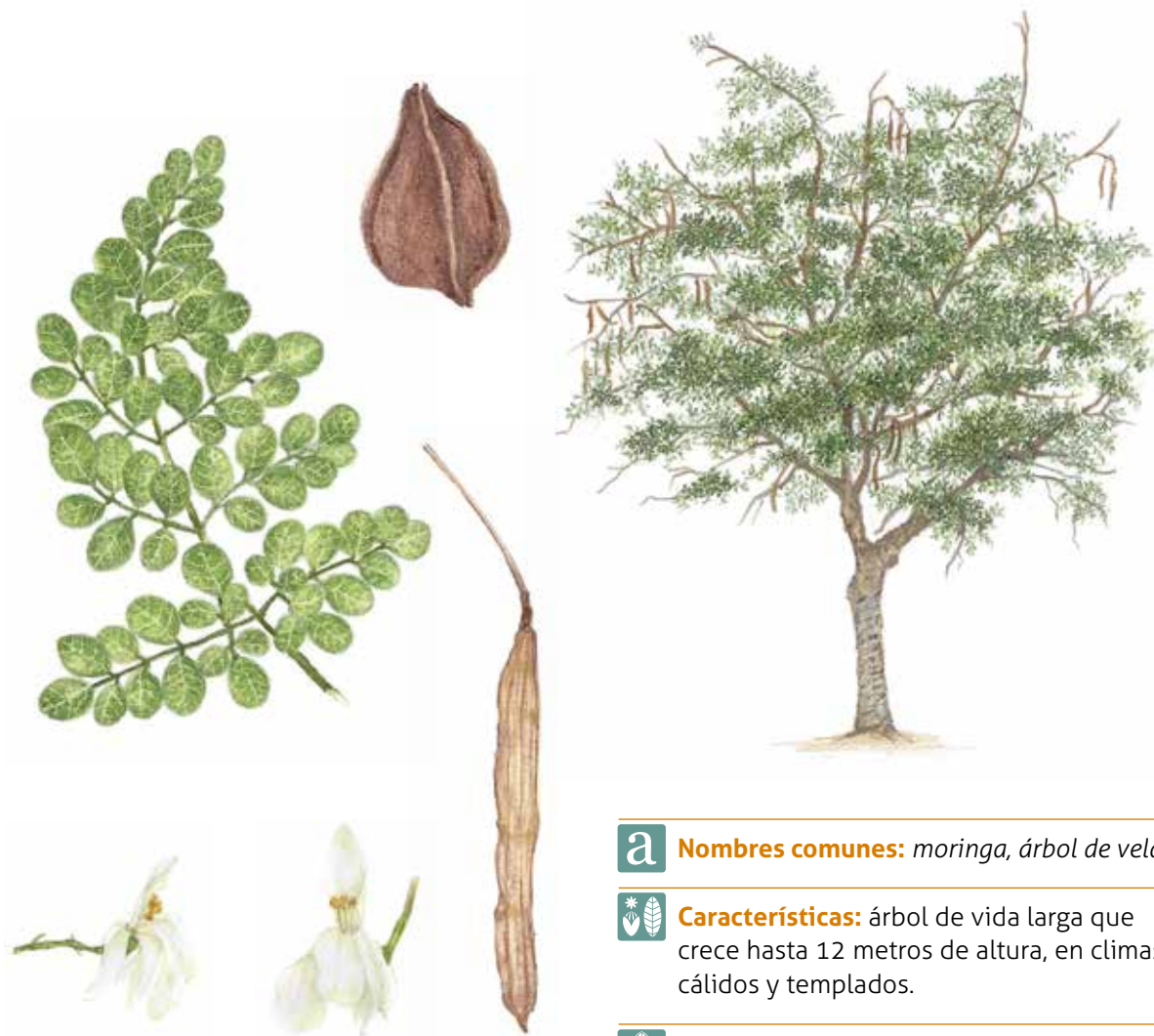
El palmito de la iraca cocido se utiliza en la preparación de ensaladas y guisos.

**🍴** **RECETAS:** páginas 74, 75 y 91

# Moringa

*Moringa oleifera*. | Familia: Moringaceae

La moringa es una especie nativa del Medio Oriente y se ha utilizado como planta medicinal desde hace 2.000 años. Fue introducida a principios del siglo XX en el trópico americano, donde se ha adaptado muy bien. Es conocida como el árbol milagroso y sus semillas pulverizadas se utilizan para purificar el agua.



**a** **Nombres comunes:** moringa, árbol de vela.

**Características:** árbol de vida larga que crece hasta 12 metros de altura, en climas cálidos y templados.

**Siembra:** semillas.

## PROPIEDADES NUTRICIONALES

Pertenece al grupo 2, que contiene nutrientes indispensables durante todas las etapas del ciclo de vida humano. Contiene proteínas, vitaminas C y E, y minerales como calcio, hierro, fósforo y magnesio. Comer moringa incrementa las defensas del organismo, regula el metabolismo y ayuda al buen funcionamiento del sistema circulatorio.

## USOS ALIMENTICIOS

Las hojas se utilizan en la preparación de infusiones o jugos. También se pueden agregar a ensaladas crudas, secas o cocidas. Las semillas se usan para purificar el agua.

**RECETAS:** páginas 21, 25, 37 y 46

# Ortiga

*Urtica dioica*. | Familia: Urticaceae

Planta originaria de Europa, donde se le conoce como la hierba de los ciegos, ya que hasta estos la pueden reconocer con solo tocarla. Actualmente se encuentra en todo el mundo asociada a las poblaciones humanas.



**a** **Nombres comunes:** ortiga, pringamosa.

**Características:** hierba de vida larga que crece hasta un metro de altura, en climas cálidos, templados y fríos.

**Siembra:** semillas o segmentos de raíces.

## PROPIEDADES NUTRICIONALES

Pertenece al grupo 2, que contiene nutrientes indispensables durante todas las etapas del ciclo de vida humano. Es rica en clorofila. Además, contiene proteínas, antioxidantes, vitaminas A, C y K, y minerales como hierro, calcio, silicio, azufre, potasio y manganeso. Por su alto contenido de hierro, comer hojas de ortiga ayuda a la producción de glóbulos rojos.

## USOS ALIMENTICIOS

Las hojas cocidas se utilizan en la preparación de sopas, tortillas, purés y cremas.

**RECETAS:** páginas 55, 79, 84 y 91

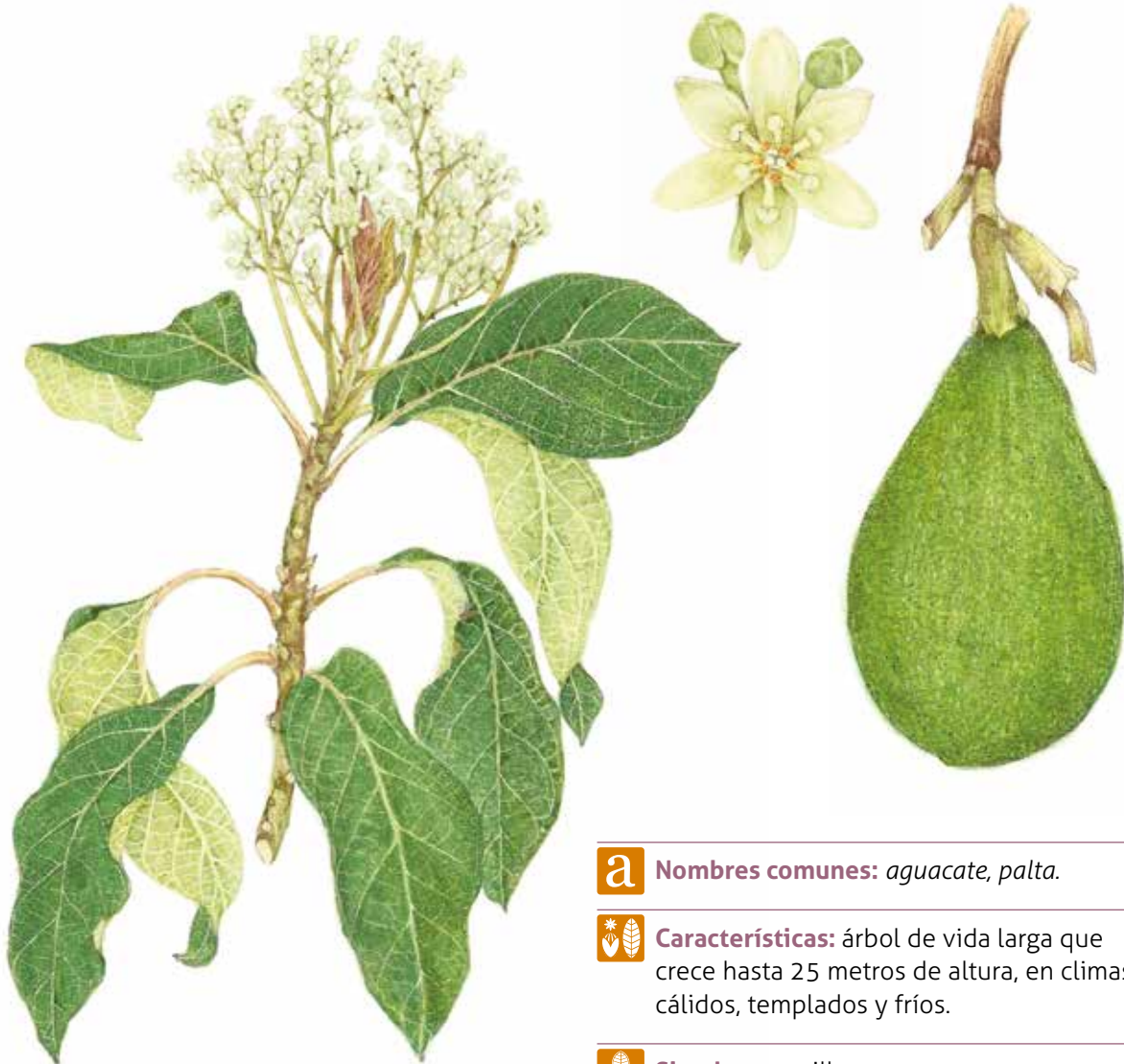
**NOTA:** al ser una planta urticante se debe tener cuidado al momento de la recolección. Puede ser con guantes o con la ayuda de una bolsa y unas tijeras. Antes de consumirla se deben pasar las hojas por agua hirviendo para eliminar los pelos urticantes.



# Aguacate

*Persea americana*. | Familia: Lauraceae

Se cultiva en América desde hace aproximadamente 7.000 años. Los indígenas mexicanos atribuían al aguacate cualidades afrodisíacas. Lo llamaban *aguacatl*, palabra que significa "testículo" en lengua náhuatl.



**a** Nombres comunes: aguacate, palta.

**✿** Características: árbol de vida larga que crece hasta 25 metros de altura, en climas cálidos, templados y fríos.

**🌱** Siembra: semillas.

## PROPIEDADES NUTRICIONALES

Pertenece al grupo 5, que aporta energía al organismo. Es rico en grasas, proteínas y calorías. Además, contiene vitaminas A, B, C y E, y minerales como calcio, hierro y fósforo. Comer aguacate es beneficioso para mantener el buen funcionamiento del sistema digestivo y por su alto contenido de hierro, contribuye en la producción de glóbulos rojos en la sangre.

## USOS ALIMENTICIOS

El fruto se utiliza en la preparación de postres, salsas, ensaladas, sopas, sorbetes y jugos. También se consume solo o como acompañante de otros platos.

**🍴** RECETAS: páginas 38, 47, 64, 90 y 103



# Ajíes

*Capsicum spp.* | Familia: Solanaceae

Colombia es el segundo país del mundo con más especies de ají. Tiene gran diversidad de formas, tamaños, colores y niveles de picante. La mayoría se encuentra en las tierras bajas de la Amazonía, donde se consume desde hace miles de años como condimento de muchas comidas por su agradable sabor.



**a** **Nombres comunes:** *ají, ají pajarito, chiche perro, ají dulce, pimienta.*

**✿** **Características:** arbusto de vida larga que crece hasta un metro de altura, en climas cálidos, templados y fríos.

**🌱** **Siembra:** semillas.

## PROPIEDADES NUTRICIONALES

Pertenece al grupo 2, que contiene nutrientes indispensables durante todas las etapas del ciclo de vida humano. Es rico en vitamina A y C. Además, contiene capsaicina y magnesio. Comer ají es excelente para la buena cicatrización de las heridas, para el normal funcionamiento de los músculos y del sistema nervioso, y para prevenir enfermedades respiratorias.

## USOS ALIMENTICIOS

El fruto realza los sabores de los alimentos. Se utiliza como condimento fresco, en polvo y asado. También, en la preparación de salsas, aderezos, aceites y vinagretas.

**🍴** **RECETAS:** páginas 35, 38, 39 y 72

# Algarrobo

*Hymenaea coubaril.* | Familia: Fabaceae

Árbol originario de América. Su resina es aromática y se usa como sahumerio.



**a** **Nombres comunes:** algarrobo, algarroba, pecueca, popal, copal, ámbar.

**✿** **Características:** árbol de vida larga que crece hasta 40 metros de altura, en climas cálidos y templados.

**🌱** **Siembra:** semillas o estacas.

## PROPIEDADES NUTRICIONALES

Pertenece al grupo 4, que aporta nutrientes fundamentales para la formación de los tejidos, para fortalecer el sistema inmune y para un adecuado funcionamiento del organismo. Es rico en proteínas y fibras. Comer pulpa de algarroba aumenta la energía y la vitalidad.

