

Cocina sin Fronteras



Recetas para las raciones del Programa Mundial de Alimentos

Cocina sin Fronteras

Recetas para las raciones del Programa Mundial de Alimentos

**PROGRAMA MUNDIAL DE ALIMENTOS
DE LAS NACIONES UNIDAS**
Representación en Ecuador

Diagramación e impresión:
La Nueva Imprenta Don Bosco

Quito, Marzo 2008

Las denominaciones empleadas en esta publicación no implican por parte del PMA juicio alguno sobre la condición jurídica o el nivel de desarrollo de los países, territorios, zonas, poblaciones y autoridades.



PRESENTACIÓN



El Programa Mundial de Alimentos (PMA) es la agencia humanitaria de las Naciones Unidas dedicada a la erradicación del hambre y la desnutrición en el mundo.

Bajo un acuerdo básico de cooperación, el PMA, trabaja en el Ecuador desde 1969 a través de proyectos de desarrollo. Actualmente colabora con los Programas de Alimentación y Nu-

trición del Gobierno del Ecuador, y brinda asistencia alimentaria en casos de emergencias causadas por desastres naturales y antrópicos. Con este mandato, una de las líneas de acción del PMA es la asistencia alimentaria a personas que por diversas razones buscan protección en un país distinto al suyo, como es el caso de las y los ciudadanos colombianos que llegan al Ecuador huyendo del conflicto interno en Colombia.

En octubre del 2006, el Programa Mundial de Alimentos inició una serie de talleres en temas de alimentación, nutrición y salud, dirigidos a la población colombiana refugiada en el Ecuador, en el marco de la Operación de Emergencia EMOP 10381.0

Los talleres se desarrollaron en forma participativa; así se diseñó y validó una metodología que permitiera la sostenibilidad y replicabilidad de la experiencia y se conformó un grupo líder de facilitadores, mujeres y hombres que después de un proceso de capacitación, estuvieron a cargo de transmitir lo aprendido a su comunidad.




Durante el proceso se compartieron las ideas frescas y brillantes de los refugiados, se experimentaron nuevas combinaciones, nuevos sabores, y así surgieron recetas altamente nutritivas y novedosas, las mismas que se recopilan en esta publicación.

Cocina sin Fronteras está dirigido especialmente a las familias refugiadas que reciben raciones alimentarias del PMA. Con cada receta se busca optimizar el uso de los productos que contienen las raciones, potenciar su

valor nutritivo al combinarlos adecuadamente, además de proponer varias alternativas de preparación que resulten agradables al paladar.

El recetario presenta en su primera parte recomendaciones para mejorar la absorción del hierro, un micronutriente clave para evitar la anemia.

En su contenido central *Cocina sin Fronteras* contiene 25 recetas elaboradas a base de 5 productos: avena, arroz blanco, quinua, lenteja y atún.



Para cada producto se adjunta información acerca de sus propiedades nutricionales, usos y consejos útiles.

En cada receta se presentan los ingredientes necesarios, luego se describe la forma de preparación y, en la mayoría de casos, al final de la receta, se ofrecen recomendaciones para variar la receta o sugerencias para mejorar el resultado de la preparación.

Al final del recetario se presentan dos

cuadros: el primero muestra información sobre las propiedades y funciones de los principales productos aquí utilizados y el segundo, ofrece un glosario de términos que muestra la denominación en Ecuador y su equivalente en Colombia para el mismo producto.

La intención del PMA es que este recetario se convierta en una herramienta útil de uso diario para mejorar la nutrición de niños, niñas y de la familia en general.



RECONOCIMIENTOS

- A las personas refugiadas que compartieron sus recetas y experiencias en la cocina.
- A la Organización Hebrea de Ayuda a Inmigrantes y Refugiados (HIAS), Cruz Roja de Sucumbíos, Comité Pro-Refugiados (CPR) y a la Pastoral de Ibarra.
- Al grupo facilitador conformado por refugiados colombianos que siempre encontraron tiempo para asistir a los talleres y transmitir sus conocimientos.
- A Michelle O. Fried quien inició este proceso de compartir y aprender de las experiencias de otros refugiados, logró plasmar el ingenio de los participantes en recetas nutritivas y deliciosas.
- A la Agencia Española de Cooperación Internacional que financia esta publicación.
- Y a quienes tuvieron la valentía de probar nuevos sabores.

ÍNDICE

Presentación	1
El hierro en los alimentos	6
Productos y recetas	8
1. Avena	9
Sopa de avena	11
Arepas de avena	12
Turrón de avena	12
Hamburguesas de repollo con atún y avena	13
Tortilla de avena	14
Colada de avena	15
Jugo de avena	15
Chicha de avena	16
Granola	17
2. Arroz Blanco	18
Arroz frito	19
Arroz escurrido	20
Arroz mejorado con quinua	20
Arroz con menudencias	21
Arroz de leche	22
3. Quinua	23
Tortillas de quinua	25
Sopa de quinua con maní	26
Jugo o fresco de quinua	26
4. Lenteja	27
Crema de lenteja	28
Tortillas de lenteja	29
Atollado de lenteja - Moros y cristianos	30
Carne o hamburguesa de lenteja	31
Jugo o fresco de lenteja	31
5. Atún	32
Relleno de atún con avena	33
Torta de atún con avena	33
Pasteles de yuca con atún	34
Propiedades y funciones de productos	35
Glosario de términos	36





El hierro en los alimentos

El hierro es un nutriente necesario para la producción de la hemoglobina que se encuentra en los glóbulos rojos y cuya función es transportar el oxígeno desde los pulmones hasta todas las células del cuerpo. Si falta el hierro en la dieta, disminuye la hemoglobina y aparece la anemia.

