

RECETARIO COMUNITARIO

2 0 2 0



Este obra está bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 4.0 Internacional.



RECETARIO COMUNITARIO

Proyecto:
Compartiendo saberes,
construyendo sabores,
conociendo sentires

2 0 2 0

COPAS DE LECHE

La Unión Hace la Fuerza
Los Niños son el Futuro
Manitos Sucias



UNC

Universidad
Nacional
de Córdoba

SEU

Secretaría
de Extensión
Universitaria

DIAT
Instituto Provincial
de Alimentos
Córdoba
Villa el Libertador





Presentación	4
¿Y por casa cómo andamos?	5
Las Cocineritas	7
Nos preguntamos, nos pensamos en retrospectiva, soñamos	9
¿Por qué es importante lo que comemos?	10
Recetas	11
Pasta frola	13
Donas	15
Arroz con leche	17
Rosca de anís	19
Buñuelos	21
Pan con fibras	23
Budín con frutas y verduras	26
Yogur	29
Barritas	31
Recursos didácticos	33
Cuento	34
Reconstrucción de una receta	36
Dibujamos lo que comemos	38
Sellos de papa	40
Mapeo colectivo	41
íconos	42
¿Cómo gestionar recursos?	44
Covid-19: Buenas prácticas para cocinar	47
Anexo	49
Calendario	50
Partes de notas	51
Medidas caseras	53
Lista de gastos	54
Mapa cartográfico de Villa el Libertador	56
Mapa cartográfico de la Ciudad de Córdoba	58
Acerca del proyecto	60
Los que sí	61
Bibliografía	62
Recetas, notas, nuevos proyectos	63

SOBRE ESTE CUADERNO

Este material es resultado del proyecto de extensión realizado en el año 2020 junto con las mujeres que cocinan en tres Copas de Leche de Villa el Libertador, en la comunidad Marta Juana Gonzales de barrio Villa El Libertador, que abastecen de alimentos a 140 niños, niñas y adolescentes.

El proyecto se vio atravesado por la situación de pandemia sanitaria mundial debido al COVID-19. La misma incrementó la inseguridad alimentaria en los barrios más vulnerables, como así también, las formas de organización barrial que procuran el acceso a los alimentos, como las huertas comunitarias y los comedores que cumplen un rol importante frente a la problemática planteada.

Los comedores y merenderos no sólo se encuentran asistiendo a niños y niñas, actualmente debieron aumentar sus raciones para ayudar al grupo familiar completo. Es por eso, que creemos importante materializar estas experiencias en las que se aborde la seguridad alimentaria, la reflexión e implicación emocional en torno a la alimentación y las estrategias de organización comunitaria ante la ausencia de las necesidades básicas cubiertas, como es el alimento sano y nutritivo.

¿Por qué no solo vas a encontrar recetas en este cuaderno?

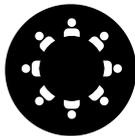
"En este recetario, finalmente, esperamos mostrar por qué cocinar tiene que ver con el cuidado comunitario. Y que el cuidado es político, porque nos permite promover una vida digna, cuestionar las trampas de la cultura del individualismo cotidiano. Nos permite divisar la potencia creativa y transformadora, politizando lo cotidiano, buscando construir alternativas que nos permitan reivindicar la comida de verdad, para todxs." [1]

Es por eso que este cuaderno está conformado colaborativamente con las mujeres que sostienen las distintas copas, con su impronta personal, sus recetas y las que fuimos realizando a lo largo del proyecto. También incluye diferentes recursos y dinámicas que realizamos para charlar y pensar a cerca de ciertos temas importantes para quienes cocinan para otrxs.

GUÍA PARA LA LECTURA



Recetas



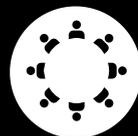
Reflexiones



Dinámicas



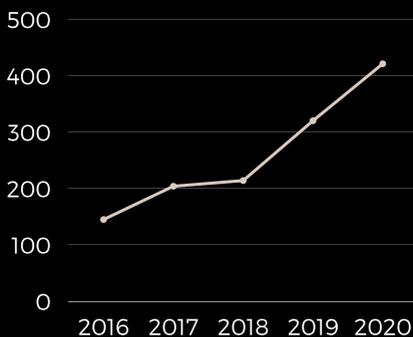
Nutrientes



La pandemia causada por el COVID-19 impactó en los hogares argentinos. Antes de la pandemia la pobreza de los niños, niñas y adolescentes era del 53 %. La proyección para diciembre del 2020 fue cercana al 63 %. A pesar de la apertura de actividades, de la flexibilización de la cuarentena en parte del país y del programa de asistencia al trabajo y a la producción, muchos hogares tienen sus ingresos laborales reducidos.

En Córdoba, durante el 2019, la Fundación del Banco de Alimentos Córdoba [2] colaboró proveyendo alimentos a 320 organizaciones sociales que servían raciones de comida a personas en situación de vulnerabilidad. Actualmente, la crisis agravada por la pandemia derivó en un aumento de las organizaciones beneficiarias, alcanzando un total de 421 entidades; lo que representa un incremento del 32 %. Los comedores y merenderos no sólo se encuentran asistiendo a niños y niñas, actualmente debieron aumentar sus raciones para alcanzar a todo el grupo familiar. En promedio, cada organización social asiste a 45 familias y cada núcleo familiar está compuesto por 6 personas.

Cantidad de organizaciones que recibieron alimentos



La seguridad alimentaria existe cuando todas las personas tienen en todo momento acceso físico, social y económico a alimentos suficientes, inocuos y nutritivos que satisfacen sus necesidades energéticas diarias y preferencias alimentarias para llevar una vida activa y sana. La seguridad alimentaria se concibe simultáneamente desde cuatro dimensiones, la disponibilidad física de los alimentos, el acceso económico y físico de los mismos, su utilización y estabilidad en el tiempo de las tres anteriores. Argentina es un país con importantes recursos naturales. Sin embargo, el 40,9 % de lxs argentinxs están empobrecidxs y un gran número enfrenta una preocupante situación de inseguridad alimentaria. En Argentina la inseguridad alimentaria está mayormente asociada a problemas de sobrepeso y obesidad. Hay un aumento de la subalimentación y un acceso deficiente a alimentos de buena calidad nutricional. El consumo de frutas y verduras en la composición calórica de la dieta representa un porcentaje bajo (4 %).

La situación devenida por la pandemia afecta de manera más crítica a los barrios populares, en donde se registró un aumento de los hogares que tuvieron que recurrir a pedir un préstamo o fiado de algún comercio para comprar alimentos [3].

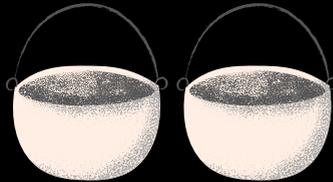
Las formas de organización barrial que procuran el acceso a los alimentos, como las copas de leche, comedores y huertas comunitarias, cumplen un rol importante frente a la problemática planteada. En su mayoría son mujeres las que gestionan y ejercen las tareas de cuidado en los barrios populares. Por lo que, el fortalecimiento de sus capacidades mediante instancias de aprendizaje participativo en torno a cuestiones relacionadas con el acceso y la utilización de los alimentos se vuelve clave en medio de un contexto atravesado por la pandemia.

Antes de la pandemia

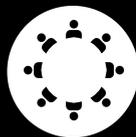


23 FAMILIAS

Durante la pandemia



45 FAMILIAS



Son las mujeres en su mayoría las que se comprometen con las tareas de cuidado en el hogar, en el barrio y en la sociedad.

Son ellas las que gestionan, cocinan, esperan, buscan, sostienen, cuidan, sueñan para que a más personas les llegue el alimento.

Copas de leche:

La Unión Hace la Fuerza - Los Niños Son el Futuro - Manitos Sucias



En las fotos aparecen algunas de las cocineras de las 3 Copas de Leche y parte del equipo del proyecto de extensión.

NOS PREGUNTAMOS, NOS PENSAMOS EN RETROSPECTIVA, SOÑAMOS...

PASADO

¿Cómo era trabajar en la copa de leche cuando arrancaste?

"Fue cuando hubo la toma de tierra acá, bueno me interesé yo, empecé a venir a conocer la gente, empezamos a hacer marchas, todo, y después me quedé acá porque me gustaba. Después me dijeron que se quería hacer la copa de leche y bueno, empezamos a hacer la copa de leche."

Valeria (Manitos Sucias)

PRESENTE

¿Cómo hacen hoy para conseguir los ingredientes para las preparaciones, como es la gestión?

"Ahora hay más trabajos, más niños, más familias, digamos con mucha necesidad. Por ahí faltan muchos ingredientes que antes a lo mejor los teníamos. Ahora como que notas ese faltante, y por ahí no sabés de dónde sacarlo, o cómo hacer para que alcance todo."

Valeria (Manitos Sucias)

FUTURO

¿Qué te imaginas para el futuro de tu copa, del equipo de trabajo?

