

RECETARIO  
COMUNITARIO

SABERES, SABORES  
Y SENTIRES

CÓRDOBA, ARGENTINA  
2021

RECETARIO  
COMUNITARIO

SABERES, SABORES  
Y SENTIRES

CÓRDOBA, ARGENTINA  
2021

Judith B Grill, Ana E de la Horra, Nilza Jaimes, Marilyn Minchola, Lesly Uriol, Mónica Uriol, María Vera, Stefany Mays Echevarría, Karen Suarez Maran, Noelia Guzmán, Florencia Jaimes, Esperanza Ortiz, Silvia Uriol, Jessica León, Vicky Mariscal Coronado y Yara Rojas.

Recetario comunitario. Saberes, sabores y sentires/ Judith B Grill y Ana E de la Horra - 1era ed.- Córdoba Capital, 2021.



Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivadas 4.0 Internacional

Por lo tanto, podés compartir, copiar y redistribuir este material en cualquier medio o formato, bajo las siguientes condiciones:

Debés reconocer la autoría de la obra en los términos especificados por los autores, brindar un enlace a la licencia, e indicar si se han realizado cambios

No podés hacer uso del material con propósitos comerciales

Si modificás, transformás o creas a partir de esta obra, no podrás distribuir el material modificado

106p.; 14,8 x 21,0 cm

Se imprimieron 15 copias de “Recetario comunitario. Saberes, sabores y sentires” en Quique (Concejal Rusconi 1140, Alta Gracia), durante diciembre de 2021.



Secretaría  
Ciencia y  
Tecnología

# ÍNDICE

07

## NOS PRESENTAMOS

- | Mujeres trabajando por un futuro mejor
- | Sobre el proyecto
- | El equipo

17

## SOBRE ESTE CUADERNO

- | ¿Cómo se construyó este recetario?
- | Prácticas de mirar y repensar
- | Construcción del logo

29

## ¿PORQUÉ ES IMPORTANTE LO QUE COMEMOS?

- | Un código de colores

32

## COSAS IMPORTANTES PASAN POR NUESTRAS MANOS

- | Buenas prácticas en la cocina (BPC)
- | Lista de chequeo

35

## RECETAS Y MÁS

- | Conservas caseras
- | Esterilización casera del envase y la tapa
- | Cerrado al vacío

## 43 MERIENDAS

- | Escabeche de verduras
- | Mermelada

| Yogur

| Barritas de cereal

| Budín con frutas y verduras

| Tarta de manzana

| Bizcochuelo de naranja

| Ensalada de fruta

| Gelatina

| Mate cocido con cachanga

| Pasta frola

| Gelatina helada

| Pan con fibra

## 73 ALMUERZOS Y CENAS

| Mayonesa de verduras

| Locro

| Hamburguesas de legumbres

| Ají de gallina

| Picante de pollo

| Pollo Broster

| Salpicón de pollo

| Seco de carne

| Papas a la huancaína

| Pizza integral a la parrilla

96

## TABLA DE MEDIDAS CASERAS

97

## ÁLBUM DE FOTOS

105

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

106

## CRÉDITOS



“Todo nos dijo adiós, todo se aleja...  
Y sin embargo, hay algo  
Que se queja. Y sin embargo, hay algo que se queda”  
Borges JL [1]





**N O S**  
**P R E S E N T A M O S**





# MUJERES TRABAJANDO POR UN FUTURO MEJOR

"Somos un grupo de mujeres trabajadoras que lucha día a día para que las familias y nuestros niños tengan siempre algo que llevar a sus casas.

Gracias a nuestra fuerza, unión, dedicación y sobre todo compañerismo"

Trabajadoras del Comedor y Huerta Comunitaria *Luz y Esperanza*



En un tiempo en donde todo nos dijo adiós, un tejido que ya existía se fortaleció, se adoleció, cuidó como nadie más...

Argentina es un país con importantes recursos naturales. Sin embargo, el 40,9 % de los argentinos están empobrecidos 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 %) [2].

La situación devenida por la pandemia del COVID-19 afectó 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, se encuentran desde hace un tiempo cumpliendo un rol importante frente a la inseguridad alimentaria. Los comedores y merenderos no sólo se encuentran asistiendo a niños, niñas y adolescentes, sino que actualmente debieron aumentar sus raciones para ayudar al grupo familiar completo. Durante la pandemia fueron mujeres, en su mayoría, las que gestionaron y ejercieron las tareas de cuidado en los barrios [4].

Nilza, María, Mónica, Esperanza, Lesly, Rossy, Noe, Marilyn, Pati, Jessica, Karen, Stefany, Vicky y Yara, son las mujeres que gestionan y hacen posible el comedor y huerta comunitarios Luz y Esperanza, en barrio Pueyrredón en Córdoba Capital.







## **SOBRE EL PROYECTO**

El proyecto de extensión “Compartiendo saberes, construyendo sabores, conociendo sentires” se configura como una forma de encontrarnos y relacionarnos con las mujeres que sostienen las prácticas alimentarias en los barrios, como copas de leche, comedores y huertas. El proyecto se viene desarrollando desde el 2020, en barrio Villa El Libertador, y durante el 2021, en barrio Pueyrredón; en la ciudad de Córdoba Capital, Argentina. Se fundamenta en dos tramas principales que se entretajan. Una de ellas, pone la mirada en la seguridad alimentaria como aquella situación en la que 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. Sin dejar de lado la complejidad que requiere el abordaje de la seguridad alimentaria desde cuatro dimensiones simultáneamente, como 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 [5]. La otra trama se configura desde el arte popular y participativo, como herramienta para repensar las prácticas alimentarias y comunicar saberes, emociones y trayectorias. Entendiendo al arte como espacio promotor del desarrollo de producciones creativas, potencial e importante en la constitución de la propia comunidad como sujeto activo de transformación de su realidad [6].

El COVID-19 puso en estado de crisis agravada al sistema socioeconómico argentino, desigual y estructuralmente empobrecido desde hace décadas [7]. El proyecto no permaneció ajeno a esta realidad y se hizo aún más fuerte la resonancia de que el fortalecimiento de las

capacidades de las cocineras y huerteras comunitarias, se constituía como una forma de resistencia ante la crisis.

Por esto, las coordenadas que se plantearon para el año 2021 se vieron fuertemente impregnadas de las inquietudes, saberes previos, miradas, sentires y necesidades de las mujeres participantes.

Compartimos las coordenadas del recorrido transitado:  
Identificar las propiedades de los ingredientes utilizados y conocer nuevos, sus aspectos tecnológicos y nutricionales, y cómo incorporarlos a las preparaciones  
Adquirir herramientas para un mejor aprovechamiento de los alimentos de la huerta que permita su procesamiento y conservación.

Reflexionar y recuperar saberes y narrativas populares sobre la preparación de alimentos y los aspectos emotivo/afectivos alrededor de los mismos y del cocinar y comer juntos (transversal a todo el proyecto)

Descubrir a las artes visuales como una herramienta para repensar las prácticas y comunicar saberes, emociones y trayectorias.

Creemos que el transitar el camino que cada una de estas coordenadas marcó, implicó ciertas decisiones y posiciones del equipo de trabajo en relación a la configuración de las propuestas para los encuentros, de las formas de trabajo en el barrio, de las maneras de utilizar los recursos ya existentes e importantes para las mujeres participantes, de cuidar el tiempo que todas decidieron invertir en cada encuentro semanal, de las miradas detrás de los barbijo que permanecieron, que fueron constantes durante todo el año...

Se constituyeron como claves de la praxis realizada, “La construcción de preguntas, el fluir de un pensamiento colectivo y compartido, la interrupción de lo dado, el alojar la duda y la apertura a otras variaciones de lo posible. El “no saber” como la expresión cotidiana de un saber instituido e instituyente...” [8]



## EL EQUIPO



El equipo estuvo conformado por Judith Grill y Ana de la Horra quienes, en el marco de la una beca de extensión de la Secretaría de Extensión de la Universidad Nacional de Córdoba, llevaron adelante el proyecto, diseñaron, desarrollaron y facilitaron los encuentros y configuraron la sistematización del recorrido.

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

Las licenciadas Sofía Cuggino, Susana Aranda, Maribel Domenech, Alejandra Hernández y Julia Baker fueron parte del proyecto aportando sus saberes, compartiendo tiempo y experiencias.

# **SOBRE ESTE CUADERNO**

Este material es resultado del proyecto de extensión “Compartiendo saberes, construyendo sabores, conociendo sentires en tiempos de pandemia” realizado durante el año 2021 junto las mujeres que trabajan en el comedor y huerta comunitarios Luz y Esperanza. Este cuaderno no es el primero y esperamos que no sea el último. Los encuentros realizados durante el año 2020 dieron como fruto el Recetario Comunitario 2020, plantando ciertos sentidos, interrogantes y miradas que continúan circulando. Este libro tampoco es único en su haber, hay muchas otras producciones que relatan el trabajo de entramado que hay detrás de sostener las prácticas alimentarias en los barrios. Pero si, pretendemos que sea reflejo de un recorrido complejo, tejido y destejido, de saberes sentidos, compartidos y transformados, habitado por quienes decidimos encontrarnos.