Entre los alimentos de origen animal que tienen una cantidad importante de hierro están las vísceras como el hígado y el riñón, las carnes rojas, los mariscos y las aves de corral. En el organismo, la absorción (aprovechamiento) del hierro de origen animal es mejor que el hierro de origen vegetal. Además, los alimentos de origen animal favorecen la absorción del otro tipo de hierro presente en la alimentación diaria.

Entre los vegetales que contienen hierro se encuentran los frutos secos, vegetales de hoja verde, berros, perejil, acelga, espinacas, algas marinas comestibles, semillas y legumbres (garbanzos, habas y lentejas).

La absorción de hierro se facilita o aumenta en presencia de ciertos ácidos contenidos en los vegetales de hoja verde como la espinaca, albahaca. También en la coliflor, calabaza, frutas cítricas, mangos, tomates, manzanas, ciruelas, etc. Para mayor efectividad, se deben consumir estos facilitadores de la absorción del hierro con la misma comida.

Así mismo, el aprovechamiento del hierro que proviene de los vegetales puede disminuir si se combina con ciertas sustancias químicas contenidas en alimentos como los cereales integrales, nueces, té, café, cocoa, las infusiones de hierbas como la manzanilla, cedrón, hierba luisa, y ciertas especias como el orégano.

Recuerde:

- Se recomienda acompañar siempre las comidas con alguna porción de alimento de origen animal.
- Identificar los alimentos que disminuyen la absorción del hierro, de modo que pueda evitar las combinaciones desfavorables.
- Para mejorar la absorción de hierro de los alimentos es importante combinarlos con alimentos ricos en vitamina C; por ejemplo, puede agregar a sus comidas unas gotas de limón.
- Tomar café, té o infusiones de hierbas, por lo menos una hora antes o una hora después de las comidas.
- Identificar los alimentos que aumentan la absorción del hierro y consumirlos junto con las comidas diarias.
- Limitar el consumo de sal y grasas para prevenir enfermedades como hipertensión y obesidad.
- Cocinar los alimentos con utensilios de hierro; esto puede incrementar el contenido de hierro de las comidas.



A decorative orange banner with a pattern of faint, light-colored food icons such as lemons, tomatoes, and herbs. The text is centered in white.

Alimentos y recetas de Cocina sin Fronteras

1. Avena



La avena es un cereal integral porque es un grano completo o entero que solamente ha sido aplastado; el procesamiento no le ha quitado nada del salvado (capa externa del grano), ni del germen (pequeña parte del grano de donde podrá crecer una nueva planta). El germen es el único sitio del grano que contiene proteína.

En el salvado se encuentra el Complejo B, necesario para proteger el sistema nervioso, especialmente en

mujeres embarazadas y en niños; también nos ayuda a prevenir la fatiga y la depresión. El salvado es rico en fibra, ésta promueve una buena digestión, lo que protege contra el apareamiento de enfermedades crónicas del intestino, como el cáncer de colon.

El germen aporta, además, vitamina E que protege al organismo de la acción de ciertas sustancias que pueden dañar células, tejidos y órganos, promoviendo la aparición de enfer-

medades como la hipertensión y el infarto, acelerando el envejecimiento. La vitamina E es importante en la formación de células de la sangre (glóbulos rojos) y ayuda al cuerpo a aprovechar la vitamina K.

Usos:

Los cereales tienen dos usos prioritarios en la cocina: el grano entero, tostado, crudo o molido, se usa para hacer harina con la que se preparan arepas, panes, galletas, granola, turrón, etc.

Cocidos, los cereales sirven para espesar líquidos como la sopa, jugos, refrescos y coladas. Proveen una tex-

tura cremosa cuando están licuados.

Consejos útiles:

- Se debe evitar cernir y botar el afrecho porque contiene fibra y otros nutrientes importantes.
- Si no tiene harina y quiere algo más nutritivo, licue las hojuelas de avena, poco a poco, hasta obtener un polvo/harina de avena que substituye muy bien a la harina común.
- Esta harina que se obtiene de la avena es apta para toda preparación, excepto para hacer pan con levadura.





Sopa de avena

Deliciosa sopa nutritiva y rápida de preparar.

Ingredientes:

3 papas o yucas, peladas y cortadas en cubitos
1 1/2 taza de avena licuada con 2 tazas de leche
2 huevos batidos
Sal, pimienta, comino al gusto
Orégano u hoja de laurel (opcional)

Para el guiso (hogao):

2 zanahorias amarillas, ralladas
4 dientes de ajo, picados
3 cebollas largas, picadas
Perejil y/o cilantro, picado

1 pimentón verde, picado
1 tomate, picado

Preparación:

Cocinar las papas o yuca en abundante agua con el orégano u hoja de laurel (opcional). Aparte freír los ingredientes para el hogao. Echarlo a la sopa con la avena licuada con leche. Cocinar hasta que la avena espese la sopa. Para servir, batir dos huevos y agregarlos a la sopa en forma de chorro para que queden en hilitos. Mantener en el fuego solamente hasta que el huevo se cocine y retirar.