"Que nuestras actividades fueran otras, pero no porque no quisiera hacerla o colaborar. Sino porque no quisiera que fuera tan necesaria como es hoy. Cada vez se incrementa mas la cantidad de niños y grandes también. Me gustaría colaborar de otra forma y que cada padre pueda darle a su hijo lo que necesita."

Sonia (Manitos Sucias)

"Yo mirando hacia adelante, me gustaría que fuera con mas actividad. No solamente que fuera una copa de leche, sino como un espacio para los niños, como un lugar de contención. Convocarlos, traerlos, estar con ellos, compartir la taza de leche, lo que elaboramos y organizar cosas para ellos. No solo que sea una copa de leche, recibir y llevar. Sino un espacio donde ellos vengan y y te busquen."

Sandra (La Unión Hace La Fuerza)

"Yo me llevo a sacar el quini, me hago un salón, compro todo, y me traigo a todos los chicos acá. A mí lo que me gusta es ayudar."

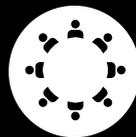
Romina (Los Niños Son El Futuro)

Unas palabras a otras mujeres que cocinan...

"Que traten de hacer las cosas con el corazón. Que cocinen como si fuera para sus hijos, ahí esta la clave. Cocinar como que si fueran tuyos, entonces sale rico."

Sonia (Manitos Sucias)

¿Por qué es importante lo que comemos?



Cuando una persona se alimenta, se ponen en juego sus gustos y preferencias para elegir un alimento, la forma en que lo prepara y como lo come. El hecho de comer y el modo en que lo hacemos tienen una gran relación con el ambiente en el que vivimos y con los saberes que tenemos. Todxs hemos aprendido en nuestra familia, en la escuela, en la vida, algún saber acerca de cómo están formados los alimentos, cuál es la forma más sabrosa para prepararlo o que le hace mejor a nuestro cuerpo.

Los alimentos están formados por **nutrientes**, como las vitaminas o los carbohidratos. Estas palabras son los nombres de sustancias que el cuerpo necesita para funcionar bien. Los nutrientes no están contenidos en los alimentos al azar, sino que cumplen alguna de las siguientes **funciones**:

- **Función energética:** brindan energía para que el cuerpo pueda por ej. respirar, caminar, dormir, bailar. Esta función es llevada a cabo por los hidratos de carbono, las grasas y, en menor medida, por las proteínas.
- **Función estructural:** así como una casa para mantenerse en pie, necesita una estructura hecha de columnas y vigas; el cuerpo requiere nutrientes que forman y reparan los tejidos. Las proteínas son las encargadas de la función estructural.
- **Función reguladora:** ayudan a convertir los alimentos en energía, reparan y construyen los tejidos y actúan contra las enfermedades. Esta es la función de las vitaminas y los minerales.

Y ¿en qué alimentos podemos encontrar los diferentes nutrientes?

- Hidratos de carbono: en papas, pastas, cereales (avena, trigo, arroz, maíz)
- Grasas: en frutos secos (nuez, semillas de girasol, maní), aceite
- Proteínas: en huevo, leche, soja, carnes
- Vitaminas: en verduras, frutas
- Minerales: en carnes rojas como la de vaca, semillas de chía, pescado, verduras, frutas
- Agua: agua líquida, jugos, frutas, leche, té, mate

¡Cuantos más colores haya en la olla, mayor cantidad de nutrientes estarán presentes en el plato!

Alimentarse parece ser un hecho sencillo y repetitivo. Sin embargo, es más que el acto natural y necesario de ingerir nutrientes. Cocinar y comer tienen que ver con los gustos de los que participan, la historia de esas personas, la manera en que se expresan cariño y festejan, la cantidad de dinero con la que cuentan, el tiempo que disponen y muchos otros factores. Lxs invitamos a seguir recorriendo este recetario que busca expresar la maravilla del cocinar y comer juntxs.

RECETAS



PASTA FROLA



4 Porciones

INGREDIENTES

- 2 huevos
- 1 taza (220 g) azúcar
- 1 cdta ralladura de limón/esencia de vainilla
- 2 tazas (250 g) de harina leudante
- 100 g de manteca
- 400 g de dulce de batata/membrillo/dulce de leche o a gusto

MATERIALES

- Recipiente
- Palo de masar
- Moldes o bandejas para horno
- Horno

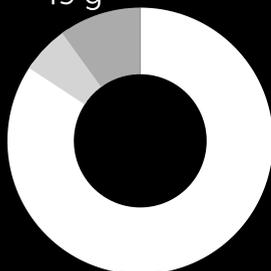
PREPARACIÓN

1. Colocar la harina en el recipiente
2. Hacer una corona en el medio y agregar todos los ingredientes restantes
3. Amasar hasta formar una masa homogénea
4. Dejar descansar 30 min en la heladera
5. Estirar la masa hasta 1 cm y separar una parte para las tiras
6. Colocar la masa en el molde, colocar el dulce arriba y decorar con las tiras de masa
7. Hornear hasta que se dore arriba (30 min)

¿QUÉ NUTRIENTES CONTIENE? *

Grasas
19 g

Proteínas
11 g



Hidratos
de carbono
160 g



961 kcal

Energía que aporta*



DONAS



25 Porciones

INGREDIENTES

- 1 kg de harina común
- 4 huevos
- 200ml aceite
- 1/2 L de leche
- 2 tazas (220 g) de azúcar
- 50 g de levadura fresca (o 17 g) de levadura seca o en polvo)
- 1 L aceite

MATERIALES

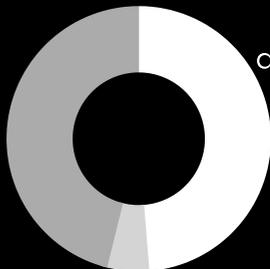
- Recipiente
- Cocina u horno

PREPARACIÓN

1. Colocar la harina en el recipiente
2. Hacer una corona en el medio y agregar los huevos y el azúcar e ir armando la masa
3. Ir agregando la leche, y el aceite
4. Amasar por 45 min
5. Dejar descansar hasta que la masa leude
6. Cortar y dar formas de donas
7. Freír u hornear

¿QUÉ NUTRIENTES CONTIENE? *

Grasas
18 g



Hidratos
de carbono
19 g

Proteínas
2g



247 kcal

Energía que aporta*

*Valores por porción (45 g)



ARROZ CON LECHE



100 Porciones

INGREDIENTES

- 1 L leche
- 1/4 taza (55 g) de azúcar
- 3 kg de arroz
- 1 cda de esencia de vainilla o ralladura de limón o naranja

PREPARACIÓN

1. Hervir la leche junto con el azúcar y la esencia
2. Agregar el arroz hasta que se cocine

MATERIALES

- Recipiente
- Cocina

¿QUÉ NUTRIENTES CONTIENE? *



123 kcal

Energía que aporta*

*Valores por porción (200 g)



ROSCAS DE ANÍS



30 Porciones

INGREDIENTES

- 1 kg de harina común
- 2 tazas (550 ml) de aceite
- 2 tazas (440 g) de azúcar
- Ralladura de 1 limón
- 1 paq anís
- 150 g de levadura fresca (o 50 g levadura seca o el polvo)

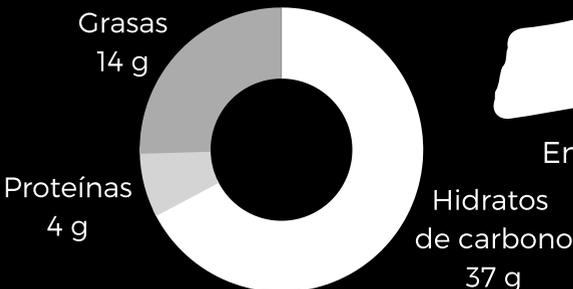
MATERIALES

- Recipiente
- Cocina

PREPARACIÓN

1. Hervir el paquete de anís con media olla de agua
2. Mezclar todos los ingredientes y amasar hasta lograr una masa homogénea
3. Dejar leudar
4. Armar las rosca
5. Freír y una vez fritas, pasar por azúcar

¿QUÉ NUTRIENTES CONTIENE? *



285 kcal

Energía que aporta*

*Valores por porción (60 g)



BUÑUELOS



80 Porciones

INGREDIENTES

- 6 kg de harina
- 6 huevos
- 2 tazas (440 g) de azúcar
- 3 tazas (900 -1000 ml) de agua tibia
- 2 cditas (20 g) sal
- 300 g de levadura fresca (o 100 g de levadura seca o en polvo)
- 3 L de aceite

PREPARACIÓN

- 1.** Colocar en un recipiente el agua tibia. Añadir la levadura, sal y azúcar
- 2.** Mezclar todo e ir agregando la harina
- 3.** Amasar hasta formar una masa homogénea
- 4.** Dejar leudar
- 5.** Cortar en bollitos y dar forma
- 6.** Freír en aceite caliente

MATERIALES

- Recipiente
- Cocina

¿QUÉ NUTRIENTES CONTIENE? *



Grasas
19 g



Hidratos de carbono
29 g

Proteínas
4 g

305 kcal

Energía que aporta*

*Valores por porción (60 g)