## **¿POR QUÉ NO SOLO VAS A ENCONTRAR RECETAS EN ESTE CUADERNO?**

Este cuaderno parte de una opción teórica-metodológica que responde a prácticas artísticas contemporáneas y estéticas de tipo relacional, en donde el arte modeliza más de lo que representa y en lugar de inspirarse en la trama social; se inserta en ella [9]. El libro de arte o artista viene a ser un objeto cultural que funciona como propiciatorio de un locus experimental, en donde el encuentro se presenta tanto en las palabras que se dicen y escriben, como en las formas que se presentan, y dan cuenta de la pluralidad de voces y miradas, sentidos, saberes y experiencias que fluyen en el ser del artista. Principalmente, es un espacio para pensar, para que

la forma, la línea, la imagen, el color y la palabra procuren discursos, verbales y no verbales, e inciten al pensamiento y la reflexión [10].

Creemos en la importancia de materializar 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. Es por eso que, este cuaderno está conformado colaborativamente con las mujeres que sostienen el comedor y la huerta, con su impronta personal, sus recetas, las que fuimos realizando juntas, los saberes recuperados y afianzados a lo largo del proyecto, miradas sobre su trabajo, historia y anhelos para el futuro. Por otro lado, esperamos que la materialidad de este recetario contribuya a afianzar y valorar los saberes, experiencias y recursos de aquellos que participan y sostienen prácticas comunitarias de trabajo similares en los barrios.

“En este recetario, finalmente, esperamos mostrar por qué cocinar tiene que ver con el cuidado comunitario. Y 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.”

Recetario para comedores populares [11]

## ¿CÓMO SE CONSTRUYÓ ESTE RECETARIO?

Este cuaderno se comenzó a configurar desde el primer encuentro y fue recogiendo saberes, experiencias, sentires y memorias a lo largo de todo el año. Algunas preguntas fueron los hilos que entretejieron el contenido...

¿Cuál es tu rol en el equipo de trabajo?

¿Cómo consiguen los alimentos?

¿Por qué cocinan lo que cocinan?

Se buscó visibilizar y/o descubrir el aspecto cultural, familiar y emotivo de cada receta que realizan y cómo impacta a la hora de cocinar, del modo en que lo hacen, los ingredientes que eligen. Estos aspectos se trasladan en la organización del trabajo en el merendero y en las motivaciones que las acercan a esta tarea.

La confección del prototipo del recetario, se realizó de manera colectiva, en varias etapas y utilizando nuestras manos, con una técnica artística, xilografía; que fue el medio para plasmar en imágenes el recorrido transitado.

## ETAPA 1: MIRAMOS NUESTRO CONTEXTO



Observación del espacio habitado y realización de un registro fotográfico del espacio, acciones, objetos y materiales significativos



**ETAPA 2: LA XILOGRAFÍA COMO PRÁCTICA COLABORATIVA**





Boceteado a partir del registro

Talla

Impresión



### ETAPA 3: HACIA EL RECETARIO



Armado del prototipo final en formato acordeón como lugar para la memoria, espacio de registro y muestra de identidad grupal. Acordeones finalizados.



## ETAPA 4: REPENSARNOS EN TORNO AL TRABAJO COMUNITARIO, EL ALIMENTO Y EL ARTE



Realización de una producción audiovisual que recupera el trabajo realizado por las cocineras huerteras comunitarias

# PRÁCTICAS DE MIRAR Y REPENSAR

“Nadie sabe mirar, no es algo dado. Mirar es un trabajo, largo y duro. Cada imagen nueva requiere un trabajo nuevo, reaprender a ver y a hablar”

Huberman [12]

Con la intención de recuperar y materializar una mirada propia del trabajo comunitario en torno al alimento, transitamos un camino de decodificación de la cultura visual circundante. Cultura visual que se expresa en las prácticas sociales de cada una de las mujeres, como así también, en las distintas producciones que los medios de comunicación circulan y que guardan relación con la producción, distribución y acceso del alimento.

Este primer paso dió lugar a una reflexión conjunta en torno a qué imagen les interesaría mostrar como equipo sobre su trabajo en la huerta y la cocina y qué valores las atraviesan diariamente. Esto se materializó en un collage colectivo “Alimentación Saludable” derivado de una serie de palabras significativas con las que se sienten identificadas:

**Trabajando todos juntos organizados**

**Compartir**

**Unión**

**Fuerza**

**Solidaridad**

**Compañerismo**

**Comer sano**

**Alimentación saludable**



Algunos de los elementos que aparecen en el collage:  
Frutas, verduras, frutos secos, personas haciendo ejercicio, niños jugando, huerta familiar, la frase "como más te guste" y "es mejor".

Este collage se realizó luego de analizar los mensajes publicitarios de marcas reconocidas de alimentos vendidos como "saludables" y de marcar de alimentos de la economía popular y/o agroecológica. Nos preguntamos: ¿qué se entiende por alimento saludable? ¿qué cuerpos se muestran como sanos? ¿qué mensajes dan los slogan de las marcas? También analizamos con perspectiva de género, ¿qué personas aparecen en las publicidades de alimentos, de qué rango etario? ¿a quiénes va dirigida la publicidad según el tipo de alimento?

## CONSTRUCCIÓN DEL LOGO

Reconociendo la intencionalidad de las imágenes y su potencia para generar contenidos y transmitir mensajes y valores, se realizaron dibujos y xilografías, a modo de posibles logos que identifiquen al equipo. A partir de las producciones elaboradas individualmente se eligieron los elementos más característicos y se rediseñó el logo definitivo.





“Mientras más difícil es el contexto, más necesarios son los espacios poéticos: espacios abiertos hacia otra cosa, espacios para salir de uno mismo por un momento, espacios donde reconocerse y comprender la propia historia, espacios para el pensamiento y los sueños.”

Petit M [13]

# ¿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 cómo 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. Todos hemos aprendido en nuestra familia, en la escuela, en la vida, algún saber acerca de cómo están compuestos los alimentos, cuál es la forma más sabrosa para prepararlos 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

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

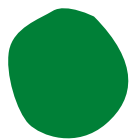
Alimentarse parece ser un hecho sencillo y repetitivo. Sin embargo, es más que el acto natural y necesario de ingerir nutrientes. Cocinar y comer tienen que ver con los gustos de los que participan, la historia de esas personas, la manera en que se expresan cariño y festejan, la cantidad de dinero con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

## UN CÓDIGO DE COLORES

Los nutrientes y sus funciones en el cuerpo fueron parte de los saberes que recuperamos en los encuentros. Decidimos profundizarlos y afianzarlos con cada comida que cocinamos juntas. Por eso, armamos para cada receta un código de colores, según el cual podrás saber y recordar con mayor facilidad qué nutrientes están presentes en la preparación.



**CARBOHIDRATOS**



**CARBOHIDRATOS/FIBRA ALIMENTARIA**



**GRASAS**



**PROTEÍNAS**



**VITAMINAS**



**MINERALES**

Podrás encontrar la cantidad de proteínas, grasas e hidratos de carbono presentes en cada porción de alimento y expresadas como porcentaje (%). También, figura la cantidad de energía que aporta una porción del alimento, expresada en kilo calorías.



# COSAS IMPORTANTES PASAN POR NUESTRAS MANOS.

## BUENAS PRÁCTICAS EN LA COCINA (BPC)

Este último tiempo nos dimos cuenta de 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.

Algunas claves que recuperamos y trabajamos para tener en cuenta a la hora de cocinar de manera segura:

- Lavarse las manos antes de preparar alimentos y a menudo durante la preparación. Como así también, lavar y desinfectar todas las superficies y equipos usados en la preparación de alimentos

- Usar equipos y utensilios diferentes, como cuchillas o tablas de cortar, para manipular carne, pollo y pescado y otros alimentos crudos

- Lavar las frutas y las hortalizas, especialmente si se comen crudas

- Refrigerar lo más pronto posible los alimentos cocinados y los perecibles (preferiblemente bajo los 5°C)

Antes de arrancar a cocinar les proponemos que puedan recorrer y observar el lugar y las superficies en donde planean cocinar y usar esta lista para saber si deben mejorar algunos aspectos para elaborar alimentos seguros o si ya están listos para largar.

# LISTA DE CHEQUEO-BPC

## INSTALACIONES Y UTENSILIOS

## CUMPLE A MEJORAR

1	Separación de áreas: lavado, corte, cocción, envasado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Superficies de trabajo lisas y de fácil limpieza	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Utensilios de trabajo, trapos y superficies en buenas condiciones y limpios. Evitando el riesgo de contaminación física o microbiológica.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Separación de áreas: lavado, corte, cocción, envasado.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	Cabello atado, evitando la contaminación física	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	Uso correcto de tapabocas/barbijo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	Uso de utensilios diferentes, como cuchillos y tablas de cortar, para manipular alimentos crudos y cocidos. O lavado entre cada tipo de alimento	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	Temperatura de almacenamiento de la materia prima correcta (en heladera, menos a 8°C)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	Temperatura de cocción de los alimentos adecuada (mayor a 70°C)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	No se observa ninguna plaga en las áreas de elaboración	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	Elementos de limpieza correctamente rotulados/ etiqueta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	Condimentos no envasados en su recipiente original con el correcto rotulado/etiqueta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



# RECETAS Y MÁS



# CONSERVAS CASERAS

## ¿QUÉ ES UNA CONSERVA CASERA?

Es un procedimiento sencillo que puede realizarse en el hogar, para que un alimento se mantenga en condiciones óptimas de consumo y por un largo tiempo.