Recomendaciones:

- También se puede tostar la avena cruda en el sartén seco antes de licuarla.
- Se puede utilizar carne o queso, en vez de huevo.

Arepas de avena

Muy rápidas para el desayuno y mucho más nutritivas que el pan.

Ingredientes:

- 2 huevos
- 2 tazas de avena
- 1/2 cucharadita de sal
- 1 cucharada de azúcar (queso, si desea)
- 1 cucharada de aceite para dorar

Preparación:

Batir los huevos con la sal y el azúcar y echar la avena. Mezclar hasta que la avena esté completamente mojada y haya chupado todo el huevo.

Formar arepas planas y finas (rellenar con queso, si desea) y freír usando poco aceite hasta que estén doradas.



Turrón de avena

Ingredientes:

- 3 bancos pequeños de panela
- 1/3 taza de leche
- 3 tazas de avena
- 2 cucharadas de canela molida
- Esencia de vainilla (opcional)

Preparación:

Raspar la panela, mezclar con la leche y poner al fuego removiendo continuamente hasta formar una miel espesa. Aparte, tostar la avena, luego mezclar con la miel y con la canela, cuando todo esté bien mezclado, formar bolitas rápidamente, antes de que la preparación se ponga dura.

Recomendaciones:

- Para un mejor resultado, se sugiere que la leche sea fresca.
- También se puede añadir coco fresco rallado



Hamburguesas con atún y avena

(de repollo / col)

Ingredientes:

4 tazas de col o repollo cortados en plumitas
1/2 taza de cebolla paitaña o cabezona, picada
1 cucharada de aceite
1 taza de zanahoria amarilla, rallada gruesa
1 diente de ajo, picado
1 lata de atún o pescado cocido y desmenuzado
2 huevos
2/3 de taza de avena

1 cucharadita de albahaca
1/2 cucharadita de orégano
1/4 de cucharadita de pimienta
1/4 de taza de agua
2 cucharadas de jugo de limón
1 taza de papa cruda rallada con la cáscara
Una pizca de sal

Preparación:

Hacer un refrito (hogao) con el repollo, cebolla y aceite y freír al fuego mediano hasta que esté dorado.

Añadir la zanahoria y el ajo, seguir friendo unos 5 minutos adicionales. Enfriar. Mezclar con los demás ingredientes crudos. Formar hamburguesas y freírlas usando poco aceite. Salen 18 hamburguesas.

Tortilla de avena

Ingredientes:

2 zanahorias ralladas
2 huevos
2 tazas de avena
Sal y pimienta, al gusto
1 cucharada de aceite

Para el guiso (hogao):

4 dientes de ajo, picados
3 cebollas largas, picadas
Perejil y/o cilantro picado (apio si tiene)
1 pimentón verde, picado
1 tomate, picado
1 cucharada de aceite

Preparación:

Mezclar todos los ingredientes. Formar las tortillas y freír usando poco aceite.



Colada de avena

Ingredientes:

1 litro de agua
1 taza de avena
Canela / Clavo (opcional)
1 litro de leche
Panela y/o azúcar

Preparación:

Hervir el agua con la avena y la canela (y clavo de olor) durante 15 minutos. Echar la leche, endulzar. Servir caliente o enfriar.

Recomendaciones:

- Para hacer un licuado de avena, una vez que enfríe un poco la preparación, se la puede licuar con la leche.
- Al licuado le puede echar jugo de maracuyá, lulo o bananos.



Jugo de avena

Ingredientes:

1 litro de agua hervida
1/2 litro de leche
1 1/2 tazas de avena
Canela
Panela molida o azúcar morena

Preparación:

Licuado la avena con el agua y la canela. Colar varias veces hasta que queden solamente unas dos cucharadas de afrecho. Echar la leche a la mezcla y endulzar. Tomar frío.

Chicha de avena

Ingredientes:

- 3 tazas de avena
- 1 piña, bien lavada y cortada en trozos con la cáscara
- 3 zanahorias cortadas en trozos
- Canela, clavo, pimienta de olor

Bastante albahaca
Panela en bancos

Preparación:

Tostar la avena, echar todos los ingredientes en una olla con bastante agua. Cocinar durante 20 minutos por lo menos. Licuar y colar. Se puede dejar fermentar hasta el punto deseado.

Tomarla fresca, con hielos.





Granola

Rica y rápida, lista para el desayuno o para cualquier momento de hambre. También es una preparación apta para la venta, porque se conserva por largo tiempo.

Ingredientes:

2/3 de taza de miel de panela

1/3 de taza de aceite

1 cucharadita de vainilla o 2 cucharaditas de ralladura de naranja

1 libra de avena

4 onzas de maní, tostado y quebrado.

