

**COCINANDO
CON PLANTAS NATIVAS DE NUESTRA TIERRA...
Y OTRAS MÁS**

El presente trabajo es un aporte de la **Coordinación de Desarrollo Infantil y el Programa de Salud Comunitaria**, para vivir en nuestra tierra con Alegría, agradecidos a Dios por la abundancia que nos ha dado en este suelo.

La investigación bibliográfica, compilación, redacción y diseño fue realizada por Norma Ramírez.

Está basado en los relatos de diferentes talleres realizados en el marco del Programa Salud Comunitaria. Rescata saberes-haceres y senti-pensares de muchos formoseños y formoseñas, grandes y chicos, que en diferentes encuentros compartieron sus prácticas ancestrales, la mayoría de las cuales ha caído en desuso, pero queremos recuperarlas porque son beneficiosas.

Algunas datan de las costumbres de los pueblos originarios, que las practicaron y vivieron gracias a ellas durante siglos, antes de la llegada de los europeos.

También se han investigado distintas publicaciones, algunas en forma de folletos, y se ha entrevistado a personas que compartieron con

nosotros cómo aplican las diferentes recetas para que sean más fáciles de elaborar.

En nuestra bendecida tierra nativa existen algunas plantas que vemos siempre, que porque crecen sin que nadie las plante, las llamamos "yuyos" o "malezas" y tratamos de eliminarlas, desconociendo que son comestibles, que pueden aportar a nuestros organismos importantes nutrientes, como las verduras y frutas más conocidas. O sea, que sin saberlo, ¡estamos desperdiciando comida!

Por eso estamos incluyendo recetas utilizando plantas nativas, que tienen, además, propiedades curativas...

Como ya se ha mencionado, en diferentes visitas de capacitación realizadas a comprovincianos nuestros en distintas localidades, se han rescatado algunos saberes y haceres muy valiosos, **que queremos compartir con todo el que tenga interés en aprender, para seguir compartiendo.**

¡De nuestra tierra a nuestra cocina!

Nuestro Alimento es Salud:

Porque sabemos de dónde viene, dónde creció o quién lo sembró y porque para cultivarlo no le han agregado productos tóxicos.

Lo único que se debe hacer para usarlos es lavarlos bien, y descartar las partes dañadas.

¡Es posible alimentarnos bien ahorrando dinero!

1.

Cada párrafo que sigue corresponde a distintos encuentros:

- ...Los presentes proponen que el almuerzo del día del encuentro tenga algunos de los alimentos propios y saludables compartidos en los Encuentros de Salud Comunitaria realizados en la colonia...
- ...Hacemos un listado de los insumos que se requieren para preparar el almuerzo. La propuesta de Gladis es hacer **borí de vegetales y tasi asado**, *"cocinar como a mí me crió mi mamá"*. Luego las mujeres preparan **"borí de vegetales"** (o "borí guacho" esta palabra se utiliza para referirse a una comida que no tiene carne). La mamá de Gladis y de varias de las mujeres presentes, hacía esta preparación cuando eran niñas. En esta ocasión, para la **preparación del borí de vegetales** se utiliza: zanahoria, tomate, cebolla, ajo, mandioca, harina de maíz, queso y huevos. Francisca cuenta que su abuela le adicionaba porotos...
- ...Miguel agrega que **la hoja de mandioca también se usa para alimentación de las personas**. Y hay un comentario general sobre *"todo lo que estamos desperdiciando de las cosas que tenemos"*. Como por ejemplo **el yuyo colorado, la hoja de batata, la hoja de remolacha, la verdolaga**. Acordamos utilizar las **hojas de batata, para hacer tarta...**
- ...Comentamos las experiencias de los encuentros de Salud Comunitaria en los cuales compartimos conocimientos tradicionales sobre alimentación saludable, **tales como el uso de yuyo colorado, verdolaga y hoja de batata**. Paulo trae hojas de **yuyo colorado (káarurú en guaraní, explica Paulo) y verdolaga**, para que todos las conozcan...
- ...Surgen bromas y comentarios sobre lo extraño que es comer *"los yuyos que hemos estado acostumbrados a dárselos a los*

chanchos", lo cual es una oportunidad para conversar y reflexionar sobre nuestros prejuicios respecto a la alimentación y sobre la pérdida de costumbres saludables a la que ha llevado *"el progreso y la modernización de nuestras vidas"*. **Deberíamos recordar que los pueblos nativos de estas tierras se alimentaban tradicionalmente con hierbas y frutos silvestres.**

- ...Atravesamos un monte lleno de árboles y de diferentes plantas, que Francisca y Muñe van reconociendo. Llegamos a un yuyal inmenso en el que hay gran cantidad de plantas de **yuyo colorado**, las cuales vamos identificando y recolectando. También hay muchas plantas de **verdolaga** y Elena nos pide que llevemos algunas **para hacer una ensalada**. El resto del grupo nunca ha comido verdolaga, y para que las conozcan, **recolectamos gran cantidad de yuyo colorado y de verdolaga y la llevamos**. Vamos conversando, entre muchas cosas, sobre las propiedades de las plantas que estamos utilizando para preparar la comida, y sobre las ventajas de *"volver a comer como antes"*.
- ...Estos son los alimentos aprendidos por la comunidad en esta jornada, todo enseñado por Elena:
Yuyo colorado: en ñoquis y empanadas
Hoja de batata: en ñoquis y empanadas
Verdolaga: en ensalada
- ...La preparación de los alimentos es compartida con alegría, en un ambiente de mucho afecto y calidez. Surge entusiasmo por preparar más alimentos de los que estaban previstos. **Con las hojas de yuyo colorado que quedaron, y agregando ricota, se preparan empanadas al horno**. Virginia hace rápidamente **una sopa paraguaya**, y Gladis y Francisca **preparan chipás**. Elena aprende a preparar **ricota y chipá...**

1.

