RECETARIO
Alimentación Soberana y Formoseña

Programa Salud Comunitaria

Este es un compilado de material extraído de folletos, cartillas de Curso de Multiplicadores de Salud Comunitaria y sistematización de recetas formoseñas extraído de registros de encuentros comunitarios del Programa de Salud Comunitaria y del documento "Cocinando con plantas nativas" realizado por Norma Nosclaus (2009) perteneciente al área de los CDI, en articulación con Programa de Salud Comunitaria.

Hay cientos de vecines, multiplicadores, promotores que se hacen presentes en la construcción de estos saberes colectivos.

¿Qué es la soberanía alimentaria?

SEGÚN MIRYAM GORBAN es un concepto político que implica el derecho de ejercer la autonomía de cada país, territorio o persona, en cuanto a la planificación de su patrimonio alimentario, en función de sus condiciones geográficas, económicas, sociales, culturales y políticas.

Desde el Programa Salud Comunitaria aportamos nuestras vivencias y saberes compartidos vinculados a alimentación, entre los cuales estan algunas recetas.
Las compartimos como creación colectiva y apostamos a la autonomía de quienes lean.
Como Programa, confiamos en sus manos e historia para recrearlas a su manera en vínculo presente con une misme, con otres y con nuestro ecosistema.

'¿De dónde vienen nuestros alimentos?

¿Quién/es los producen?

¿De qué manera?

PARA SENTIPENSARNOS JUNTES...

HACIA LA CONSTRUCIÓN DE UNA ALIMENTACIÓN NATURAL Y PROPIA

NATURAL: Se refiere al uso de productos lo menos industrializados y/o procesados posibles. Los alimentos más procesados tienen más sodio y componentes químicos agregados como edulcorantes y conservantes. Se busca privilegiar aquellos más naturales: frutas y verduras frescas, carnes, huevos, cereales, legumbres, agua y jugos de frutas. Dentro de lo que podamos conseguir en nuestra zona y respetando los ciclos naturales y lo que hay disponible según estación.
Las huertas comunitarias, escolares y familiares, son aliadas indispensables para la promoción de la alimentación saludable, entre otros aspectos, porque favorecen el acceso a los vegetales.
Entendemos que esta manera de mirar la alimentación pertenece al paradigma Biocéntrico, desde el cual la Salud es la Salud de los Ecosistemas: la salud de las relaciones entre nosotros/as, nuestro cuerpo, el alimento, la tierra, los animales, la mesa, las plantas, nuestras recetas, nuestra historia y nuestro ser, en pertenencia con todos y todas, con autonomía, respeto y amor.

PROPIA: Se refiere a sabernos parte de la alimentación, a hacerla nuestra. A poner en juego nuestras manos, cuerpo y sentidos, a que el alimento no sea solo un elemento externo, si no que se convierta en una construcción propia. Que seamos cada vez más protagonistas de nuestro alimento y por ende de nuestra salud. Puede ser desde la producción (huerta-gallinero) hasta la preparación de recetas caseras.

Educación Popular en nuestro recetario

Las siguientes recetas no las proponemos como recetas de medicamentos. Las proponemos para sumar saberes en ronda y preparar juntes: todes sabemos, todes podemos y todes somos maestros y estudiantes a la vez.

Esquivando la verticalidad, este recetario esperanza ser compartido en ronda, con otros saberes, reconociendo nuestra historia, nuestra diversidad y creando alternativas en comunidad.

¿QUE VAMOS A ENCONTRAR ACÁ?

- PREPARADOS DE JUGOS DE COLORES Y AGUAS SABORIZADAS NATURALES

- VEGANESAS O UNTABLES NATURALES

- HAMBURGUESAS DE LEGUMBRES
- MOLOC´

RECETAS CON:

- MANDIOCA
- MAÍZ
- YUYO COLORADO
- ALGARROBA
- MANGO

¡Recordando siempre la fortaleza de que son saberes que se transforman y enriquecen con cada encuentro !

JUGOS DE COLORES y AGUAS SABORIZADAS

Te contamos que esta es una práctica que nos acompaña desde siempre como Programa. Nos juntamos niñes, jóvenes y adultes a hacer los jugos juntes. En escuelas, centros de salud, casas de vecines o en una canchita del barrio.

¡Compartir la preparación juntes es compartir salud!

JUGOS DE COLORES

(Para consumir en el día y si evitamos agregarle el azúcar...¡MEJOR!)