Otros ingredientes opcionales: linaza, ajonjolí, coco rallado, nueces, quinua reventada, pasas (las pasas se echan una vez tostada la granola)

Preparación:

En un recipiente grande, mezclar la miel, el aceite, la vainilla (o cáscara

de naranja) echar la avena, el maní, los demás ingredientes y mezclar muy bien con la mano. Al principio la mezcla se verá algo seca, pero hay que seguir mezclando hasta que cada hojuela quede endulzada con la miel.

Para el siguiente paso hay dos opciones:

1) Utilizando la hornilla de la cocina, tostar la mezcla en una paila seca, moviendola constantemente hasta que la preparación esté completamente seca.

2) En el horno, tostar la mezcla en un charol grande a temperatura muy baja durante una hora y media, removiendo cada 20 minutos hasta que la mezcla esté completamente seca.

Se puede comer directamente del recipiente o se puede mezclar con leche, yogurt natural y/o fruta picada.

Para que se conserve bien, se la debe guardar en un recipiente de vidrio o plástico con tapa. No debe refrigerarse.

Miel de panela

Para la miel de panela necesita una libra de panela en trozos o 1 libra de panela molida más 2/3 taza de agua. En una olla grande (porque al hervir la miel sube mucho) poner la panela con el agua; cocinar a fuego lento hasta que se diluya completamente, removiendo y espumando de vez en cuando; cernir y enfriar; guardar tapada en un frasco de vidrio. Si se cristaliza, calentarla a baño maría. Sale 1 1/2 tazas de miel.

2. ARROZ BLANCO



El arroz blanco es un cereal procesado al que se le ha quitado su cáscara y parte del germen; su principal aporte son los carbohidratos contenidos en el grano y cuyo valor nutritivo se reduce principalmente a la producción de calorías.

Este es un alimento muy suave que se puede dar como inicio de la alimentación complementaria a partir de los 6 meses de edad de los niños y niñas

porque no contiene elementos que provoquen alergias alimentarias.

Es la base de la alimentación pero, como es un producto procesado que ya no contiene todos sus nutrientes, es necesario complementarlo con otros alimentos como las leguminosas (granos que provienen de vaina) para mejorar su aporte nutritivo. Una dieta basada en altas cantidades de arroz, al ser deficitaria en fibra, puede oca-

sionar estreñimiento y alteraciones digestivas.

Usos:

Como acompañado principal en el almuerzo o la merienda, es el componente básico de preparaciones de atollados, también se usa en postres como el arroz con leche.

Es necesario considerar la diversificación de su consumo usando preparaciones combinadas de arroz con quinua, arroz con lenteja o arroz con

verduras, para enriquecer su valor nutritivo.

Consejos Útiles:

En la altura, a veces es complicado hacer arroz; por eso se sugiere hacerlo frito en una olla bien gruesa, utilizando más o menos 1 parte de arroz por 2 partes de agua (dejando un dedo de agua encima del arroz).

También puede hacerlo escurrido como en la receta que se explica a continuación.

Arroz Frito

Lavar el arroz y freírlo hasta que los granos estén transparentes. Echar el agua; cuando hierva y el arroz haya absorbido la mayoría del agua, bajar la llama al mínimo. Tapar el arroz con una funda de plástico y tapar la olla para permitir que los granos de arroz se cocinen bien.

Si la olla no es muy gruesa, hay que alejarla de la llama, poniéndola sobre una lata o sobre una rejilla. En caso de que el arroz siga duro, se debe rociarle un poco de agua y dejarlo que siga secando.



Arroz escurrido estilado o colado

Ingredientes:

1 parte arroz
10 partes de agua (bastante agua)
Aceite
Sal

Preparación:

Hervir el agua en una olla con tapa. Echar el arroz y cocinar hasta que esté casi blando. El tiempo de cocción varía con la madurez del arroz (entre 15 y 20 minutos en la altura). Cernirlo, botar el agua o guardarla para usar en la sopa o en comida de animales.

Echar el arroz casi cocido a la olla y bajar la llama al mínimo y rociarlo con aceite. Por cada taza de arroz, aproximadamente 1 cucharadita de aceite. Tapar la olla muy bien. Si no se tapa bien, se puede poner una funda de plástico encima del arroz, debajo de la tapa. Permitir que el arroz se seque y se abra. Salarlo.

Recomendaciones:

- Para mejorar el sabor, hacer un guiso/hogao de cebolla y ajo en la olla; mezclarlo con el arroz medio cocido y seguir secándolo.
- Al preparar el arroz se puede utilizar menos sal si se la añade al final de la cocción.



Arroz mejorado con quinua:

Al arroz blanco le falta fibra y algunas vitaminas y minerales por ser procesado y pulido; para mejorarlo, se puede añadir quinua a la cocción. (ver valor nutritivo de la quinua pág. 23) Para empezar puede usar una parte quinua y dos partes arroz, hasta llegar a usar mitad de arroz y mitad de quinua.

Ingredientes:

1 parte de arroz lavado
1 parte de quinua lavada
Aceite
Sal

Preparación:

Preparar en su estilo predilecto, frito o escurrido. Añadir los dos granos en la misma olla juntos. Se cocinan por igual.

Recomendaciones:

- Si desea darle muy buen sabor, hacer un guiso/hogao de cebolla y ajo en la olla; mezclarlo con el arroz medio cocido y seguir secándolo.