PAN CON FIBRA



9 Porciones

INGREDIENTES

- 1 Kg de harina común
- 300 g de alguna fuente de fibra *
- 6 1/2 cdas soperas de levadura seca (30 g)
- 2 1/2 cdas soperas de sal (25 g)
- 2 1/2 cdas soperas de azúcar (20 g)
- 6 1/2 cdas soperas de aceite
- 2 tazas (600-700 ml) de agua

MATERIALES

- 1 fuente
- 2 cucharas soperas
- 1 cuchara de té
- 1 bolsa de nylon
- Horno

PREPARACIÓN

1. Activar la levadura *
2. En una fuente colocar la harina de común y la fuente de fibra, revolver hasta que ambas harinas se mezclen
3. Agregar la sal a la preparación anterior
4. Mezclar Agregar el aceite y la levadura activada
5. Con las manos juntar los ingredientes hasta formar un bollo de masa
6. Amasar durante unos minutos realizando movimientos envolventes
7. Dejar fermentar la masa envuelta en una bolsa de nylon en un lugar cálido hasta que su tamaño sea el doble (40 min o más). Si es posible fermentar la masa en un espacio cerrado y con un recipiente con agua caliente.
8. Desgasificar **
9. Precalentar el horno a temperatura media
10. Dejar fermentar la masa envuelta en una bolsa de nylon en un lugar cálido hasta que su tamaño sea el doble (15 min o más)
11. Cocinar en horno hasta que el pan esté dorado (15-20 min)

***Fuentes de fibra :** harina integral, chía, salvado de trigo, avena
¡La chía, el salvado de trigo y la avena se deben activar antes de ser usados!

Activación de la fuente de fibra:

Colocarlo en un recipiente y cubrirlo con agua durante 30 min
Las semillas de chía deben lavarse antes de la activación

*Activación de la levadura:

Disolver la levadura en agua en un recipiente
Colocar en el recipiente el azúcar y 1 cda de té de harina
Mezclar. Tapar y reservar en un lugar caliente por 15 min

**Desgasificación:

Aplastar la masa con las manos, presionando levemente
Doblar la masa por la mitad y aplastar nuevamente
Repetir el paso anterior
Rebollar la masa hasta formar un bollo que cierre por debajo

¿CUÁNTO CUESTA INCORPORAR FIBRA?

1 Kg



Harina integral: \$70

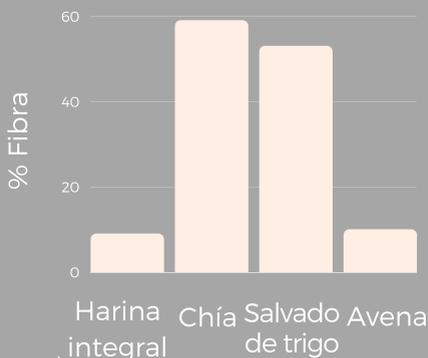
Chía: \$300

Salvado de trigo: \$60

Avena: \$140

*** Precios noviembre 2020

¿CUÁNTA FIBRA CONTIENEN?



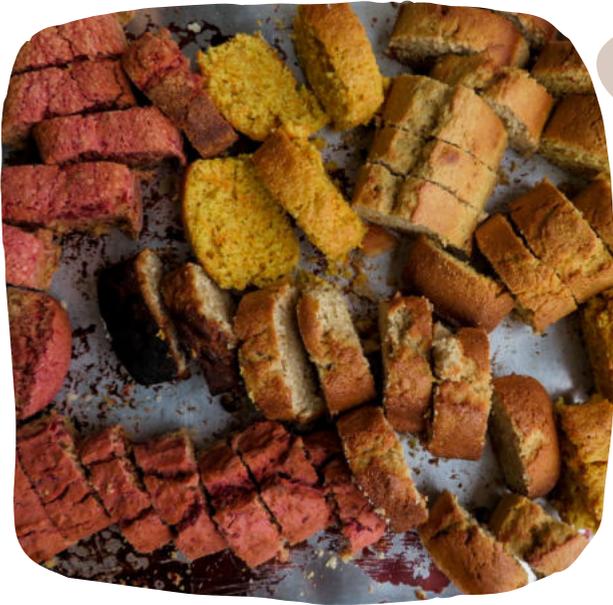
¿QUÉ NUTRIENTES CONTIENE? * * * *



500 kcal

Energía que aporta****

****Valores por porción (500 g)



BUDÍN CON FRUTAS Y VERDURAS



9 Porciones

INGREDIENTES

- 1 kg de harina común
- 300 g de alguna fuente de fibra*
- 5 tazas de alguna verdura/fruta**
- 5 cdas soperas (30 g) de polvo de hornear
- 1 kg de azúcar
- 2 1/2 tazas (700 ml) de aceite
- 2 1/2 tazas (700 ml) de leche
- Ingredientes que aporten olor y sabor extras***

MATERIALES

- 1 fuente
- Molde de budín (se pueden usar los de papel o aluminio) ****
- Tenedor o batidora o batidor de mano
- 2 cucharas soperas
- 2 tazas
- Horno

***Opciones posibles de fuentes de fibra :** harina integral, chía, salvado de trigo, avena
La chía, el salvado de trigo y la avena se deben activar antes de ser usados. Colocarlos en un recipiente y cubrirlos con agua durante 30 min

****Opciones posibles de frutas y verduras:** banana, manzana, naranja, pera, remolacha, zanahoria, zapallo zapallito verde. Las frutas y verduras se deben lavar y luego pisar o rallar

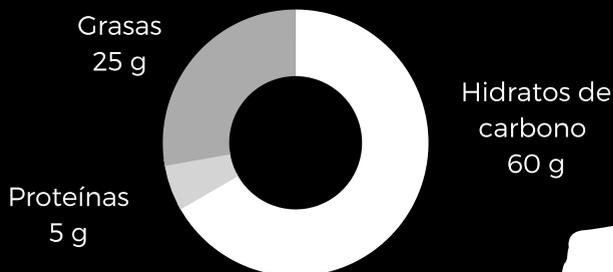
*****Opciones posibles de ingredientes con sabor y olor extra:** canela, nuez moscada, jugo y ralladura de limón, naranja y jengibre

********Con esta cantidad de ingredientes se obtienen 8-9 budines medianos (250 g)

PREPARACIÓN

1. Aceitar y enharinar el molde
2. En una fuente colocar la harina de común y la fuente de fibra, revolver hasta que ambas harinas se mezclen
3. Agregar el polvo de hornear a la preparación anterior. Mezclar
4. Procesar las frutas o verduras, se pueden rallar o pisar
5. En otro recipiente batir los huevos, el azúcar y el aceite
6. Agregar los ingredientes que aporten sabor y olor extras
7. Precalentar el horno a fuego medio
8. Una vez que la mezcla anterior se parece a una crema agregar la fruta o verdura. Mezclar hasta integrar los ingredientes
9. Juntar las harinas con la preparación anterior. Mezclar realizando movimientos envolventes
10. Agregar la leche para terminar de hidratar a todos los ingredientes. Mezclar
11. Colocar la preparación en el molde
12. Cocinar a fuego medio durante 30-40 min

¿QUÉ NUTRIENTES CONTIENE? *



490 kcal

Energía que aporta*

*Valores por porción (125 g)



YOGUR



9 Porciones

INGREDIENTES

- 1 L de leche entera o descremada (o para preparar leche: 1 L de agua y 7 cucharadas soperas (125 g) de leche en polvo)
- 1 pote de yogur firme

MATERIALES

- 1 olla
- 1 cuchara
- 1 tupper o botella
- 1 repasador o tela grande
- 1 bolsa de plástico
- 1 frasquito

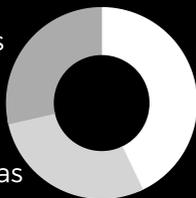
PREPARACIÓN

1. Calentar la leche hasta alcanzar los 80°C *
2. Agregar el yogur a la leche y revolver hasta que se mezclen por completo
3. Colocar la mezcla en un tupper o botella y cerrar
4. FERMENTAR: envolver el tupper o botella en una tela y meter en una bolsa. Dejar reposar de 4 a 12 h**
5. Una vez que el yogur esté listo, llenar un frasquito con yogur y guardarlo para utilizarlo en la próxima preparación