Los alimentos que se pueden almacenar como conservas son escabeches, mermeladas, confituras, dulces y licores. Para hacer la conserva se debe seguir de forma rigurosa una técnica, para no exponer la salud de quien lo consuma y no desperdiciar alimento y tiempo.

## ¿CUÁLES SON LAS VENTAJAS DE HACER CONSERVAS DE ALIMENTOS?

La elaboración de conservas caseras es una forma de aprovechar la materia prima que abunda en la época de producción y también de cubrir las necesidades de autoconsumo. Los alimentos en conserva pueden ser almacenados por un gran período de tiempo.

También puede ser usada como una fuente de ingresos cuando el destino final es la comercialización. El procesamiento de un producto primario le agrega valor. Por ejemplo, si se comparan los tomates obtenidos de la huerta y una salsa de tomate que se preparó a partir de la verdura de la huerta; la salsa tiene mayor valor debido al proceso y mano de obra involucrados en su elaboración

## ¿DE QUÉ HABLAMOS CUANDO HABLAMOS DE DESCOMPOSICIÓN DE UN ALIMENTO?

Un alimento se descompone cuando pierde sus características normales. Hay cambios en su olor, sabor, color y hasta puede perder su textura o entrar en un proceso de putrefacción. También pueden aparecer hongos o moho, como en las frutas, verduras y pan o volverse muy ácido o agrio, como pasa con la leche.



Todos estos cambios son producidos por microorganismos que, aunque no se ven a simple vista están presentes en el aire y en el agua contenida en los alimentos. Los microorganismos que viven en los alimentos son las bacterias, hongos y levaduras.

También hay otros cambios que se producen por la acción del oxígeno, la luz, el calor y las enzimas. Si se controlan las condiciones en las que viven los microorganismos se puede frenar o detener su crecimiento.

## ¿CÓMO DETENER A LOS MICROORGANISMOS?



Temperatura muy alta o extremadamente baja

Alta concentración de azúcar

Alta concentración de sal

Alta acidez

Falta de agua

## ¿CUÁLES SON LAS FORMAS DE HACER CONSERVAS?

- **Deshidratación o disecación:** se elimina el agua contenida en el alimento colocándolo al sol o en una estufa u horno a baja temperatura. Ejemplo: tomates desecados al sol
- **Salazón:** se agrega abundante sal al alimento, para que la sal capte el agua contenida en el alimento y se deshidrate. También actúa sobre la mayoría de las bacterias (cuando se usa en concentraciones superiores al 15 %) Ejemplo: carnes
- **Acidificación:** se coloca alguna sustancia ácida, como vinagre o jugo de limón, que provocan que el alimento se vuelva mas ácido. Ejemplo: pickeles
- **Adición de azúcar:** se agregan grandes cantidades de azúcar que actúa como conservante (en concentraciones mayores al 65 %). Ejemplo: mermelada
- **Escabechado:** se agrega al alimento una mezcla de vinagre con o sin sal. Si ambos están presentes, ocurre un doble efecto; el vinagre acidifica y la sal deshidrata. Ejemplo: escabeche de berenjena
- **Esterilización:** se lleva la temperatura de la preparación por encima de los 65 °C y se mantiene a esa temperatura por 10 minutos como mínimo, luego se baja rápidamente por debajo de los 5 °C

## PASOS PARA HACER UNA CONSERVA

1. Esterilizar el envase y la tapa
2. Realizar la preparación del alimento
3. Cerrar al vacío



# ESTERILIZACIÓN CASERA DEL ENVASE Y LA TAPA

La esterilización casera es una forma de disminuir el número de microorganismos que pueden estar presentes en el envase y así no contaminar el alimento

## MATERIALES:

- Envase de vidrio y tapa (controlar que la tapa no tenga restos de óxido)
- Olla
- Agua limpia
- Dos repasadores/tela limpios
- Agarraderas

## PREPARACIÓN:

1. Lavar con detergente los envases de vidrio, no deben quedar restos de alimentos ni etiquetas
2. Colocar en el fondeo de la olla un trapo/rejilla limpia como si fuese un “falso piso”, para evitar que los frascos se golpeen entre si
3. Colocar en la olla los frascos boca arriba y las tapas a los costados. Llenar la olla de agua hasta cubrir los frascos por lo menos 3 cm por encima
4. Poner la olla a calentar hasta hervor. Una vez que el agua comenzó a hervir (se ven burbujas y sale vapor), dejar hirviendo durante 20 minutos como mínimo
5. Retirar con cuidado los frascos y tapas (¡están calientes!).
6. Secar los frascos y las tapas en el horno boca abajo a una temperatura mínima durante 15 minutos

# CERRADO AL VACÍO

El cerrado al vacío es una forma de envasar la preparación en la cual se elimina el oxígeno presente para evitar que crezcan microorganismos que necesitan oxígeno para vivir. Hay formas caseras de realizarlo, cerrado rápido y baño maría

## CERRADO RÁPIDO

### MATERIALES:

- Envase de vidrio que contiene la preparación y tapa
- Repasador/tela limpio
- Agarraderas

### PREPARACIÓN:

1. Calentar el frasco (si el frasco y la preparación están a diferentes temperaturas, el frasco podría romperse)
2. Colocar la preparación caliente en el frasco. No llenar hasta arriba, dejar 1 cm libre por debajo del borde del frasco
3. Limpiar los bordes del frasco con un repasador limpio y controlar que no queden restos de alimentos
4. Vaporizar la tapa con alcohol etílico al 70 % y cerrar presionando fuertemente la tapa
5. Colocar el frasco boca abajo y dejar en reposo durante 5 minutos
6. Una vez transcurrido ese tiempo se pueden colocar en posición normal
8. Rotular los frascos indicando nombre de la preparación, fecha de elaboración, elaborador y cualquier otra información que consideren importante
9. Guardar la conserva en un lugar fresco, seco y oscuro, que no reciba la luz del sol directa porque los productos pierden color. Los frascos deben quedar con la tapa hacia arriba, de tal manera que el producto no toque la tapa para evitar corrosión de la tapa

## ¿CUÁNDO USAR EL CERRADO RÁPIDO PARA CERRAR AL VACÍO?

- Cuando estamos seguros que la preparación tiene alta acidez (si no es seguro que la preparación tenga alta acidez, se podrían desarrollar microorganismos perjudiciales para la salud, como las bacterias del botulismo)
- Cuando se llenarán como máximo 5 frascos, de modo tal que no haya posibilidad que la preparación se enfríe mientras se envasa
- Cuando se han podido esterilizar previamente el frasco y su tapa

- 
- El producto envasado en frascos de vidrio previo proceso de reducción bacteriana tiene una vida útil de 12 meses a temperatura ambiente. Una vez abierto el frasco, el producto debe consumirse dentro de los 15 días
  - Inmediatamente se llenan los frascos con la preparación caliente, se tapan y se invierten. Esta práctica asegura que el aire del espacio libre, pase por la masa de producto caliente, provocando la esterilización de ese aire. Además termina de evaporar en el fondo del frasco y al volver a la posición normal esa pequeña condensación queda en el fondo, sin oxígeno, por lo tanto las bacterias no se podrán desarrollar.

# MERIENDAS



# ESCABECHE DE VERDURAS

## INGREDIENTES:

- 3 berenjenas\*
- 8 zanahorias
- Cabos de acelga
- 4 cebollas
- 10 ajos
- 1 brócoli o coliflor
- Sal
- Especias: orégano, laurel, menta
- 2 L de aceite
- 1,5 L de vinagre
- 1,5 L de agua

## PREPARACIÓN:

1. Lavar las verduras, retirando tierra y posibles insectos
2. Acondicionar las verduras que necesiten un tratamiento previo, como las berenjenas\*
3. Esterilizar el frasco y su tapa
4. Cortar las verduras
5. Colocar el vinagre y la misma cantidad de agua en la olla. Llevar esta mezcla a ebullición. Una vez que entró en ebullición cocer la verdura por 3 minutos (el tiempo puede variar)
6. Colocar la preparación en el frasco esterilizado, incluyendo el líquido de cocción y completar el llenado del frasco con aceite. No llenar hasta arriba, dejar 1 cm libre por debajo del borde del frasco
7. Realizar el cerrado rápido vacío \*\*

\*Las berenjenas deben ser previamente tratadas. Al cortar la berenjena y quedar expuesta su pulpa al aire, esta entra en contacto con el oxígeno y se oxida, provocando un sabor amargo y picante. Para evitar que esto suceda, un tiempo antes (al menos media hora) de iniciar la cocción, se las debe cortar, salar con abundante sal y dejar reposar (al menos media hora). De esta forma, la pulpa elimina el jugo amargo color marrón claro. Luego de transcurrido el tiempo de reposo se lavan con agua fría para retirar el jugo amargo y el exceso de sal.

\*\*Ver la sección "Cerrado al Vacío"



1027  
KILO CALORÍAS



*(Arrancamos) el 17 de febrero de 2018. Veíamos que había más comedores... Nosotros éramos unos simples vecinos que íbamos a otros merenderos y por ahí llegábamos y no había para nuestros chicos y decidimos abrir acá en el barrio y no ir a otros lados.*

**(Moni)**



# MERMELADA

## INGREDIENTES:

- 700 g de fruta
- 380 g de azúcar
- 2 cucharaditas de jugo de limón
- Condimentos: canela, jengibre

## PREPARACIÓN:

1. Lavar las frutas

2. Acondicionar la fruta. La forma en que se realice este paso dependerá de qué fruta se utilice y de la textura que se desea en la mermelada terminada. Para decidir esto nos preguntemos: ¿Cómo es la textura de la pulpa de la fruta?