## USOS ALIMENTICIOS

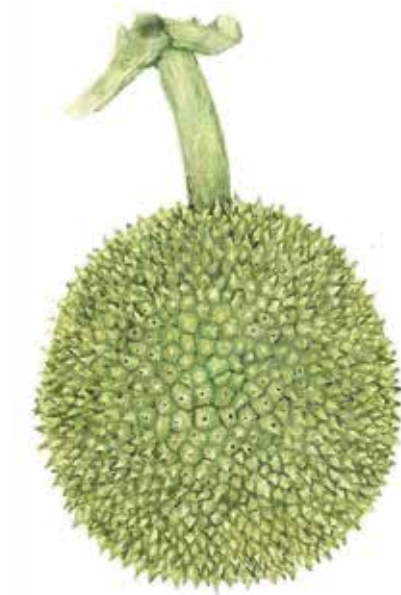
La pulpa se utiliza en la preparación de harinas, jugos, harinas, sorbetes y repostería.

**🍴** **RECETAS:** páginas 43 y 104

# Árbol del pan

*Artocarpus spp.* | Familia: Moraceae

Árbol originario de Asia. Lo introdujeron los españoles en América para dar de comer a los esclavos, por ser un alimento altamente nutritivo y de fácil cultivo. Se adaptó muy bien a los climas de nuestra tierra y tuvo gran aceptación por sus múltiples usos. Existen muchas variedades del árbol del pan. En algunos lugares se consume la variedad con semillas y en otros, la variedad sin semillas.



**a** **Nombres comunes:** árbol del pan, pandiaño, Jack, yaca, frutapán, fruto del pan, pan de ñame, pan.

**✪** **Características:** árbol de vida larga que crece hasta 20 metros de altura, en climas cálidos y templados.

**🌱** **Siembra:** esquejes y semillas.

## PROPIEDADES NUTRICIONALES

Pertenece al grupo 1, que permite la realización de todas las funciones fisiológicas del organismo. Es rico en almidón y proteínas. Además, contiene vitaminas A, B y C, y minerales como calcio, fósforo, potasio, hierro y sodio. Comer el fruto o las semillas del árbol del pan influyen en el buen funcionamiento del sistema circulatorio y regula el metabolismo.

## USOS ALIMENTICIOS

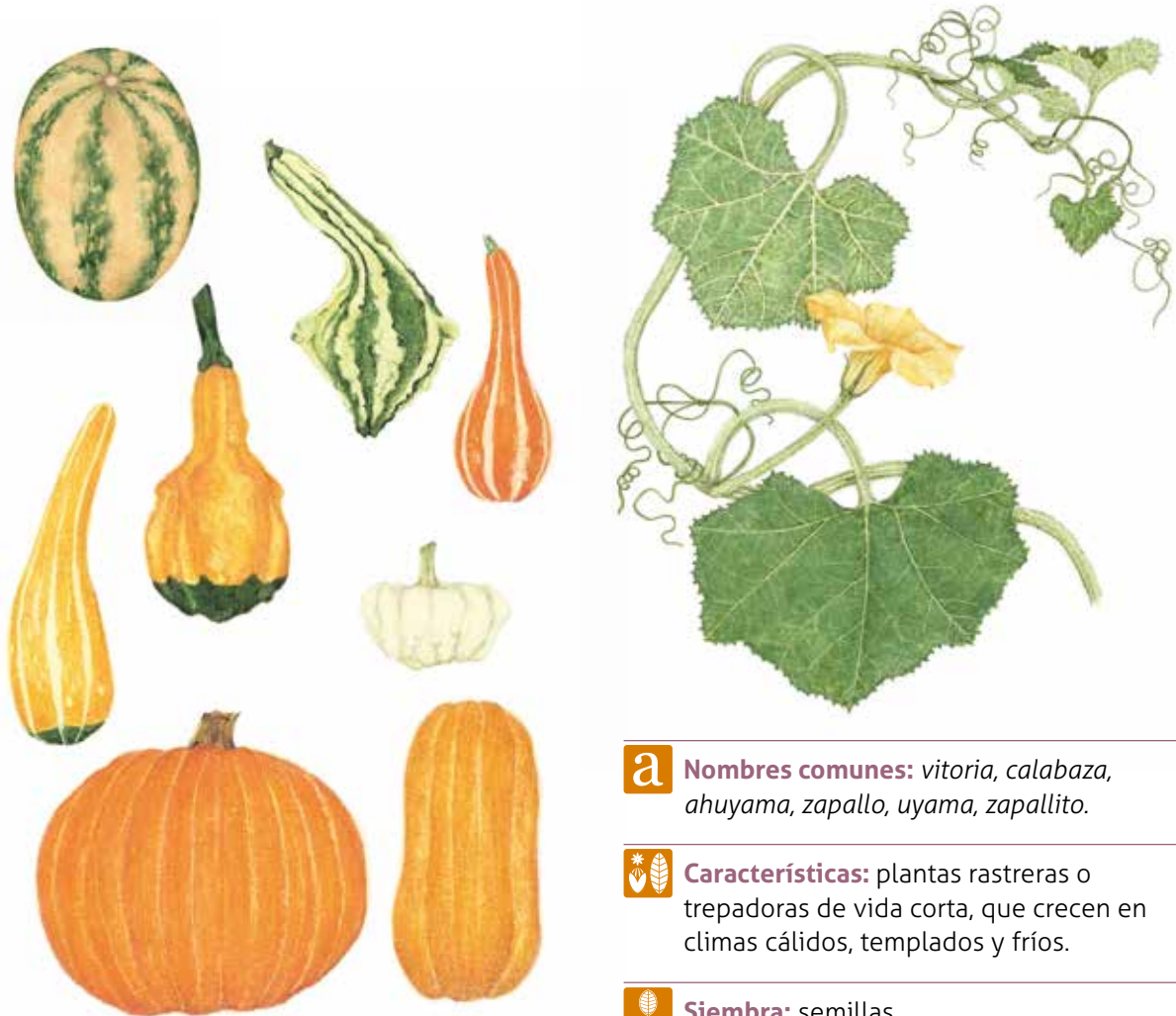
Los frutos o las semillas, según la variedad, se utilizan en la preparación de harinas, arepas, sopas, pastas, arroces, mermeladas y postres. También se pueden consumir fritos en tajadas.

**🍴** **RECETAS:** páginas 84, 93 y 99



# Ahuyamas y calabazas *Cucurbita spp.* | Familia: Cucurbitaceae

Plantas originarias de América tropical, donde se siembran desde hace más de 10.000 años. Son utilizadas por su fácil cultivo y sus múltiples usos alimenticios, pues casi todas sus partes pueden ser consumidas (frutos, cogollos y semillas).



**a** **Nombres comunes:** vitoria, calabaza, ahuyama, zapallo, uyama, zapallito.

**✿** **Características:** plantas rastreras o trepadoras de vida corta, que crecen en climas cálidos, templados y fríos.

**🌱** **Siembra:** semillas.

## PROPIEDADES NUTRICIONALES

Pertenecen al grupo 2, que contiene nutrientes indispensables durante todas las etapas del ciclo de vida humano. Los frutos y las semillas son ricas en zinc y vitaminas A, C, D y E. Además, contienen aminoácidos esenciales, fibras, grasas insaturadas y minerales como potasio, calcio y fósforo. Consumir auyama o calabaza es excelente para tener una piel saludable y ayuda al buen funcionamiento de los sistemas inmune, circulatorio y digestivo.

## USOS ALIMENTICIOS

La pulpa del fruto se utiliza en la preparación de sopas, purés, tortas, postres y dulces. Es ideal cocinarla al vapor para que los nutrientes no se pierdan. Las semillas se consumen tostadas como pasabocas o para añadir a alguna crema o ensalada. Los cogollos se usan como verdura. Las flores, en ensaladas o rellenas con algún guiso.

**🍴** **RECETAS:** páginas 37, 40, 41, 49, 56, 59, 62, 87, 99 y 101

# Berenjena

*Solanum melongena.* | Familia: Solanaceae

Esta planta, fundamental en la cocina del Mediterráneo y la India, fue domesticada en India y China hace miles de años. La berenjena llegó a América con los árabes y los españoles. Existen variedades moradas, negras, amarillas y blancas.



**a** **Nombres comunes:** berenjena, pepino morado, manzana de amor.

**✿** **Características:** hierba de vida larga que crece hasta un metro de altura, en climas cálidos y templados.

**🌱** **Siembra:** semillas.

## PROPIEDADES NUTRICIONALES

Pertenece al grupo 2, que contiene nutrientes indispensables durante todas las etapas del ciclo de vida humano. Contiene vitaminas A, B y C, carbohidratos, proteínas y minerales como fósforo, potasio, hierro, calcio y magnesio. Comer berenjena ayuda a regular el metabolismo.

## USOS ALIMENTICIOS

El fruto se consume cocinado, asado, salteado, relleno y frito. Se prepara en purés, arroces y otras preparaciones. Siempre debe cocinarse.

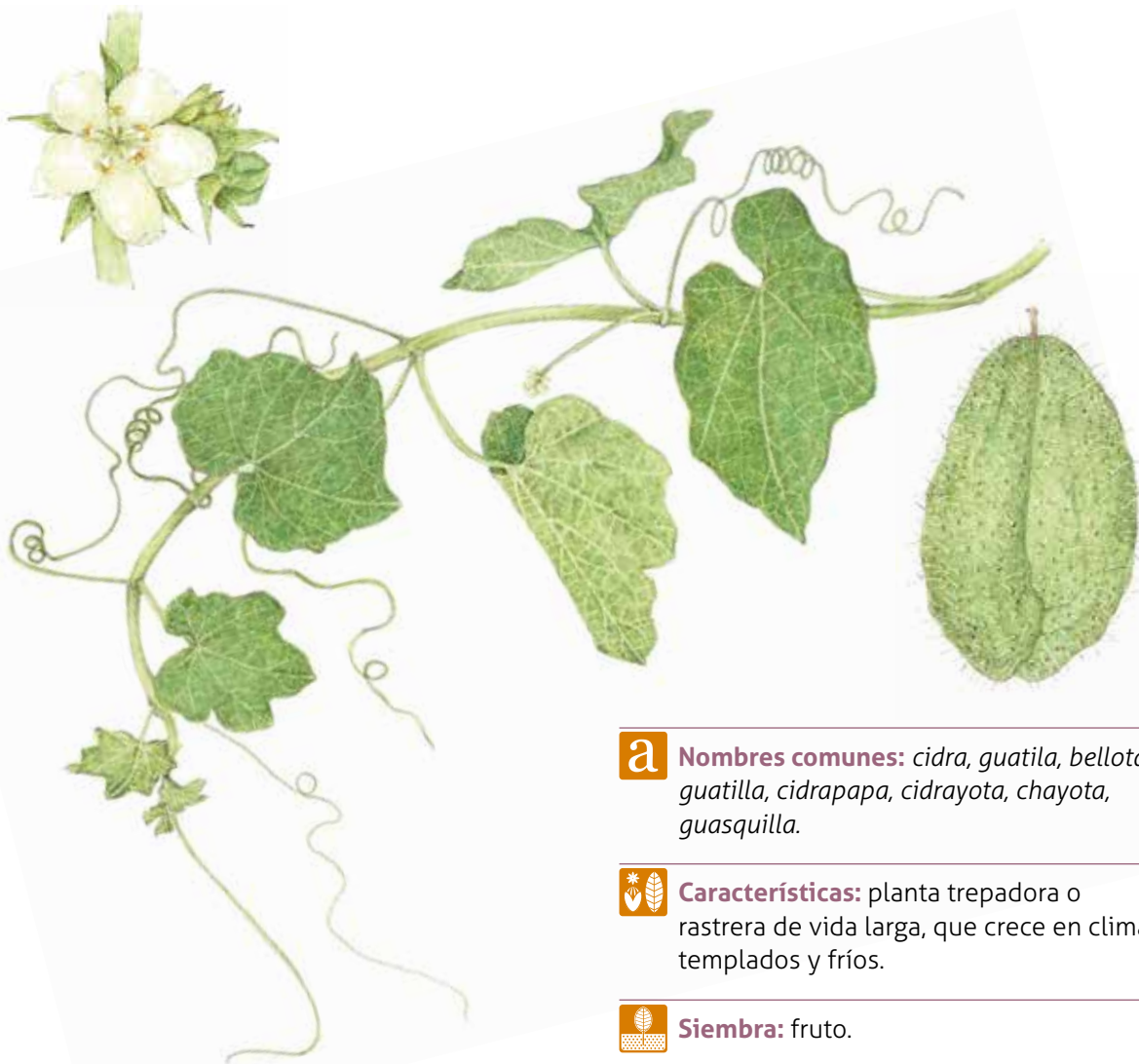
**🍴** **RECETAS:** páginas 79, 86 y 87



# Cidra

*Sechium edule.* | Familia: Cucurbitaceae

La cidra es una planta de la misma familia de las calabazas y fue domesticada por los indígenas de América en épocas precolombinas. Aparte de su fruto y cogollos, que son usados como alimento, de los tallos se sacan fibras que se usan para fabricar sombreros y cestería.



## PROPIEDADES NUTRICIONALES

Pertenece al grupo 2, que contiene nutrientes indispensables durante todas las etapas del ciclo de vida humano. Contiene vitaminas, carbohidratos, proteínas, antioxidantes, vitamina A y C, y minerales como calcio y potasio. Tomar jugo de cidra es recomendado para eliminar toxinas del cuerpo. Sus antioxidantes mejoran el sistema circulatorio.

