

UN PRODUCTO



Corporación Colombiana de Investigación Agropecuaria



libra biblioteca virtual agropecuaria



RECETARIO PARA LA ELABORACIÓN DE ALIMENTOS CON BASE EN HORTALIZAS



RECETARIO

PARA LA ELABORACIÓN DE ALIMENTOS CON BASE EN HORTALIZAS



Medina, Clara Inés; Montaña, Maribel; García Mercado, Damaris; Jaramillo Vásquez, Juan; Bolaños, Martha Marina /
Recetario para la elaboración de alimentos con base en hortalizas. Corpoica. 2011. 20 p.

Palabras clave: HORTALIZAS, ALIMENTOS PREPARADOS, PRODUCTOS A BASE DE HORTALIZAS



© Corporación Colombiana de Investigación Agropecuaria, Corpoica
C.I. Palmira

Línea de atención al cliente: 018000121515
atencionalcliente@corpoica.org.co
www.corpoica.org.co

ISBN: 978-958-740-097-7
CA: 7428
CUI: 1356
Primera edición: Abril 2011
Tiraje: 400 ejemplares

Transferencia de Tecnología. CORPOICA C.I. Palmira

Diagramación, impresión y encuadernación



www.produmédios.org
Tel: 893 7710

Diseño: Javier Nieto

Impreso en Colombia
Printed in Colombia

Recetario para la elaboración de alimentos con base en hortalizas



Introducción

Las hortalizas aportan a la dieta diversos nutrientes necesarios para el organismo, entre ellos las vitaminas, los minerales, los antioxidantes, y en general los llamados nutraceuticos, compuestos relacionados con resistencia a ciertas enfermedades como el cáncer y condiciones como el colesterol. A su vez, aportan también otro componente importante: la fibra.

Son muchas las especies y variedades de hortalizas que contienen propiedades muy diferentes; sin embargo, tienen en común su forma de cultivo, sus usos y sus propiedades alimenticias complementarias. Generalmente se cultivan en huerta, se consumen crudas o con un mínimo de cocimiento y acompañan platos fuertes.

En cuanto a los nombres para designar estas especies se usa en general el término **hortaliza**, el cual viene de 'huerta': "espacio en el que se cultivan ciertas plantas cerca de la casa, que por su cercanía son fáciles de cuidar. Se usan inmediatamente en la alimentación familiar suministrando alimento fresco, al gusto, sin costo y como complemento a otros alimentos que sí había necesidad de comprar"; por obvias razones este término hoy en día tiene otro significado, especialmente por el tamaño de los cultivos.

Su cultivo es relativamente sencillo si se siguen unos pasos que aseguren que el producto sea limpio, fresco y libre de daños de plagas y enfermedades; el manejo orgánico o limpio asegura esta condición. De esta forma, se tendrán hortalizas sanas para una alimentación saludable. Por sus contenidos las hortalizas son recomendables para todas las edades, especialmente para los niños, quienes por su crecimiento necesitan nutrientes en buenas cantidades.

En el campo y en los estratos populares de las ciudades no existe la costumbre de consumir hortalizas, ya que son costosas, se producen poco, son difíciles de almacenar por ser perecederas y se prefieren otros alimentos que den más calorías (energía). Es por esto que se hace necesario producir en la huerta o comprar hortalizas variadas, fáciles

de preparar y de bajo costo. El proceso de preparación debe ser económico y dejar pocos sobrantes, ya que la idea es que estos a su vez se utilicen como componentes en otros platos.

Igualmente, las hortalizas pueden prepararse con otros ingredientes. Las frutas, raíces y tubérculos (como yuca, arracacha y papa), granos (como el arroz, el maíz) y otros alimentos pueden mezclarse con las hortalizas en diversas PREPARACIONES, obteniendo platos balanceados y muy sabrosos.

Partiendo entonces de un grupo variado de hortalizas, algunas frutas, plátano, y unos pocos ingredientes básicos como arroz, aceite de cocina, harina y aliños, es posible preparar una serie de platos agradables al gusto, de buena calidad culinaria y para toda ocasión.

Otro término muy usado es el de verduras, porque en muchas hortalizas lo que se consume son las hojas, que en general son verdes, como las lechugas, la col o el repollo.

Finalmente, se emplea en un sentido amplio –aunque no lo tiene– la palabra legumbre, que es el fruto de las leguminosas como ciertas verduras también muy empleadas, entre ellas las habichuelas, los fríjoles verdes, las alverjas y las habas. Para esta ocasión, se usarán los términos indistintamente.

Es por esto que en este recetario las hortalizas son el principal ingrediente de las preparaciones, ya que sucede que –con excepción de las ensaladas– generalmente son apenas un ingrediente mínimo de la preparación; así mismo, se busca que todas las partes de una hortaliza se utilicen en la misma receta o en otra, y de esta manera no hay desperdicios. En las preparaciones comunes se desperdicia más del 30%.

Pero las hortalizas se usan en muchas preparaciones diferentes y como se verá hay una amplia lista de platos como sopas, buñuelos, “carnes”, tortas, postres, dulces y jugos, entre muchas otras. Con esto se busca mostrar las posibilidades de las hortalizas sin agotarlas, pues las posibilidades son muchísimas y queda en manos de los lectores y cocineros inventar y aprovechar las magníficas características y cualidades que presentan estas especies.

Con este recetario, basado en experiencias y evaluaciones de la chef Clara Inés Medina con comunidades campesinas y populares, se busca compartir y disfrutar de gustosos y nutritivos platos.



