

¿TOMAMOS UN CAFECITO?

Casita TRES

Escuela para Adultos N° 10

Barrio El Arenal

San Martín de los Andes

A todos quienes hayan pasado alguna vez por
nuestras aulas...

“TOMAMOS ON CAFECTO?” es una publicación de estudiantes y docentes de la Casa TRES del Barrio El Arenal – Escuela para Adultos N° 10 de San Martín de los Andes – Neuquén

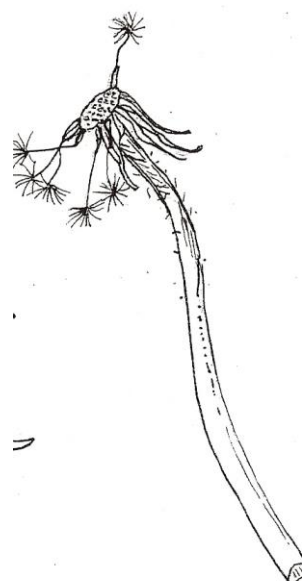
EDICIONES: Libros Entazados

Primera “tirada” año 2014. Consta de dieciocho unidades totalmente artesanales.

(Cada ejemplar contiene el libro propiamente dicho, una tacita de cerámica y una bolsita de tela con café de diente de león).

La propiedad intelectual es de todxs, de usted, de nosotrxs y de ellxs.

No queda prohibida su reproducción, así que... adelante! Copie, fotocopie, envíe, reenvíe nomás.



La Escuela Primaria para Adultos N° 10 de San Martín de los Andes lleva más de medio siglo trabajando en la ciudad. Tiene sedes en el centro, en los barrios y en la zona rural. Ofrece clases en tres turnos, adaptándose a las necesidades de lxs studentxs. Aún no tiene edificio propio, aunque fue creada el 1° de octubre de 1959, hoy seguimos luchando por él. (Rina nos recuerda que al cumplir las bodas de oro, el gobernador prometió tal construcción, por tanto, aquí decimos que éste “es un libro y es un reclamo”).

Hace más de diez años que las plantas saludables crecen en estas aulas y en los patios, y unos cinco años que han pasado a ser el eje del trabajo anual de la Casita Tres del Barrio El Arenal. Las buenezas son la excusa para compartir saberes y haceres de nuestra gente, para dialogar entre studentxs muy diversxs: adolescentes, jóvenes, adultxs, abuelxs, personas con discapacidad, trabajadorxs rurales, de la construcción, de la casa, estudiantes de la Escuela Especial Laboral N°3.

Este libro, fruto de la compartición de un trabajo integrado entre los turnos mañana y tarde de la Casita TRES, con la colaboración de otras instituciones y personas, es la recopilación de saberes populares que circularon alrededor de la mesa, que se entretajeron con lo que después nos aportaron los libros y que dieron forma a algunas de las comidas y bebidas cuyas recetas aquí compartimos. Se trata de una suma de esfuerzos y gustos.

Como los panaderos del diente de león, esperamos que este trabajo vuele y llegue a quién lo quiera atrapar.

Chicxs y no tan chicxs de la Casita Tres de la E.P.A. 10, la rosadita... la del Arenal

Prólogo

Desde hace unos años, quienes comparten saberes en la Casita 3 de la E.P.A. 10 de S. M. Andes, vienen descubriendo el Mundo. Están explorando aromas, sabores, texturas, colores y virtudes de las plantas del lugar. Reactivan así memorias ancestrales sobre las plantas, la salud y la alimentación. Lo que atesoraban las abuelas, y las abuelas de las abuelas, se desoculta, reaparece, iluminando el encuentro con los seres verdes que nos rodean y que sustentan nuestras vidas con las suyas.

El resultado es un aporte a la autonomía en la vida cotidiana de cada familia, un vínculo respetuoso y agradecido con la Naturaleza, de la que somos parte, y un golpe a nuestro *antropocentrismo*, para crecer en humildad.



Esta entrega está dedicada a una de las plantas más nobles, saludables y sabrosas. Pisoteadas por paseantes desatentos, arrasadas por cortadoras de pasto, ignoradas por ministros de salud y confundidas por quienes creen que se trata de la dentadura de los leones, es decir de un tema odonto-veterinario, las protagonistas de este volumen nos dan la alegría de soplar sus panaderos, la belleza de sus flores trenzadas en guirnaldas para adornar los cabellos de las niñas, y la ruidosa posibilidad de malograr las siestas de los vecinos sacándoles sonidos al tallito floral.

Gracias a la gente de la Casita 3! Gracias al Diente de León!