- ...Mientras se termina la charla de capacitación, en la cocina de la Escuela, preparamos juntas **ñoquis de yuyo colorado** y **ensalada de verdolaga**, con hojas traídas por José. Estos alimentos son compartidos en el almuerzo, junto con el asado realizado por los hombres. En el momento de amasar los ñoquis, Francisca y Elena se intercambian la labor *"para que todas aprendamos haciendo"*. Varias de las mujeres ayudan en la elaboración de los ñoquis...
- ...Comentamos sobre las diferentes recetas de comidas saludables promovidas por el PAIPPA, como las **preparaciones con yuyo colorado, hojas de batata, verdolaga y mandioca...**
- ...Ramón propone que la próxima vez que nos juntemos sea para compartir **comidas hechas con hoja de mandioca...**
- ...Roxana comparte una gran **"torta olla" o "chipaco"** que ella misma preparó, y nos explica cómo lo hizo: **la masa de harina y levadura se coloca en una olla tapada, sobre y debajo de brasas**. Hay entusiasmo sobre la posibilidad de usar harina de algarroba...
- ...Los niños muestran el árbol y los frutos del **Guabiyú**. Cuentan que se hace dulce de su fruta, como también del Aguay y del **Ñangapirí...**



Preparación de "torta olla" o "chipaco"

***"Sabemos,
pero
no sabemos
que sabemos"***

1.

RECETAS CON MANDIOCA

❖ EMPANADA DE MANDIOCA

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



Mandioca



Ingredientes:

Para la masa:

- 1 Kg harina
- 2 Kg mandioca
- 2 huevos
- Sal a gusto

Para el picadillo:

- 1 Kg carne molida
- 3 huevos
- $\frac{1}{2}$ Kg de cebolla
- $\frac{1}{4}$ 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, que es más saludable.

❖ PIZZA DE MANDIOCA

Ingredientes para una pizza grande (6 personas):

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

Preparación:

Masa: Hervir la mandioca con sal. (sacarle las fibras gruesas). Hacerla puré cuando aún esté caliente. Condimentar a gusto. Agregarle 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 la 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.

1.



Preparando pizza de mandioca



Pizza de mandioca en la Feria Franca

Esta receta (pizza de mandioca) se compartió en la Feria Franca del Barrio La Paz de la ciudad de Formosa, en un evento llamado "De nuestra tierra a nuestra cocina", el 18 de julio de 2008.

Se preparó pizza de mandioca y se dio para degustar ("probar") a productores y consumidores. Los ingredientes fueron compartidos por los mismos productores.

A todos los participantes se les repartió copias de la receta.

La actividad se desarrolló en un ambiente de mucha alegría y solidaridad. Algunos feriantes expresaron que eventos como este son una posibilidad para compartir con las personas que asisten a la feria, no solamente sus productos, sino también sus conocimientos sobre alimentación saludable.

❖ PRÁCTICA AUTOGESTIVA PARA COMPARTIR:

PRÁCTICA AUTOGESTIVA: Es toda acción que no depende de la intervención de personas ni de agentes externos a la comunidad, **(es algo que podemos aprender a hacer y entonces no necesitamos comprar, ni depender de otros para tenerlo)**, que se hace en busca del bienestar personal o del grupo (colectivo), sin lesionar el bienestar del ecosistema. Son "las cosas que hacemos entre nosotros" para el cuidado de la Vida.

El origen de las prácticas auto-gestivas puede dividirse en:

- **"Ancestral"**: aprendidas de las personas mayores de la familia o la comunidad. Valoradas, re-aprendidas o modificadas en diferentes encuentros. (fuente: "Salud Solidaria. Nuevos Paradigmas en Salud a partir de Antiguas Sabidurías", de Julio Monsalvo)
- **"Apropiadas"**: socializadas/compartidas por instituciones u otros medios (son nuevas para la comunidad)

1.

El origen de las prácticas es singular para cada comunidad y persona. Lo que para una es "ancestral", para otra puede haber sido "apropiada".

El propósito es que las prácticas ancestrales se compartan, y que las apropiadas y valoradas en los encuentros, se incorporen, se lleven a la práctica y se sigan transmitiendo... o sea, ¡Que no se pierdan en el olvido!

❖ PROCEDIMIENTO PARA PRODUCIR ALMIDÓN DE MANDIOCA

Vamos a necesitar:

- Mandioca (y claro!... con qué sino vamos a hacer almidón de mandioca?)
- Y agua, abundante agua limpia



Mandioca



También harán falta los siguientes

elementos:

- Cuchillos, recipientes, rallador, espátula, lienzo
- Ganas... porque es bastante trabajo

Plantas de mandioca y raíces

Elaboración del almidón

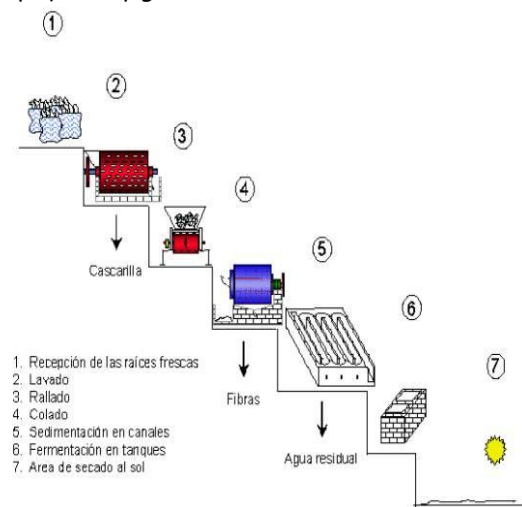
Preparación

Pasos a seguir para la elaboración:

- Cosechar mandiocas maduras, mejor si son de dos años, de las variedades "para almidón" que le dicen. Tener en cuenta que en la época de frío, disminuye la cantidad de almidón en la mandioca.
- Seleccionar (descartar lo que esté en mal estado), lavar y pelar las mandiocas
- Utilizando rallador de mano, rallar las mandiocas y juntar toda la ralladura en un recipiente grande.
- En el recipiente con la ralladura de mandioca, agregar abundante agua y revolver; de esta manera, el almidón se disuelve en el agua separándose del afrecho.
- En otro recipiente, verter esta mezcla filtrándola con un lienzo limpio. El afrecho quedará en el lienzo y el almidón pasará disuelto en el agua.
- Dejar reposar para que se asiente el almidón (demora unas dos horas)
- Sacar el agua sobrante inclinando lentamente el recipiente, de manera que el agua no arrastre el almidón
- Volcar el almidón húmedo en un recipiente plano, o en una mesa limpia, o en una chapa y dejar secar al sol.