Arroz con Menudencias

Ingredientes:

2 tazas de arroz
2 cucharadas de aceite
4 tazas de agua
1/2 libra de menudencia
Sal y pimienta al gusto



Para el guiso (hogao):

2 zanahorias amarillas, ralladas
4 dientes de ajo, picadas
3 cebollas largas, picadas
Perejil y/o cilantro picado
1 pimentón verde, picado
1 tomate, picado
Color – achiote (opcional)

Preparación:

En una olla gruesa para el arroz, calentar el aceite; echar el arroz y freír hasta que los granos estén transparentes. En una olla más pequeña hacer el hogao. Lavar y picar las menudencias y echarlas al hogao. Refréirlas algunos minutos.

Echar las menudencias al arroz; echar el agua (hirviendo para apurar el proceso). Cuando hierva y la mayoría del agua esté absorbida, bajar la llama al mínimo o colocar una lata o una rejilla para separar un poco la olla de la llama. Si es necesario tapar el arroz con una funda de plástico, luego colocar la tapa de la olla. Dejar que se cocine bien.

Recomendaciones:

- En el caso de que el arroz quede duro, puede rociarle un poco de agua y continuar secándolo.
- Se recomienda comer una fruta para aprovechar mejor el hierro contenido en las menudencias.

Arroz de Leche

El valor nutritivo en esta receta aumenta con la leche que contiene calcio de fácil asimilación .

Ingredientes:

3/4 taza de arroz lavado, remojado por lo menos 1/2 hora en 1 taza de agua
1/2 litro de agua
1 litro de leche
1 cucharada de mantequilla
5 rajas de canela
1 taza de azúcar (para aumentar el valor nutritivo puede usar una parte de miel de panela. Ver pág. 17)
1 yema de huevo – (opcional)

Preparación:

En una olla tapada, cocinar el arroz por 10 a 15 minutos en su agua de remojo, añadiendo medio litro de agua, hasta que esté suave.

Echar la leche, la mantequilla, las rajas de canela y el azúcar (miel). Cocinar sin tapa aproximadamente por media hora, removiendo con frecuencia para que no se pegue, hasta que quede muy cremoso y espese, el arroz debe quedar cocinado de forma homogénea por encima y por debajo.

Aparte, a la yema batida echarle un poco de arroz caliente, mezclar ba-

tiendo y echar esta mezcla al resto del arroz. Remover bien y cocinar por 5 minutos o hasta que no tenga sabor crudo.

Servir caliente o frío.



3. QUINUA



La quinua fue un alimento muy importante para los pueblos originarios de la Región Andina. Durante el periodo de la conquista su cultivo fue prohibido. En la actualidad el consumo de este producto se ha extendido ampliamente, incluso a otros continentes, por su alto valor nutritivo.

La proteína de la quinua es aun más completa que la contenida en la leche de vaca. Además, aporta cantidades elevadas del Complejo B, útil para pro-

teger el sistema nervioso, para combatir la fatiga y la depresión.

La quinua es un cereal integral porque su grano no ha sido procesado ni se han eliminado partes del mismo.

Cuando se compra la quinua prelavada, ésta únicamente ha perdido las sustancias que le dan un sabor amargo más no sus nutrientes, por lo tanto, este proceso mejora tanto la calidad como el sabor del producto.

Usos:

La quinua se usa generalmente en sopas, también se puede preparar como sustituto o complemento del arroz (ver pág. 20), se la utiliza en forma de harina para espesar y para productos horneados. Durante las prácticas, surgieron varias iniciativas para el uso de la quinua, por ejemplo se puede hacer tortitas de dulce; incluso se puede usar en rellenos para hortalizas como tomates, zuquiní; o en recetas con carne.

También se puede usarla, solamente lavada y secada en un sartén, para la preparación de granola y como ingrediente en la masa de galletas.

Recomendaciones:

- Para comprar la quinua: escoger el grano de color muy claro, entre habano y blanco. (si es de color marrón, no ha sido suficientemente prelavada.)
- Para lavar la quinua: echarla en un recipiente con bastante agua; fregarla un poco con la mano. Botar la espuma que sale y las “camisas” que flotan. Repetir el proceso hasta que no salga espuma. (Normalmente 2 ó 3 veces.)
- Para sacar la tierra: cernir y vaciar la quinua en un colador colocado en un tazón de agua; removerla con la mano; la tierra baja al fondo del tazón.

- Para cocinar la quinua: por cada taza de quinua lavada, echar 1 1/2 tazas de agua. Hervir, tapar la olla y cocinar a fuego lento durante 20 minutos o hasta que el agua se haya consumido.

- Se recomienda consumir quinua todos los días. Hay una variedad de preparaciones como para no cansarse. Utilizando la harina de quinua casi no se nota que la está consumiendo.





Tortillas de quinua

Receta adaptada del libro "Comidas del Ecuador" de Michelle O. Fried

Ingredientes:

2 tazas de quinua lavada y cocida
1/2 taza de avena
1/4 taza de harina integral
2 zanahorias ralladas crudas
1 cebolla cabezona, picada fina
1 pimentón verde, picado fino
3 huevos batidos

1/2 cucharadita de sal
1/2 cucharadita de orégano
1/2 cucharadita de pimienta
Un trozo de queso para rellenar
Un poco de aceite para dorar

Preparación:

Mezclar todos los ingredientes a excepción del queso y aceite. La mezcla debe quedar aguada y suave, moldear la masa y formar las tortillas con relleno de queso.