¿QUÉ NUTRIENTES CONTIENE? * * *



Grasas
4 g



Hidratos de
carbono
6 g

Proteínas
4 g

72 kcal

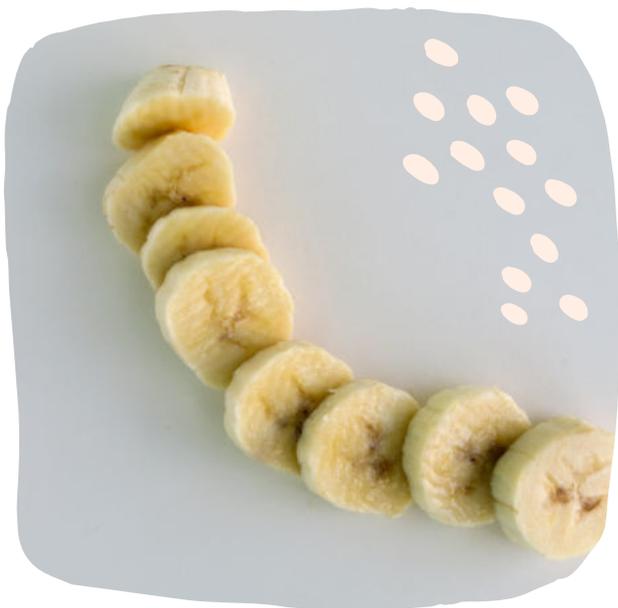
Energía que aporta***

*Introducí un dedo y contá 6-7 segundos. Si llegás a ese tiempo y te quemás, la leche llegó a los 80 °C. Si a los 4-5 segundos te quema, es porque la leche esta a mas de 80 °C. En ese caso, sacala del fuego, dejala enfriar un poco y seguí

**¿Cómo saber si el yogur está listo? La preparación tiene OLOR a yogur, un SABOR levemente ácido y la TEXTURA es algo espesa

***Valores por porción (120 g)

****Se pueden agregar frutas cortadas en pedazos, coco, frutos secos (nuez, maní), avena, copos de maíz sin azúcar, arroz inflado, quinoa pop



BARRITAS DE CEREAL



10 Porciones

INGREDIENTES (CON HORNO)

- 1 taza de avena (100 g)
- 2 pulpas de naranja
- 2 cdas de chía
- 2 cdas de miel
- Semillas de girasol y zapallo

PREPARACIÓN (CON HORNO)

- 1.** Triturar las semillas de chía (cubrir con cuatro cucharadas de agua tibia. Dejar reposar 30 min)
- 2.** Triturar las pulpas de naranja (Podes cortarlas con cuchillo en trozos pequeños y pisarlas con tenedor, o usar minipimer o licuadora)
- 3.** Mezclar las pulpas con la chía, la avena y la miel. Dejar reposar 30 min.
- 4.** Mezclar con las semillas de zapallo y girasol
- 5.** Colocar la mezcla en una fuente para horno (Aplastá la mezcla con las manos y formá una capa fina (1 cm). Así se cocina mas rápido)
- 6.** Cocinar en horno medio por 15 min (Cuando veas que la mezcla se doró, ¡es señal de que está lista!)
- 7.** Cortar de la forma que más te guste

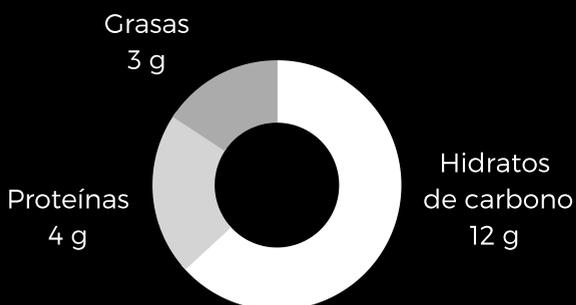
INGREDIENTES (SIN HORNO)

- 1 taza de avena (100 g)
- 1 banana
- 2 cdas de miel
- Semillas de girasol y zapallo

PREPARACIÓN (SIN HORNO)

- 1.** Pisar la banana
- 2.** Mezclar la banana con la avena y la miel
- 3.** Mezclar con las semillas de zapallo y girasol
- 4.** Cubrir una fuente con una bolsa, colocar la mezcla y formar una capa fina (1 cm) Cubrir la mezcla con una bolsa
- 5.** Dejar reposar al menos 2 h en la heladera
- 6.** Cortar de la forma que más te guste

¿QUÉ NUTRIENTES CONTIENE? * * * *



93 kcal

Energía que aporta****

*También podés agregar coco, nueces, cáscaras secas de naranja, canela, cacao, etc!

**Es importante que estén presentes los ingredientes que forman "el cuerpo" de la barrita (avena) y los que unen (banana, pulpa de naranja, miel, gel de chía, puré cocido de manzana)

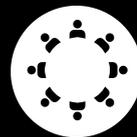
***¿Cuánto sale hacer una barrita de cereal en casa? (Precios agosto 2020)

Hecho en casa: \$10-12 por unidad

En un kiosko: \$35-55 por unidad

****Valores por porción (50 g)

RECURSOS DIDÁCTICOS



LA PIEDRA DE HACER SOPA

A través de la lectura de este cuento, las invitamos a reflexionar sobre sus prácticas en el comedor, que significa "cocinar juntas", cuál es la importancia del encuentro comunitario y del trabajo que realizan.

El cuento se puede dramatizar de manera que, las participantes se involucren en el relato al aportar simbólicamente a la sopa, algún alimento que se les ocurra. Se puede utilizar como recurso de dinamización un ovillo de lana o hilo e ir invitando a participar a medida que se pasa el ovillo.

Uno de los últimos días de enero, esos de mucho calor y humedad, una viajera andaba caminando por el centro. Como tenía mucha hambre y sed se le ocurrió pedirle al señor que vendía praliné sino le convidaba un poco. Pero el vendedor no quiso darle. Después pasó por un negocio a pedir un vaso de agua, pero tampoco le dieron de beber. Entonces decidió seguir caminando.

Caminó, caminó y caminó hasta que ya no dio más. ¡De pronto vio un lugar que parecía una plaza, se acercó y vio que más bien era como un patio,

Si! Era un patio, el patio del DIAT, de la Cooperativa!

Miró hacia un lado, miró hacia el otro y como no había nadie se metió. Una vez adentro vió que había unas ramas, las juntó. También encontró un diario viejo y una lata grande tirados por ahí. Con todo eso, se sentó en el medio del patio, hizo fuego, puso la olla encima, buscó agua y se sentó a ver que pasaba.

Una vecina que siempre estaba atenta a todo lo que pasaba en el patio se acercó y le dijo: —"¿Qué hace usted ahí? No la conozco"

La viajera se acordó que mientras caminaba había recogido una piedra, así que le dijo sacando del bolso una piedra —"Usted sabe que tengo una piedra con la que se puede hacer sopa, una sopa de piedra. Si tiene hambre y se quiere quedar comemos juntas".

La señora le respondió: —"mmm la verdad es que no almorcé, pero nunca hice una piedra de sopa y prefiero no probar". Y aunque la señora se fue, le contó a cada una de sus vecinas que había una chica haciendo una sopa de piedra en el DIAT y que viniesen a ver.

Después de un rato, todas las mujeres estaban alrededor del fuego viendo que pasaba. La viajera dijo: —"¡Que bueno! el agua está hirviendo y ya estamos todas". Y mientras probaba la sopa dijo: —"Mmmm ¡exquisita! Lo único que necesita son unas cuantas papas ¿Alguna tendrá unas papas en su casa para traer?"

Una de las mujeres respondió: — ¡Yo tengo!

—"¡Excelente...! Aunque siempre hacemos la sopa con papa ¡qué bien le vendrían otras verduras! ¿Alguna tendrá otra verdura que podamos agregar?" preguntó la viajera

Y así muchas de las mujeres de la comunidad trajeron verduras, avena y condimentos para poner en la sopa.

—"¡Ya está lista! ¿Qué opinas? ¿Te gusta?"- anunció la viajera.

Las mujeres siguieron, comiendo y charlando. Mientras la viajera las observaba disfrutar, tomó la piedra, la limpió un poquito y se fue pensando: —"Mejor guardo esta piedra porque seguramente me servirá cuando tenga que volver a comer".



La historia se puede analizar siguiendo las preguntas **OPAPA [4]**:

O: ¿Qué observan?

¿Qué observan en la historia que acabamos de contar/representar?, ¿Dónde ocurre la historia?, ¿Quiénes son los personajes y cómo son sus actitudes?

P: ¿Qué está pasando?

¿Qué está pasando en la historia? ¿Qué podemos aprender de las actitudes de los personajes?

A: ¿Sucede esto acá?

¿Sucede esto cuando se juntan a cocinar durante la semana? ¿De qué forma? ¿Qué sucedió cuando los recursos fueron muy escasos? ¿Cómo se sintieron? ¿Cómo lo solucionaron?

P: ¿Por qué está pasando?

¿Por qué creen que pasa esto en su comunidad?

A: ¿Qué acciones tomaremos?

¿Cómo podríamos solucionarlo?





El pan es un alimento muy presente en nuestra vida cotidiana, todos alguna vez cocinamos pan, jugamos con harina o comimos masa...

A través de esta dinámica lxs invitamos a poner sobre la mesa los saberes que poseen sobre el pan, cómo se hace, cuáles son sus ingredientes, y otros, para construir juntxs su propia receta.

La dinámica se puede realizar usando las siguientes preguntas:

¿Qué se necesita para hacer pan?

El primer paso es charlar acerca de cuáles piensan que son los ingredientes y para qué sirve cada uno. Anoten todos los ingredientes, las cantidades y el rol que tiene cada uno de ellos en una hoja.

¿Cómo se hace el pan?