1.

- Una vez seco, empaquetar y guardar... hasta la hora de hacer la chipa! ☺



- Con un tenedor unimos la mezcla al almidón hasta que pueda amasarse.
- Amasamos para dejar la masa lista, sin grumos y a punto (que se puedan armar bollitos).
- **No hay que amasar mucho** porque sino la chipa queda dura y seca.
- Armar las chipas de la forma que se quiera, poner en una asadera aceitada o enmantecada y al horno!



Chipa en diferentes formas

❖ CHIPA DE ALMIDÓN DE MANDIOCA

Ingredientes:

- 1 Kg almidón de mandioca
- $\frac{1}{2}$ Kg de queso
- $\frac{1}{2}$ litro de leche
- 3 huevos
- 100grs de manteca
- sal a gusto

Preparación

- Derretir la manteca en el hervidor, agregarle el queso cortado en cubitos y esperar a que empiece a derretirse
- Agregarle los huevos y la leche y mezclar rápidamente. Apagar el fuego
- En otro recipiente, donde habíamos puesto el almidón, con la sal, agregamos la mezcla preparada.

RECETAS CON MAÍZ

❖ BORÍ DE VEGETALES ("GUACHO")

Ingredientes para 15 personas:

Para el borí:

- 1 Kg harina de maíz (preferiblemente cocida)
- 300 grs. queso rallado
- 2 huevos
- Aceite necesario

Para la sopa:

- 2 zanahorias
- 4 tomates
- 2 cebollas
- 3 dientes de ajo
- 2 mandiocas



Choclo- maíz

1.

- 2 zapallitos
- $\frac{1}{2}$ taza de poroto manteca o arveja
- 1 cucharadita de sal
- 2 hojas chicas de acelga
- 3 l. de agua
- Cebollita de verdeo, perejil, orégano a gusto
- Sal, a gusto

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, con el caldo hirviendo, hasta que se cocinen.

❖ BORÍ BORÍ ("TRADICIONAL")

Ingredientes para 6 porciones

- $\frac{1}{2}$ Kg. harina de maíz
- 2 cebollas grandes,
- $\frac{1}{2}$ Kg carne de gallina
- 100grs queso cremoso.
- 6 cdas de aceite
- verduras a gusto
- Sal, cantidad necesaria
- Almidón "un poco"
- 2 l de agua

Poner la olla al fuego con el aceite, rehogar allí las verduras picadas y la carne en trocitos. Agregar agua y esperar que hierva.

Por otro lado, poner en la fuente la harina de maíz, el queso y un poco de almidón. Agregarle agua del caldo que está en el fuego para preparar una masa blanda pero no pegajosa (con la misma consistencia que la masa del pan). Con esta masa moldear bolitas y colocarlas en la olla hirviendo. Cocinar todo por 5 a 10 minutos más y... **¡a la mesa!**



"Borí-borí"

RECETAS CON HIERBAS NATURALES DE LA ZONA

EL YUYO COLORADO (*Amarantus quitensis*) - Kaárurú -pytá en guaraní- es una planta silvestre, con muy buena composición de nutrientes. Tiene alta presencia de proteínas, comparable con las chauchas y arvejas frescas. Es rico en minerales, como hierro y calcio, y en vitaminas como la A y la C. Además aporta fibras, y también es una planta fijadora de nitrógeno al suelo, por lo tanto es benéfica para el medio-ambiente. *"Considerarlo 'yuyo' y eliminarlo de los cultivos, es desperdiciar comida"*.

Es muy importante que se lave muy bien, con agua limpia, y se descarten las hojas marchitas o dañadas. Luego se debe dejar en reposo, en agua con 2 ó 3 gotas de limón, vinagre o cloro durante unos 2 minutos antes de usarla. Esto es válido para todas las verduras, pero especialmente para ésta, por cuanto 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!**

1.

❖ ÑOQUIS DE YUYO COLORADO

Ingredientes para 4 personas

- $\frac{1}{2}$ Kg de hojas de yuyo colorado
- $\frac{1}{4}$ Kg harina común
- 1 huevo
- 1 cda. aceite
- Sal a gusto

Preparación:

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 con abundante agua con sal. Colar y servir con salsa a gusto.



Noquis de Yuyo colorado

❖ TORREJAS DE YUYO COLORADO

Ingredientes para 4 personas:

- $\frac{1}{2}$ Kg hojas de yuyo colorado (un mazo grande)
- 1 cebolla mediana
- 200 grs. zanahoria
- $\frac{1}{2}$ l. aceite
- $\frac{1}{2}$ Kg. harina común
- 3 huevos
- 1 pocillo de leche
- Perejil necesario
- Sal a gusto

Preparación:

Hervir las hojas de yuyo colorado hasta que estén tiernas. Picar finito. Luego se pica y rehoga la cebolla, y cuando esté transparente, se agregan las hojas hervidas, el perejil cortado, la zanahoria rallada fina

1.

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!



Cocinando con Yuyo colorado

❖ TARTA DE YUYO COLORADO

$\frac{1}{2}$ Kg. hojas de yuyo colorado
 $\frac{1}{2}$ Kg harina común
1 cebolla mediana
4 huevos
150 grs. queso cremoso o criollo
200 grs. zanahoria
5 cucharadas grandes de aceite

Perejil y cebollita un poco
Sal a gusto

Preparación

Hervir las hojas de yuyo colorado hasta que estén tiernas. Luego escurrir y picar. Picar finito la cebolla, el perejil, la cebollita 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, volcar en ella la preparación de las verduras y esparcirla. 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 se vuelque). Pintar la tapa con huevo batido. Hornear a temperatura moderada durante 25 minutos. Sacarlo y servir.

❖ TORTILLÓN DE YUYO COLORADO

Ingredientes para 4 personas

- $\frac{1}{2}$ Kg hojas de yuyo colorado
- 1 cebolla mediana
- 200 grs zanahoria
- Perejil un poco

1.