**a** **Nombres comunes:** cidra, guatila, bellota, guatilla, cidrapapa, cidrayota, chayota, guasquilla.

**🌿** **Características:** planta trepadora o rastrera de vida larga, que crece en climas templados y fríos.

**🌱** **Siembra:** fruto.

## USOS ALIMENTICIOS

El fruto se utiliza en la preparación de guisos, sopas, ensaladas, salsas, postres, tortas, jugos y pasantes. Se puede consumir fresco o cocinado. Los cogollos frescos se usan en ensaladas y en la elaboración guisos.

**🍴** **RECETAS:** páginas 36, 37, 47, 86, 91, 98 y 102

# Choibá

*Dipterix oleifera*. | Familia: Fabaceae

El choibá se ha usado en la alimentación de los pueblos americanos desde hace miles de años. Es un árbol en vía de extinción por la sobreexplotación maderera. Las flores son visitadas por abejas, mariposas y otros insectos, y los frutos forman parte de la dieta de monos, ñeques, ardillas, saínos, venados, loros y guacamayas.



**a** **Nombres comunes:** choibá, almendro, iguá.

**✿** **Características:** árbol de vida larga que crece hasta 50 metros de altura, en climas cálidos.

**🌱** **Siembra:** semillas y esquejes.

## PROPIEDADES NUTRICIONALES

Pertenece al grupo 4, que aporta nutrientes fundamentales para la formación de los tejidos, para fortalecer el sistema inmune y para un adecuado funcionamiento del organismo. Es rico en proteínas y grasas. Además, contiene fibras, almidones, y minerales como el calcio. Comer la semilla del choibá es bueno para mantener el buen funcionamiento del sistema circulatorio. Sus semillas contienen un altísimo poder nutricional.

## USOS ALIMENTICIOS

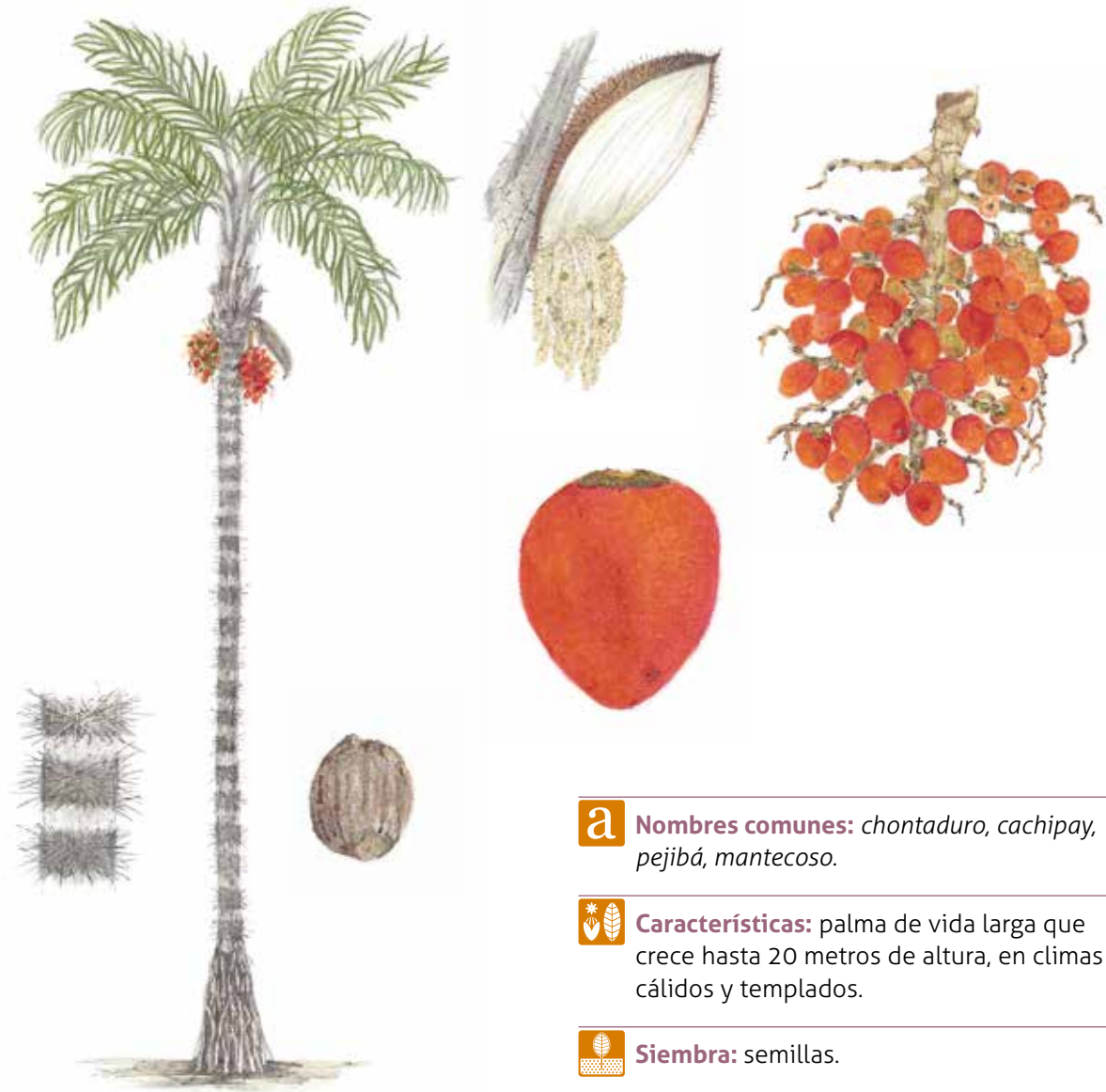
Las semillas se utilizan en la preparación de dulces y conservas. También se preparan bebidas como el choibalate.

**🍴** **RECETAS:** página 50

# Chontaduro

*Bactris gasipaes.* | Familia: Arecaceae

Las poblaciones indígenas usaban todas las partes de la planta para diversas necesidades: el tronco, para construcción de viviendas y armas de cacería; la savia, para preparar bebidas ligeras o fermentadas; las hojas, para cestería y amarres; y el fruto, para alimentación.



## PROPIEDADES NUTRICIONALES

Pertenece al grupo 5, que aporta energía al organismo. Contiene carbohidratos, fibras, vitamina A, aminoácidos esenciales, y minerales como fósforo, hierro y calcio. Comer chontaduro sirve para combatir casos de desnutrición, pues está catalogado como el fruto de mejor balance nutricional del trópico.

**a** **Nombres comunes:** chontaduro, cachipay, pejibá, mantecoso.

**\*🌿** **Características:** palma de vida larga que crece hasta 20 metros de altura, en climas cálidos y templados.

**🌱** **Siembra:** semillas.

## USOS ALIMENTICIOS

Los frutos se utilizan en la preparación de harinas, sorbetes, panes, mermeladas, postres y sopas. Se pueden consumir crudos o cocinados.

**🍴** **RECETAS:** páginas 47, 96, 100 y 103



# Coco

*Cocos nucifera*. | Familia: Arecaceae

Palma que viaja por los mares del planeta conquistando nuevos territorios y que se encuentra en las playas cálidas de todo el mundo. El coco es una de las primeras plantas que los humanos aprendieron a consumir y utilizar.



## PROPIEDADES NUTRICIONALES

Pertenece al grupo 5, que aporta energía al organismo. Contiene carbohidratos, fibra, grasa, proteínas, vitaminas B y C, y minerales como calcio, hierro, magnesio, manganeso, fósforo y potasio. El agua de coco es muy eficiente como suero cuando hay deshidratación. Por su alto contenido de vitamina B, se recomienda el consumo de la pulpa para mantener un buen funcionamiento del sistema nervioso.

**a** **Nombres comunes:** cocotero, palma de coco, mata de coco, coco, coquera, coquero, coco de agua.

**\*🌿** **Características:** palma de vida larga que puede alcanzar los 25 metros de altura, en climas cálidos y templados.

**🌱** **Siembra:** semillas.

## USOS ALIMENTICIOS

El fruto del coco se utiliza en la preparación de leche de coco, dulces, coladas, salsas y arroces. El aceite y la manteca de coco se usan en repostería. Con las flores se puede preparar vinagre. Con el agua de coco, se preparan bebidas. El fruto se puede consumir crudo.

**🍴** **RECETAS:** páginas 34, 40, 48, 61, 67, 72, 74, 79, 81 y 102

# Milpesos

*Oenocarpus bataua*. | Familia: Arecaceae

Esta palma fue ampliamente usada por las comunidades indígenas de la Amazonía por sus troncos, hojas y frutas. Existen evidencias del uso de esta planta desde hace alrededor de 9.000 años.



## PROPIEDADES NUTRICIONALES

Pertenece al grupo 5, que aporta energía al organismo. Es rica en grasas insaturadas, proteínas y carbohidratos. Comer milpesos ayuda a regular el metabolismo.

**a** **Nombres comunes:** milpesos, milpessa, seje, palma milpesos.

**✿** **Características:** palma de vida larga que crece hasta 20 metros de altura, en climas cálidos.

**🌱** **Siembra:** semillas.

## USOS ALIMENTICIOS

Los frutos se utilizan en la preparación de aceite y de leche de milpesos.

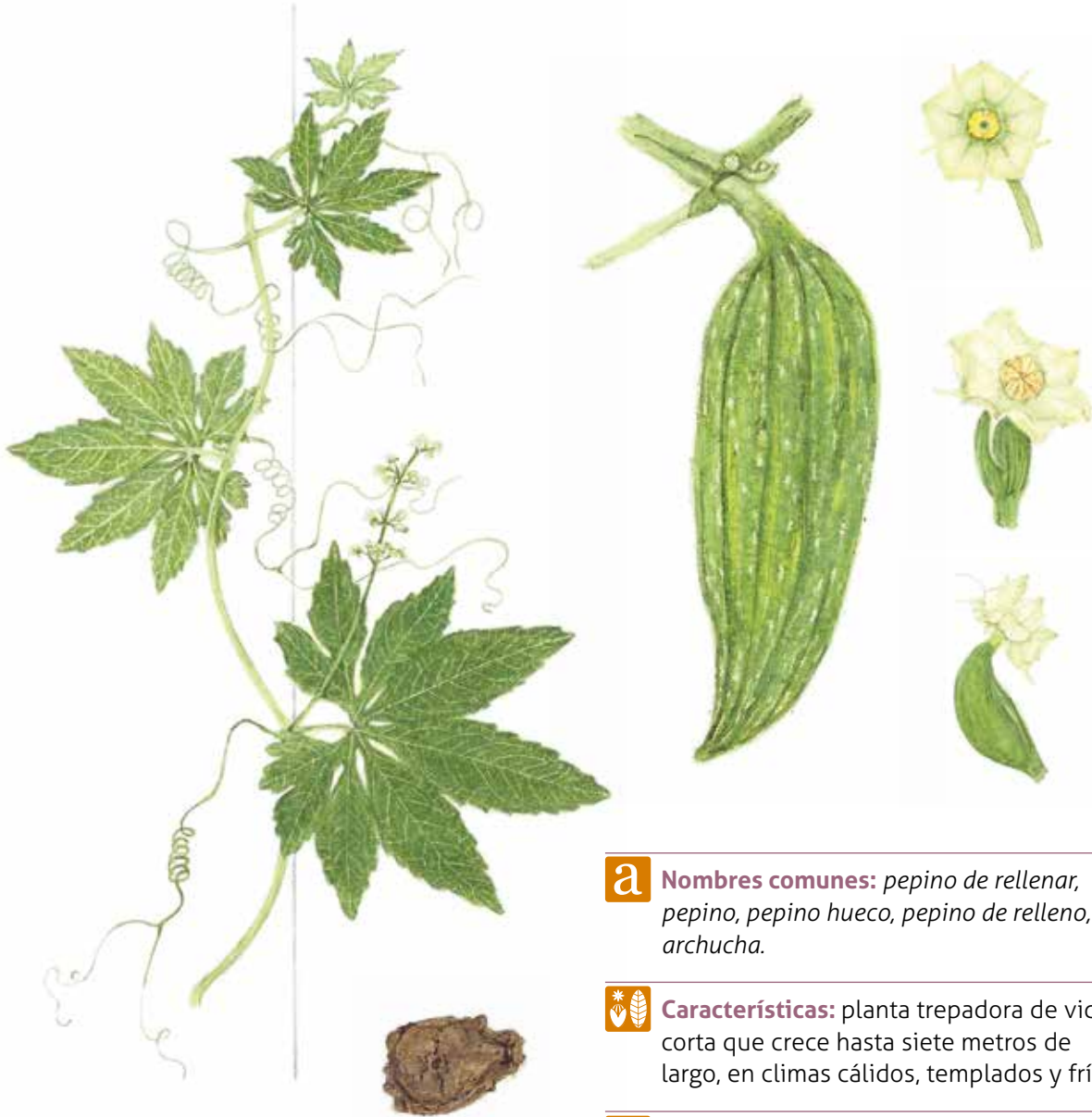
**🍴** **RECETAS:** página 49



# Pepino de rellenar

*Cyclanthera pedata.* | Familia: Cucurbitaceae

Planta originaria de las regiones montañosas de Perú y Ecuador. Era una planta importante para la cultura Moche del Perú, que la representó en su cerámica.



**a Nombres comunes:** pepino de rellenar, pepino, pepino hueco, pepino de relleno, archucha.

**Características:** planta trepadora de vida corta que crece hasta siete metros de largo, en climas cálidos, templados y fríos.

**Siembra:** semillas.

## PROPIEDADES NUTRICIONALES

Pertenece al grupo 2, que contiene nutrientes indispensables durante todas las etapas del ciclo de vida humano. Contiene carbohidratos, grasas, proteínas, vitaminas y minerales como calcio, hierro, fósforo, magnesio y zinc. Comer pepino de rellenar ayuda a regular el metabolismo.