Echarlas al sartén caliente con muy poco aceite. Dorarlas hasta que se produzca una capa de color marrón algo oscuro. Voltéarlas para dorar el otro lado. Rinde 18 tortillas.



Sopa de quinua con maní

Receta adaptada del libro “Comidas del Ecuador” de Michelle O. Fried

Ingredientes:

- 1 1/3 tazas de quinua, lavada (ver pág. 24)
- 1 1/2 litros de agua
- Para el guiso (hogao)
- 1 cucharada de aceite
- Color o achiote
- 1 taza de cebolla larga, picada
- Sal y pimienta
- 3 cucharadas de pasta de maní
- 2 tazas de leche

Preparación:

Cocinar la quinua en el agua durante 45 minutos o hasta que la quinua haya absorbido bastante agua y esté abierta y suave.

Preparar el guiso. Licuar una tercera parte de la quinua cocinada con el maní, la leche y el guiso. Mezclar con la quinua y hervir a fuego lento por 5 minutos o hasta que espese.

Jugo o fresco de quinua

Ingredientes:

- 1 taza de quinua lavada
- 1 litro de agua
- 3 rajas de canela
- 1/2 litro de leche
- Panela molida o miel de panela
- Hielo (opcional)

Preparación:

Cocinar la quinua y la canela en el agua durante 30 minutos o hasta que esté muy abierta y se haya absorbido el agua. Sacar la canela.

Echar la leche a la licuadora y licuar la quinua cocida hasta que esté muy cremosa. No debe cernir la mezcla para aprovechar la fibra y la proteína. Endulzar con panela. Se puede servir caliente o fría.



4. LENTEJAS



La lenteja es un grano integral. Como otras leguminosas (granos de vaina), la lenteja contiene proteína que en combinación con la de los cereales se convierte en una proteína completa. En comparación con la carne, la proteína de la lenteja se asimila en mayor porcentaje, por lo que puede ser un buen sustituto de la carne. Las leguminosas como la lenteja contienen hierro que ayuda a prevenir la anemia. En su cáscara, tiene fibra esencial para la buena

digestión y para prevenir el cáncer del colon.

Usos:

La lenteja cocinada puede ser consumida entera o licuada, en las dos formas tiene el mismo valor nutritivo. En preparaciones de sal, cocinada, escurrida y aplastada sirve para hamburguesas y para atollados. Aprovechando el líquido de cocción en sopas y menestras. También se hacen

preparaciones de dulce para obtener una textura cremosa y agradable.

Consejos útiles:

Para poder asimilar todo el hierro de la lenteja y de los alimentos en general, es aconsejable comerlos combinados con vitamina C, esta vitamina se encuentra en todas las frutas frescas.

Crema de lenteja

Ingredientes:

1/2 libra de lentejas peladas
2 zanahorias, en cubitos
2 tazas de leche
Sal y pimienta al gusto
Hojas verdes: acelga, espinaca, hojas tiernas de yuca, lengua de vaca, etc. (opcional)

Para el guiso (hogao):

4 dientes de ajo, picados
3 cebollas largas, picadas
Perejil y/o cilantro picado
1 pimentón verde, picado
1 tomate, picado
1 cucharada de aceite
Adornar: Perejil y/o cilantro

Preparación:

Cocinar las lentejas y la zanahoria (y

Para pelar la lenteja se debe cocinar durante 3 minutos. Permitir que se enfríen hasta que estén tibias. Refregarlas en agua.

La cáscara saldrá y quedará flotando en el agua. La cáscara puede usarse como abono para plantas o comida para animales.

las hojas verdes) hasta que estén suaves. Aparte hacer el hogao. Licuar las lentejas y el hogao con la leche. Hervir unos pocos minutos. Servir con perejil y/o cilantro picado como un rico adorno.

Recomendaciones:

- También puede hacer esta crema con la lenteja sin pelar. Recuerde que al pelarla está desechando una fibra que ayuda a la buena digestión.





Tortillas de lenteja

Ingredientes:

- 3/4 taza de lenteja cruda
- 2 zanahorias, picadas
- 1 cebolla cabezona, picada
- 2 dientes de ajo, molidos
- 1 pimentón, picado
- 2 huevos
- Sal, pimienta
- 1 cucharadita de orégano
- 1 taza de avena
- De 1/4 a 1/2 taza de harina
- Queso blanco para relleno – si desea
- 2 cucharadas de aceite para freír

Preparación:

Una vez cocinada la lenteja, escurrir-

la muy bien. (el agua de la cocción se puede emplear en la sopa). Con un tenedor, aplastar las lentejas hasta obtener 1 1/2 tazas de un puré uniforme.

Licuar la cebolla y la zanahoria con los huevos.

Mezclar con los demás ingredientes, echando la harina poco a poco, hasta tener una masa suelta y húmeda.

Formar tortillas (rellenarlas con queso, si desea) y freírlas en aceite a fuego medio-alto hasta que tomen consistencia y se doren al color marrón oscuro. Servir con tomate.