- Cebollita un poco
- $\frac{1}{2}$ l. aceite
- $\frac{1}{2}$ Kg. harina común
- 4 huevos
- 150 grs queso
- Sal a gusto

Preparación

Hervir las hojas de yuyo colorado hasta que estén tiernas. Escurrir y picar. Rehogar la cebolla picada finita (cocinar hasta que la cebolla esté transparente). Después, mezclar con las hojas cocinadas, el perejil, la cebollita y la zanahoria rallada. Salar y revolver. Agregar los huevos batidos y la harina y mezclar bien.

Toda la mezcla se coloca en una sartén con la cantidad necesaria de aceite como para que no se pegue. Se cocina a fuego lento. Cuando se comience a dorar la parte de abajo, se voltea con la ayuda de una tapa.

Otra manera de cocinar es colocar la mezcla en una asadera aceitada y enharinada, ponerle encima el queso cortado en fetas o rallado y hornear durante 20 minutos.

❖ CANELONES

Ingredientes para 5 personas

- $\frac{1}{2}$ Kg hojas de yuyo colorado
- 1 cebolla mediana
- 200 gr zanahoria
- 5 cucharadas de aceite
- $\frac{1}{2}$ Kg harina común

- 3 huevos
- 150 gr queso
- Perejil un poco
- Sal a gusto

1- Preparación de panqueques (canelones)

En un bol (fuente) batir los huevos y agregar la sal, la harina y la leche hasta formar una masa suave, sin grumos, casi líquida. En una sartén colocar un poco de aceite como para que se cocine y no se pegue (no mucho) y cuando está bien caliente ir colocando la masa con un cucharón chico del tamaño de una taza de café. Colocarla con un movimiento circular para que se esparza bien parejo y quede armada una tortilla de capa fina. Cuidar que no se queme. Cuando se desprende, se da vuelta con ayuda de una tapa (si te animas, dala vuelta con la sartén!) Cocinar un minuto y sacar. Las tortillas se van apilando para que no se enfríen. **(También se puede hacer con masa de fideo) ***

2 - *Masa de "fideos" para canelones o lasaña

Ingredientes:

- $\frac{1}{2}$ Kg harina común
- 4 huevos
- 1 cucharada grande de aceite
- Sal a gusto

Preparación:

Colocar la harina en forma de corona, con los huevos, el aceite y la sal. Formar una masa semi-blanda, que no se pegue en las manos. Unir bien los ingredientes. Dejar descansar 10 minutos. Estirar y cortar

1.

rectángulos de 10cm. Hervir 3 minutos en abundante agua con un chorrito de aceite y sal. Escurrir y armar los canelones.

Preparación del relleno de las hojas de Yuyo colorado:

Es la misma que para la **tarta de yuyo colorado**

Armado de los canelones:

Tomar una tortilla/canelón, o un canelón tipo fideo, colocarle una cucharada de relleno y un pedacito de queso. Enroscar y acomodar sobre una fuente. Y así sucesivamente hasta terminar con todas las tortillas. Se puede servir con salsa de tomate, estofado, salsa blanca, etc. y espolvoreada con queso rallado. Llevar al horno durante 10 minutos. Sacar y servir caliente.

Aclaración:

Se han dado 2 tipos de masa para los canelones, el uso es a elección.

❖ **VERDOLAGA** - (*Portulaca olerácea*)

La planta comestible

es la que tiene las hojas más anchas y carnosas.



Verdolaga

Recomendaciones nutricionales:

La cantidad de proteínas que contiene es un poco más alta que las hortalizas. Contiene gran cantidad de sales minerales, principalmente hierro y calcio.

Se utiliza sobre todo cruda. Su requisito fundamental es que debe ser bien lavada, con agua limpia, descartando todo lo que esté dañado y luego se deja en reposo en agua con 2 ó 3gotas de limón, vinagre o cloro (lavandina) durante unos 2 minutos antes de emplearlas, porque es una planta que crece en los campos, en cualquier parte, pero también puede tenerse como una planta de jardín y cuidar su crecimiento en forma más higiénica.

Ensaladas: picar y mezclar con otras verduras, como zanahoria, rúcula y cebolla, o con huevo, aderezada a gusto.

Reemplaza la acelga o la espinaca en la preparación de empanadas o tortillas.

Cuando está cocida/cocinada, se puede agregar al puré, a la papilla o a la sopa.

Ah!... también es refrescante, para el tereré...

1.

❖ VERDOLAGA REVUELTA

Ingredientes:

$\frac{1}{2}$ Kg aprox. de verdolaga
1 cebolla mediana
2 huevos
 $\frac{1}{4}$ Kg queso fresco
Sal/pimienta a gusto
1 cucharada de aceite

Se rehoga la cebolla cortada finita con aceite en una sartén, se le añade la verdolaga picada y se deja unos minutos para que se suavice y termine de soltar su concentración de agua.

Después se le añade huevo batido y queso fresco cortado en cubitos, con sal y algún condimento de su elección.

Se deja apenas cocinar el huevo y estará lista para comer.

¡Próbalala!



Verdolaga revuelta

❖ DIENTE DE LEON (Amargón)

Similar a la achicoria, se pueden consumir las hojas más tiernas en ensaladas aderezada a gusto y las hojas menos tiernas se hierven, se vuelca el agua y se termina la cocción con otra agua para suavizar el

sabor amargo. Puede picarse y mezclarse con otras verduras, como tomate, zanahoria, rúcula y cebolla, o con huevo.

Las raíces se comen hervidas como la zanahoria.

Tiene también propiedades medicinales.

❖ TASI Ó DOCA

Es la fruta de una enredadera que crece en los montes de todo el país.

Cuando la fruta es tierna se la puede comer cruda. En ese caso, y cuando está recién cortada, se puede comer el "huevito" formado por las semillas tiernas. Son muy sabrosas.

Se puede hervir y agregar a diferentes comidas o asar a la parrilla, al horno o al rescoldo (entre las cenizas)

Las docas tiernas se pueden preparar en almíbar, con la misma cantidad de azúcar que de fruta.

O SEA QUE SE PUEDE COMER DULCE O SALADO!