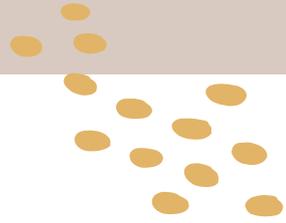
¿Cómo hacen el pan o como han visto a su mamá o abuela hacer pan?. Esta pregunta permitirá visualizar los pasos de la panificación. Una vez que tengan los pasos deben escribirlos en papeles separados. Se pueden realizar dibujos o buscar imágenes en revistas para enriquecer la comprensión de cada paso. Luego piensen cuál es el orden de los pasos y acomoden las tarjetas-imágenes en función de eso.

¿Qué es lo que ocurre para que el pan sea pan y del bueno?

Piensen qué sucede con los ingredientes en cada paso del proceso, cómo van cambiando, porque se realizan los pasos de una forma y no de otra. Compartan todos los *tips* o trucos que sepan acerca de cómo hacer pan. Una vez que hayan organizado estos saberes pueden escribirlos en papeles y complementar la pregunta anterior.

"Todos han de contar y todos los cuentos han de ser tenidos en cuenta"

Tomás Villasante



Cocción (7)



Harina Sal
Azúcar Levadura
Agua (2)
Aceite

Leudando ☺
①



⑥ Armada
↓
Efermentado

¿CÓMO HACER
PAN?



② Unión de
Ingredientes.

Desgasificada
⑤

④ Leudado



③ Amasado

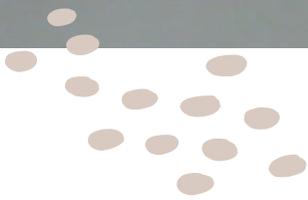


Los alimentos están llenos de colores, poseen texturas, olores y sabores que nos conectan con nuestra historia, con las experiencias presentes, con otras personas y lugares y con anhelos futuros.

Para construir juntas la receta les proponemos una dinámica que busca conectar todo aquello que observamos, olemos, saboreamos y sentimos a partir de los alimentos y el dibujo.

La dinámica se puede realizar a través de los siguientes pasos:

- 1.**Cada participante debe elegir un ingrediente y observar sus colores, texturas, manchas, todo aquello que sea parte del alimento. También pueden olerlo y si se animan saborearlo.
- 2.**El paso siguiente es plasmar eso que observaron en un dibujo. Pueden agregarle color utilizando lápices, fibras, crayones, etc.
- 3.**Una vez que todas han dibujado, ordenen los dibujos según el orden en que utilizarían esos ingredientes para hacer budín. Pueden preguntarse que sucedería si usaran los ingredientes en un orden diferente o si utilizaran otros distintos, que aspectos cambiarían (cantidad de los otros ingredientes, el tiempo de cocción, etc).



"se respiran, se acuestan, se olfatean(...)
se mastican, se gustan, se babean"
Oliverio Girondo



Proponemos esta dinámica manual para pensar y representar nuestra identidad visual como grupo. Como así también hacer visible por medio de un sello propio, los elementos que son significativos a la hora de cocinar, pensar los ingredientes que más se repiten, las recetas más tradicionales.

Cuando cocinamos nos encontramos con distintos aromas, texturas, y recuerdos en relación a las cosas que tenemos en la cocina. Por ejemplo, una olla que me regalaron, un cuchillo que es infaltable, una taza especial.

Les proponemos elegir uno de esos objetos especiales o que más les guste, para pensar el diseño del sello.

MATERIALES

- Objeto significativo para uds (ya sea por el uso que le dan, porque era de alguien querido...)
- 1 mitad de papa grande
- 1 cuchillo
- Lápiz/lapicera
- Cortador de galletas con formas (opcional)
- Témpera, acrílico o colorante para torta
- 1 pincel (opcional)
- Papel/ tela

PROCEDIMIENTO

- 1.**Hacer un dibujo simple del objeto que eligieron, en un papel y pasarlo a la papa o dibujarlo en la la papa directamente
- 2.**Con el cuchillo o un objeto punzante, remarcar el dibujo hasta 1cm de profundidad, y quitar el fondo con mucho cuidado, quedando el dibujo sobresalido, o viceversa; puede quedar lineal como lo dibujaron y todo el fondo sobresalido
- 3.**Colocar la pintura en un platito (sin diluir), y con un pincel pintar una fina capa de pintura sobre la papa, SOLO lo que está sobresalido, no las ranuras.
- 4.**Paso seguido, apoyar el sello de papa sobre el soporte que quiero pintar (puede ser sobre la receta del yogur que tengo escrita, un delantal, mantel, papel blanco, etc)



"Hacer mapas sirve para agilizar el trabajo y la reflexión colectiva a la hora de pensar nuestro territorio. Un mapa nos brinda la posibilidad de tomar distancia, de imaginar un vuelo de pájaro que nos facilite descifrar las conexiones entre las diversas problemáticas a fin de cuestionarlas y elaborar alternativas de resistencia, organización y cambio. La cartografía es un proceso en permanente mutación, un punto de partida disponible a ser retomado por otros, una plataforma desde la cual idear otras actividades" [5].

Para obtener un mayor panorama de los recursos materiales disponibles y de las problemáticas con las que se enfrentan a la hora de concretar las meriendas, les proponemos realizar un mapeo de los recursos locales a través de los siguientes pasos:

MAPEO DE RECURSOS LOCALES

1. Señalar en el mapa de Villa el Libertador (ver anexo), la **ubicación** de las copas de Leche.**
2. Identificar los negocios vecinos y organizaciones sociales/civiles con las que mantienen vinculación y de las que reciben alguna **donación**
3. Señalar los locales en donde **compran** los materiales para la merienda
4. Marcar los **recorridos** que realizan para llevar adelante la copa (comprar ingredientes, buscar donaciones, llegar hasta el lugar de la copa de todas las trabajadoras...)
5. Otros datos que crean importante identificar

● ● ● Crear íconos identificatorios para cada uno de esos puntos.

En el Anexo encontrarán algunos íconos de ejemplo que representen cada uno de los puntos anteriores. que pueden utilizar/pegar en el mapa.



"Las representaciones que tenemos acerca del mundo son sumamente importantes a la hora de definir una posición crítica respecto a él. Reflexionar sobre nuestro territorio y formar nuevas percepciones sobre el mismo es esencial a la hora de organizarnos y pensar herramientas para transformarlo" [6].

A continuación les dejamos cuatro íconos a modo de ejemplo, que representan los cuatro puntos de la actividad del mapeo colectivo



1.Ubicación de las Copa de leche



2.Instituciones de las que reciben donaciones



3.Negocios en los que compran los productos necesarios



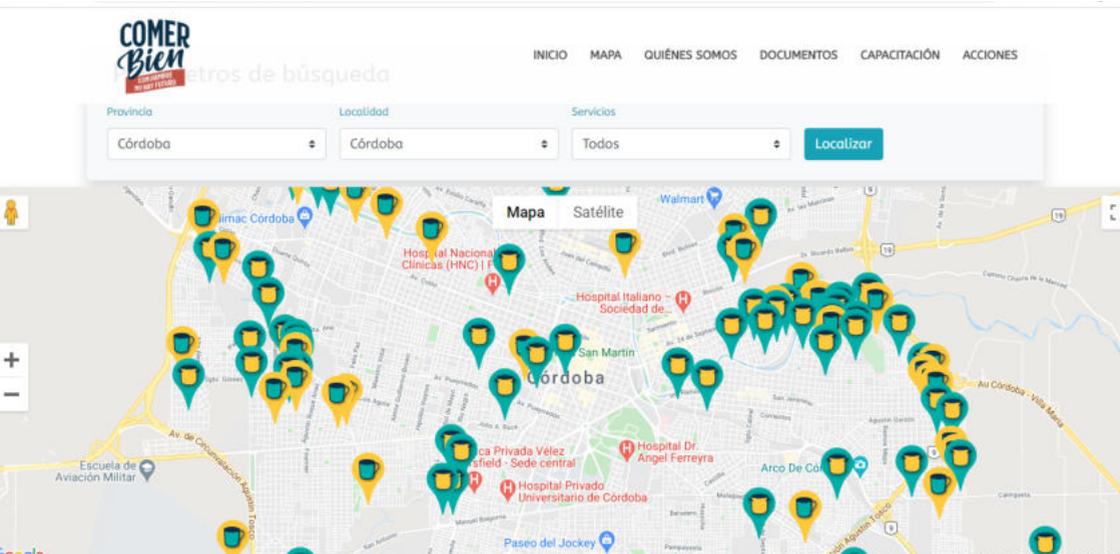
4.Recorridos para conseguir los productos



5.Otros

Una vez señalado en el mapa los distintos puntos, proponemos algunas preguntas de reflexión:

- ¿A qué información accedemos sobre los comedores, al observar el mapa?
 - ¿Nos es útil? ¿Por qué?
 - ¿Cómo fue el contacto con las instituciones de las que recibieron donaciones? ¿Mantienen otro tipo de intercambio/actividades con las mismas?
 - ¿Cómo han encontrado esos locales señalados? ¿Consiguieron productos de calidad y a buen precio? ¿Tuvieron que recorrer varios negocios hasta encontrar los elegidos?
 - De esos locales, ¿qué materiales y a qué precio adquieren los productos necesarios para la Copa?
 - ¿Tienen inconvenientes a la hora de concretar la compra de los alimentos? ¿Cuáles? (falta de transporte, calles intransitables, negocios alejados de la zona, recursos económicos escasos, horarios sobrecargados por el trabajo, tareas domésticas, cantidad insuficiente de trabajadoras, trámites burocráticos de difícil acceso para buscar/recibir donaciones...)
-
- Si observamos el mapa de la campaña Comer Bien, ¿En qué barrios de la ciudad están ubicados? ¿Por qué? ¿Qué se puede interpretar al observar esta cantidad de comedores en la Ciudad de Córdoba?