Recomendaciones:

- Utilice sólo un poco de harina, para que las tortillas queden suaves. Es mejor usar harina integral, de haba, arveja o avena.

Atollado de lentejas

(Moros con Cristianos)

La combinación de arroz (cereal) con lenteja (leguminosa) forma una proteína completa. La calidad de su proteína es más alta que la de la carne.

Ingredientes:

1 taza de lentejas, remojadas
2 tazas de arroz
2 cucharadas de aceite
1 litro (4 tazas) de agua
Sal, pimienta al gusto

Para el guiso (hogao):

2 zanahorias amarillas, ralladas
4 dientes de ajo, picados
3 cebollas largas, picadas
Perejil y/o cilantro picado
1 pimentón verde, picado
1 tomate, picado
Color – achiote (opcional)

Preparación:

Remojar las lentejas y botar el agua del remojo cuando estén listas. En una nueva agua con achiote, cocinar la lenteja hasta que esté casi blanda y gran parte del agua se haya evaporado. En una olla gruesa para el arroz, calentar el aceite, echar el arroz y freír hasta que cada grano esté todavía un poco duro.

Echar todos los ingredientes del hogao y seguir refiriendo hasta que se sequen los jugos. Echar las lentejas con su líquido de cocción y el agua. Puede usar agua hirviendo si se quiere acelerar el proceso de cocción. Dejar hervir hasta que la mayoría del agua se haya absorbido, bajar la llama al mínimo, colocar una lata o rejilla para separar un poco la olla de la llama, tapar el arroz con una funda de plástico, tapar la olla y dejar que se cocine bien. En el caso de que el arroz quede duro, rociar un poco de agua y dejar que siga secando.



Hamburguesas de lenteja



Con esta masa se pueden hacer deliciosas preparaciones, adecuadas también para la venta.

Ingredientes:

1 libra de lenteja remojada
3 cebollas largas
Cilantro
4 dientes de ajo,
Comino tostado y molido
Hoja de laurel (opcional)
Orégano, sal y pimienta al gusto
2 huevos
1 cucharada de aceite

Preparación:

Remojar la lenteja y luego escurrirla. En una nueva agua cocinarla por 3 minutos. Escurrir de nuevo. Moler o licuar con todos los ingredientes crudos. Des-

pués echar los huevos y amasar hasta obtener una masa suave y manejable. Formar tortitas planas y finas, agregar harina y avena para que la masa este consistente. Freírlas hasta que estén bien doradas de los dos lados.

Recomendaciones:

- Durante las prácticas, se hizo la prueba adicionando un concentrado de gallina (sazonador) a la masa, para algunos mejoró el sabor, sin embargo, otros prefirieron el sabor natural.

Jugo o refresco de lentejas

Ingredientes:

1 1/2 tazas de lentejas remojadas
3 rajas de canela
1 litro de leche
Panela o azúcar

Preparación:

Remojar la lenteja y luego botar el agua del remojo. Puede pelar las lentejas o dejarlas con la cáscara. En una nueva agua, cocinar las lentejas con la canela hasta que estén suaves. Enfriar, endulzar y licuar la preparación con la leche. Colar si no peló las lentejas.

Recomendaciones:

- Para que salga más delicado, cocinar una vez licuada la preparación.

5. ATÚN



El atún fresco o enlatado contiene proteína de excelente calidad por lo que su consumo resulta muy beneficioso.

Los peces azules (como el atún) contienen el tipo de grasa omega 3 que ayuda a combatir problemas cardiovasculares. El atún provee zinc, muy necesario para mantener altas nuestras defensas naturales. El atún enlatado constituye una fuente concentrada de energía, apropiada en la dieta de niñas y niños pequeños. El atún enlatado en aceite, provee calorías adicionales, por lo que es preferible desechar ese

aceite, especialmente en el caso de personas con exceso de peso.

Usos:

El atún tiene múltiples usos, en ensaladas con cebolla y limón, en rellenos, en tortillas; mezclado con el aceite en el arroz.

Consejos útiles:

Procure consumir el atún inmediatamente una vez abierta la lata.

Se recomienda variar el consumo del atún con otras fuentes de proteína de origen animal.

Relleno de Atún con Avena

Ingredientes:

- 1 huevo
- 2 cebollas largas en trozos
- Hierbitas
- 1 taza de avena
- 1 lata de atún, escurrida
- 1 zanahoria amarilla, rallada
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

Licuar el huevo con las cebollas y las hierbas. Mezclar el licuado con la avena, atún, y zanahoria. Sirve para relleno de albóndigas, empanadas, etc.



Torta de Atún con Avena

Una torta riquísima y novedosa.

Ingredientes:

- 1 lata de atún
- 3 huevos
- 1 1/2 tazas de avena
- Sal y pimienta al gusto

Para el guiso (hogao):

- 4 dientes de ajo picado
- 3 cebollas largas picadas
- Perejil y/o cilantro picado
- 1 pimentón verde picado
- 1 tomate picado
- 1 cucharada de aceite

Preparación:

En una sartén pequeña con tapa, preparar el hogao con todos los ingredientes picados. Echar el atún con el aceite y cocinar hasta que no haya jugos. Batir los huevos con la avena. Echar en la olla. Mezclar y cocinar con llama muy baja hasta que la mezcla esté sólida.