## USOS ALIMENTICIOS

Este pepino se puede rellenar con diversos guisos e ingredientes, y puede consumirse crudo o cocinado.

**RECETAS:** página 88

# Pepino cohombro

*Cucumis sativus.* | Familia: Cucurbitaceae

Planta originaria de la India, en donde se cultiva desde hace más de 3.000 años. Fue traída a América por los españoles. Se adaptó muy bien al clima y a la gastronomía.



## PROPIEDADES NUTRICIONALES

Pertenece al grupo 2, que contiene nutrientes indispensables durante todas las etapas del ciclo de vida humano. Contiene carbohidratos, fibras, grasas, proteínas, vitaminas y minerales como calcio, hierro, magnesio, manganeso, fósforo, potasio, sodio y zinc. Comer pepino es muy bueno para hidratar la piel.

**a** **Nombres comunes:** pepino de agua, pepino, pepino cocombro, cohombro, cocombro.

**✿** **Características:** planta rastrera o trepadora de vida corta, que crece en climas cálidos y templados.

**🌱** **Siembra:** semillas.

## USOS ALIMENTICIOS

Los frutos se utilizan en la preparación de jugos, ensaladas, sopas y encurtidos. Es una planta refrescante, ideal para jugos y ensaladas.

**🍴** **RECETAS:** páginas 46 y 91

# Plátanos y bananos

*Musa spp.* | Familia: Musaceae

Plantas originarias de Asia que se cultivan desde hace más de 10.000 años. Con las fibras de sus hojas se tejen diversos artículos. Las hojas frescas se usan para transportar, conservar y cocinar alimentos.



**a** **Nombres comunes:** *banano, guineo, costeño, manano, murrapo, plátano, hartón, guineo, plátano comino.*

**✿** **Características:** hierba de vida larga que crece hasta siete metros de altura, en climas cálidos, templados y fríos.

**🌱** **Siembra:** estolones.

## PROPIEDADES NUTRICIONALES

Pertenece al grupo 1, que permite la realización de todas las funciones fisiológicas del organismo. Es rico en potasio. Además, contiene carbohidratos, fibras, proteínas, vitaminas y minerales como magnesio y fósforo. Comer bananos y plátanos es ideal para reponer los nutrientes de personas que realizan actividades físicas, previene los calambres, ayuda al buen funcionamiento del sistema digestivo y regula el metabolismo.

## USOS ALIMENTICIOS

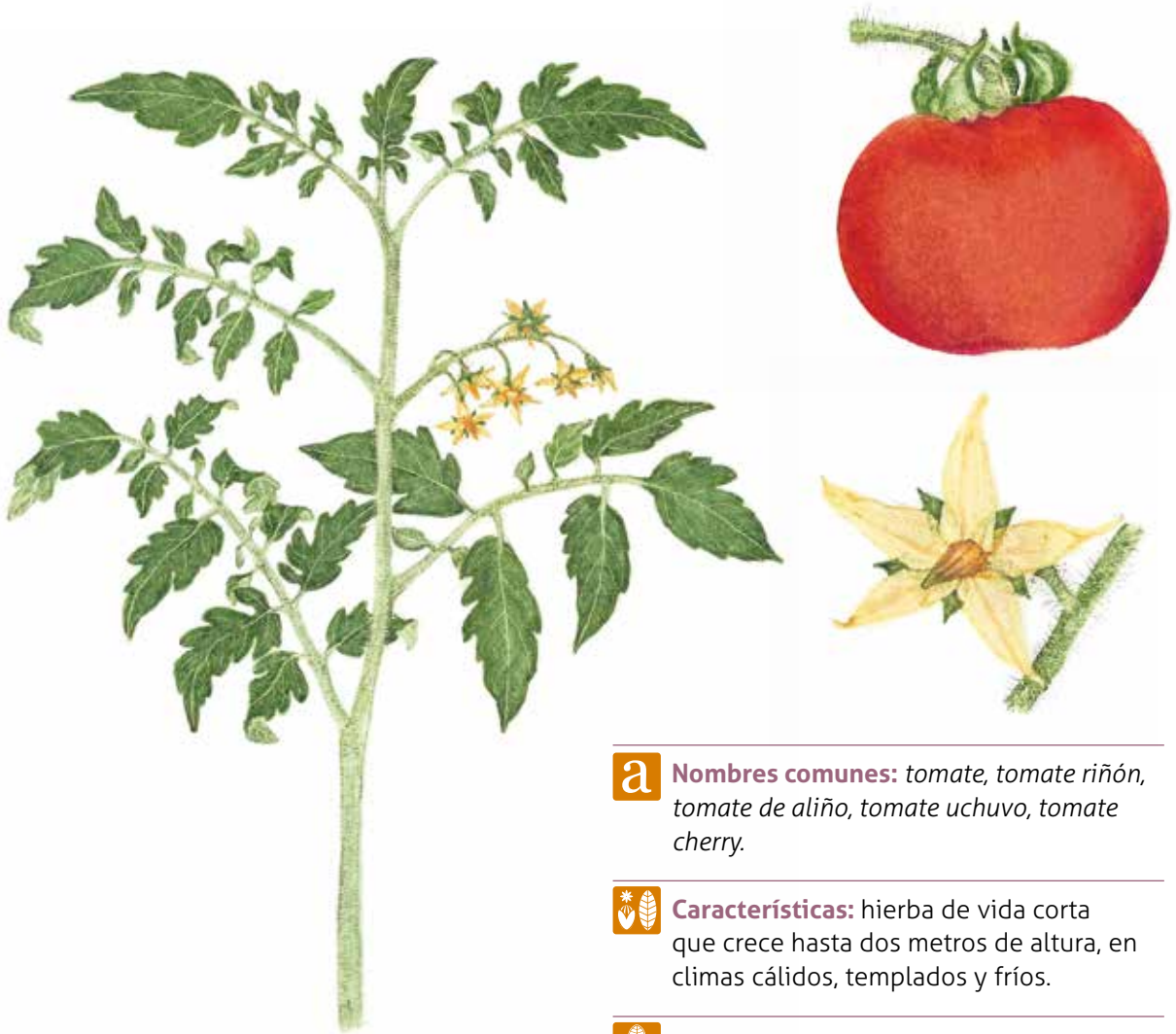
Los frutos maduros se pueden consumir frescos. Verdes o maduros, también se utilizan en la preparación de tortas, jugos, dulces, postres y sopas. Pueden consumirse crudos, asados, sudados, horneados y fritos.

**🍴** **RECETAS:** páginas 34, 43, 51, 55, 82, 83 y 105

# Tomate

*Lycopersicon esculentum.* | Familia: Solanaceae

*Planta originaria de América. Después de su llegada al Nuevo Continente, los españoles llevaron tomates a Europa, y en los últimos 500 años se ha convertido en una planta indispensable para las cocinas del mundo. Existe un gran número de variedades de tomate de colores, tamaños y formas. Los tomates son una de las bases sagradas de la cocina.*



**a** **Nombres comunes:** tomate, tomate riñón, tomate de aliño, tomate uchuvo, tomate cherry.

**✂️** **Características:** hierba de vida corta que crece hasta dos metros de altura, en climas cálidos, templados y fríos.

**🌱** **Siembra:** semillas.

## PROPIEDADES NUTRICIONALES

Pertenece al grupo 2, que contiene nutrientes indispensables durante todas las etapas del ciclo de vida humano. Es rico en potasio y magnesio. Además, contiene antioxidantes, proteínas y vitaminas B1, B2, B5 y C. Comer tomate influye en buen funcionamiento del sistema digestivo.

## USOS ALIMENTICIOS

El fruto se utiliza en la preparación de salsas, hogaos, guisos, purés, sopas y ensaladas. Se puede consumir fresco, cocinado y deshidratado.

**🍴** **RECETAS:** páginas 36, 38, 39, 40, 54 y 86



# Amaranto

*Amaranthus spp.* | Familia: Amaranthaceae

*Planta originaria de los Andes Centrales del Perú, donde se cultiva desde hace más de 7.000 años. Se cuenta que las culturas precolombinas usaban esta planta en una proporción parecida a la del maíz. Era considerada una planta sagrada y se utilizaba como alimento en rituales.*



## PROPIEDADES NUTRICIONALES

Pertenece al grupo 1, que permite la realización de todas las funciones fisiológicas del organismo. Es uno de los alimentos vegetales más rico en proteínas. Además, contiene carbohidratos, vitamina C, y minerales como calcio, hierro y fósforo. Comer amaranth ayuda a regular el metabolismo.

**a** **Nombres comunes:** amaranto.

**✿** **Características:** arbusto de vida corta que crece hasta dos metros de altura, en climas templados y fríos.

**🌱** **Siembra:** semillas.

## USOS ALIMENTICIOS

Las semillas se utilizan en la preparación de tortillas, sopas, cereales, galletas, dulces, como reemplazo del arroz. Con la harina se pueden preparar sorbetes, platos dulces y salados. Las hojas tiernas se usan como verdura.

**🍴** **RECETAS:** páginas 48, 49, 59, 80 y 91



# Arroz

*Oryza sativa.* | Familia: Poaceae

*Planta originaria de Asia y África, desde donde se distribuyó por todo el mundo hasta convertirse en la base de la alimentación humana. Se cultiva desde hace más de 8.000 años en tierras inundables.*



## PROPIEDADES NUTRICIONALES

Pertenece al grupo 1, que permite la realización de todas las funciones fisiológicas del organismo. El arroz integral es rico en almidones y fibras. Además, contiene proteínas, grasas, vitamina B y E, y minerales como magnesio, manganeso, calcio, potasio, hierro y zinc. Comer arroz sirve como fuente de energía para el cuerpo.

**a** **Nombres comunes:** arroz.

**Características:** hierba de vida corta que crece hasta los 1,5 metros de altura, en climas cálidos.

**Siembra:** semillas.

## USOS ALIMENTICIOS

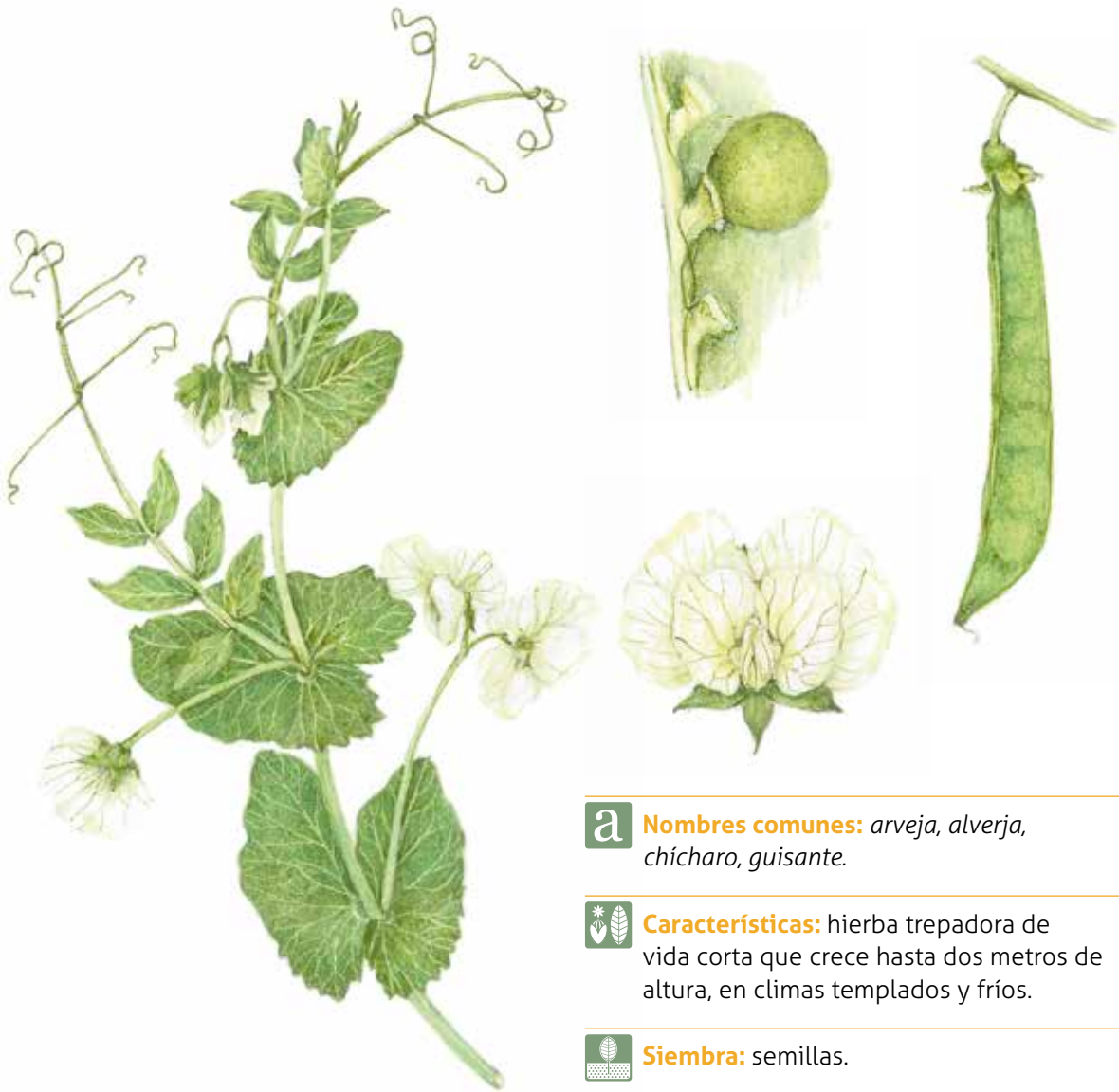
Las semillas se utilizan en la preparación de masas, tortas, leches y postres, y sirve como base para acompañar muchas recetas dulces y saladas.