Cantidades aproximadas para un litro de jugo (una jarra de licuadora)

- Manzana y perejil: 1 manzana, un puñado pequeño de perejil, 2 cdas de miel o azúcar, agua cantidad necesaria.
- Banana y Remolacha: 2 bananas, media remolacha cruda y bien lavada , agua cantidad necesaria.
- Pomelo y zanahoria: 1 pomelo, 1 zanahoria, 2 cdas de miel o azúcar, agua c/n.
- Naranja, mango y zanahoria: 2 naranjas, 1 zanahoria, 1 mango, 2 cdas de miel o azúcar agua c/n.
- Mango y naranja: 2 mangos, 1 naranja, 2 cdas de miel o azúcar, agua c/n. (Hielo opcional)

PREPARACIÓN:

Lavar bien las frutas y/o vegetales con agua segura, quitar las cascaras que no nos gusten (guardar para el abono) cortar las frutas en trozos y colocar todos los ingredientes en la licuadora.
Licuar. Servir. ¡Compartir y disfrutar!

RECETA DE AGUA SABORIZADA NATURAL

(de a poco buscamos a reemplazar las gaseosas y aguas saborizadas artificiales, que son caras y no nos hacen bien)

Algunas ideas de sabores:

- Menta y pepino
- Albahaca y naranja
- Limón y curatú
- Ananá y perejil
- Limón, jengibre y menta
- Cocú y limón
- Kaá Pyky y cedrón

PREPARACIÓN:

Lavar bien los ingredientes, colocar un puñado de la combinación que más nos guste en una botella o jarra con agua POTABLE y poner en heladera. Esperar 2hs a que libere el sabor y consumir.

Se pueden tener diariamente disponible para consumir en heladera, ir cambiando las cáscaras o rodajas cuando sintamos un sabor que no nos guste (aprox 3 o 4 días).

HAMBURGUESAS DE LEGUMBRES

Ingredientes:

- Garbanzos, lentejas, poroto blanco o colorado: 4 tazas cocidas de legumbre que quieras (remojar primero el dia anterior, luego hervir).
- Perejil y ajo a gusto.
- Huevo 1 (si no comes alimentos de orginen animal puede agregarse semillas de chia para unir)
- Condimentos
- Polenta (o pan rallado)
- Agua

Preparación:

Pisar (procesar o licuar) la legumbres, condimentos y verduras hasta obtener una pasta (se puede agregar zanahoria rallada para dar mas humedad y sabor). Agregar la sal, 1 huevo y los condimentos. Aplastar la masa con las manos. Se puede pasar por polenta o pan rallado. Se pone en el horno o se fritan.

VEGANESAS o UNTABLES SALUDABLES

Las recetas están calculadas para 2 (dos) personas. Al no tener conservantes, estas veganesas se deben consumir preferentemente en el día o conservar en heladera no más de 48 hs., por eso se sugiere hacer solo la cantidad que se va a consumir.

¡Es lindo también pensar que vamos a usar y que no!
¡No desperdiciemos nuestros alimentos!

REMOLACHAS

Ingredientes
1 remolacha, 1 limón, 1 diente de ajo, sal, aceite de oliva o girasol

Preparación: Rallar la remolacha, exprimir el limón, pelar el diente de ajo y picarlo.
Licuar o mixear todos los ingredientes agregando aceite y sal hasta lograr una consistencia cremosa.

ZANAHORIAS

Ingredientes
1 zanahoria grande, jengibre, 1 limón, aceite de oliva o girasol, sal a gusto.

Preparación: Rallar la zanahoria y el jengibre y licuar junto con el jugo del limón, el aceite y la sal, hasta lograr una consistencia cremosa.

PALTAS

Ingredientes
1 palta, 1 limón, sal y pimienta

Preparación: Licuar la palta con el jugo de limón y agregar sal y pimienta a gusto. La palta es rica en grasas saludables por eso no es necesario agregar aceite a esta receta.

LEGUMBRES

Ingredientes
Lentejas, porotos, garbanzos 1/2 taza cocidos, 1 limón, aceite, ajo sal a gusto.

Preparación: Pisar o procesar la legumbre con el jugo de limón, el ajo crotado chiquito y agregar sal y pimienta a gusto.

MOLOC´

Receta compartida en el Taller de Arte y Comunicación
Articulación del Programa Salud Comunitaria con la huerta comunitaria del
b° NamQom Movimiento Popular "Nuestra América"

MOLOC´

Ingredientes:

- Carne
- Zapallo (bastante)
- Zanahoria
- Cebolla
- Papa
- Perejil
- Harina común

Preparación: hay que cocinar todas las verduras y la carne como si fuera una sopa. Con la misma sopa se mezcla con la harina para hacer el amasado. Luego se amasa y se corta como se muestra en la foto (hay otra manera que es en forma de lluvia), y se va poniendo en la olla con la preparación hasta que se cocine.