Adriana Marcus. Abril 2014



CAPÍTULO UNO

Presentamos la buenezza del día.

III El diente de león III

Empezamos este libro en un tiempo de otoño...Tiempo de cafecito de diente de león

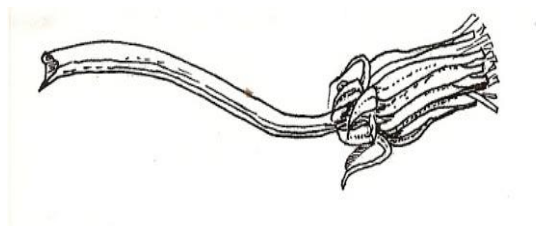
Nombres populares: diente de león, amargón, achicoria de flor amarilla, falsa achicoria, achicoria amarga, radicheta de flor, pelosilla, flor de macho, corona de fraile, panadero y “meacamas” (por ser diurético) .

Nombre científico: *Taraxacum officinalis*

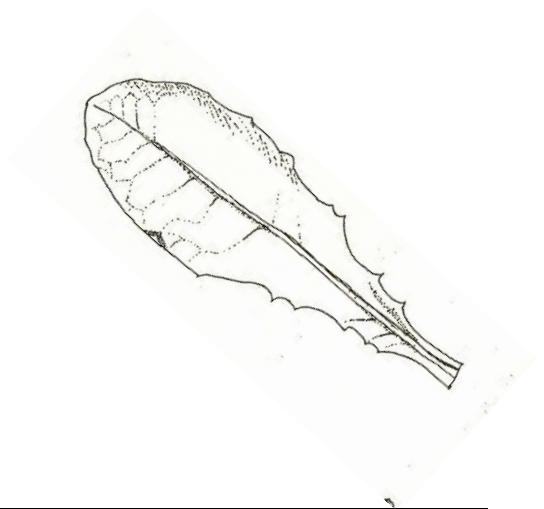
Origen: Ha sido introducida desde Europa y Asia, probablemente también desde el norte de Estados Unidos. Se la encuentra fácilmente en terrenos baldíos, parques, plazas, jardines y huertas. Es muy abundante donde hay césped. Esta “bueneza” es perenne.

Virtudes como remedio: limpia el organismo. Es diurético. Sirve para bajar la presión arterial, para reducir el colesterol malo, para eliminar cálculos renales y hepáticos. Baja el azúcar en la sangre. La leche que sale de los tallos y de las hojas cura las verrugas y los callos. El agua de las flores aclara las manchas de la piel. Contiene vitaminas A, B, C y D, potasio, calcio y hierro.

Partes usadas: se usa toda la planta!!



Forma de uso para remedio: en infusión de sus hojas (no más de tres tazas por día) En tintura madre hecha con sus hojas (tomar 20 gotas por día).
La leche o látex se coloca sobre las verrugas.



Forma de uso para alimento:

HOJAS	FLORES	RAÍZ
Ensaladas Rellenos de tartas y empanadas, tortillas, pestos, sopas.	Vino del estío Licores Jarabes Mermeladas Con los botones cerrados, un encurtido en vinagre.	Rallada, para aderezar papas hervidas. Seca, tostada y molida como sustituto del café.



CUADRO COMPARATIVO ENTRE EL DIENTE DE LEÓN

Y LA LECHUGA (sobre un kilo)

	D. de León	Lechuga
Proteínas	27.1 g	8.4 g
Grasas	7.1 g	1.3 g
Carbohidratos	88.2 g	20.1 g
Calcio	1.9 g	0.4 g
Fósforo	701.1 mg	138.9 mg
Hierro	30.9 mg	7.5 mg
Tiamina (Vitam B ₁)	1.9 mg	0.3 mg
Riboflavina (Vitam B ₂)	1.4 mg	0.6 mg
Niacina (Vitam B ₂ compl.)	8.4 mg	1.3 mg
Vitamina C	359.4 mg	125.7 mg
Vitamina A	136620 UI*	11155 UI

Nuestra conclusión: El diente de león tiene entre cuatro y seis veces más propiedades alimenticias que la lechuga. Te alimenta mucho más y lo tenés gratis. Acostumbrate de a poco a su gusto amargo y verás que pronto te va a encantar!!!

CAFÉ DE DIENTE DE LEÓN

LLEGADO EL OTOÑO DESENTERRÁ LAS RAICES Y LAVALAS CON AGUA Y UN CEPILLITO.