En ese mapa se encuentran señaladas todas las copas de leche que están distribuidas en la ciudad de Córdoba, registradas en la campaña **Comer Bien <https://comerbien.org/mapa/>



Un primer paso para gestionar recursos es visualizar como es la organización del equipo de trabajo, reflexionar acerca de las estrategias que ya se vienen utilizando y poner sobre la mesa las dificultades y aciertos en la gestión.

Para esto les proponemos en primer lugar una dinámica que se puede realizar a través de los siguientes pasos:

1. Para trabajar algunos de los participantes deben formar grupos de 3-4 personas y otros permanecer solos.

2. Se reparten las siguientes consignas y materiales:

Grupos

-Consigna: Armar un collage que represente la merienda de sus sueños. Pueden incorporar todo lo que se les ocurra que quisieran entregar a las personas que asisten a la copa.

-Materiales entregados: revistas, tijeras, hoja a3, plasticola

-Ofrecer guía y ayuda cuantas veces lo necesiten

Individuales

-Consigna: Armar un collage con la merienda de sus sueños.

-Materiales. todo, menos tijera.

-No ofrecer guía o ayuda

3. Analizar la dinámica utilizando las preguntas OPAPA

O: ¿Qué observan?

Invitar a cada grupo y persona individual a que comparta su producción

P: ¿Qué está pasando?

¿Cómo se sintió cada grupo? ¿Qué problemas surgieron? ¿Cómo los resolvieron?



Principios que pueden surgir de la dinámica:

- Algunos de los recursos/materiales/saberes que se necesitan para resolver el problema ya están en la comunidad
- Es fructífero aprovechar otros recursos disponibles fuera de la comunidad
- Es mejor trabajar organizados y conectados para aprovechar mejor el tiempo, el dinero y las energías

A: ¿Sucedo esto acá?

¿Sucedo esto cuando se juntan a cocinar ? durante la semana? de qué forma? qué sucedió cuando los recursos fueron muy escasos? cómo se sintieron? como lo solucionaron?

Invitar a los participantes a compartir como es su experiencia en cuanto a la búsqueda y obtención de los recursos que necesitan, si han hecho peticiones de donaciones, como se organizan (roles, días de la semana, etc.)

P: ¿Por qué está pasando?

¿Por qué creen que esto pasa o no pasa, en relación a lo charlado en la pregunta anterior, en su equipo de trabajo? ¿Cuáles son las dificultades para llevarlo adelante? ¿Cuáles son las fortalezas con las que cuentan?

A: ¿Qué acciones tomaremos?

¿Qué acciones se pueden tomar?

- Invitar a que realicen propuestas
- Comentar sobre algunas entidades que pueden donar recursos
- Realizar el taller de Construcción de notas para hacer pedidos de recursos

ENTIDADES CORDOBESAS QUE BRINDAN AYUDA

Fundación Banco de Alimentos Córdoba



Recupera alimentos que están aptos para el consumo pero que han sido sacados de circulación. Luego los distribuye entre comedores y organizaciones sociales, que colaboran con la alimentación de personas en situación de vulnerabilidad

<https://bancodealimentoscoba.org.ar/recibir-ayuda/>



Fundación Arcor

Promueve de manera orgánica y corporativa, el desarrollo integral de las comunidades donde actúa, con especial foco en la infancia.

funarcor@arcor.com



Granix

Comparten sus productos con ONGs, instituciones, comedores y merenderos comunitarios

<https://granix.com.ar/responsabilidad-social/>

Para construir colectivamente una nota de pedido de recursos les proponemos la siguiente dinámica:

- 1.Dividir a los participantes en dos grupos y entregar un juego de tarjetas a cada grupo y explicar que las tarjetas contienen partes/frases que son útiles para armar una nota de pedido de recursos/donaciones a diferentes entidades (**podes encontrar las frases al final del cuaderno**)
- 2.Pedir a cada grupo que construya una nota ordenando las tarjetas como lo crea conveniente
- 3.Una vez finalizada la consigna, pedir a cada grupo que presente su nota, preguntar porque eligieron esas tarjetas y descartaron otras, las razones del orden que eligieron, etc.
- 4.Para finalizar se puede compartir un modelo de nota genérica y algunos *tips* a tener en cuenta

Partes de una nota que no deben faltar!!!

Fecha

Nombre de la persona/organización a la que va dirigida la nota.

Primer párrafo: brindar información sobre la organización solicitante de ayuda (nombre, dirección, cantidad de personas a la que ayuda, breve historia)

Segundo párrafo: comunicar lo que se necesita (nombre y cantidades) y se dan las razones de por que se pide la ayuda

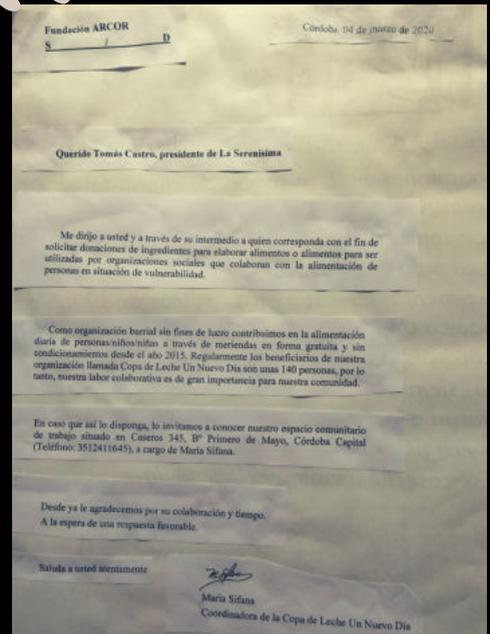
Tercer párrafo: brindar información sobre una persona de contacto (nombre, teléfono y dirección)

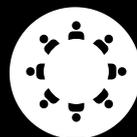
Cuarto párrafo: invitación a visitar nuestra organización

Quinto párrafo: despedida y agradecimiento. Saludo

Firma y aclaración
Rol en la organización

Un ejemplo...





Este año nos dimos cuenta que el lavado de las manos es la clave para evitar contagiarnos de COVID-19. Es que en nuestras manos viven organismos que a simple vista no se ven. Y al usar las manos para cocinar, para trabajar, para acariciar, para limpiar, podemos esparcir virus y bacterias.

A través de esta dinámica les proponemos que puedan reflexionar acerca de como son sus prácticas culinarias y encontrar formas seguras de preparar los alimentos. El primer paso es ver los videos que cuentan sobre distintas prácticas y hábitos antes de empezar a cocinar, durante la preparación de los alimentos y al finalizar.



<https://www.youtube.com/watch?v=ct1LSN8RbDY>



<https://www.youtube.com/watch?v=YJbgAGT7Y9M>



<https://www.youtube.com/watch?v=YJbgAGT7Y9M>

Los videos se pueden analizar siguiendo las preguntas **OPAPA**:

O: ¿Qué observan?

¿Qué observan en los videos que acabamos de ver?, ¿En qué espacios y situaciones están filmados?

P: ¿Qué está pasando?

¿Qué está pasando en los videos? ¿Qué elementos hay en común en todos? ¿Qué podemos aprender de las prácticas y hábitos de Sofía?

A: ¿Sucede esto acá?

¿Sucede esto cuando se juntan a cocinar durante la semana? ¿De qué forma?

P: ¿Por qué está pasando?

¿Por qué creen que esto pasa o no pasa, en relación a lo charlado en la pregunta anterior, en su equipo de trabajo? ¿Cuáles son las dificultades para llevarlo adelante? ¿Cuáles son las fortalezas con las que cuentan?

A: ¿Qué acciones tomaremos?

¿Cómo podrían solucionarlo?

ANEXO

Calendario 2021

	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4
Enero				
Febrero				
Marzo				
Abril				
Mayo				
Junio				
Julio				
Agosto				
Septiembre				
Octubre				
Noviembre				
Diciembre				

Partes de notas

A continuación encontrarán partes de dos tipos de notas (formal e informal) para realizar la dinámica de construcción de notas y solicitar recursos. Deben cortar los fragmentos y repartirlos entre los grupos.