- Si la pulpa tiene una textura firme: es necesario escaldar como primer paso y luego procesar en licuadora o minipimer. Ejemplo: manzana, higo, algunos tipos de ciruela.
- Si la pulpa tiene textura blanda: no requieren escaldado previo y solo es necesario cortar en trozos. Ejemplo: durazno, damasco, pera, uva, frambuesa.

3. Calcular la cantidad de azúcar a agregar:

La cantidad de azúcar se calcula a partir de la cantidad de fruta lista para usar (sin semillas, cáscara/piel, partes en mal estado)

- Para casi todas las pulpas lo recomendable es usar la misma cantidad de azúcar y de pulpa. (Por ejemplo, si pesamos y hay 1kg de pulpa, se usa entonces 1 kg de azúcar.)
- Pero si se prefiere una mermelada menos dulce se puede usar menos azúcar. (Por ejemplo, si pesamos y hay 1 kg de fruta se usa entre 700 (para frutas con buena madurez) y 900 g (para frutas con menos azúcar) de azúcar.



**890**

KILO CALORÍAS



4. Mezclar la pulpa y el azúcar y dejar reposar 30 min

5. Cocinar a fuego muy suave una parte de la mezcla de pulpa y azúcar. Una vez que la mezcla entre en ebullición, agregar gradualmente pequeñas porciones de la mezcla de pulpa y azúcar

Mantener agitación constante para que no se caramelize y la temperatura sea la misma.

6. Cocinar hasta el punto final, entre 30 y 40 minutos. Durante la cocción, se producen cambios que indican que la mermelada está a punto: al evaporar el agua se espesa y cuesta más revolver, se despega de las paredes de la olla, aparece una fina espuma en la superficie, aparece el brillo y si hay trocitos de fruta estos se vuelven translúcidos

**Pero cómo saber ¿Cuándo es el punto final?**

Para controlar el punto final se pueden usar varias pruebas caseras y no tan caseras:

- Prueba de agua: tomar un vaso de vidrio, llenar de agua hasta la mitad y dejar caer una gota: si la gota llega entera hasta el fondo significa que alcanzó el punto; si la gota al tocar la superficie del agua se desarma en el recorrido le falta punto
- Prueba del dedo: sacar una cucharada, esperar que entibie y pasarle el dedo por el medio. Si no se vuelven a unir, es indicativo de que alcanzó el punto
- Prueba de la temperatura: el punto final se obtiene cuando la temperatura alcanza los 105 – 106°C. Se mide con termómetro de alta temperatura.
- Prueba de los sólidos solubles: cuando alcanza los 65° brix. Se mide con refractómetro

6. Una vez alcanzado el punto final, se envasa inmediatamente en caliente en un frasco esterilizado. No llenar hasta arriba, dejar 1 cm libre por debajo del borde del frasco

7. Realizar el cerrado rápido al vacío



# YOGUR

## 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

## 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



121  
KILO CALORÍAS

\*Introducí un dedo y conté 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 está a más 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



*Me gustaría agrandar la huerta, tener un vivero, me gustaría hacer plantines frutales... Cada vez que como una naranja voy metiendo, cada vez que como una manzana voy metiendo.*

*Todo lo frutal me encanta, (mje. para otras mujeres): que cultiven, porque lo sano no tiene comparación.*

*(Nilza)*



# BARRITAS DE CEREAL

## CON HORNO

### INGREDIENTES:

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

### PREPARACIÓN:

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



13%

35%

52%



83

KILO CALORÍAS

## SIN HORNO

### INGREDIENTES:

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

### PREPARACIÓN:

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



72

KILO CALORÍAS

---

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

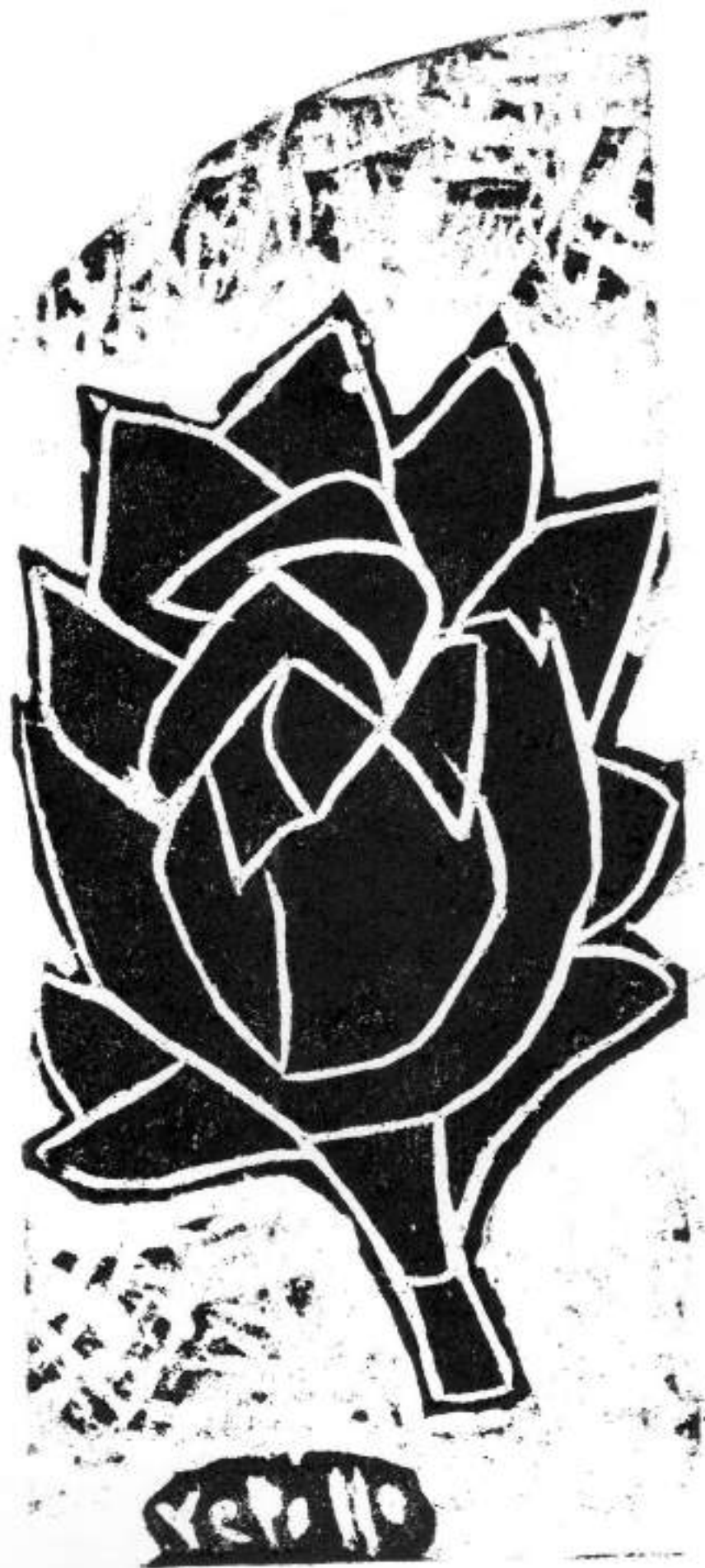
\*\*Es importante que estén presentes los ingredientes que forman "el cuerpo" de la barrita (avena) y los que unen (banana, pulpa de naranja, miel, gel de chíá, puré cocido de manzana)

\*\*\*¿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)





# BUDÍN CON FRUTAS Y VERDURAS



## 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
- 9 huevos
- 2 1/2 tazas (700 ml) de aceite
- 2 1/2 tazas (700 ml) de leche
- Ingredientes que aporten olor y sabor extras\*\*\*

6%

47%

47%

## 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

1702  
KILO CALORÍAS

---

\*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 cubrirlo 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)

*(mje. para otras mujeres) así como hacemos la merienda, charlamos de nuestras cosas entre mujeres, que por ahí eso en el hogar no lo hacen, ya que no son escuchadas en el hogar, nos escuchamos entre nosotras y nos apoyamos.*  
*(Moni)*



# TARTA DE MANZANA

## INGREDIENTES:

### Masa

- 1 taza polenta
- 200g manteca
- 150g azúcar
- 2 yemas
- 1 pizca de sal
- 1 taza harina
- Un poco de agua

### Relleno

- 5 manzanas peladas y cortadas en tajaditas
- 2 cdas. azúcar
- 1 cda. harina
- 3 cdas. polenta
- Jugo de 1 limón
- 1 huevo batido (para pintar)

## PREPARACIÓN:

1. Mezclar la polenta, con la harina, el azúcar y la sal
2. Incorporar la manteca. Formar la masa con las yemas y agua
3. Dividir la masa en dos partes, una más grande para la base.
4. Estirar la masa más grande y forrar la tartera
5. Mezclar las manzanas, con el azúcar, jugo de limón y la cda. de harina
6. Espolvorear la base con las cdas. de polenta. Rellenar con las manzanas.
7. Cubrir con el otro disco de masa. Pintar con el huevo batido. Espolvorear con azúcar y pinchar la masa.
8. Cocinar en horno mediano a suave durante 1 hora, Hasta que esté dorado.
9. Desmoldar y servir.