RECETAS CON MANDIOCA

EMPANADA DE MANDIOCA

Observación: lo que se prepara con mandioca es la masa de las empanadas.

Ingredientes:
Para la masa:
·1 Kg harina
·2 Kg mandioca
·2 huevos
·Sal a gusto
Para el relleno:
·1 Kg carne molida (puede ser lentejas si hacemos version vegetariana)
·3 huevos
·½ Kg de cebolla
·¼ Kg de morrón

Preparación:
Cocinar la mandioca, (sacarle las fibras gruesas).Hacer puré. Agregar el huevo y la harina, hasta formar una masa moldeable, con sal a gusto. Enharinar la masa para que no quede pegajosa en la mano. Estirar y cortar los discos. (Quedan más gruesos que con harina común)
Preparar relleno tradicional para empanada. Cargar la empanada, moldear y freír, o poner en el horno, asi comemos menos frito.

PAYAGUÁ MASCADA

Ingredientes para 10 personas:

- ½ Kg harina de maíz
- 1 Kg de mandioca o yuca hervida
- 1/2 Kg carne molida
- 1 l. aceite
- 1 mazo grande cebolla de verdeo
- 1 mazo perejil
- ½ Kg pan rallado
- 1 Huevo
- Sal a gusto

Preparación:
Primero se pica todo el verdeo y verdura bien chiquito y se mezcla con la carne molida,. Se cocina en sarten. Se le agrega el puré de mandioca y 1 huevo. Luego se le da forma de hamburguesa y se pasa por harina o pan rallado. Freír y comer acompañado de ensalada... o como prefieran.

PIZZA DE MANDIOCA

Ingredientes para una pizza grande (6 personas):

- 1 Kg de mandioca
- 4 huevos
- 5 tomates
- Cebollas a gusto
- Queso a gusto
- Sal a gusto
- Orégano o perejil a gusto
- Aceite cantidad necesaria

Preparación:

Masa: Hervir la mandioca con sal. (Sacar las fibras gruesas). Hacerla puré cuando aún esté caliente. Condimentar a gusto. Agregar los huevos batidos. Colocar la masa en la sartén con un poco de aceite, y cocinar hasta que quede como una tortilla.
Salsa: Rehogar el tomate y la cebolla pelados y picados con un poco de sal, hasta que estén tiernas. Esparcir esta salsa sobre la masa. Colocar encima el queso cortado en rebanadas y espolvorear orégano o perejil. Poner la sartén tapada al fuego hasta que se derrita el queso.

RECETAS CON MAIZ

BORÍ o VORÍ-VORÍ DE VEGETALES "GUACHO"
(el tradicional se hace igual pero con carne de gallina)

Ingredientes para 5 personas

Para el borí:

·300grs. harina de maíz (preferiblemente cocida)
·100grs. queso rallado
·1 huevo
·Aceite necesario

Para la sopa:

·1 zanahoria mediana 1 tomates
·1 cebolla chica
·diente de ajo
·1 mandioca
·1 zapallitos ·1/4 taza de poroto manteca o arveja
·1cucharadita de sal
·1 hojas chicas de acelga
·Cebollita de verdeo, perejil, orégano a gusto
·Sal, a gusto
·1y ½ l. de agua

Preparación:

Picar los vegetales. Ponerlos a guisar en una olla grande. Colocarle agua y sal y mantener al fuego. Echar la mandioca (y poroto si se quiere). Adicionar un poco de harina para que se espese.
Aparte mezclar la harina con queso rallado, los huevos, aceite y un poco de agua del caldo. Amasar y hacer bolitas. Echar las bolitas a la olla, hasta que se cocinen.

AREPAS
(Comida tradicional de Colombia y Venezuela)

Ingredientes:

- Harina de maíz ------- 3 tazas
- Queso rallado ---------- 2 tazas cucharadita
- Sal ------------------- al gusto
- Agua tibia

Preparación: Mezclar la harina de maíz, el queso rallado y la sal. Ir agregando agua tibia hasta que quede una maza homogénea y no tan húmeda. Formar los discos y colocar en la sartén caliente. Dar vuelta en la medida que se necesite.