Notas formales

Nota informal



Córdoba, 04 de marzo de 2020	Córdoba, 04 de marzo de 2020	04 de marzo de 2020
Fundación ARCOR S _____ / _____ D	Área de responsabilidad social Alimentos GRANIX S _____ / _____ D	Querido Tomás Castro, presidente de La Serenísima
Me dirijo a usted y a través de su intermedio a quien corresponda con el fin de solicitar donaciones de ingredientes para elaborar alimentos o alimentos para ser utilizadas por organizaciones sociales que colaboran con la alimentación de personas en situación de vulnerabilidad.	Me dirijo a usted y a través de su intermedio a quien corresponda con el propósito de solicitar donaciones de alimentos para ser utilizados por organizaciones sociales barriales sin fines de lucro que asisten a personas en situación de vulnerabilidad en su alimentación diaria.	Le escribimos esta nota porque necesitamos alimentos o cualquier otra cosa que pueda donarnos. Tenemos una copa de leche en la ciudad de Córdoba y 140 niños vienen a comer, por eso es que necesitamos su ayuda.
Desde la organización Copa de Leche Un Nuevo Día a cargo de Maria Sifana ubicada en Caseros 345, Bº Primero de Mayo, Córdoba Capital (teléfono: 3522411645), desde el año 2015 ofrecemos meriendas en forma gratuita, sin condicionamientos y regularmente a personas/niños/niñas que las necesiten. Regularmente los beneficiarios de nuestra organización son unas 140 personas, lo que representa un gran impacto para nuestra comunidad.	Como organización barrial sin fines de lucro contribuimos en la alimentación diaria de personas/niños/niñas a través de meriendas en forma gratuita y sin condicionamientos desde el año 2015. Regularmente los beneficiarios de nuestra organización llamada Copa de Leche Un Nuevo Día son unas 140 personas, por lo tanto, nuestra labor colaborativa es de gran importancia para nuestra comunidad.	

Notas formales

Nota informal



<p>En caso que así lo disponga, lo invitamos a conocer nuestro espacio comunitario de trabajo.</p>	<p>En caso que así lo disponga, lo invitamos a conocer nuestro espacio comunitario de trabajo situado en Caseros 345, Bº Primero de Mayo, Córdoba Capital (Teléfono: 3512411645), a cargo de Maria Sifana.</p>	
<p>Desde ya le agradecemos por su colaboración y tiempo. A la espera de una respuesta favorable.</p>	<p>Desde ya le agradecemos por su colaboración y consideración. Quedamos a la espera de una respuesta favorable.</p>	<p>Gracias y esperamos que pueda colaborar con algo</p>
<p>Saluda a usted atentamente</p>  <p>Maria Sifana Coordinadora de la Copa de Leche Un Nuevo Día</p>	<p>Saluda a usted atentamente</p>  <p>Maria Sifana Coordinadora de la Copa de Leche Un Nuevo Día</p>	<p>Saludos</p>  <p>Maria Sifana</p>

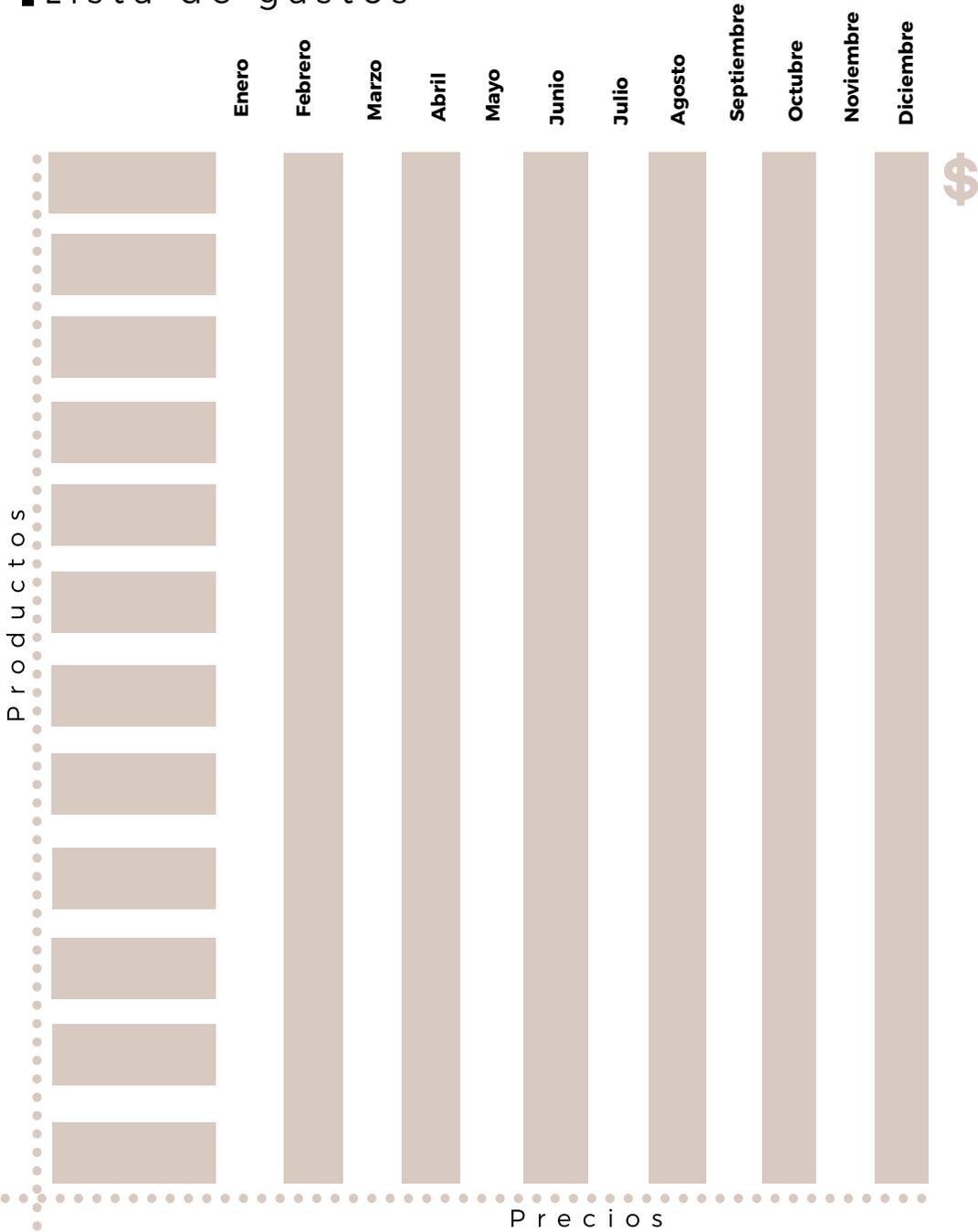
Medidas caseras

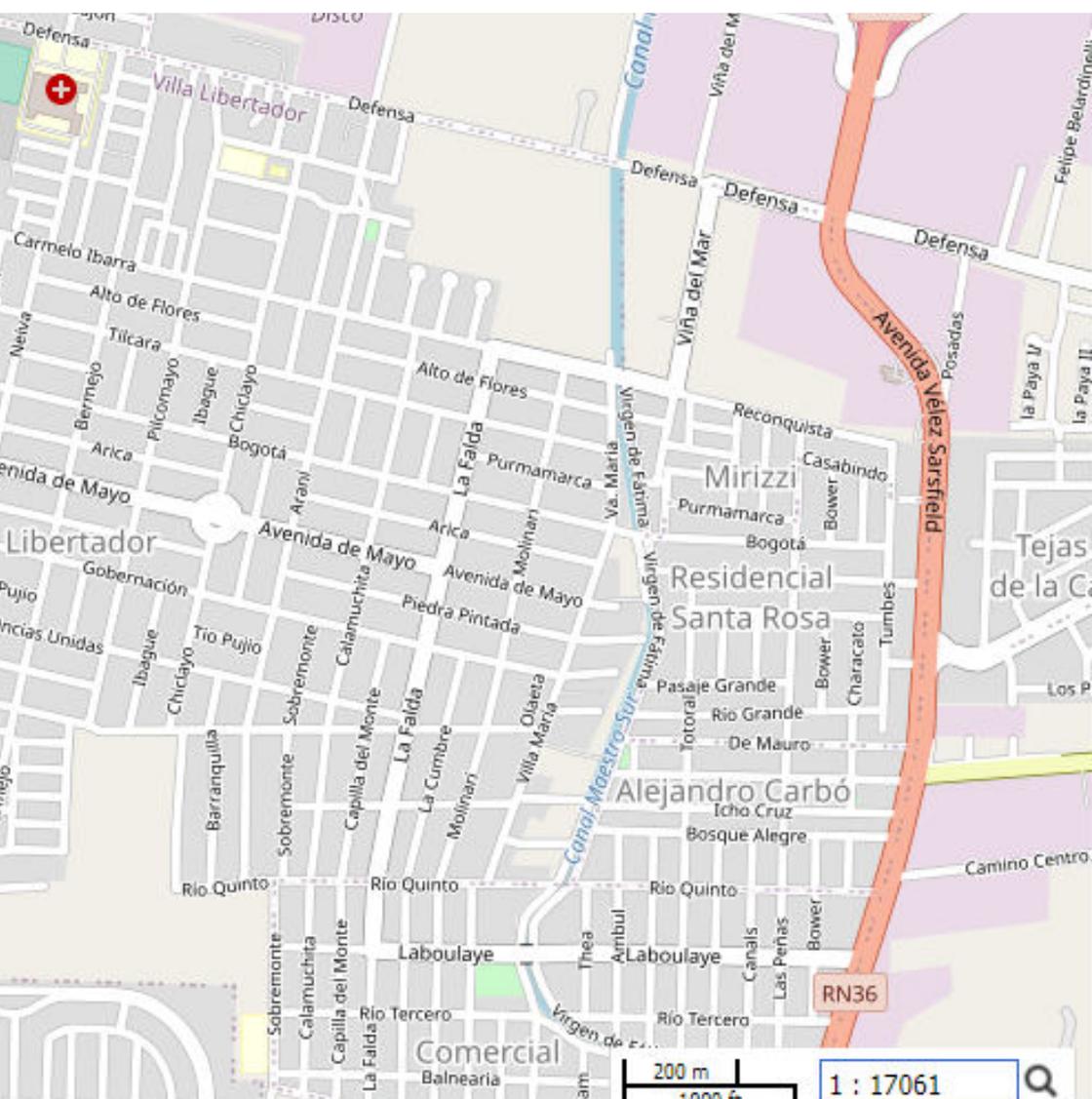
	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Leche líquida	1 taza tamaño café con leche	250 ml
Leche en polvo	1 cucharada sopera	15 g
Zanahoria	1 unidad mediana	100 g
Remolacha	1 unidad mediana	80 g
Banana	1 unidad mediana	160 g
Naranja	1 unidad mediana	150 g
Arroz	1 taza tamaño café con leche	185 g
Harina de trigo	1 taza tamaño café con leche	150 g
Avena	1 taza tamaño café con leche	100 g
Azúcar	1 cucharada sopera	15 g
Miel	1 cucharada sopera	15 g
Agua	1 taza tamaño café con leche	300 ml
Aceite	1 taza tamaño café con leche	280 ml