Pasteles de Yuca con Atún

Ingredientes:

1 yuca de buena calidad
Relleno de atún con avena

Batido para envolver los pasteles:

- 2 huevos
- 1/4 taza de agua
- 1/2 cucharadita de sal
- 2 cucharaditas de azúcar
- 1 1/2 taza de harina de trigo o de arveja
- 2 cucharadas de aceite

Preparación:

Cocinar la yuca en trozos, en agua con sal hasta que casi se deshaga. Escurrirla y aplastarla para hacer un puré que luego se amasa con la mano. Formar pasteles y rellenarlos con el relleno de atún (ver pág. 33).

Para preparar el batido, mezclar los primeros 4 ingredientes del listado y echar la harina poco a poco, hasta que tenga la consistencia deseada (como de una crema espesa). Bañar los pasteles con el batido y freírlos. Trate de utilizar poco aceite.

Recomendaciones:

- Puede reemplazar el relleno de atún por queso.
- La harina de arveja es más nutritiva que la harina de trigo y le da a la yuca un apetitoso color amarillo.
- Puede agregar a la yuca, zanahoria blanca (arracacha) y cocinarlas juntas; hacerlas puré y continuar con la misma preparación.



Propiedades y funciones de los alimentos del recetario

ALIMENTO	PROPIEDAD PRINCIPAL	FUNCION
Avena	Fibra	Ayuda a la buena digestión
	Complejo B	Fortalece los nervios y protege contra la fatiga y la depresión
	Zinc	Mantiene altas nuestras defensas naturales
Arroz	Carbohidratos	Provee energía* (4 Kcal x g.)
Lenteja	Proteínas	Crecimiento y formación de tejidos
	Hierro	Protege contra la anemia.
	Zinc	Mantiene altas nuestras defensas naturales.
Atún	Grasa Omega 3	Protege de problemas cardíacos
	Proteínas	Crecimiento y formación de tejidos
	Zinc	Mantiene altas nuestras defensas naturales
Aceite de soya	Grasa	Provee energía* (9 Kcal x g.)
	Grasa poliinsaturada	Protege de problemas cardíacos
Azúcar	Carbohidratos	Provee energía* (4 Kcal x g.)
Quinoa	Proteína completa	Crecimiento; formación de tejidos
	Complejo B	Fortalece los nervios y protege contra la fatiga y depresión
Chochos	Proteína completa	Crecimiento; formación de tejidos
	Complejo B	Fortalece los nervios y protege contra la fatiga y depresión
Yuca	Carbohidratos	Provee energía* (4 Kcal x g.)
	Fibra	Ayuda a la buena digestión
Auyama	Vitamina A	Protege la visión, pulmón y piel
Hojas verdes	Vitamina A	Protege la visión, pulmón y piel
	Vitamina C	Ayuda a combatir las infecciones
Maní	Proteína	Crecimiento; formación de tejidos
	Complejo B	Fortalece los nervios y protege contra la fatiga y depresión
Panela	Carbohidratos	Provee energía* (4 Kcal x g.)
	Calcio	Ayuda a los huesos y dientes
	Hierro	Protege contra la anemia
<p>* Las grasas y cabohidratos /azúcares son fuentes concentradas de energía, por lo tanto, son importantes para el crecimiento en niños, niñas y adolescentes. Sin embargo, en los casos en los que se requiere evitar el aumento de peso, se debe disminuir su consumo.</p>		

Glosario de términos de Cocina sin Fronteras

EN ECUADOR	EN COLOMBIA
Relleno	Atollado
Guiso, refrito	Hogao
Cebolla paitaña	Cebolla cabezona
Fréjol	Fríjol
Col	Repollo
Sambo	Calabaza-Vitoria,
Zanahoria blanca	Arracacha
Zapallo	Auyama

Otros nombres de alimentos

EN ECUADOR	EN COLOMBIA
Arazá	Guayaba brasilera
Camote	Batata
Canguil	Maíz pira
Durazno	Melocotón
Higo	Breva
Manjar de leche	Arequipe
Mel loco	Cuyuco
Morocho	Mazamorra
Naranjilla	Lulo
Oritos	Murrapos
Papa china	Malanga
Sandía	Patilla
Taxo	Curuba
Vainitas	Habichuela

BIBLIOGRAFÍA

1. Coe, S. America's First Cuisines. University Texas Press. Austin -USA, 1994.
2. Steyn, N.P., Myburgh, N.G., and Nel, J.H. Evidence to support a food-based dietary guideline on sugar consumption in South Africa. Bulletin of the World Health Organization, 2003.
3. Fried, Michelle O. Comidas del Ecuador. Recetas tradicionales para gente de hoy. Onceava Edición. Quito - Ecuador, 1999
4. ESHA research. Table of Food Composition. Salem-USA. www.wadsworth.com/nutrition.
5. Ministerio de Prevision Social y Sanidad. Instituto Nacional de Nutricion. Tabla de Composición de los Alimentos Ecuatorianos. Quito-Ecuador, 1.965.
6. <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/002406>.Medline plus. Biblioteca Nacional de Medicina de los Estados Unidos y los Institutos Nacionales de la salud.