❖ LA ALGARROBA

Es el fruto del árbol de algarrobo (Prosopis alba, o nigra) natural y característico de nuestra zona. Fue alimento ancestral de los nativos

1.

americanos. Es una legumbre, (el fruto tiene forma de "chaucha") alimento con muy buena composición de nutrientes, contiene una buena cantidad de proteínas. Es muy rica en minerales, como el calcio; en hidratos de carbono -que le dan el sabor dulce- y también en vitaminas. Además aporta fibra.

Se puede comer cruda, o tostada, se le puede agregar leche, sirve para preparar harina, patay, arropo, etc.

INCUPO (Instituto de Cultura Popular) y otras instituciones han ensayado con éxito caramelitos de miel y harina de algarroba, las bebidas calientes con harina tostada que reemplazan al café y se asemejan al cacao, y mezclada con otras harinas se ha realizado todo tipo de panificación y repostería: pan integral, bizcochuelo, torta frita, pasta frola, etc.

❖ ALGARROBA TOSTADA o CAFÉ DE ALGARROBA

Ingredientes

Vainas de algarroba	cantidad que se quiera y se tenga
Leche	lo mismo

Utensilios

Horno, fuente para horno, mortero, colador, cafetera

Colocar las algarrobas bien limpias y secas en la fuente y tostar bien. De toda la vaina se hace el café, pues la harina que rodea la semilla va incluida en el mismo. Una vez tostadas, se procede a moler con mortero hasta que tome consistencia lo más parecida a una harina.

Se puede hervir en una cafetera un momentito, y larga color como el café (no hervir mucho porque se vuelve amarga). Después colar y preparar como si fuera cacao, en un vaso de leche.

En el Chaco se usan los frutos del algarrobo negro, como sucedáneo del café (como imitación del café). Las vainas del algarrobo se dejan secar y luego se tuestan, La bebida es fuente de proteínas, y aporta energía

y vitaminas a la alimentación humana. Tiene sabor agradable, y no contiene cafeína ni produce dependencia al consumirse. Por su alto contenido de proteínas y minerales, pueden consumirla niños y ancianos.

a) **Cosecha y recolección de las vainas de algarroba.**

b) **Selección:** se seleccionan las vainas o frutos en buen estado eliminando las dañadas por insectos.

c) **Lavado:** se realiza removiéndolas en un recipiente con agua, luego volcar esa agua y enjuagar bien.

d) **Secado:** Después del lavado, exponiendo las "vainas" a la acción directa del sol para eliminar la humedad de la superficie. El periodo de secado es de unos 20 a 25 días..

e) **Tostado:** para la preparación casera se emplea una sartén grande, o una olla grande, tratando que tomen una coloración dorada oscura o amarillo oscuro, pero sin llegar al quemado.

f) **Enfriado:** las vainas tostadas se enfrían en 20 o 25 minutos, distribuyéndolas en una superficie limpia y fría.

g) **Molido:** Se muele en mortero tratando que tenga una textura similar al café.

h) **Tamizado:** Se cuela manualmente para eliminar residuos no molidos, utilizando coladores o tamices.

i) **Envasado:** el café debe envasarse en bolsas de papel o conservarse en latas secas y bien tapadas.

❖ ARROPE DE ALGARROBA

Ingredientes

Vainas de algarroba	cantidad que se quiera y se tenga
Agua	cantidad necesaria

Utensilios

1.

Olla

Mortero

Colador grande o lienzo limpio

Botella

Se ponen a hervir las vainas limpias de algarrobo con agua para ablandarlas. Después se muelen en mortero. Esa pasta jugosa que queda se cuele, y se pone a hervir en una olla hasta que tome un color marrón y se espese un poco. Queda con una consistencia como de miel, y una vez fría se guarda en una botella bien limpia y tapada, en lugar fresco y seco. Así se conserva bien.

❖ PATAY

Es como un pan bien seco que se prepara de maneras muy diversas. Se consume como un dulce, y se puede preparar de la siguiente manera: las chauchas son molidas en mortero hasta que quedan como una harina. Colar y amasar con poca agua. La pasta se coloca en moldecitos cerca del fuego para que se sequen. Algunos secan el patay dentro del horno para el pan, otros rellenan los moldes con la harina en seco, les ponen arena alrededor del molde, y los tapan con brasas. Se conserva bien y puede ser almacenada bastante tiempo.

- Mezclar la harina del algarrobo blanco con agua.
- Hacer una masa.
- Amasar y colocar en moldes de lata.
- Colocar en un horno a fuego lento. Se come como pan.
- Otras personas, a la harina de algarrobo le agregan harina de mistol o chañar. Con esa mezcla arman los pancitos o patay. Esto le da la posibilidad de preparar patay de distintos sabores.

❖ PAN CON HARINA DE ALGARROBA

Ingredientes

250 grs. harina de trigo

250 grs. harina de algarroba

250 grs. almidón de maíz o de mandioca

1 cda. al ras levadura de cerveza

2 cdas de grasa o manteca

Sal a gusto.

Agua, lo necesario.

Mezclar muy bien las tres clases de harina.

Después, hacer todo igual que si se estuviera por hacer pan casero.

Queda un pan medio dulzón, rico para acompañar el mate.

Se puede agregar miel, ralladura de limón o de naranja.

❖ COBERTURA

* 50 grs. de harina de algarroba bien cernida

* 1 cda. de margarina o grasa

* Unas gotas de limón... depende del gusto.

También se puede usar ralladura de limón o naranja.

Mezclar todo. Calentar despacio... dejar en el fuego un ratito... hasta que levanta el hervor. Revolver continuamente para que no se pegue.

Sirve para rellenar tortas, budín de pan o bien para bañar pasteles.

❖ CARAMELOS

Una vecina nos explicó: *"Los preparo con los mismos ingredientes que ocupé para hacer el relleno o cobertura. Pongo a cocinar la mezcla y la revuelvo todo el tiempo hasta que toma color de azúcar quemada... Cuando está a punto vuelco la preparación en una latita o chapa bien aceitada. La deajo enfriar. Una vez frío... si el caramelo quedó blando*

1.

recorto caramelitos con un cuchillo. Pero, si quedó duro lo rompo en pedazos.