**443**  
KILO CALORÍAS



# BIZCOCHUELO DE NARANJA

COCINERAS: ROSY Y NOE

## INGREDIENTES:

- 1kg de harina leudante
- 6 huevos
- 2 tazas de azúcar
- 2 naranjas (jugo y ralladura)
- 440ml de leche entera
- 1 cdita. de Aceite
- Manteca (para el molde)
- Esencia de vainilla

## PREPARACIÓN:

1. Precalentar el horno a 180°
2. Batir los huevos.
3. Agregar la esencia de vainilla, la ralladura de naranja y el jugo y el aceite. Batir 15min.
4. Agregar el azúcar en forma de lluvia y no dejar de batir. Agregar de a poco la harina, sin dejar de batir. Agregar la leche. Batir hasta obtener un preparado cremoso y líquido
5. Enmantecar y enharinar el molde. Agregar la mezcla
6. Hornear 45min. Desmoldar y servir a temperatura ambiente

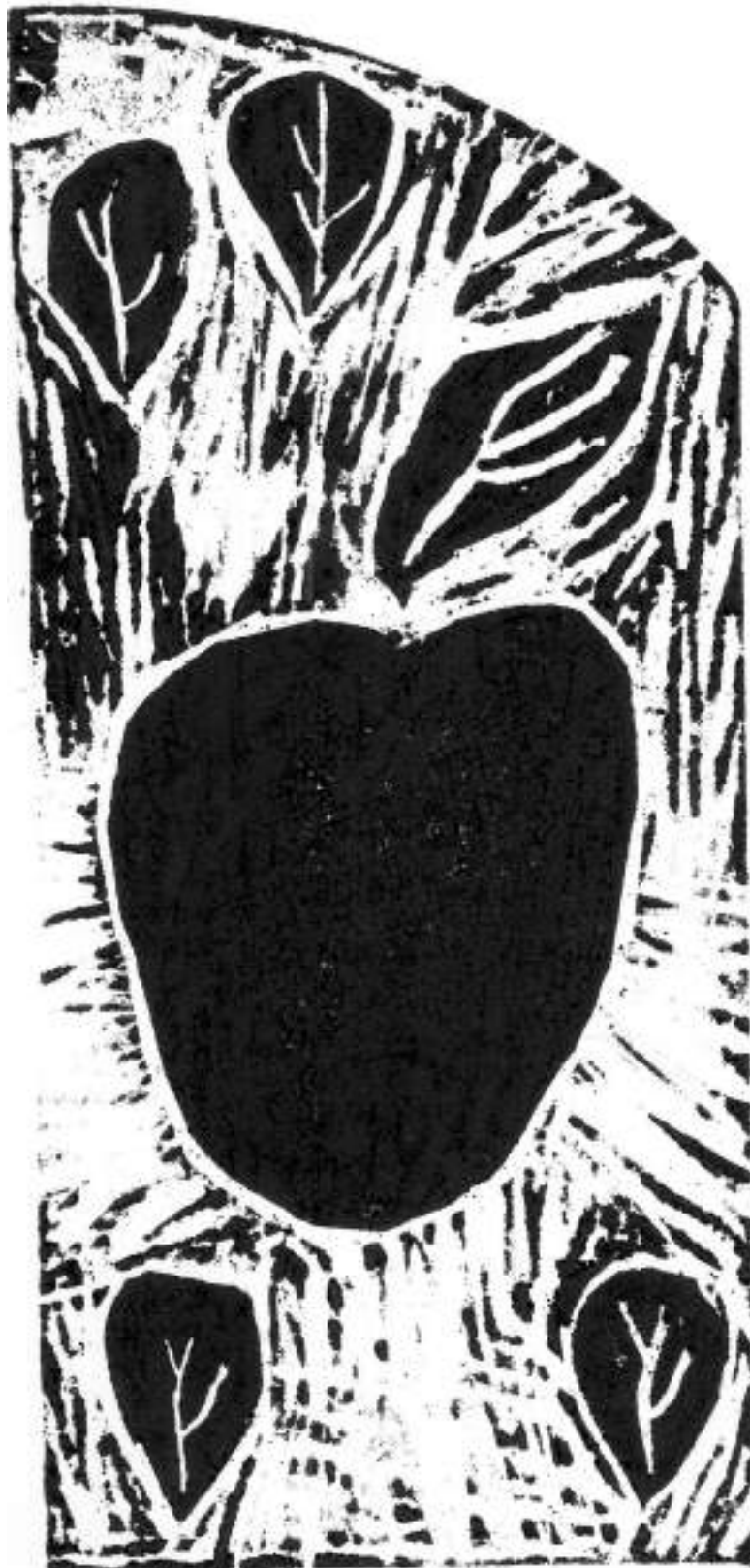


**312**

KILO CALORÍAS



*A lo de la huerta lo hago desde chica, mis padres cultivaban allá  
(Perú), son campesinos que cultivan de todo. Se siembra para  
comer allá. Así es que sabemos mucho.  
(Nilza)*





# ENSALADA DE FRUTA

COCINERA: MARILÍN

## INGREDIENTES:

- 1 kg de banana
- 1 kg de frutilla
- 1 kg de naranja
- 1 kg de manzana
- 1 kg de mango
- 1 ananá
- 1 kg de uva
- 1 l de yogur
- 2 leches condensadas

## PREPARACIÓN:

1. Lavar todas las frutas y pelarlas
2. Cortarlas en cuadraditos
3. Mezclar en un recipiente grande
4. Agregar el yogur y mezclar
5. Servir en los vasos y agregar encima una cucharadita de leche condensada



**195**

KILO CALORÍAS



# GELATINA

COCINERAS: MARÍA Y PATY

## INGREDIENTES:

- 6 sobres de gelatina
- 4 l de agua hervida
- 4 l de agua fría
- 50 vasos
- Recipiente grande

## PREPARACIÓN:

1. Disolver los 6 sobres de gelatina en un recipiente grande con los 4 l de agua hervida
2. Una vez bien disueltos los sobres, agregar los 4 l de agua fría
3. Poner la cantidad necesaria en cada vaso individual
4. Llevar a la heladera 3 horas o más hasta que esté firme



9

KILO CALORÍAS

*Aprendí mucho. Me gustó que uno fue aprendiendo nuevas cosas,  
empezando desde la limpieza, como preparar las cosas.  
La parte artística también me gustó, no sabía, el único lugar donde  
aprendí fue acá.  
(María)*



# MATE COCIDO CON CACHANGA

COCINERAS: ESPERANZA Y LESLY

## INGREDIENTES:

- 1 paquete de mate cocido (12 saquitos)
- 8 L de agua
- Azúcar a gusto

### Para la cachanga:

- 3 kg de harina
- 1 l de aceite
- Sal a gusto
- 3 huevos
- 500 ml de agua tibia

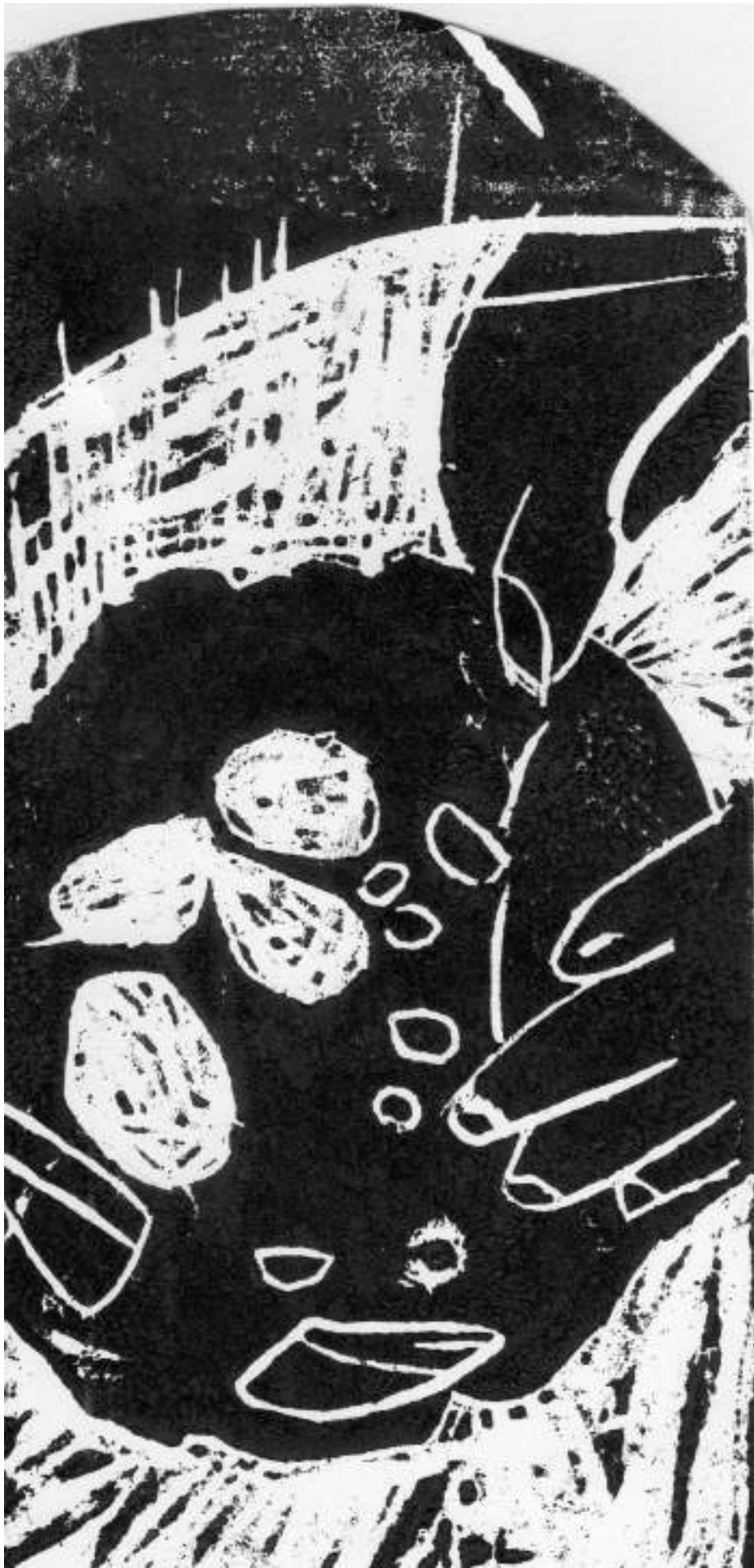
## PREPARACIÓN:

1. Hervir el agua y colocar el paquete de mate cocido.  
Agregar azúcar a gusto
2. Colocar en un recipiente el harina, los huevos, el agua tibia con sal a gusto y el aceite
3. Amasar hasta obtener una masa suave
4. Dejar reposar durante una hora
5. Después hacer unos bollos y estirar la masa
6. Freír



**319**

KILO CALORÍAS





# PASTA FROLA

COCINERAS: NOELIA Y ROSY

## INGREDIENTES:

- 1 kg de harina leudante
- 8 huevos
- 1 kg de azúcar
- 200 g de manteca
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- Ralladura de 1 limón
- 1 kg de dulce de membrillo o batata

## PREPARACIÓN:

1. Mezclar los huevos con el azúcar y la manteca. Pisar bien hasta que se una y colocar la esencia de vainilla y la ralladura de limón
2. Colocar el harina en un recipiente y unir con la mezcla anterior
3. Una vez que se han incorporado todos los ingredientes, dejar reposar la masa envuelta en papel film
4. Poner la masa en la heladera durante 1 hora
5. Derretir el dulce de membrillo o batata en un recipiente a fuego lento
6. Mientras la masa descansa, preparar y calentar el horno
7. Sacar la masa después del reposo
8. Estirar la masa en una fuente enmantecada usando la yema de los dedos
9. Incorporar el dulce de membrillo o batata en toda la masa estirada
10. Con la masa sobrante, hacer tiritas para terminar la pasta frola
11. Hornear hasta que se dore. 35 min aprox.



**595**

KILO CALORÍAS



(El trabajo en la Copa) es algo que te llena a vos también porque lo ves, los ves crecer.  
(Tefi)



# GELATINA HELADA

COCINERAS: LESLY

## INGREDIENTES:

- 2 tazas leche entera frizada
- 1 leche condensada
- 1 sobre gelatina sabor frutilla
- 1 sobre gelatina sin sabor
- 1 taza de agua hervida
- 8 vasos descartables o recipiente grande

## PREPARACIÓN:

1. Mezclar en la taza de agua hervida 1 sobre de gelatina de frutilla
2. Colocar en una licuadora la leche frizada y la gelatina sin sabor. Agregar la leche condensada y la gelatina ya disuelta. Licuar
3. Verter la preparación en los vasos individuales o en un recipiente grande. Dejar en la heladera hasta servir.



201

KILO CALORÍAS

*Con el grupo es excelente trabajar, de por sí somos muy unidad y nos ayudamos mutuamente entre todas.*  
(Lesly)



# PAN CON FIBRA

## 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

## 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)



13%

33%

54%



365

KILO CALORÍAS

---

**\*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

# ALMUERZOS Y CENAS





# MAYONESA DE VERDURAS

## INGREDIENTES:

- 3 zanahorias chicas (u otras verduras)\*
- 2 cdas aceite de oliva o girasol (o cantidad necesaria)
- 1/2 jugo de limón chico
- 1/2 ajo
- Sal y pimienta a gusto

## PREPARACIÓN:

1. Lavar las verduras, retirando tierra y posibles insectos
2. Pelar, cortar y hervir la zanahoria hasta que queden tiernas,
3. Una vez frías, triturar con la licuadora o minipimer las zanahorias con el ajo, el jugo del limón y la sal.
4. Después, añadir aceite en forma de hilo sin dejar de procesar hasta alcanzar la textura de una mayonesa. Agregar más aceite de ser necesario.
5. Colocar en el frasco. Consumir preferente dentro de los primeros 5 días



26%

8%

66%

**1175**  
KILO CALORÍAS

\*Puede reemplazarse la zanahoria por 2 remolachas grandes ó 3 berenjenas grandes\*\* siguiendo el mismo procedimiento.

\*\*Las berenjenas se cocinan con cáscara sobre el fuego directo de la hornalla. Ir girando hasta que toda la apariencia quede achicharrada y al pincharlo esté blando. Retirar del fuego, cortar por la mitad, y retirar el relleno con una cuchara. Luego continuar con la misma preparación.

*Me encantaría más recursos, que esto pueda crecer más, que  
podamos mejorar el ambiente.  
(Tefi)*



# LOCRO

## INGREDIENTES:

### Para el locro:

- 500g poroto blanco
- 500g maíz blanco partido
- 2 chorizos colorados
- 400g falda
- 300g mondongo
- 4 cebollas
- 4 cebollas de verdeo (verde)
- 2 puerros
- 1kg zapallo brasilero
- Condimentos: sal, pimienta, comino, pimentón, ají molido, orégano

### Para la salsa:

- 1 morrón rojo
- 4 cebollas de verdeo (parte blanca)
- 2 cebollas

## PREPARACIÓN:

### Para el locro:

1. Remojar las legumbres la noche anterior a la preparación
2. Cortar todas las verduras\* y rallar 3/4 del zapallo
3. Desgrasar los chorizos\*\*
4. Saltear cebolla y chorizos. Agregar las legumbres y agua. Cocinar 1 1/2hs
5. Agregar el zapallo y las carnes restantes. Más agua. Condimentar. Cocinar 1 1/2hs

### Para la salsa:

Picar y saltear el morrón, la cebolla de verdeo (parte blanca) y la cebolla. Condimentar: pimentón, orégano, ají molido

\*La cebolla de verdeo sólo utilizar la parte verde

\*\*Hervir y dejar 10 min. en reposo



**302**

KILO CALORÍAS



# HAMBURGUESAS DE LEGUMBRES

## INGREDIENTES:

- 250g legumbres (lentejas, porotos alubias, garbanzo...)
- 1 huevo o 2cdas.chía
- 1 zanahoria
- 1/2 cebolla
- 1/2 taza zapallo rallado
- 1 diente ajo
- 2 cdas. avena
- Condimentos: sal, pimienta a gusto.

## PREPARACIÓN:

1. Remojar las legumbres la noche anterior a la preparación o 3hs antes
1. Cocinar las legumbres
2. Cortar las legumbres y remojar la chía triturada por 20min. (En caso de no usar huevo)
3. Rehogar la cebolla y ajo
4. Pizar las legumbres
5. Mezclar todo y condimentar
6. Armar las hamburguesas con separadores de nylon y un molde para darle forma. (Agregar avena si está muy húmedo.)
7. Cocinar o freezar



151

KILO CALORÍAS



*Lo que me gusta es que trabajamos todas en grupo, nos ayudamos y ayudamos a los demás.*  
(María)





# AJÍ DE GALLINA

## INGREDIENTES:

- 1 1/2 pechuga entera
- 1kg papa
- 1/2 l leche
- 1 paq. galletas de agua
- 4 ají amarillo (fresco o deshidratado)
- 6 huevos
- 1 cebolla
- 1kg arroz
- 1 ajo
- Condimentos: sal, pimienta, comino a gusto.

## Para decorar:

- 1 lechuga
- 150g aceitunas negras

## PREPARACIÓN:

1. Hervir el pollo entero
2. Hervir las papas enteras con cáscara y los huevos
3. Remojar los ajíes en agua caliente hasta que estén blandos
4. Remojar las galletas en la leche (agregar la cantidad necesaria de leche hasta cubrir todas las galletas)
5. Deshilachar el pollo en tiritas con las manos
6. Pelar las papas y cortar en rodajas
7. Saltear la cebolla y el ajo con poco aceite. Condimentar a gusto
8. Cortar el ají y licuar con un poco del agua con la que se hirvió el pollo
9. Licuar las galletas remojadas en leche
10. Agregar esa mezcla a la sartén con cebolla y ajo. Incorporarle el pollo. Mezclar hasta obtener una crema
11. Servir con una hoja de lechuga en la base del plato, las papas y/o el arroz por encima y cubrir con la crema caliente. Agregar la aceituna y huevo cortado



**614**

KILO CALORÍAS



# PICANTE DE POLLO

COCINERA: VIQUI

## INGREDIENTES:

- 1 pollo
- 2kg papa
- ¼ de ají panka (rojo, seco)
- 1kg cebolla
- 2 ramitas de canela\*
- 3 clavo de olor
- 2 pimientos rojos
- 2 cabeza de ajo
- Laurel \*\*
- 1kg arroz
- Tomate y cebolla (para ensalada)
- Sal a gusto

## PREPARACIÓN:

1. Lavar el pollo y descuartizar en 9 presas. Hervir
2. Pelar las papas. Hervirlas enteras
3. Cortar en cuadraditos las cebollas y los pimientos y saltear
4. Remojar los ajíes en agua hervida. Quitarle las semillas (para que no sea tan picante)
5. Licuar los ajíes con la canela, el laurel, el clavo de olor y el ajo. Hervir con un poco de agua hasta que se levante y cambie de color. Salar
6. Acompañar con arroz o fideo y/o ensalada de cebolla y tomate

### Tips de la cocinera:

\*La canela y el clavo de olor son buenas para reducir la acidez y para el estómago

\*\*Laurel: Es bueno para el hígado.