Lista de gastos

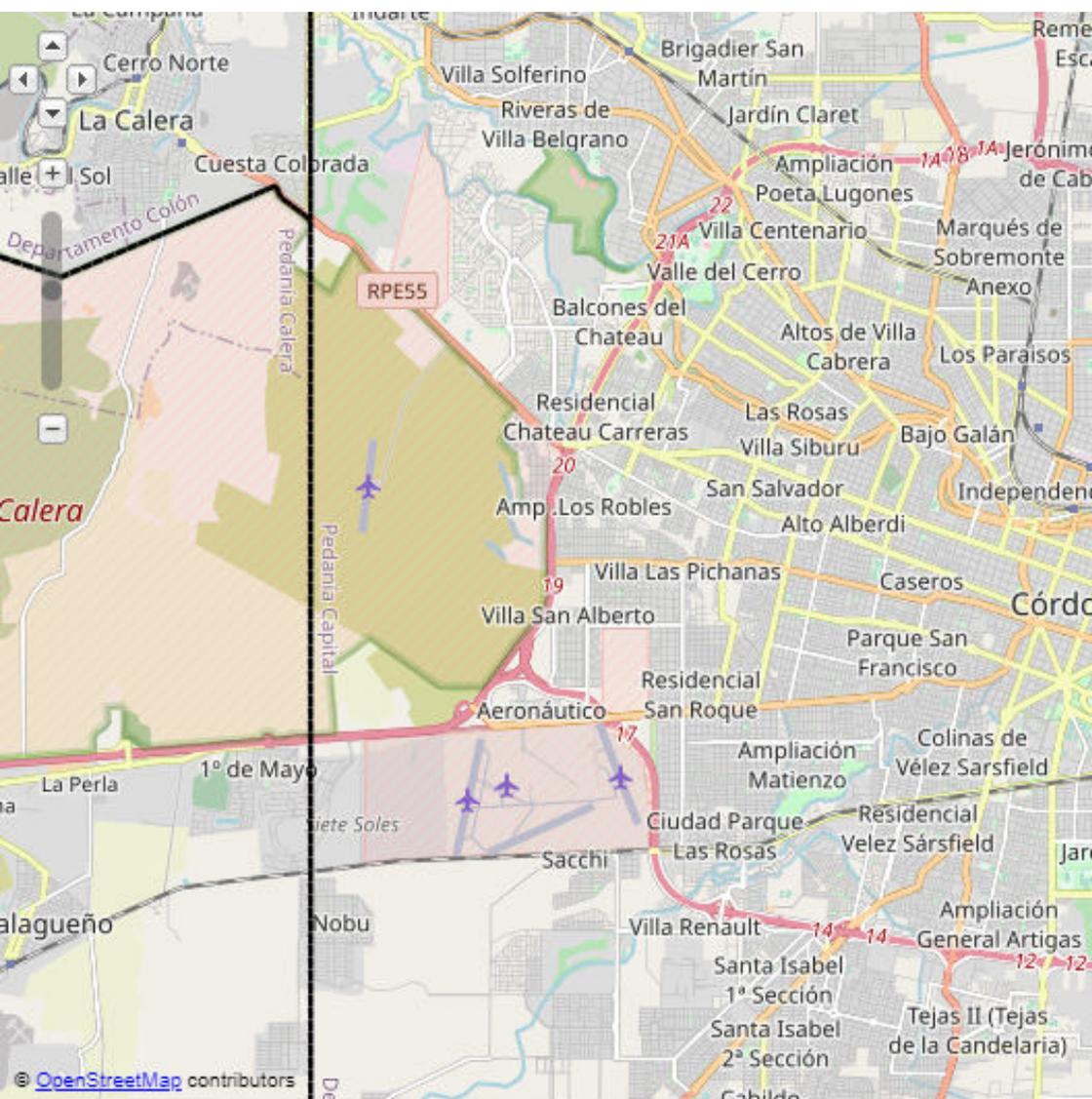


Lista de gastos





Mapa cartográfico de la Ciudad de Córdoba





Ana de la Horra y Judith Grill participaron de este proyecto como facilitadoras de los encuentros, en el marco del programa de Becas a Proyectos de Extensión 2019 de la Universidad Nacional de Córdoba (UNC)

Jula Baker, Susana Aranda y Sofía Cuggino fueron parte del equipo de trabajo aportando sus saberes, compartiendo tiempo y experiencias



Gabriela Barrera y Sara Carpio acompañaron el desarrollo de las actividades desde la dirección y co-dirección, respectivamente.

El proyecto fue financiado por la Secretaria de Extensión de la UNC



Agradecemos el aval y el apoyo del Dispositivo Integral de Abordaje Territorial Villa El Libertador (Laura Cáceres, Almendra Fantilli, Maximiliano Ríos), la Cooperativa Trabajo y Dignidad (Santiago Soto), las Facultades de Ciencias Exactas, Físicas y Naturales y Artes (UNC) y del Instituto de Ciencia y Tecnología de los Alimentos Córdoba (UNC-CONICET)

Si les interesa conocer mas sobre el proyecto, o realizaron algunas de las propuestas de este recetario o desean trabajar con su equipo alguna de las temáticas, queremos conocerlxs y seguir compartiendo y aprendiendo juntxs. Pueden ponerse en contacto con nosotras:

Ana: 3512411645 - anitaedelahorra@gmail.com

Judith: 3513416361 - judith.grill@mi.unc.edu.ar

Los que sí

Los que cuidan su cuerpo y el cuerpo del prójimo

Los que además de un desayuno sano, quieren desayunos para todos

Los que leen las etiquetas y no piensan descansar hasta que todos sepan leer

Los que buscan mantenerse en buen estado. Y un estado que sea bueno con la gente

Los que salen a caminar. Con los ojos abiertos, para ver aunque duela

Los que eligen una alimentación natural, y no aceptan como cosa natural que otros busquen su alimento en la basura

Los que aprenden a respirar, y respiran ya el aire de un mundo que viene

Los que embellecen su plato con semillas

Y son ellos mismos las semillas de otro tiempo

Prójimo País



1. Red de Comedores por una Alimentación Soberana - Unión de Trabajadores de la Tierra (UTT). 2020. Recetario para comedores populares. Por una alimentación sana, segura y soberana.
2. <https://bancoalimentoscba.org.ar>
3. <https://www.unicef.org/argentina/informes/encuesta-rapida-covid-19-informe-de-resultados-0>
4. Embajadores Médicos Internacional - Red Global CHE. 2020. Preguntas OPAPA
5. Risler J y Ares P. 2013. Manual de mapeo colectivo: recursos cartográficos críticos para procesos territoriales de creación colaborativa. Risler J y Ares P Eds. Tinta Limón, Buenos Aires. <https://iconoclasistas.net/4322-2/>
6. Idem.

RECETARIO
COMUNITARIO

Recetas, notas,
nuevos proyectos...





Este obra está bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 4.0 Internacional.