CHIPA GUAZÚ

Ingredientes:

- 8 mazorcas de maíz o choclo (frescas)
- 4 huevos
- 250 gramos de quesode campo.
- 250 centímetros cúbicos de leche
- 2 cebollas
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de pimienta

Preparación: Ralla los choclos en un recipiente profundo.
(Si no tienes rallador puedes utilizar un mortero para machacar los choclos, aunque primero hay que desgranarlo).
saltea las cebollas picadas en una sartén u olla con aceite neutro.
Agregá los huevos e integralos bien con la mezcla. Luegro la leche y seguí mezclando hasta conseguir una pasta. Agregar el queso en trozos. Poner en una placa con un poquito de aceite al horno a fuego medio, aprox 30 min hasta que esté doradita.

RECETAS CON YUYO COLORADO

El yuyo colorado (Amarantus quitensis) - "Kaárurú -pytá" en guaraní- es un vegetal silvestre, con muy buena composición de nutrientes. Tiene alta presencia de proteínas, comparable con las chauchas y arvejas frescas. Es muy rico en sales minerales, como hierro y calcio, y en vitaminas como la A y la C. Además aporta fibra, y también es una planta fijadora de nitrógeno al suelo, por lo tanto es benéfica para el medio-ambiente.

"Considerarlo maleza y eliminarlo de los cultivos, es desperdiciar comida"

Es muy importante que se lave muy bien, con agua limpia y luego se deja en reposo en agua con 2 ó 3 gotas de cloro durante unos 2 minutos antes de emplearlas. Esto porque es una planta que crece en los campos, sin ningún cuidado.

Las preparaciones que se presentan a continuación, pueden realizarse también con lengua de vaca, hojas de batata, hojas de remolacha, espinaca o acelga... y... ¡Buen provecho!

ÑOQUIS DE YUYO COLORADO

Ingredientes para 4 personas
- ½ Kg de hojas de yuyo colorado
- ¼ Kg harina común
- 1 huevo
- 1 cda. aceite
- Sal a gusto

Preparación:
Separar las hojas dañadas y lavar bien las hojas de yuyo colorado. Hervir con poca agua hasta que estén tiernas. Escurrir y picar finito. Agregar la harina, el huevo, el aceite y la sal. Amasar bien la mezcla, cortar y formar los ñoquis. Hervir en abundante agua con sal. Colar y servir con salsa a gusto.

·TORREJAS DE YUYO COLORADO

Ingredientes para 4 personas:
·½ Kg hojas de yuyo colorado (un mazo grande)
·1 cebolla mediana
·200 grs. zanahoria
·Perejil necesario
·½ l. aceite
·½ Kg. harina común
·3 huevos
·1 pocillo de leche
·Sal a gusto

Preparación:
Hervir las hojas de yuyo colorado hasta que estén tiernas. Picar finito. Luego se pica y rehoga la cebolla. Cuando esté transparente, se agregan las hojas hervidas, el perejil, la zanahoria rallada fina y la sal. Luego la leche, los huevos batidos y la harina. Se mezcla bien. Se toman porciones pequeñas y se fríen con abundante aceite. Hacerlas reposar sobre un papel absorbente para disminuir el aceite, y... a disfrutar

·TARTA DE YUYO COLORADO

½ Kg. hojas de yuyo colorado
½ Kg harina común
1 cebollamediana
3 huevos
150 grs. queso cremoso o criollo
200 grs. zanahoria
5 cucharadas grandes de aceite
Perejil un poco
Sal a gusto

Preparación
Hervir las hojas de yuyo colorado hasta que estén tiernas. Luego escurrir y picar. Picar finito la cebolla y el perejil y rehogar (cocinar con poco aceite, hasta que esté transparente). Después, mezclar con el yuyo colorado y la zanahoria rallada.Agregar un huevo y mezclar bien. Aparte hervir dos huevos hasta que estén duros.
(Con esta mezcla también se pueden rellenar empanadas)

Masa
Colocar en la mesa la harina formando corona. Colocar en el centro 4 cucharadas de aceite y con agua semi tibia armar una masa homogénea (bien mezclada). Dividir la masa en dos partes y estirar dando forma de círculo. Colocar una de las tapas en una tartera aceitada y volcar la preparación de las verduras. Esparcir en la masa. Encima esparcir huevo duro picadito y trocitos de queso. Tapar con la masa restante y repulgar los bordes (doblar hacia adentro para que el relleno no sevuelque)
Hornear a temperatura moderada durante 25 minutos. Sacarlo y servir.