**RECETAS:** páginas 48, 49, 58, 71, 73, 78 y 79

# Arveja

*Pisum sativum.* | Familia: Fabaceae

La arveja fue una de las primeras plantas domesticadas en Asia y Europa, en donde se cultiva desde hace más de 11.000 años.



## PROPIEDADES NUTRICIONALES

Pertenece al grupo 2, que contiene nutrientes indispensables durante todas las etapas del ciclo de vida humano. Contiene proteínas, carbohidratos, fibras, proteínas, vitaminas C, E y K, y minerales como hierro, manganeso, fósforo y magnesio. Comer arveja ayuda al buen funcionamiento del sistema respiratorio y a regular el metabolismo.

**a** **Nombres comunes:** arveja, alverja, chícharo, guisante.

**Características:** hierba trepadora de vida corta que crece hasta dos metros de altura, en climas templados y fríos.

**Siembra:** semillas.

## USOS ALIMENTICIOS

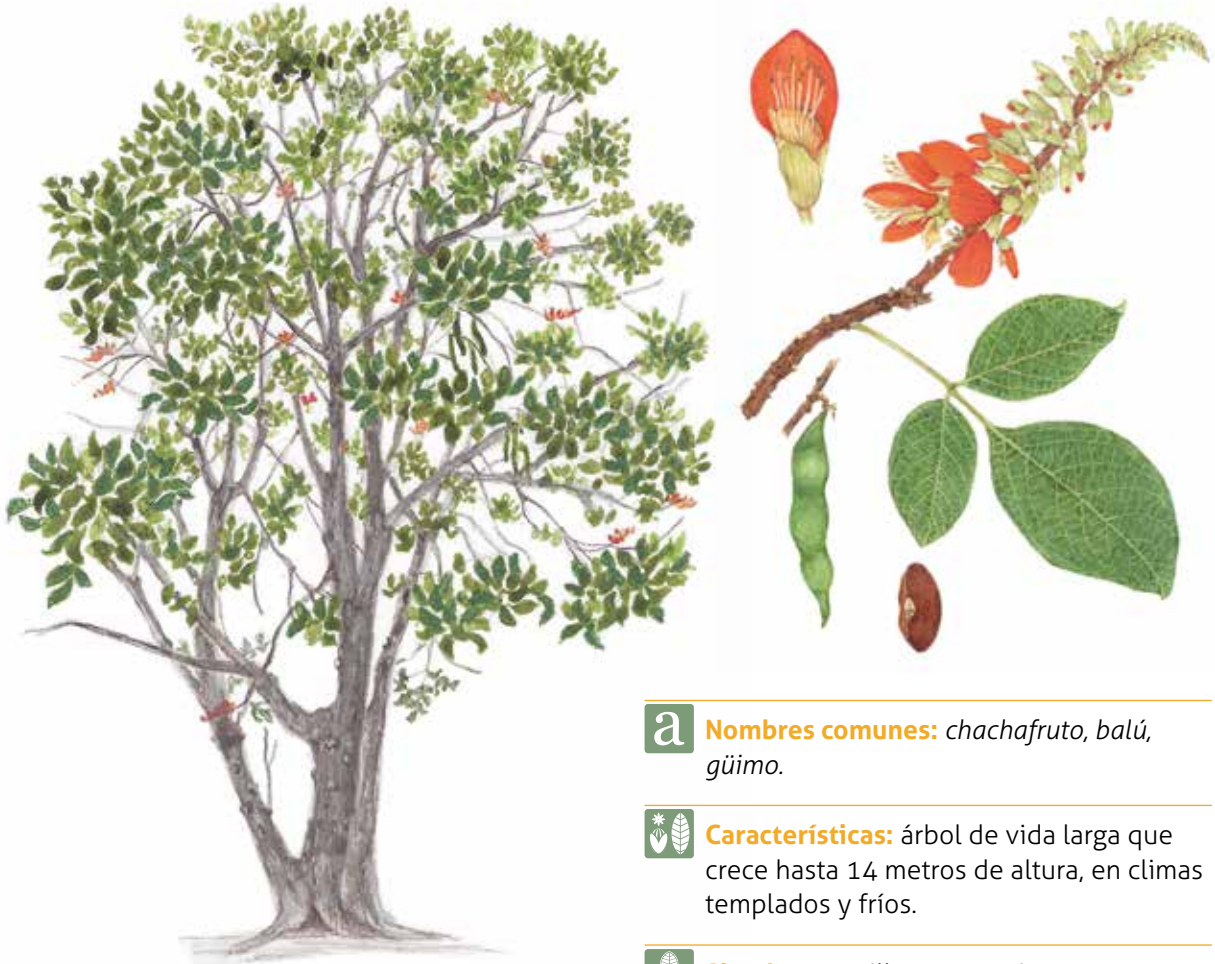
Las semillas de arveja se utilizan en la preparación de cremas, purés, ensaladas, sopas arroces y hervidos.

**RECETAS:** páginas 57, 6, 77 y 85

# Chachafruto

*Erythrina edulis.* | Familia: Fabaceae

El chachafruto es la leguminosa con más contenido de proteínas y por esto es llamado "el árbol de la vida". Se consume en América desde hace más de 10.000 años.



**a** **Nombres comunes:** chachafruto, balú, güimo.

**Características:** árbol de vida larga que crece hasta 14 metros de altura, en climas templados y fríos.

**Siembra:** semillas o esquejes.

## PROPIEDADES NUTRICIONALES

Pertenece al grupo 4, que aporta nutrientes fundamentales para la formación de los tejidos, para fortalecer el sistema inmune y para un adecuado funcionamiento del organismo. Es rico en proteínas. También contiene almidones, vitamina C, y minerales como calcio, hierro y fósforo. Comer chachafruto es ideal en casos de desnutrición, por su alto contenido de proteínas.

**NOTA:** No se debe confundir con otros árboles similares, que son tóxicos para los humanos, como las diferentes variedades de chochos.

## USOS ALIMENTICIOS

Las semillas de chachafruto se utilizan en la preparación de tortas, panes, galletas, harinas, purés, dulces, sopas, potajes, coladas y buñuelos. Antes de hacer cualquier preparación, las semillas deben cocinarse, pelarse y se debe retirar la espuma que producen.

**RECETAS:** páginas 43, 64, 66, 85, 95 y 103

# Chía

*Salvia hispanica.* | Familia: Lamiaceae

La chía tiene una larga historia de interacción con los seres humanos. Esta planta ha sido considerada como un bien preciado por las culturas americanas, y sus semillas son muy valoradas por sus propiedades nutricionales y sus aceites.



**a** **Nombres comunes:** chía.

**✿** **Características:** hierba de vida corta que crece hasta un metro de altura, en climas templados y fríos.

**🌱** **Siembra:** semillas.

## PROPIEDADES NUTRICIONALES

Pertenece al grupo 1, que permite la realización de todas las funciones fisiológicas del organismo. Contiene Omega 3, carbohidratos, grasas, proteínas, vitaminas C y E, y minerales como calcio, hierro, magnesio, fósforo, potasio, sodio y zinc. Comer chía es recomendado para prevenir enfermedades del corazón por sus altos contenidos de Omega 3 y 6, ayuda a regular el apetito y es un nutriente importante durante la gestación y la lactancia.

## USOS ALIMENTICIOS

Las semillas se utilizan para agregar a bebidas, ensaladas, granolas, y como apanadura.

**🍴** **RECETAS:** páginas 19, 22 y 46



# Fríjoles

*Phaseolus vulgaris* | Familia: Fabaceae

Las poblaciones de todo el trópico americano usaban las variedades silvestres desde hace cerca de 9.000 años. El frijol se cultiva asociado con maíz, ahuyamas, calabazas y arracachas, pues extraen diferentes nutrientes del suelo y crecen de diferentes maneras. Existen diversas variedades; cada una tiene su tiempo de cocción y su sabor.



**a Nombres comunes:** frijol, frijol, frisol, poroto, sangre de toro, ahumado, pinche, antioqueño, librorino, lima, blanco, cagatinta, caraota, cargamento, cargamento, chiva, coloradito, colorado, entre otros.

**Características:** hierba trepadora de vida corta que crece hasta tres metros, en climas cálidos, templados y fríos.

**Siembra:** semillas.

## PROPIEDADES NUTRICIONALES

Pertenece al grupo 4, que aporta nutrientes fundamentales para la formación de los tejidos, para fortalecer el sistema inmune y para un adecuado funcionamiento del organismo. Es rico en proteínas. Además, contiene fibras, vitaminas del complejo B, y minerales como potasio, fósforo, hierro y magnesio. Comer frijol ayuda a regular el metabolismo.

## USOS ALIMENTICIOS

Las semillas de frijol se utilizan en la preparación de guisos, sopas, potajes, torticas, cremas, arroces y dulces.

**RECETAS:** páginas 60, 64, 65, 84 y 95



# Fríjol petaco

*Phaseolus coccineus*. | Familia: Fabaceae

Se originó en las tierras altas de México, desde donde llegó a las montañas colombianas hace miles de años. Es una especie de fácil cultivo y mantenimiento. Las semillas pueden ser blancas, rojas, amarillas, cafés, negras, moradas, grises o con pintas.



**a** **Nombres comunes:** frijol petaco, cachetón, cacho, monederas, frijol de monte, petaco, frijol bichela, frijol chachas.

**✦** **Características:** hierba trepadora de vida corta que crece hasta cinco metros, en climas cálidos, templados y fríos.

**🌱** **Siembra:** semillas.

## PROPIEDADES NUTRICIONALES

Pertenece al grupo 4, que aporta nutrientes fundamentales para la formación de los tejidos, para fortalecer el sistema inmune y para un adecuado funcionamiento del organismo. Es rico en proteínas y carbohidratos. Además, contiene fibras y minerales como potasio, fósforo, hierro y magnesio. Comer frijol petaco ayuda a regular el metabolismo.

## USOS ALIMENTICIOS

Las semillas de frijol petaco se utiliza en la preparación de guisos, sopas, torticas y dulces.

**🍴** **RECETAS:** página 95

# Girasol

*Helianthus annuus.* | Familia: Asteraceae

*Planta originaria de Norteamérica, en donde se cultiva desde hace más de 4.000 años. Esta hermosa planta produce semillas con un alto valor nutricional. Las poblaciones indígenas del pasado dedicaron mucho tiempo a su cuidado y selección.*



**a** **Nombres comunes:** girasol, mirasol, maravilla.

**✿** **Características:** hierba de vida corta que crece hasta 2,5 metros de altura, en climas templados y fríos.

**🌱** **Siembra:** semillas.

## PROPIEDADES NUTRICIONALES

Pertenece al grupo 5, que aporta energía al organismo. Es rico en grasas. Además, contiene carbohidratos, fibras, proteínas, vitamina E y B, y minerales como fósforo, magnesio, hierro y zinc. Comer semillas de girasol aumenta las defensas del organismo y fortalece el sistema circulatorio.

## USOS ALIMENTICIOS

Las semillas se utilizan en la preparación de aderezos, salsas y ensaladas. Se pueden consumir tostadas como pasabocas.

**🍴** **RECETAS:** páginas 40, 41 y 49

# Guandul

*Cajanus cajan.* | Familia: Fabaceae

Planta originaria de la India, en donde se cultiva desde hace aproximadamente 4.000 años. Llegó a Colombia con los españoles. Se ha convertido en plato típico de diferentes regiones del Caribe.



**a** **Nombres comunes:** *guandul, guandumbo, guandú, guandús, frijol guandús, frijol guandús, frijol de palo.*

**Características:** arbusto de vida corta que crece hasta tres metros de altura, en climas cálidos y templados.

**Siembra:** semillas.

## PROPIEDADES NUTRICIONALES

Pertenece al grupo 4, que aporta nutrientes fundamentales para la formación de los tejidos, para fortalecer el sistema inmune y para un adecuado funcionamiento del organismo. Es rico en proteínas y carbohidratos. Además, contiene fibras, vitaminas, y minerales como calcio, hierro, fósforo, potasio, magnesio y zinc. Comer frijol guandul ayuda a regular el metabolismo.

## USOS ALIMENTICIOS

Las semillas de frijol guandul se utilizan en la preparación de arroces, sudados, sancochos y sopas.

**RECETAS:** páginas 67 y 95



# Habas

*Vicia faba.* | Familia: Fabaceae

*Junto con las lentejas, las arvejas, el trigo y la cebada, las habas son unas de las primeras plantas domesticadas en Europa y Asia. Hoy en día se cultivan y consumen en todo el mundo.*



**a** **Nombres comunes:** *chabas, cargaditas.*

**Características:** arbusto de vida corta que crece hasta 1,6 metros de altura, en climas templados y fríos.

**Siembra:** semillas.

## PROPIEDADES NUTRICIONALES

Pertenece al grupo 4, que aporta nutrientes fundamentales para la formación de los tejidos, para fortalecer el sistema inmune y para un adecuado funcionamiento del organismo. Son ricas en proteínas y carbohidratos. Además, contienen grasas, vitaminas A, B y C, y minerales como calcio, potasio, fósforo, magnesio, hierro y cobre. Comer habas contribuye con el balance del metabolismo.