SECALAS AL SOL O A HORNO SUAVE, CON LA PUERTA ABIERTA LO PODÉS HACER, HASTA QUE TOMEN COLOR MARRÓN. LUEGO DEBEN MOLERSE EN UN MORTERO O MOLINILLO DE CAFÉ. SE USA UNA CUCHARADA DE POSTRE DE ESTE CAFÉ POR TAZA DE AGUA FRÍA.

SE PUEDE AGREGAR UN TROCITO DE CANELA EN RAMA. SE COLOCA EN UN RECIPIENTE



QUE NO SEA DE ALUMINO Y SE LLEVA AL FUEGO. UN SEGUNDO ANTES DE ROMPER EL HERVOR SE APAGA, SE DEJA REPOSAR

TAPADO. SE CUELA Y SALUD !!!

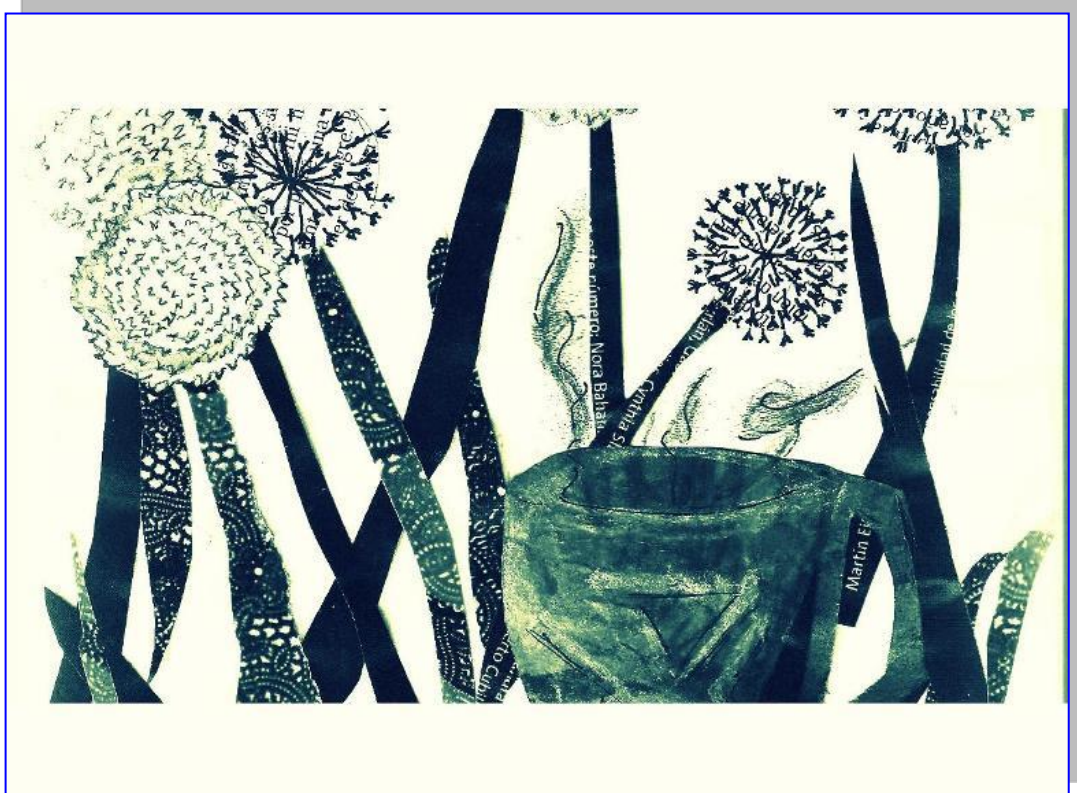
(PODÉS MEZCLAR RAÍCES DE DIENTE DE LEÓN CON RAÍCES DE ACHICORIA Y DE BARDANA) .

“El curalotodo”

Así llaman en algunos lugares a este sustituto del café, porque el mismo conserva las propiedades de la planta, resultando una excelente bebida que favorece el sistema digestivo y nervioso porque posee todos los principios activos del diente de león, pero con el aroma, textura y sabor tan particular del café.

La planta no posee alcaloides ni cafeína, pero sí ácido cafeico, el cual cumple con las mismas funciones de las anteriores, sin sus efectos secundarios perjudiciales.





CAPÍTULO TRES

Otras recetas...

Gaseosa de diente de león

Ingredientes

5 tazas de flores de dientes león lavadas y sin tallo.

4 litros y medio de agua.

4 tazas de azúcar.

2 limones (partidos en cuatro, con cáscaras)



Preparación

Ponga el agua a hervir. Coloque los dientes de león en una olla de barro y vierta el agua hirviendo sobre las flores. Cúbralo todo y déjelo reposar durante doce horas. Luego agregue el azúcar y los dos limones completos pero trozados. Deje 48 hs. Filtre, embotelle. Cuidado! Los primeros días fermenta mucho y hay que destapar permanentemente para liberar el gas. Se puede beber después de un mes.