A sus hijos les va a encantar...! ¡Quedan riquísimos!"

❖ AÑAPA

Bebida refrescante que se hace con la vaina bien madura del algarrobo, blanco, o con el chañar y el mistol

- Moler el fruto del algarrobo/chañar o mistol en morteros
- Agregarle agua helada y mezclar.
- Colar la mezcla con un paño.
- Beber el jugo como refrescante.



Vainas de algarrobo- es la parte comestible

PRÁCTICA AUTOGESTIVA PARA COMPARTIR:

❖ HARINA DE ALGARROBA

Después de la cosecha, el primer paso es clasificarlas, separando las que estén en mal estado, y luego hay que secarlas bien, sino, no se pueden moler correctamente las chauchas. Si el tiempo está húmedo, se secan las vainas arriba del fuego (NO fuego directo), pero la tradición aún perdura de secar las chauchas al sol.

Cuando la chaucha está bien seca reconocemos enseguida, porque al sacudirla, la semilla hace ruido. Así, está a punto para hacer la harina. Después con un mortero y un pisón muy pesado lo pisamos bien.

La más alimenticia es de cernido grueso porque las semillas de las chauchas en la molienda no se desmenuzan bien y en el cernido fino, las partículas de semillas pasan al afrecho. La harina sirve para la alimentación humana y el afrecho para la alimentación animal. Así, no se desperdicia nada de este producto. Si está bien preparada se puede conservar de un año para el otro, si se toma la precaución de envasar en recipientes herméticos (muy bien cerrados). Sin embargo, según las mujeres santiagueñas, la harina de algarrobo blanco pierde rápidamente su sabor, no así la del negro.

Igualmente *se puede hacer harina con la fruta de vinal*, se la mezcla con algarroba negra porque la harina de vinal tiene un gusto fuerte y no se puede comer sola. ¡Cuestión de gustos...!

Las familias criollas dicen que prefieren la harina de algarrobo blanco porque es el sabor más suave. Vale una aclaración: esta harina tiene menos azúcar. En cambio, a las familias aborígenes les gusta más la harina de algarrobo negro porque es más dulce...

La harina de algarroba y el patay fueron estudiadas y se encontró:

agua 9,6% - cenizas 6,7% - azúcares 43,9% - almidón 10,4% - celulosa 5,9% - proteínas 4,3% - grasa 1,2% - pentosanas 3,5 %. Pero estos porcentajes varían según la especie, año y región.

1.

Las harinas de algarroba poseen menores porcentajes de hidratos de carbono y grasas que la harina integral de trigo. El contenido de fibras es muy superior en las harinas de algarroba como así también la cantidad de minerales como calcio, hierro y fósforo.



Moliendo algarrobas en mortero

Ingredientes:

- 1 Kg mamón
- 1 Kg azúcar
- 2 l. agua
- Cal -un poco, disuelta en agua-
- Cosechar a la mañana temprano las frutas que estén verdes y tengan forma y tamaño parejo.

Preparación:

Lavar las frutas, pelarlas, quitar las semillas y cortar en tajadas (gajos). Ponerlas en agua con cal durante 15 minutos, y después lavarlas y pasarlas a la olla de cocción. Agregar el azúcar y el agua. Cocinar, a fuego lento o moderado, espumando cada tanto hasta que comience a ponerse transparente. El almíbar está a punto cuando se forma el hilo del almíbar al voltear la cuchara.

Los frascos que se pueden utilizar para envasar la mermelada, son los de dulces (tapa metálica de $\frac{1}{4}$ de rosca). **No utilizar frascos de café con tapa plástica, de aceitunas, ni de pickles.**

Envasar en caliente, primero las tajadas y luego completar con el almíbar en caliente hasta la mitad del cuello del frasco. Para tapar se aprieta la tapa y se deja reposar boca abajo durante 1 o 2 minutos. Luego dar vuelta.

RECETAS DULCES

❖ DULCE DE MAMÓN

Esterilización del preparado:

Colocar en una olla con agua que cubra los frascos por lo menos 2 dedos arriba de las tapas. Dejar hervir por 30 minutos.

1.

Si está bien esterilizado el preparado dura 1 año. Una vez abierto consumirlo dentro de una semana.

Rotular los frascos especificando: producto, cuándo fue elaborado (fecha) y quién lo hizo.

No es necesario utilizar colorantes ni conservantes.



Fruto del mamón

Precauciones para todo tipo de elaboración de conservas hogareñas:

NO consumir si en el frasco se observa:

- Formación de espuma
- Burbujas
- Tapa hinchada
- Tapa floja
- Cambios de color

❖ MERMELADA DE FRUTAS CÍTRICAS

Ingredientes:

- 1 Kg frutas *
- $\frac{1}{2}$ Kg azúcar
- 100 grs. hilos de cáscaras de la fruta

* Jugo y pulpa de mandarina, o naranja, o pomelo o lima. Cosechar a la mañana temprano las frutas que estén maduras en forma pareja.

Preparación:

Lavar las frutas, exprimirlas y quitar las semillas. Pesar el jugo con la pulpa y pasar a la olla de cocción. Agregar la mitad del peso de azúcar.

Cocinar a fuego lento o moderado, espumando cada tanto.

Punto de la mermelada: Cuando comienza a espesar, con una cucharadita tomar una pequeña muestra y colocar 2 minutos en el freezer, si no se cae, ya está lista.

Los frascos que se pueden utilizar para envasar la mermelada, son los de dulces (tapa metálica de $\frac{1}{4}$ de rosca). **No utilizar frascos de café con tapa plástica, de aceitunas, ni de pickles.**

Envasar en caliente hasta la mitad del cuello del frasco. Para tapar se aprieta la tapa y se deja reposar boca abajo durante 1 o 2 minutos. Luego dar vuelta.

Esterilización del preparado: Colocar en una olla con agua que cubra los frascos por lo menos 2 dedos arriba de las tapas. Dejar hervir por 30 minutos.

Si está bien esterilizada, y se guarda en lugar fresco, seco y protegido de la luz, la preparación dura 1 año. Una vez abierto el frasco, consumirlo dentro de una semana.