## USOS ALIMENTICIOS

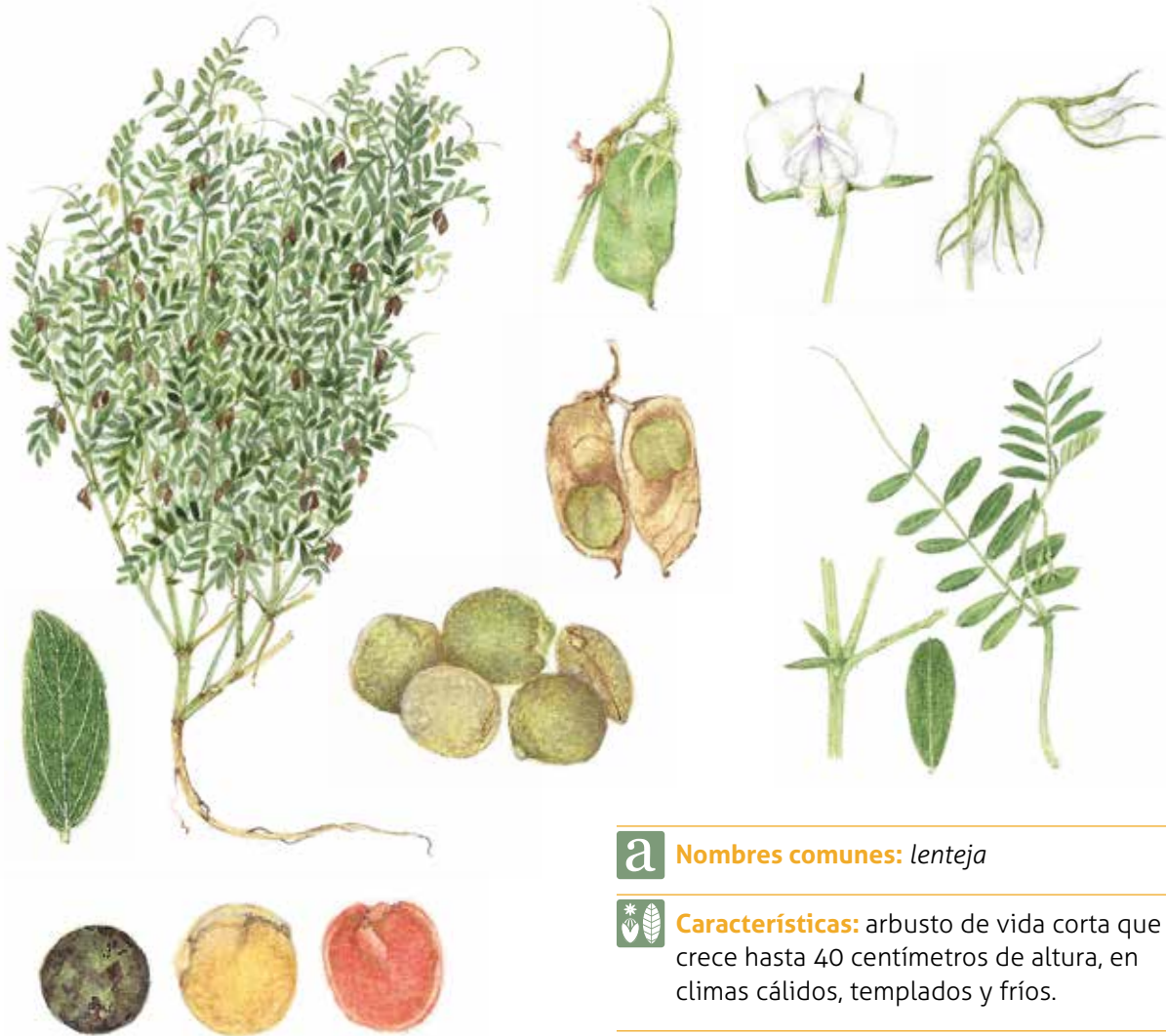
Las semillas de las habas se utilizan en la preparación de arroces, sudados, sancochos y sopas. Se pueden consumir cocinadas o crudas (si están tiernas).

**RECETAS:** páginas 41, 60 y 84

# Lenteja

*Lens culinaris*. | Familia: Fabaceae

Como las arvejas, las lentejas fueron de las primeras plantas en ser domesticadas, hace alrededor de 11.000 años en Siria.



**a** **Nombres comunes:** lenteja

**Características:** arbusto de vida corta que crece hasta 40 centímetros de altura, en climas cálidos, templados y fríos.

**Siembra:** semillas.

## PROPIEDADES NUTRICIONALES

Pertenece al grupo 4, que aporta nutrientes fundamentales para la formación de los tejidos, para fortalecer el sistema inmune y para un adecuado funcionamiento del organismo. Es rica en proteínas. Además, contiene carbohidratos, grasas, fibras, vitaminas B y C, y minerales como calcio, hierro, magnesio, fósforo, potasio, sodio y zinc. Comer lentejas ayuda a reforzar el sistema inmune, regular el metabolismo y fortalecer los huesos, los músculos y el cerebro.

## USOS ALIMENTICIOS

Las semillas de lenteja se utilizan en la preparación de sopas, arroces y tortas.

**RECETAS:** páginas 64, 66 y 85



# Maíces

*Zea mays.* | Familia: Poaceae

*Planta originaria de América, en donde fue la base de la alimentación de muchas culturas antiguas. Existen muchos tipos de maíz, que varían en sus colores y en el clima en el que crecen. Se cree que los primeros humanos se volvieron sedentarios al domesticar esta planta hace 9.000 años. El maíz conserva la esencia de la gastronomía prehispánica.*



**a** **Nombres comunes:** maíz, chócolo, choclo.

**Características:** hierba de vida corta que crece hasta cuatro metros de altura, en climas cálidos, templados y fríos.

**Siembra:** semillas.

## PROPIEDADES NUTRICIONALES

Pertenece al grupo 1, que permite la realización de todas las funciones fisiológicas del organismo. Contiene almidón, grasas, proteínas, vitamina A, B y C, y minerales como hierro, fósforo, magnesio y potasio. El consumo de maíz ayuda a regular el metabolismo y el sistema digestivo.

## USOS ALIMENTICIOS

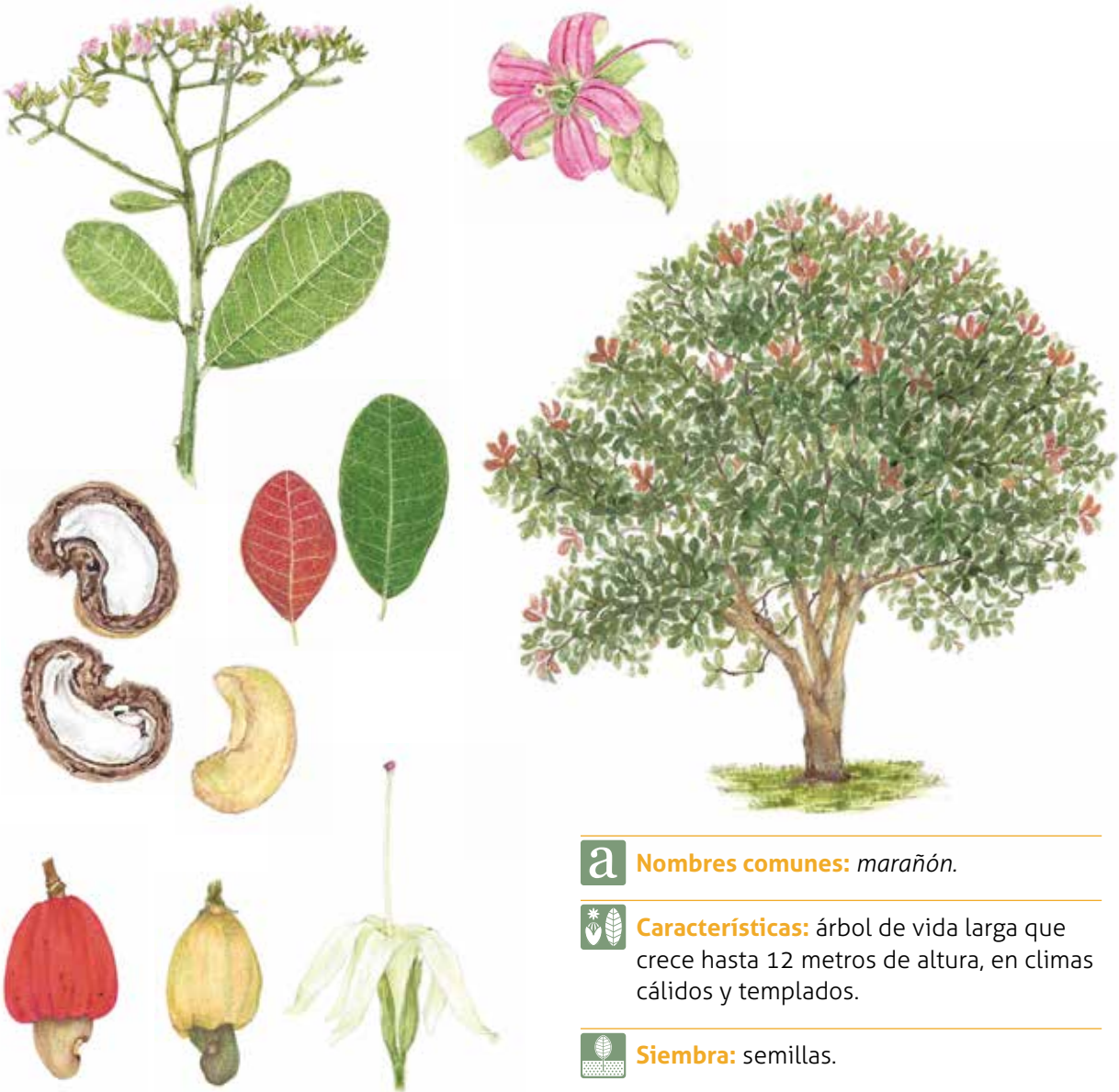
El grano de maíz se utiliza en la preparación de harinas, tortas, tortillas, mazamorra, bollos, buñuelos, arepas, natillas y sopas. También en bebidas como la chicha.

**RECETAS:** páginas 41, 42, 63, 78, 92, 93, 94 y 95

# Marañón

*Anacardium occidentale.* | Familia: Anacardiaceae

Planta originaria de América. El líquido que se extrae de la vaina se utiliza en la industria aeroespacial como aislante térmico. Se conoce lo como la fruta de la memoria. Se consume tanto la nuez como la manzana.



**a** Nombres comunes: marañón.

**✪** Características: árbol de vida larga que crece hasta 12 metros de altura, en climas cálidos y templados.

**🌱** Siembra: semillas.

## PROPIEDADES NUTRICIONALES

El fruto pertenece al grupo 2 y la nuez al grupo 5. El fruto maduro es rico en vitamina C. La nuez contiene proteínas, grasas, carbohidratos, vitaminas A, B y C, y minerales como el magnesio. Comer marañón ayuda a mejorar la circulación y regular el metabolismo. Aumenta las defensas del organismo.

## USOS ALIMENTICIOS

El fruto maduro se utiliza en la preparación de jugos, vinos y postres. La nuez se consume seca, o se utiliza para preparar leche de marañón. Para abrir las nueces, es necesario ponerlas a las brasas u hornearlas.

**🍴** RECETAS: páginas 41, 49, 98 y 104

# Quinua

*Chenopodium quinoa.* | Familia: Amaranthaceae

Planta originaria de los Andes centrales, en donde se cultiva desde hace 5.000 años como base de la alimentación de los pueblos indígenas ancestrales. Su cultivo fue prohibido por los españoles por considerarlo pagano. El nombre quinua en quechua y aymara significa "grano madre", y ha sido base de la alimentación de los pueblos andinos.



## PROPIEDADES NUTRICIONALES

Pertenece al grupo 1, que permite la realización de todas las funciones fisiológicas del organismo. Contiene carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas, y minerales como calcio, hierro y fósforo. Comer quinua ayuda a regular el metabolismo y el sistema digestivo.

**a** **Nombres comunes:** quinua, quinoa.

**✎** **Características:** hierba de vida corta que crece hasta tres metros de altura, en climas templados y fríos.

**🌱** **Siembra:** semillas.

## USOS ALIMENTICIOS

Las semillas se utilizan en la preparación de harinas, leches vegetales, sopas, pastas y galletas. Se debe lavar bien para eliminar algunas toxinas. Es uno de los alimentos más completos y nutritivos de la naturaleza.

**🍴** **RECETAS:** páginas 43, 49, 59, 79, 80, 87 y 104

*Mora para la señora,  
piña para la niña,  
coco para un antojo,  
fresa para Teresa,  
pastel para Miguel  
y melón para don Ramón.*



## Anón

*Annona squamosa.* | Familia: Anonaceae



**a** **Nombres comunes:** anón, anoncito, riñón.

**✿** **Características:** árbol americano de vida larga que crece hasta siete metros de altura, en climas cálidos.

**🌱** **Siembra:** semillas.

### PROPIEDADES NUTRICIONALES

Pertenece al grupo 2, que contiene nutrientes indispensables durante todas las etapas del ciclo de vida humano. Contiene carbohidratos, fibras, grasas, proteínas, vitaminas B y C, y minerales como calcio, hierro, fósforo, sodio, potasio y magnesio. Comer anón es muy bueno para mejorar la digestión.

### USOS ALIMENTICIOS

Los frutos se consumen frescos, y se utilizan en la preparación de pulpas, jugos, sorbetes y mermeladas.

## Arazá

*Eugenia stipitapa.* | Familia: Myrtaceae



**a** **Nombres comunes:** arazá, guayaba peruana, guayaba brasileña.

**✿** **Características:** árbol amazónico de vida larga que crece hasta ocho metros de altura, en climas cálidos y templados.