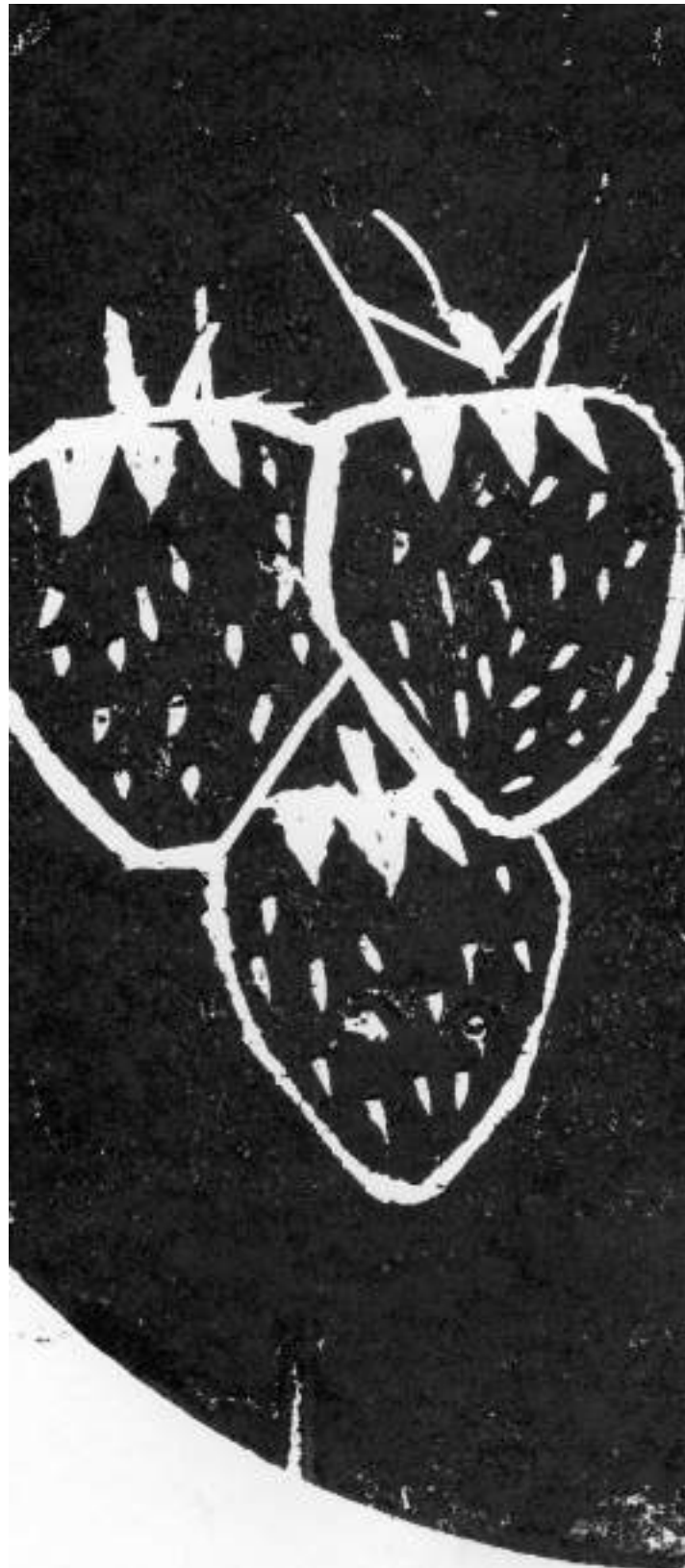
“Es recomendable comerlo en el almuerzo”



958

KILO CALORÍAS

(El trabajo en la Copa) *Creo que es algo muy generoso, en el centro casi no pasa eso, más pasa en los barrios.*  
(Marilyn)



# POLLO BROSTER

COCINERAS: ESPERANZA Y LESLY

## INGREDIENTES:

- 2 pollos trozados
- 10 kg de papa
- 3 huevos
- 1 kg de harina
- Condimentos para el pollo (pimienta, ajo, comino, sillao, sal y mostaza a gusto)

### Para la ensalada:

- 1 repollo grande
- 5 limones (exprimidos)

### Para la mayonesa:

- 3 huevos
- 1 l aceite de girasol
- Sal, limón y pimienta a gusto

### Para el ají licuado:

- 200g de Ají
- 1 cebolla
- 3 paq. galletas de agua
- 1 l de leche
- Pimienta, orégano y sal a gusto



1152  
KILO CALORÍAS

## PREPARACIÓN:

1. Trozar el pollo en 24 partes, condimentarlo, agregar 3 huevos batidos y dejarlo reposar durante una hora
2. Rebozar el pollo en harina y freír
3. Pelar y picar la papa en bastoncitos (ni tan gruesos, ni tan delgados)
4. Freír
5. Picar el repollo, colocarlo en un recipiente con agua
6. Exprimir los limones en un recipiente, agregar agua y sal a gusto
7. Mayonesa casera: procesar 3 huevos, el aceite de girasol, la sal, el limón y la pimienta a gusto
8. Ají: dorar el ají con una cebolla picada
9. Dejar enfriar
10. Licuar junto a la leche, galleta, pimienta, orégano y sal a gusto
11. Servir las papas, colocar el pollo encima y acompañar con la ensalada, la mayonesa y el ají al costado

*“Este plato lo aprendimos de nuestras madres. Además también lo hacemos para vender y recolectar fondos para la copita de leche, ya que de la misma usamos lo recolectado de las ventas para poder comprar pollo o carne para los días que damos el almuerzo o la cena”*





# SALPICÓN DE POLLO

COCINERA: MÓNICA URIOL

## INGREDIENTES:

- 1 pollo entero
- 1kg tomate
- 1kg zanahoria
- 2 plantas de lechuga
- 2 kg papas
- 10 huevos
- 2 latas de choclo
- 2 latas de arvejas
- Sal cant. necesaria
- Aceite o mayonesa

## PREPARACIÓN:

1. Hervir el pollo y desmenuzar.
2. Cortar el tomate en cuadraditos
3. Pelar y cortar la zanahoria y la papa en cuadraditos.  
Hervir
4. Cortar la lechuga gruesa
5. Hervir los huevos. Cortar en rodajas
6. Servir con el choclo y las arvejas

**40**  
PORCIONES  
200 g

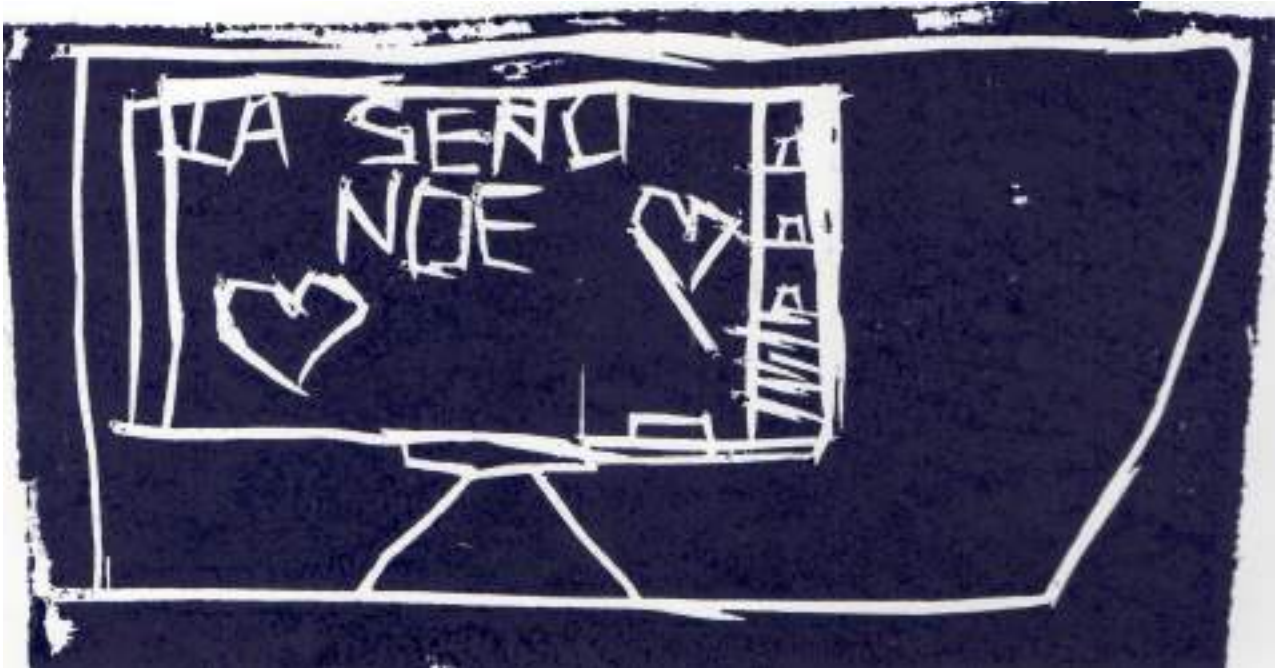
47%

23%

29%



**160**  
KILO CALORÍAS



# SECO DE CARNE

COCINERAS: MARÍA Y PATY

## INGREDIENTES:

- 6kg de carne (bocado ancho o aguja)
- 2kg de cebolla
- 1 cabeza de ajo
- ½ atado de cilantro
- 3 unidades de ají amarillo seco
- 3 unidades de ají rojo seco
- ½ atado de cebolla de verdeo
- 5kg de arroz
- 5lts de agua
- Aceite (cant. necesaria)
- Orégano, sal, pimienta, comino, pimentón, sillao a gusto