Rotular los frascos especificando: qué producto contiene, cuándo fue elaborado (fecha) y quién lo hizo.

1.

No es necesario utilizar colorantes ni conservantes

❖ MAZAMORRA



Mazamorra

Ingredientes:

- $\frac{1}{4}$ Kg maíz para locro
- 2 l. agua
- 1 cucharada de lejía o bicarbonato

Preparación:

Hervir el maíz en 2 litros de agua, a fuego fuerte, durante 1 hora. Cuando comienza a ablandarse el maíz, se le agrega bicarbonato para que se ablande mejor y tome un color amarillento.

Si no se tiene bicarbonato, **se agrega lejía**

Después se saca en un recipiente para que enfríe.

Servir con leche y miel negra (de caña).

❖ LEJÍA

Es una preparación de $\frac{1}{2}$ kilo de ceniza en 2 ls. de agua.

Dejar en reposo durante 1 hora,

sacar el agua, agregarle $\frac{1}{2}$ litro más de agua y

después de 3 horas sacar sólo el agua,

colocando en un recipiente cerrado.

Mantener y usar cuando se necesite

❖ ALFAJORES DE MAICENA

Ingredientes:

- 200 grs. manteca
- 300 grs. azúcar
- 3 huevos
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 300 grs. harina
- 300 grs. maicena
- 300 grs. dulce de leche
- Coco rallado
- Ralladura de cáscara de limón



Preparación:

1.

Batir la manteca con el azúcar, hasta formar una crema. Agregar las yemas de los huevos. Seguir batiendo y agregar la esencia de vainilla y la ralladura de limón. Aparte, tamizar la harina con la maicena. Unir de a poco con la preparación anterior hasta formar una masa lisa y suave. Dejarla reposar 5 minutos. Estirar con el palote hasta que tenga un espesor de $\frac{1}{2}$ cm más o menos. Cortar los medallones y colocarlos en una fuente enmantecada. Hornear. Formar los alfajores con el dulce de leche y el coco rallado. Y a disfrutar!!!

***Y... ¿QUÉ TE PARECE SI PROBÁS
CON ALMIDÓN DE MANDIOCA
EN VEZ DE MAICENA? (O MEZCLANDO...)***



Preparando alfajores...

❖ DULCE DE GUAVIYÚ (también puede ser ÑANGAPIRÍ)

Es la fruta de un árbol que madura entre diciembre y enero, tiene color entre negro y violeta. El sabor es dulce.

Ingredientes:

Por cada taza de pulpa de fruta

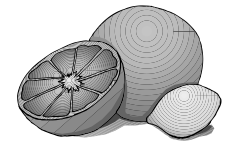
1 taza de azúcar

$\frac{1}{2}$ cucharada de jugo de limón

Se lava muy bien la fruta, se la pisa/aplasta muy bien. Colar para separar los restos de semillas. Si está muy espesa, agregar un poco de agua para colarla bien. Agregar luego el azúcar y el jugo de limón. Hervir hasta que esté a punto.

PRÁCTICA AUTOGESTIVA PARA COMPARTIR:

❖ CONCENTRADO DE FRUTAS



Ingredientes para 1 litro

- 1 litro exprimido de frutas
- $\frac{1}{2}$ Kg azúcar

Preparación:

Obtener 1 litro de exprimido de la fruta y colarlo bien (es muy importante que no queden semillas). Agregarle el azúcar y revolverlo. Calentar la mezcla y cuando rompa el hervor, apagarlo.

Envasarlo en botella limpia de vidrio oscuro y tapanla con el corcho (colocar el corcho unos minutos antes en agua hirviendo para que cierre

1.

bien). El corcho debe quedar al nivel del pico de la botella, si no, se corta el sobrante.



Modo de colocar el corcho

Esterilización del preparado: Colocar en una olla con agua que tape la botella dos dedos por encima del corcho. Dejar hervir por 30 minutos. Y sellar con cera o con vela derretida.



Sellado con cera...

Se recomienda dejarlo unos días en reposo antes de utilizarlo, en un lugar fresco y oscuro. Una vez abierto se debe consumir antes de las 72 horas. Si queda espeso en el fondo, se puede tomar agitándolo previamente.

No es necesario utilizar colorantes ni conservantes.

Observación:

*Si se forma espuma sin que se agite,
o se forman burbujas,
no es conveniente tomarlo.*

RECETAS TÍPICAS DEL VECINO PAÍS, PREPARADAS CON MAÍZ

❖ SOPA PARAGUAYA (receta 1)



Ingredientes para 10 porciones

- 1 Kg. de harina de maíz
- 1/2 Kg. de queso casero
- 2 cebollas grandes
- 4 huevos
- $\frac{1}{4}$ l. de aceite
- $\frac{1}{4}$ l. de leche
- Sal, cantidad necesaria
- Agua

y ahora... ¡Manos a la obra!

Poner la harina de maíz en una fuente donde se va a preparar la mezcla. Aparte, freír las cebollas bien picadas con poco aceite, agregar la leche y verter todo sobre la harina. Agregar la sal, los huevos, el queso cortado en cubitos y más agua, si fuera necesario, hasta lograr una mezcla homogénea y viscosa. En una asadera bien untada con aceite, volcar la mezcla y llevar al horno durante 15 minutos (en horno de cocina a gas puede tardar un poco más),

y...a disfrutar!!!

❖ SOPA PARAGUAYA (receta 2)

1.

Ingredientes:

- 1Kg harina de maíz
- 1 doc. huevos
- 1 Kg queso criollo o cremoso
- 1 Kg cebolla
- $\frac{1}{2}$ Kg manteca o margarina
- 1 l. leche
- Sal a gusto



Preparación:

Rehogar las cebollas finamente picadas en la manteca hasta que queden transparentes. Retirar del fuego. Agregarle las yemas y el queso, en la leche, diluir la sal y la harina de maíz. Batir las claras a punto de nieve y agregar las claras batidas a la preparación. Enmantecar un recipiente. Agregar todo lo preparado y llevar al horno.

* Para saber que ya está cocinado, se mete un cuchillo en el medio, si sale limpio, ya está lista la sopa.