**🌱** **Siembra:** semillas.

### PROPIEDADES NUTRICIONALES

Pertenece al grupo 2, que contiene nutrientes indispensables durante todas las etapas del ciclo de vida humano. Es rico en vitamina C. Además, contiene proteínas, fibras, carbohidratos, vitaminas A y B, y minerales como hierro, manganeso, calcio, sodio, cobre y fósforo. Consumir arazá ayuda a aumentar las defensas del organismo.

### USOS ALIMENTICIOS

Los frutos se consumen frescos o cocinados y se utilizan en la preparación de jugos, dulces, postres, mermeladas, compotas y fermentos.



## Badea

*Passiflora quadrangularis*. | Familia: Passifloraceae



**a** **Nombres comunes:** badea, granadillo grande, bejuco badeo.

**✿** **Características:** planta trepadora americana de vida larga que crece hasta 20 metros de largo en climas cálidos y templados.

**🌱** **Siembra:** semillas, esquejes o acodos.

### PROPIEDADES NUTRICIONALES

Pertenece al grupo 2, que contiene nutrientes indispensables durante todas las etapas del ciclo de vida humano. Contiene proteínas, vitaminas C y A, y minerales como hierro, calcio y fósforo. Comer badea ayuda a aumentar las defensas del organismo.

### USOS ALIMENTICIOS

Los frutos se utilizan en la preparación de bebidas, dulces, jaleas y postres.

## Borojón

*Borojoa patinoi*. | Familia: Rubiaceae



**a** **Nombres comunes:** borojón.

**✿** **Características:** árbol americano de vida larga que crece hasta cinco metros de altura, en climas cálidos y templados.

**🌱** **Siembra:** semillas.

### PROPIEDADES NUTRICIONALES

Pertenece al grupo 2, que contiene nutrientes indispensables durante todas las etapas de la vida humana. Es rico en antioxidantes. Además, contiene proteínas, fibras, carbohidratos, vitaminas, y minerales como fósforo, hierro y calcio. Comer borojón ayuda al buen funcionamiento del sistema digestivo.

### USOS ALIMENTICIOS

Los frutos se utilizan en la preparación de jugos, pulpas, mermeladas y dulces.


**🍴** **RECETAS:** página 100

## Brevas

*Ficus carica*. | Familia: Moraceae



**a** **Nombres comunes:** brevo, breva, higo, higuera.

 **Características:** arbusto asiático de vida larga que crece hasta siete metros de altura, en climas cálidos, templados y fríos.

 **Siembra:** esquejes o acodos.

### PROPIEDADES NUTRICIONALES

Pertenece al grupo 2, que contiene nutrientes indispensables durante todas las etapas de la vida humana. Contiene azúcares, fibras, grasas, vitaminas, y minerales como potasio, magnesio, calcio, hierro y fósforo. Consumir brevas es recomendado para mujeres con menopausia por su alto contenido de fitoestrógenos.

### USOS ALIMENTICIOS

Los frutos se pueden consumir frescos, deshidratados o cocinados, y son ideales para la preparación de dulces.


 **RECETAS:** página 99

## Caimito

*Chrysophyllum cainito*. | Familia: Sapotaceae



**a** **Nombres comunes:** caimitillo, caimito, caimito de monte, caimo, caimo colorado, maduraverde.

 **Características:** árbol amazónico de vida larga que crece hasta 30 metros de altura en climas cálidos y templados.

 **Siembra:** semillas.

### PROPIEDADES NUTRICIONALES

Pertenece al grupo 2, que contiene nutrientes indispensables durante todas las etapas del ciclo de vida humano. Contiene fósforo, hierro y vitamina B3. Comer caimito es muy bueno para aumentar las defensas del organismo.

### USOS ALIMENTICIOS

los frutos se consumen frescos y se utilizan en la preparación de sorbetes y helados. Su almendra es usada en repostería.

## Carambolo

*Averrhoa carambola*. | Familia: Oxalidaceae



**a** **Nombres comunes:** carambolo.

**✿** **Características:** arbusto americano de vida larga que crece hasta cinco metros de altura, en climas cálidos y templados.

**🌱** **Siembra:** semillas.

### PROPIEDADES NUTRICIONALES

Pertenece al grupo 2, que contiene nutrientes indispensables durante todas las etapas del ciclo de vida humano. Contiene vitamina C, carbohidratos, y minerales como hierro, magnesio y potasio. Comer carambolo es bueno para aumentar las defensas del organismo.

### USOS ALIMENTICIOS

Los frutos se consumen frescos y se utilizan en la preparación de ensaladas, jugos y salpicones.

## Chirimoya

*Annona cherimola*. | Familia: Anonaceae



**a** **Nombres comunes:** anón de monte, chirimoya, chirimoyo.

**✿** **Características:** árbol americano de vida larga que crece hasta ocho metros de altura, en climas templados y fríos.

**🌱** **Siembra:** semillas o injertos.

### PROPIEDADES NUTRICIONALES

Pertenece al grupo 2, que contiene nutrientes indispensables durante todas las etapas del ciclo de vida humano. Contienen carbohidratos, fibras, grasas, proteínas, vitaminas B y C, y minerales como calcio, hierro, fósforo, sodio, potasio y magnesio. Comer chirimoya es muy bueno para mejorar la digestión.

### USOS ALIMENTICIOS

Los frutos se consumen frescos y se utilizan en la preparación de pulpas, jugos, sorbetes y mermeladas.



## Ciruela

*Spondias purpurea.* | Familia: Anacardiaceae



**a** **Nombres comunes:** ciruelo, ciruela, ciruela calentana.



**Características:** árbol americano de vida larga que crece hasta ocho metros de altura, en climas cálidos y templados.



**Siembra:** semillas o injertos.

### PROPIEDADES NUTRICIONALES

Pertenece al grupo 2, que contiene nutrientes indispensables durante todas las etapas del ciclo de vida humano. Contiene proteínas, grasas, carbohidratos, vitamina C, y minerales como calcio, fósforo y hierro. Comer ciruelas ayuda a aumentar las defensas del organismo.

### USOS ALIMENTICIOS

Los frutos se consumen frescos y se utilizan en la preparación de postres, conservas, jugos, gelatinas y vinagres.

## Cítricos

*Citrus spp.* | Familia: Rutaceae



**a** **Nombres comunes:** naranja, limón, mandarina y pomelo.



**Características:** árboles asiáticos de vida larga que crecen hasta ocho metros de altura, en climas cálidos, templados y fríos.



**Siembra:** semillas o injertos.

### PROPIEDADES NUTRICIONALES

Pertenece al grupo 2, que contiene nutrientes indispensables durante todas las etapas del ciclo de vida humano. Ricos en vitamina C y antioxidantes. Además, contienen fibras, aceites esenciales y minerales como potasio y magnesio. Comer cítricos ayuda a mejorar el sistema inmune y el sistema circulatorio.

### USOS ALIMENTICIOS

Los frutos se consumen frescos o cocinados, y se utilizan en la preparación de postres, conservas, jugos, mermeladas y vinagres.

## Granada

*Punica granatum.* | Familia: Lythraceae



**a** **Nombres comunes:** granado, granada.

**✿** **Características:** árbol asiático de vida larga que crece hasta cinco metros de altura, en climas cálidos y templados.

**🌱** **Siembra:** semillas, estacas o acodos.

### PROPIEDADES NUTRICIONALES

Pertenece al grupo 2, que contiene nutrientes indispensables durante todas las etapas del ciclo de vida humano. Es rica en antioxidantes. Además, contiene carbohidratos, fibras, grasas, proteínas, vitaminas y minerales como calcio, hierro, magnesio, manganeso, fósforo, potasio, sodio y zinc. Consumir granada ayuda a aumentar las defensas del organismo y a regular el metabolismo.

### USOS ALIMENTICIOS

Los frutos se consumen frescos y se utilizan en la preparación de jugos y sorbetes.

## Guanábana

*Annona muricata.* | Familia: Annonaceae



**a** **Nombres comunes:** anón de espino, guanábana, guanábano.

**✿** **Características:** árbol americano de vida larga que crece hasta 10 metros de altura, en climas cálidos y templados.

**🌱** **Siembra:** semillas.

### PROPIEDADES NUTRICIONALES

Pertenece al grupo 2, que contiene nutrientes indispensables durante todas las etapas del ciclo de vida humano. Contiene carbohidratos, fibras, grasas, proteínas, vitaminas B y C, y minerales como calcio, hierro, fósforo, sodio, potasio y magnesio. Comer estos frutos es muy bueno para mejorar la digestión.

### USOS ALIMENTICIOS

Los frutos se consumen frescos o cocinados y se utilizan en la preparación de pulpas, jugos, sorbetes y mermeladas.



# Guama

*Inga spectabilis*. | Familia: Fabaceae



**a** **Nombres comunes:** guamo, guamo macheto.

**✿** **Características:** árbol americano de vida larga que crece hasta 15 metros de altura, en climas cálidos y templados.

**🌱** **Siembra:** semillas.

## PROPIEDADES NUTRICIONALES

Pertenece al grupo 2, que contiene nutrientes indispensables durante todas las etapas del ciclo de vida humano. Contiene proteínas, vitaminas, azúcares, fibras, y minerales como calcio y fósforo. Comer guama ayuda a aumentar las defensas del organismo.

## USOS ALIMENTICIOS

Los frutos se consumen frescos o cocinados, y se utilizan en la preparación de dulces y postres.

# Guayaba

*Psidium guajava*. | Familia: Myrtaceae



**a** **Nombres comunes:** guayaba, guayabo.

**✿** **Características:** árbol americano de vida larga que crece hasta 10 metros de altura, en climas cálidos, templados y fríos.

**🌱** **Siembra:** semillas o injertos.

## PROPIEDADES NUTRICIONALES

Pertenece al grupo 2, que contiene nutrientes indispensables durante todas las etapas del ciclo de vida humano. Sus frutos son ricos en vitamina C. Además, contienen proteínas, vitaminas A, B y K, y minerales como calcio, magnesio, fósforo y potasio. Comer guayabas ayuda a la cicatrización de las heridas por sus altos contenidos de vitamina C. También, a aumentar las defensas del organismo. Es un alimento sano, digestivo y muy útil para una buena nutrición.

## USOS ALIMENTICIOS

Los frutos se consumen frescos o cocinados, y se utilizan en la preparación de dulces, conservas, mermeladas, jugos y bocadillos.

**🍴** **RECETAS:** páginas 99 y 100

# Gulupa

*Passiflora pinnatistipula.* | Familia: Passifloraceae



**a** **Nombres comunes:** gulupa, parchita, curuba redonda.

**\* 🌿** **Características:** planta trepadora americana de vida larga que crece hasta 15 metros de largo, en climas cálidos, templados y fríos.

**🌱** **Siembra:** semillas o estacas.

## PROPIEDADES NUTRICIONALES

Pertenece al grupo 2, que contiene nutrientes indispensables durante todas las etapas del ciclo de vida humano. Contiene carbohidratos, proteínas, grasas, fibras, vitaminas A y C, y magnesio. Comer gulupa ayuda a aumentar las defensas del organismo.

## USOS ALIMENTICIOS

Los frutos se consumen frescos o cocinados, y se utilizan en la preparación de jugos y dulces.

# Higo

*Opuntia ficus-indica.* | Familia: Cactaceae



**a** **Nombres comunes:** higo, tuna, cacto.

**\* 🌵** **Características:** cactus americano de vida larga que crece hasta dos metros de altura, en climas cálidos, templados y fríos.

**🌱** **Siembra:** semillas o pencas.

## PROPIEDADES NUTRICIONALES

Pertenece al grupo 2, que contiene nutrientes indispensables durante todas las etapas del ciclo de vida humano. Contiene carbohidratos, fibras, vitaminas, y minerales como fósforo y hierro. Su consumo ayuda al buen funcionamiento del sistema digestivo.

## USOS ALIMENTICIOS


Los frutos se consumen frescos o cocinados, y se utilizan en la preparación de ensaladas, postres jugos y mermeladas.


## Icaco

*Chrysobalanus icaco*. | Familia: Chrysobalanaceae



**a** Nombres comunes: *icaco*.

 **Características:** arbusto americano de vida larga que crece hasta tres metros de altura, en climas cálidos y templados.

 **Siembra:** semillas o estacas.

### PROPIEDADES NUTRICIONALES

Pertenece al grupo 2, que contiene nutrientes indispensables durante todas las etapas del ciclo de vida humano. Contiene proteínas, carbohidratos, grasas, fibra, vitaminas, y minerales como fósforo, calcio y hierro. Comer icaco favorece la digestión y regula el sistema nervioso.

### USOS ALIMENTICIOS


Los frutos se consumen frescos y se utilizan en la preparación de dulces, mermeladas y postres.

## Madroño

*Garcinia madruno*. | Familia: Clusiaceae



**a** Nombres comunes: *madroño, madroña*.

 **Características:** árbol colombiano de vida larga que crece hasta 18 metros de altura, en climas cálidos y templados.

 **Siembra:** semillas o esquejes.

### PROPIEDADES NUTRICIONALES

Pertenece al grupo 2, que contiene nutrientes indispensables durante todas las etapas del ciclo de vida humano. Es rico en potasio. Además, contiene carbohidratos, proteínas, vitaminas A y C, y minerales como calcio, fósforo, magnesio, hierro, sodio, zinc, cobre y manganeso. Consumir madroño ayuda a aumentar las defensas del organismo.

### USOS ALIMENTICIOS

Los frutos se consumen frescos y se utilizan en la preparación de jaleas, jugos, mermeladas y postres.