ENSALADA DE DIENTE DE LEON

INGREDIENTES:

- HOJAS DE DIENTE DE LEON
- LECHUGA - CEBOLLA - ZANAHORIA - MANZANA VERDE RALLADA
- ACEITE - SAL - LIMON O VINAGRE AL GUSTO DE CADA UNO
-

PREPARACION:

- LAVAR LA LECHUGA Y LAS HOJAS DEL DIENTE DE LEON CON AGUA.
- DESPUES CORTAR ESAS HOJAS CON LA MANO.
- AGREGAR LA CEBOLLA EN RODAJAS, LA ZANAHORIA Y LA MANZANA VERDE RALLADA.
- CONDIMENTAR SEGÚN EL GUSTO DEL COMENSAL.



Sopa de hojas de diente de león , para seis u ocho personas

- Media cebolla finamente picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de condimentos a gusto
- 1 cucharada de aceite para rehogar
- 1 taza de papas picadas
- 2 tazas de hojas de diente de león lavadas y picadas
- 4 tazas de agua
- ½ cucharadita de sal
- Pimienta negra fresca en grano

En una cacerola saltee las cebollas, el ajo y los condimentos con el aceite, removiendo constantemente hasta que las cebollas queden transparentes.

Agregue las papas y las hojas de diente de león y saltéelas brevemente.

Añada el agua y póngalo todo al fuego hasta que las papas se ablanden.

Retírelo del fuego, coloque sal y pimienta. Sirva caliente.



Mermelada de flor de diente de león

Ingredientes

2 puñados grandes de flores de dientes de león

1 Litro de agua fría

5 tazas de azúcar sin refinar

½ limón con cáscara

Preparación

Coloque las flores de diente de león en el agua y póngalas a hervir. Retírelas del fuego, cúbralas y déjelas en remojo toda la noche.

Al día siguiente filtre y al agua obtenida agregue el azúcar y el medio limón con cáscara.

Lleve a fuego muy lento, hasta que tome punto de mermelada. Retire luego el limón. Envase en frascos de vidrio.



PESTO DE DIENTE DE LEON

3 dientes de ajo, picados

½ taza de aceite, de oliva si se puede

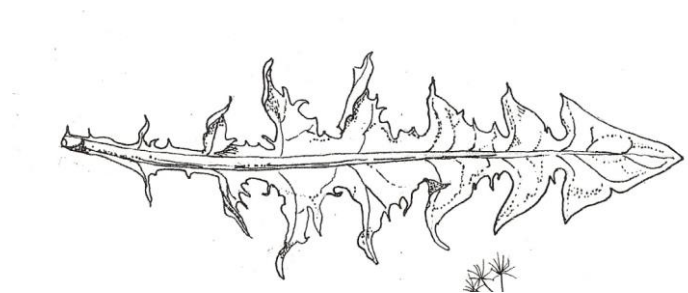
¼ taza de piñones o nueces

1 taza y media de hojas de diente de león, lavadas y picadas

¾ taza de queso rallado

Sal

En una sartén a fuego medio, dorar los ajos en el aceite. Añadir los piñones o las nueces. Agregar las hojas de diente de león, remover suavemente y tapar. Cocinar a fuego lento 10 minutos. Por último, agregar el queso y la sal a gusto. Servir sobre arroz, pastas, papas, etc.



VINO DE DIENTE DE LEÓN (Vino del estío)

- 3 litros de flores de diente de león. Se puede medir esa cantidad usando una jarra de litro.
- 2 y ½ litros de agua hirviendo.
- Cáscaras de dos naranjas, reservando el jugo.
- Cáscara de un limón, reservando el jugo.
- 1 y ½ kg de azúcar.
- 1 y ½ tazas de pasas de uva picadas.
- Té frío.
- 1 cucharada de levadura fresca.
- Clavos de olor.

Preparación 1: Juntar las flores en un día soleado y colocarlas en un recipiente. Agregar el agua hirviendo. Cubrir con un paño limpio y dejarlas en maceración durante dos días, removiendo frecuentemente. Al tercer día filtrar y al agua resultante agregarle las cáscaras de las naranjas y del limón, más el azúcar y unos cinco clavos de olor. Dejar hervir por media hora.