❖ CHIPA GUAZÚ

Ingredientes para 12 porciones grandes

- 12 choclos
- $\frac{1}{4}$ Kg. de queso casero
- 2 cebollas grandes
- 4 huevos
- $\frac{1}{2}$ l. de leche
- Aceite cant. necesaria
- Sal, cantidad necesaria

Pelar y rallar los choclos, licuarlos con leche, agregar la cebolla picada, los huevos, y la sal. Batir hasta lograr una mezcla homogénea y con la consistencia como para hacer bizcochuelo. Verter en la asadera

aceitada y enharinada, agregar trozos de queso y llevar al horno. Cocinar entre 15 y 20 minutos. Es riquísima!!!



❖ PAYAGUÁ MASCADA



Ingredientes para 20 personas:

- $\frac{1}{2}$ Kg harina de maíz
- 2 Kg carne molida
- 1 l. aceite
- 1 mazo grande cebolla de verdeo
- 1 mazo perejil
- $\frac{1}{2}$ Kg pan rallado
- 6 Huevos
- Sal a gusto

Preparación:

1.

Primero se pica bien toda la verdura y se mezcla con la carne molida. Se agregan los huevos. Se mezcla muy bien todo. Se le agrega el pan rallado y la harina de maíz. Luego se le da forma de hamburguesa. Freír y comer acompañado de puré o ensalada... o como prefieran...

Cuando cocinen estas delicias, sepan que están promoviendo los conocimientos saludables que nuestros antepasados tenían a la hora de alimentarse.

Sabemos que nuestra querida Formosa es una provincia de frontera... entonces, tiene muchas costumbres, saberes y haceres compartidos con el vecino país, de modo que es difícil establecer cuál es "receta paraguaya" y cuál no lo es... porque tenemos demasiadas cosas en común...



Y AHORA... A COMPARTIR!!!

1.

APÉNDICE

IMÁGENES PARA MEJOR RECONOCIMIENTO DE LAS PLANTAS SILVESTRES QUE SON COMESTIBLES

PLANTA DE TASI O DOCA, con flores

*Todos sabemos
y todos tenemos
algo importante
que compartir”.*



1.

FRUTO DE TASI O DOCA (2 variedades)

Se come el fruto asado o en dulce



PLANTAS DE YUYO COLORADO

Se usa para preparar ñoquis, empanadas, tartas, torrejadas, tortillas...



1.

LENGUA DE VACA (2 variedades)

Se usa de la misma forma que la acelga, en tartas, empanadas, etc.



Recolectando yuyo colorado



1.

ALGARROBO (Prosopis alba y Prosopis nigra)

Es una planta muy generosa, tiene múltiples usos, es una gran bendición porque nos da sombra, madera, polen para que las abejas produzcan miel, tiene una resina que sirve como tintura natural y lo que es mejor, inos da comida!



GUABIYÚ

Niños de la colonia La Floresta, localidad de Villa 213, mostrando el árbol y el fruto del guabiyú. Se usa para hacer dulce.



AGUAY

Niños de la colonia Potrero Ñandú, de la localidad de Potrero Norte, mostrando el árbol y el fruto del aguay. Se usa para hacer dulce.



1.

ÑANGAPIRI - fruta. Se usa para hacer dulce



VERDOLAGA. Se usa en ensaladas, empanadas, tortillas...



DIENTE DE LEÓN (Amargón - *Taraxacum officinale*)

Se usa en ensaladas, tortillas, sopas; crudas o cocidas.



El Diente de león, con hojas como la achicoria, cuyas flores amarillas son tan comunes en parques y jardines, y se convierten luego en un penacho que se deshace con un soplo y vuela llevado por el viento... Rhonda Janke, doctora en Agronomía de la Universidad de Kansas, Estados Unidos, investigó datos de la Secretaría de Agricultura de ese país (USDA), que revelan que el diente de león contiene más hierro que la espinaca, el doble de vitamina C que la lechuga y más calcio que la leche. También contiene tres veces más proteína que la lechuga, cuatro veces más hierro, seis veces más contenido de tiamina (vitamina B1), casi tres veces más riboflavina (vitamina B2) y doce veces más vit. A

1.

MUCUNA

- No es comestible, sirve para alimentar la tierra



Benigna mostrando las plantas de Mucuna



Benigna y Paulo nos llevan a recorrer su chacra. Caminan hacia donde tienen parte de sus cultivos. Mientras conversan, **van cosechando zanahorias grandes y sanas, que han sido plantadas en tierra enriquecida por la mucuna.**

Hace aproximadamente 10 años, cuando estaban muy decepcionados por el "mal rendimiento" de su chacra, por invitación de técnicos del PAIPPA empezaron a utilizar la mucuna, y desde entonces ha mejorado mucho su trabajo. Esta planta ha sido muy benéfica para ellos.

Cuentan que a veces, para sacar la semilla, ponen las vainas secas en la tierra, junto con el maíz para las gallinas, que se las comen, y rompen las vainas, dejando libres las semillas. Separan las vainas y las usan para abono. Las semillas se siembran en septiembre y en octubre, y dejan las plantas hasta que las heladas hagan caer las hojas. La helada seca toda la planta, entonces, juntan las vainas, que se dejan al sol para que se sequen y se rompan, o si no, se dejan en el mismo lugar donde cae la semilla. Con el calor y la humedad sale una nueva planta.

Entre la mucuna siembran maíz, poroto, zapallo, calabaza.

*Todo está relacionado:
huertas orgánicas,
remedios naturales,
alimentación saludable y propia, EQUILIBRIO
DEL ECOSISTEMA,
fe, esperanza y alegría**

1.

BIBLIOGRAFÍA

**INCUPO. El Monte nos da Comida N° 1 Reconquista, Santa Fe.
Diciembre 1989**

**INCUPO. El Monte nos da Comida N° 2 Reconquista, Santa Fe.
Septiembre 1998**

**INCUPO-COMISION EUROPEA. Valores Nutricionales de las
Plantas Alimenticias Silvestres del Norte Argentino. Septiembre
de 1998**

**Instituto PAIPPA. Recetas de cocina con productos Paipperos.
Folleto de divulgación.**