# Mamey

*Mammea americana*. | Familia: Calophyllaceae



**a** **Nombres comunes:** mamey, mamey colorado, zapote.

**\*🌿** **Características:** árbol americano de vida larga que crece hasta 10 metros de altura, en climas cálidos y templados.

**🌱** **Siembra:** semillas.

## PROPIEDADES NUTRICIONALES

Pertenece al grupo 2, que contiene nutrientes indispensables durante todas las etapas del ciclo de vida humano. Contiene fibras, proteínas, carbohidratos, vitaminas A, B y C, y minerales como calcio y fósforo. Comerlo ayuda a calcificar dientes y huesos.

## USOS ALIMENTICIOS

Los frutos se consumen frescos o cocinados, y se utilizan en la preparación de jugos, sorbetes y postres.

**🍴** **RECETAS:** página 98

# Mamoncillo

*Melicoccus bijugatus*. | Familia: Sapindaceae



**a** **Nombres comunes:** mamoncillo, mamón, mamoncillo macho.

**\*🌿** **Características:** árbol americano de vida larga que crece hasta 20 metros de altura en climas cálidos.

**🌱** **Siembra:** semillas.

## PROPIEDADES NUTRICIONALES

Pertenece al grupo 2, que contiene nutrientes indispensables durante todas las etapas del ciclo de vida humano. Es rico en vitamina C. Además, contiene proteínas, grasas, carbohidratos, fibra, vitamina B, y minerales como calcio, hierro y fósforo. Comer mamoncillo ayuda a aumentar las defensas del organismo.

## USOS ALIMENTICIOS

Los frutos se consumen frescos o cocinados, y se utilizan en la preparación de conservas y jugos. La nuez que está dentro de la semilla también se consume asada y en chocolate.

**🍴** **RECETAS:** página 50

# Mango

*Mangifera indica.* | Familia: Anacardiaceae



**a** **Nombres comunes:** mango, manga.

**✿** **Características:** árbol asiático de vida larga que crece hasta 30 metros de altura, en climas cálidos y templados.

**🌱** **Siembra:** semillas.

## PROPIEDADES NUTRICIONALES

Pertenece al grupo 2, que contiene nutrientes indispensables durante todas las etapas del ciclo de vida humano. Es rico en antioxidantes y vitaminas C y A. Además, contiene carbohidratos, fibras, vitaminas, y minerales como calcio, magnesio y fósforo. Comer mango aporta al buen funcionamiento del sistema respiratorio, el circulatorio, y mantener los huesos, la piel y el cabello en buen estado.

## USOS ALIMENTICIOS

Los frutos se consumen frescos o cocinados, y se utilizan en la preparación de picadillos, conservas, dulces, jugos y postres.

**🍴** **RECETAS:** páginas 36, 47, 98, 101 y 105

# Mora

*Rubus glaucus.* | Familia: Rosaceae



**a** **Nombres comunes:** mora, mora de castilla, moral.

**✿** **Características:** arbusto americano de vida larga que crece hasta tres metros de altura, en climas templados y fríos.

**🌱** **Siembra:** semillas o acodos.

## PROPIEDADES NUTRICIONALES

Pertenece al grupo 2, que contiene nutrientes indispensables durante todas las etapas del ciclo de vida humano. Las moras son ricas en potasio. Además, contienen carbohidratos, fibras, vitaminas A, E y C, y minerales como calcio, fósforo, hierro y sodio. Consumir mora ayuda al buen funcionamiento del sistema circulatorio y a regular el metabolismo.

## USOS ALIMENTICIOS

Los frutos se consumen frescos y se utilizan en la preparación de conservas, dulces, jugos, postres y mermeladas.



## Mortiño

*Vaccinium meridionale*. | Familia: Ericaceae



**a** **Nombres comunes:** agraz, mortiño.

**\*🌿** **Características:** arbusto europeo de vida larga que crece hasta 3,5 metros de altura, en climas fríos.

**🌱** **Siembra:** semillas, acodos o estacas.

### PROPIEDADES NUTRICIONALES

Pertenece al grupo 2, que contiene nutrientes indispensables durante todas las etapas del ciclo de vida humano. Es rico en antioxidantes. Además, contiene proteínas, fibras, vitaminas y minerales como sodio, potasio, calcio, magnesio, manganeso, cobre y fósforo. Comer mortiño ayuda a regular el metabolismo.

### USOS ALIMENTICIOS

Los frutos se consumen frescos o cocinados, y se utilizan en la preparación de jugos, mermeladas, helados, jaleas, confites y té.

## Níspero

*Manilkara zapota*. | Familia: Sapotaceae



**a** **Nombres comunes:** níspero, níspero de anís, chicle.

**\*🌿** **Características:** árbol americano de vida larga que crece hasta 20 metros de altura, en climas cálidos.

**🌱** **Siembra:** semillas, acodos, injertos o estacas.

### PROPIEDADES NUTRICIONALES

Pertenece al grupo 2, que contiene nutrientes indispensables durante todas las etapas del ciclo de vida humano. Es rico en calcio. Además, contiene grasas, fibras, vitaminas C y B, y minerales como hierro, potasio, sodio y fósforo. Comer níspero ayuda a fortalecer los huesos.

### USOS ALIMENTICIOS

Los frutos se consumen frescos o cocinados, y se utilizan en la preparación de batidos, helados, conservas, mermeladas y fritos.

# Papaya

*Carica papaya*. | **Familia:** Caricaceae



**a** **Nombres comunes:** papaya, papayo, papayuela.



**Características:** arbusto americano de vida larga que crece hasta seis metros de altura, en climas cálidos y templados.



**Siembra:** semillas o esquejes.

## PROPIEDADES NUTRICIONALES

Pertenece al grupo 2, que contiene nutrientes indispensables durante todas las etapas del ciclo de vida humano. Contiene carbohidratos, grasas, fibras, vitaminas A, B, C, E y K, y minerales como calcio, magnesio, fósforo y potasio. Comer papaya ayuda al buen funcionamiento del sistema digestivo y a fortalecer el sistema nervioso.

## USOS ALIMENTICIOS

Los frutos se consumen frescos o cocinados, y se utilizan en la preparación de jugos, conservas y mermeladas.

**🍴** **RECETAS:** página 47, 98 y 100

# Piña

*Ananas comosus*. | **Familia:** Bromeliaceae



**a** **Nombres comunes:** piña.



**Características:** hierba americana de vida larga que crece hasta 1,5 metros de altura, en climas cálidos y templados.



**Siembra:** brotes o bulbos.

## PROPIEDADES NUTRICIONALES

Pertenece al grupo 2, que contiene nutrientes indispensables durante todas las etapas del ciclo de vida humano. Contiene vitaminas C y B, fibras, y minerales como calcio, magnesio, fósforo y potasio. Comer piña ayuda a mejorar el sistema digestivo.

## USOS ALIMENTICIOS

Los frutos se consumen frescos o cocinados, y se utilizan en la preparación de batidos, helados, conservas, mermeladas y fritos.

**🍴** **RECETAS:** páginas 34, 36, 46, 52, 48 y 100

# Pitaya

*Hylocereus undatus*. | Familia: Cactaceae



**a** **Nombres comunes:** pitaya, cacto, pitahaya.

**✿** **Características:** cactus trepador americano de vida larga que crece hasta seis metros, en climas cálidos y templados.

**🌱** **Siembra:** esquejes o injertos.

## PROPIEDADES NUTRICIONALES

Pertenece al grupo 2, que contiene nutrientes indispensables durante todas las etapas del ciclo de vida humano. Contiene fibras, carbohidratos, vitamina B, y minerales como calcio y fósforo. Comer pitaya se utiliza para mejorar la digestión.

## USOS ALIMENTICIOS

Los frutos se consumen frescos.

# Tamarindo

*Tamarindus indica*. | Familia: Fabaceae



**a** **Nombres comunes:** tamarindo.

**✿** **Características:** árbol africano de vida larga que crece hasta 30 metros de altura, en climas cálidos.

**🌱** **Siembra:** semillas, acodos o estacas.

## PROPIEDADES NUTRICIONALES

Pertenece al grupo 2, que contiene nutrientes indispensables durante todas las etapas del ciclo de vida humano. Contiene carbohidratos, fibras, vitaminas y minerales como calcio, hierro, magnesio, fósforo, potasio, sodio y zinc. Comer tamarindo se utiliza para mantener un buen funcionamiento del sistema digestivo.

## USOS ALIMENTICIOS

Los frutos se consumen frescos o cocinados, y se utilizan en la preparación de postres, bebidas, dulces y salsas.



# Tomate de árbol

*Solanum betaceum.* | Familia: Solanaceae



**a** **Nombres comunes:** *tomate de árbol.*

**✦** **Características:** árbol americano de vida larga que crece hasta cuatro metros de altura, en climas templados y fríos.

**🌱** **Siembra:** semillas, estacas o injertos.

## PROPIEDADES NUTRICIONALES

Pertenece al grupo 2, que contiene nutrientes indispensables durante todas las etapas del ciclo de vida humano. Es rico en hierro y potasio. Además, contiene carbohidratos, fibras, vitaminas A, B, C y E, y minerales como fósforo. Comer tomate de árbol es muy bueno para el buen funcionamiento del sistema nervioso y tratar dolencias de la garganta.

## USOS ALIMENTICIOS

Los frutos se consumen frescos o cocinados, y se utilizan en la preparación de ajíes, postres, bebidas y dulces.

**🍴** **RECETAS:** páginas 36 y 98

# Uchuva

*Physalis peruviana.* | Familia: Solanaceae



**a** **Nombres comunes:** *uchuva.*

**✦** **Características:** arbusto americano de vida larga que crece hasta un metro de altura en climas templados y fríos.

**🌱** **Siembra:** semillas o estacas.

## PROPIEDADES NUTRICIONALES

Pertenece al grupo 2, que contiene nutrientes indispensables durante todas las etapas del ciclo de vida humano. Contiene carbohidratos, grasas, proteínas, vitaminas y minerales como calcio, hierro y fósforo. Comer uchuva ayuda a regular el metabolismo.

## USOS ALIMENTICIOS

Los frutos se consumen frescos y se utilizan en la preparación de ensaladas, postres y dulces y mermeladas.

## Albahaca

*Ocimum basilicum* | **Familia:** Lamiaceae



**Nombres comunes:** *albahaca*

**Características:** hierba asiática de vida corta que crece hasta un metro de altura, en climas cálidos y templados.

**Propiedades nutricionales:** contiene aceites esenciales, vitaminas y minerales.

**Usos alimenticios:** las flores se consumen frescas como condimento y se utilizan en la preparación de salsas, ensaladas, aceites, pastas y vinagres.

## Caléndula

*Calendula officinalis*. | **Familia:** Asteraceae



**Nombres comunes:** *caléndula, maravilla, botón de oro, rosa amarilla común.*

**Características:** hierba europea de vida corta que puede alcanzar los 50 centímetros de altura, en climas cálidos, templados y fríos.

**Propiedades nutricionales:** sus flores contienen vitaminas y minerales esenciales.

**Usos alimenticios:** los pétalos se consumen frescos como condimento o colorante, y se utilizan en la preparación de sopas y ensaladas.

## Cámbulo

*Erythrina poeppigiana*. | **Familia:** Fabaceae



**Nombres comunes:** *cámbulo, cachimbo, písamo.*

**Características:** árbol americano de vida larga que pierde sus hojas en la época de floración. Puede alcanzar hasta 35 metros de altura, en climas cálidos, templados y fríos.

**Propiedades nutricionales:** contiene vitaminas y minerales esenciales.

**Usos alimenticios:** las flores se consumen frescas y se utilizan en la preparación de sopas y ensaladas.



## Capuchina

*Tropaeolum majus.* | **Familia:** Tropaeolaceae



**Nombres comunes:** capuchina, malva vagabunda, antioqueña.

**Características:** Planta rastrera o enredadera americana de vida corta, que crece hasta cinco metros de largo, en climas templados y fríos.

**Propiedades nutricionales:** contiene aceites esenciales y vitamina C. Tiene propiedades antioxidantes y ayuda al buen funcionamiento del sistema circulatorio.

**Usos alimenticios:** las flores se consumen frescas en ensaladas.

## Matarratón

*Gliricidia sepium.* | **Familia:** Fabaceae



**Nombres comunes:** matarratón, matarratón criollo, madrecaao, piñón florido.

**Características:** árbol americano de vida larga que crece hasta los 15 metros de altura, en climas templados y fríos.

**Propiedades nutricionales:** contiene vitaminas y minerales esenciales.

**Usos alimenticios:** las flores se consumen frescas en ensaladas y se utilizan en la preparación de conservas, cocidos y fritos.

## Pensamiento

*Viola tricolor.* | **Familia:** Violaceae



**Nombres comunes:** pensamiento, trinitaria.

**Características:** hierba europea de vida corta que crece hasta 20 centímetros de altura, en climas templados y fríos.

**Propiedades nutricionales:** contiene vitamina C y B, y minerales esenciales.

**Usos alimenticios:** las flores se consumen frescas en ensaladas y se utilizan en la preparación de sopas o cocidos.

## Sietecueros

*Tibouchina lepidota.* | **Familia:** Melastomataceae



**Nombres comunes:** sietecueros

**Características:** árbol americano de vida larga que crece hasta los 18 metros de altura, en climas templados y fríos.

**Propiedades nutricionales:** contiene vitaminas C y B, y minerales esenciales.

**Usos alimenticios:** las flores se consumen frescas en ensaladas y se utilizan en la preparación de sopas.



Este libro pertenece a:

---