RECETAS CON MANGO

CHUTNEY DE MANGO

Ingredientes:

4 mangos grandes o 6 medianos
2 cebollas moradas o blancas
Cebollita de verdeo (a gusto)
3 dientes de ajo
Especias: 1 chile picante, Jengibre rallado, 6 semillas de cardamomo, 2 ramas de canela, Pimienta negra en grano y sal (a gusto)
1/2 taza de vinagre de manzana o el jugo de 2 limones
200 gr. de azúcar mascabo (que es un azúcar integral., (también puede ser azúcar común)

Preparación:

-Extraer la pulpa de los mangos, procesar en el mixer o licuadora, sin agregar agua y luego pasar esta mezcla por colador de trama fina para descartar la fibra (pelos) del mango.
-Cortar en brunoise las cebollas, el ajo, el verdeo y el chile, saltearlos con aceite de oliva o ghee en una cacerola profunda. Una vez que la cebolla está transparente, agregar las especias, luego el azúcar mascabo, la sal, la pulpa de mangos y por último el vinagre ó jugo de limón.
-Continuar cocinando a fuego moderado, revolviendo con cuchara de madera hasta obtener una textura de mermelada.
-Una vez finalizado este proceso, procedemos a enfrascar en recipientes de vidrio previamente esterilizados.
-Rellenar el frasco con la mezcla caliente (deben ser con tapa de metal, no plástica) invertirlos y darle un leve golpe en la tapa, luego volver a la posición inicial y dejar reposar en un lugar frasco y seco, sin exposición al sol.
-Este chutney puede ser conservado en un lugar fresco y seco sin abrir el frasco hasta un año. Al abrirlo se debe conservar en heladera y puede durar aproximadamente un mes

HELADO DE MANGO

Ingredientes:

Pulpa de mango
Bananas congeladas (2)
Opcional: azúcar integral o común (2 cucharadas)

Preparación:

Pelar las bananas aún congeladas, cortarlas en trozos y procesarlas junto con el mango en una licuadora o con mixer, hasta que quede una crema firme. Puede agregarse azúcar antes de procesar, aunque tanto el mango como la banana son frutas muy dulces por naturaleza.
Colocar en potes y llevarlo al freezer.
Se puede servir rociado con semillas de girasol o almendras trituradas.

*NOTA: este helado no lleva lácteos. La banana congelada es una opción ideal como espesante y aglutinante, logrando dar la consistencia pastosa del helado.

BUDÍN MANGO

Ingredientes:

- Harina integral 3 tazas
- Azúcar integral (Mascavo) 1 taza
- Levadura (1 sobrecito)
- Aceite de girasol (5 cucharadas)
- Pulpa de mango (300 ml aproximadamente)
- Coco rallado (1 taza)
- Huevos (2) -mejor si son de gallina feliz de su vecina.
- Agregados opcionales a gusto: pasas de uva, maní, nueces, almendras, semillas de girasol.

Preparación:

Mezclar la harina integral tamizada con el azúcar, el coco rallado y la levadura. Hacer un hueco en el medio y agregar el aceite y los huevos batidos. Integrar la mezcla. Luego ir incorporando de a poco la pulpa de mango procesada hasta que quede una masa homogénea, blanda y húmeda.
Agregar pasas de uva, semillas o frutas secas a elección, incorporando todo a la mezcla.
Colocar la mezcla en una budinera enmantecada y llevar a horno medio por 40 min. Aproximadamente, siempre controlando la cocción.
Retirar, dejar enfriar un poco y desmoldar. Puede cubrirse y decorarse con crema de mango y banana, pulpa de maracuyá, frutas secas, coco rallado o simplemente con miel.

*NOTA: Optamos por utilizar los ingredientes más saludables, por eso elegimos harina y azúcar integral no refinadas, que aportan más nutrientes a nuestro organismo. Pero también, según el gusto, puede hacerse con harina blanca 0000, o mezclar 1 taza de harina blanca con 2 de harina integral. También puede utilizarse azúcar común.

¿QUÉ RECETA AGREGARÍAS?

SEGUIMOS CAMINANDO JUNTES, SUMANDO SABERES Y CUIDANDO LA SALUD DE LAS RELACIONES

TE: 3704231492
Mail: saludcomunitariaformosa@gmail.com
Facebook: Programa Salud Comunitaria Formosa / Instagram: programa_salud_comunitaria
Dirección: Padre Grotti 1040

PROGRAMA SALUD COMUNITARIA | MINISTERIO DE LA COMUNIDAD | TODOS UNIDOS | GOBIERNO DE FORMOSA