Preparación 2: En otro recipiente poner a hervir las pasas de uva picadas con el jugo de las naranjas y del limón, agregando todo el líquido de la preparación 1 más 2 y 1/2 litros de agua fría. Dejar enfriar y luego añadir 2 cucharadas de té frío y una cucharada de levadura fresca. Revolver y cubrir con el paño. Al tercer día embotellar el líquido sin llenar las botellas hasta el tope. Cerrar dichas botellas con tapones hechos con trapos apretados o algodón para que fermenten. Dejar las botellas en la oscuridad, en reposo. Este vino se puede beber a las 3-4 semanas. Forma una borra en la base de la botella, perfectamente normal.



COMO ALCAPARRAS

- Botones florales de diente de león sin abrir, ni bien asoman de la planta
- Vinagre
- Agua

Se recolectan los botones florales de los dientes de león ni bien comienza la primavera. (Cuidado!



Recolectar en un lugar seguro, libre de excrementos, libre de todo tipo de contaminación).

Se lavan bien y luego se colocan en un frasco.

Se agregan 2/3 de vinagre y 1/3 de agua.

Se deja macerar diez días y ya se pueden utilizar para aderezar ensaladas o darle el uso similar que se les da a las alcaparras.



CAPÍTULO CUATRO

Despedidas y otras yerbas...

Algunas creencias populares en relación a esta planta:

- Si una chica sopla sobre una cabeza de semillas de diente de león y queda al menos una semilla, significa que su amado está pensando en ella. (Nos preguntamos si funciona para chicos, chicxs, etc.)
- Lxs enamoradxs deben soplar la cabeza de las semillas de diente de león en dirección a sus amadxs como mensaje de amor.
- Al soplar la cabeza de semillas de diente de león, las semillas que queden, indicarán los años que uno ha de vivir.
- Pedí un deseo y luego soplá! Si todas las semillas vuelan, tu deseo será cumplido!
- La astrología indica que esta planta corresponde al elemento aire. Entonces, es regido por Júpiter y considerado una planta masculina.



AGRADECIMIENTOS:

Mucho agradecemos al taller de cerámica de la Escuela Especial N° 8, a los profes Valeria y El Paila y a todos los chicxs y maestrxs que en esa escuela hicieron el libro álbum del diente de león, el que nos sirvió de inspiración para el presente trabajo. También a lxs chicxs y al maestro Luis del taller de Huerta y Jardinería de la Escuela Laboral N° 3 quienes nos ayudaron a recolectar raíces y hacer todo el proceso hasta llegar al café. Gracias infinitas a la seño Emelina que nos enseñó a pintar las bolsitas, a Roberto y Anita Pompei que cocinaron el barro y pusieron sus pinceles y pigmentos a disposición nuestra. A Raúl que juntó tantas raíces para el café!!! A la querida “ClaudiaSoy”, que diseñó la tapa. A Pata que comparte siempre sus bellos dibujos, a



Adriana que nos regaló el prólogo. A Moni, la profe de informática, que nos ayudó con el diseño, y también a Paula. A la gente de la Red Jarilla y del Movimiento Mundial por la Salud de los Pueblos que

acompañan y apoyan este trabajo yuyero, algunos poniendo el cuerpo, otros poniendo el alma, a la distancia.

BIBLIOGRAFIA CONSULTADA:

- Marcus, Adriana: “De malezas y buenezas ” – Ediciones de La Bruja – 2003
- Marcus, Adriana: “Germinación del camino” – Ediciones de La Bruja - 2007

- Mars, Brigitte: “La medicina del Diente de León”. Editorial Sirio, S.A. año 1999



- Butterworth, Chris: “Un silencioso Pino” – Ministerio de Educación, Presidencia de la Nación Editorial Edelvives 2011

- Estudiantes Escuela Especial Nº 8: “Una flor silvestre” – Ediciones

Cartoneros – Mundo Verde. 2012

- Rapoport, Eduardo y otros: “Plantas Silvestres Comestibles de La Patagonia Argentino-Chilena” – Programa Extensión Univ. UNC – Ediciones Imaginaria – Año 2003
- Lauría Sorge, Marcelo: “Recetario Patagónico de Flores y Plantas Medicinales Nativas y Exóticas” – Olivos – 2009
 - Itkin, Sara: “Plantas de la Patagonia para la Salud” – Editorial Caleuche – 2004

Hicimos este libro:

Daiana – Damián –
Mary – Cristian –
Alejandra – Úrsula
– Adrián – Rina –
Kela – Bety – Sole –

Mariano – Gere – Franco – Braian – Diego – Valeria –
Pablo – Raquel – Sandra





Palabras finales: Ojalá regresen algunos panaderos contando que las recetas fueron probadas y que gustaron! Contacto: epa10_sma@hotmail.com

¡¡¡Muchas graciasss!!!