## PREPARACIÓN:

1. Dorar con un poco de aceite el ajo licuado y la cebolla
2. Licuar los ajíes e incorporarlos a la sartén. Cocinar y condimentar
3. Incorporar la carne y dorarla junto a la cebolla de verdeo. Agregar el cilantro licuado. Cocinar por una hora

### Preparación del arroz:

1. Dorar el ajo e incorporar el arroz. Salar
2. Una vez dorado el arroz, agregar el agua y cocinar hasta que se vaya evaporando toda el agua, luego cocer a fuego lento hasta que se cocine.



633  
KILO CALORÍAS



*Me gustaría que haya más oportunidades para los chicos (...) hay algunos que no tienen los mismos beneficios que otros- se que lo podemos lograr porque somos un equipo muy unido (...) Que abran su corazón a otras personas porque es muy lindo este trabajo que se hace nos favorece y nos llena, a mí me llena de alegría y emoción.  
(Lesly)*



# PAPAS A LA HUANCAÍNA

COCINERAS: MARÍA

## INGREDIENTES:

- 4 U. de ají amarillo (escabeche)
- 1 paq. de galletas de agua
- 1/2l de leche
- 1 diente de ajo
- 100g queso de máquina
- 2kg de papas
- 1 planta de lechuga
- 3 huevos
- sal y aceite a gusto

## PREPARACIÓN:

1. Sacar las semillas de ají, sofreírlo juntos con el ajo. luego licuarlos
2. Agregar a la licuadora las galletas, el queso, sal y un poco de aceite (opcional) e ir incorporando la leche. Conservar en un recipiente
3. Hervir las papas y los huevos. Cortar en rodajas todo
4. Servir en frío. Colocar hojas de lechuga en la base del plato, las papas, la crema y por encima los huevos



**504**

KILO CALORÍAS





# PIZZA INTEGRAL A LA PARRILLA



## INGREDIENTES:

### Para la masa:

- 900g de harina trigo común (2 partes)
- 400g de harina integral (1 parte)
- 650ml de agua tibia
- 50g de levadura fresca ó 15g seca
- 8 cdas. de aceite
- 1cda. de sal
- 2 dtas. de azúcar

### Para el relleno:

- 2 berenjenas
- 2 pimientos
- 1 atado de espinca
- 2 cebollas
- 4 huevos
- 600g queso cremoso



**2151**  
KILO CALORÍAS

## PREPARACIÓN:

### Para la masa:

1. Hacer el fuego
2. Activar la levadura \*\*
3. En una fuente colocar la harina de común y la fuente de fibra, revolver hasta que ambas harinas se mezclen
4. Agregar la sal a la preparación anterior
5. Mezclar. Agregar el aceite y la levadura activada
6. Con las manos juntar los ingredientes hasta formar un bollo de masa
7. Amasar durante unos minutos realizando movimientos envolventes. Dividir en 3 partes.
8. 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.

9.Desgasificar \*\*\* y estirar las masas a 1cm de grosor

10.Colocarlas en la parrilla con pocas brasas.

11.Una vez que esté dorada la base, darlas vueltas y colocarle el relleno

#### **Para el relleno:**

1.Colocar las berenjenas, los pimientos y las cebollas sobre el fuego directo con cáscaras y sin cortar

2.Una vez que estén cocinadas, sacar lo quemado, hacer un puré con la berenjena y cortar el resto en tiritas.

3.Sal y pimienta a gusto

4.Se pueden combinar o colocar por separado sobre distintas pizzas. Encima colocar rodajas de queso

5.Por otro lado, hervir los huevos y rallarlos. Lavar, cortar y dorar la acelga. Condimentar a gusto (incorporar la cebolla asada si lo desean)

6.Colocar sobre la piza e incorporar el queso

7.Una vez que el queso está derretido, retirar del fuego y servir

---

#### **\*\*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



# TABLA DE MEDIDAS CASERAS

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

# ÁLBUM DE FOTOS

---

Las siguientes fotografías son registro de recetas realizadas y/o compartidas en el transcurso del proyecto "Compartiendo saberes, construyendo sabores, conociendo sentires, en tiempos de pandemia" 2021, algunas, propuestas por el proyecto y otras, recetas tradicionales y/o familiares que cocinan las mujeres.







Fig. A. Preparación escabeche de verdura

FIG. B. Cerrado al vacío de frascos de mermelada



**Fig. A.** Preparación de barras de cereal

**FIG. B.** Budines de frutas y verduras a punto de hornear





Fig. A. Gelatina helada



**Fig. A.** Mermelada casera de pera con el logo del merendero y pan casero de chía  
**FIG. B.** Mayonesas de verduras (der. a izq.: remolacha, zanahoria, berenjena)





Fig. A. Ingredientes del locro

FIG. B. Preparación hamburguesas de legumbres





**Fig. A.** Papas a la huancaína

**FIG. B.** Preparación pizzas a la parrilla

# REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Borges JL. 1990. Son los ríos. En: Obras Completas. Barcelona: Emecé. The Cambridge Encyclopedia. Cambridge/New York: Cambridge U P.
2. CELAC. 2015. <https://www.plataformacelac.org/es/pais/arg>
3. UNICEF. 2020. <https://www.unicef.org/argentina/informes/encuesta-rapida-covid-19-informe-de-resultados->
4. La Tinta. 2020. <https://latinta.com.ar/2020/05/pandemia-y-espacios-de-cuidado-en-los-barrios-populares-de-cordoba/>
5. FAO. 1996. <http://www.fao.org/3/X2051s/X2051s00.htm>
6. Bang C. 2013. El arte participativo en el espacio público y la creación colectiva para la transformación social. Creatividad y Sociedad 20
7. Bonfiglio JI, Salvia A, Vera J. 2020. Empobrecimiento y desigualdades sociales en tiempos de pandemia. Informe de avance-mayo 2020. Pontificia Universidad Católica Argentina. Observatorio de la Deuda Social Argentina.
8. Redondo P. 2020. Mi infancia es río. <https://cck.gob.ar/patricia-redondo/4956/>
9. Bourriaud N. 2008. Estética Relacional. Buenos Aires: Adriana Hidalgo Editora.
10. Carpio SI y Hernández AF. 2021. El libro de artista como espacio de encuentro dentro de un laboratorio experimental en la gráfica contemporánea. AVANCES 30, 99-117.
11. Unión de Trabajadores de la Tierra y Red de Comedores por una Alimentación Soberana. 2020. Recetario para comedores populares por una alimentación sana, segura y soberana.
12. Huberman D. 2020.
13. Petit M. 2015. Leer el mundo. Experiencias de transmisión cultural. México: Fondo de Cultura Económica.

# CRÉDITOS

Este cuaderno se realizó en el marco del proyecto de extensión “Compartiendo saberes, construyendo sabores, conociendo sentires en tiempos de pandemia” de la Secretaría de Extensión de la Universidad Nacional de Córdoba (UNC).

Participaron de la realización y diseño de este libro, las cocineras y huerteras comunitarias de “Luz y Esperanza” perteneciente al Frente Agrario Evita, Nilza Jaimes, Marilyn Minchola, Lesly Uriol, Mónica Uriol, María Vera, Stefany Mays Echevarría, Karen Suarez Maran, Noelia Guzmán, Florencia Jaimes, Esperanza Ortiz, Silvia Uriol, Jessica León, Vicky Mariscal Coronado y Yara Rojas

Coordinaron su realización, configuración y edición las extensionistas Judith Grill y Ana de la Horra.

Se articuló con los proyectos:

“Iniciativas formativas transformadoras para una ciudadanía en riesgo de exclusión a través de la práctica artística” de la Universidad Complutense de Madrid en conjunto con la Facultad de Artes de la UNC - Convocatoria 2021

“Interrelación de poéticas fronterizas. Producción, recepción y enseñanza del arte en espacios diversos con tecnologías del presente”, de la Secretaría de Ciencia y Tecnología de la UNC convocatoria Consolidar: 2018-2022. Sub-Línea: “Indagación de los procesos de transmisión, circulación, apropiación-recepción y producción del conocimiento del lenguaje plástico y visual en formato libro”

La impresión de este libro fue posible gracias al subsidio Apoyo Económico para Publicaciones - Convocatoria 2021, de la Secretaría de Ciencia y Tecnología de la UNC.