Menú

- Ensalada
- Ensaladas de verduras al vapor
- Ensalada de lechuga y mango
- Crema de zapallo
- Crema de verduras
- Croquetas de verduras
- Torrejas de acelgas
- Buñuelos de zanahoria
- Albóndigas de acelga y espinaca
- Guiso de espinacas y zapallo
- Marranitas de plátano
- Albóndigas de cáscara de plátano (carne)
- Arroz con pimentón y alverja
- Arroz con verduras
- Arroz con papaya
- Jugo de pepino
- Jugo de cidra – ‘Cidrolada’
- Arequipe de cidra
- Melado de zanahoria



Ingredientes a utilizar

- Zapallos medianos, de 2 Kg c/u
- Atados de acelgas
- Arracacha
- Zanahoria
- Habichuela
- Apio
- Pimentones rojos y ajíes
- Tomates
- Alverja verde
- Pepino cohombro
- Lechugas redondas
- Maíz tierno de grano grande para desgranar
- Cidra
- Repollos medianos
- Cebolla cabezona
- Cebolla larga
- Cilantro
- Tomillo
- Orégano
- Ajo
- Pimienta negra
- Clavos de olor
- Comino
- Plátano verde
- Papaya
- Limón grande Tahití
- Mango pintón
- Maracuyá
- Aceite
- Salvado de trigo
- Harina de trigo
- Harina de maíz
- Arroz integral
- Azúcar
- Panela
- Sal
- Leche
- Huevos





INGREDIENTES

- Repollo picado finamente en tiras
- Zanahoria rallada gruesa
- Pimentón picado en tiras finas
- Apio en finas tiras por la parte gruesa
- Cebolla cabezona en rebanadas
- Zapallo con cáscara, rallado por la parte gruesa
- Mango maduro sin cáscara picado en cuadros
- Jugo de limón
- Sal al gusto
- Azúcar
- Cilantro o perejil
- Aceite



PREPARACIÓN

En un recipiente mezcle las verduras (las porciones van al gusto). En un tazón aparte prepare el aderezo con el jugo de limón, el cilantro, azúcar, sal y aceite. Agregue las hortalizas y verduras, mezcle y sirva inmediatamente.

Ensalada de verduras al vapor



INGREDIENTES

- Habichuela
- Zanahoria
- Maíz tierno y de grano grande
- Alverja verde o frijól verde
- Cebolla cabezona
- Pimentón
- Cilantro



PREPARACIÓN

Lave muy bien los ingredientes con agua. Desinfecte en un recipiente con agua y vinagre (2 cucharaditas de vinagre por cada litro de agua o una gota de límpido por un (1) litro de agua) y deje las verduras sumergidas en un recipiente con agua y limón.

Habichuela: corte las puntas y taje en julianas

Zanahoria: raspe y corte en cuadritos

Pimentón: retire las semillas y corte en cuadritos

Cebolla cabezona: corte en rodajas

Cilantro: pique

(Use los ingredientes al gusto)

Escalde por agua hirviendo las verduras, sin retirar del fogón, por 15 minutos el maíz, la alverja, la zanahoria, la habichuela y el pimentón.

Posteriormente baje todas las verduras del fogón y páselas a un recipiente con agua fría.

-Vinagreta: mezcle en un recipiente el jugo de dos (2) limones, tres (3) cucharadas de aceite, una (1) pizca de sal y una (1) cucharadita de azúcar.

Finalmente, revuelva la vinagreta con las verduras.

Ensalada de lechuga y mango



INGREDIENTES

- Hojas de lechuga
- Mango picado en cuadritos
- Miel de abejas
- Cilantro
- Pimienta o ají
- Aceite



PREPARACIÓN

Lave muy bien las hojas de lechuga, pique el mango en cuadritos y mezcle. Aparte, prepare la salsa con tres cucharaditas de miel y pimienta o ají al gusto. Revuelva muy bien esta salsa y agréguela a la lechuga picada con el cilantro picado y el aceite.



INGREDIENTES

- Zapallos
- Leche
- Mantequilla
- Ajo

Crema de zapallo



PREPARACIÓN

Lave el zapallo y córtelo en cubos grandes, saque la semilla y póngala a cocinar con cáscara. A los 15 minutos baje, deje enfriar y licúe con la misma agua. Agregue ajo y sal. Ponga al fogón y agregue leche y mantequilla al gusto. Sirva caliente. (Mezcle los ingredientes al gusto).

Nota: Lave las semillas, póngalas en un sartén con aceite y sal y déjelas tostar.

Crema de verduras



INGREDIENTES (4 – 6 personas)

- 1 taza de tallos de coliflor
- 1 taza de tallos de brócoli
- 1 taza de tallos de acelgas
- 2 ajos
- 2 tazas de leche
- 1 cucharada de mantequilla
- Sal al gusto



PREPARACIÓN

Ponga en una olla tres tazas de agua junto con los ingredientes picados y caliente al fuego durante 15 minutos. Licúe luego los ingredientes y póngalos en la olla con la mantequilla y la leche, dejando hervir 5 minutos más. Adicione sal al gusto.

Croquetas de verduras



INGREDIENTES

- Zanahoria
- Repollo
- Cidra
- Zapallo
- Acelgas
- Espinacas
- Cebolla larga
- Tomate
- Ajos
- Harina de trigo
- Huevos
- Sal al gusto
- Azúcar
- Tomillo al gusto
- Polvo de hornear
- Aceite



PROCESO DE LAS VERDURAS PARA LAS CROQUETAS

Ralle la zanahoria, la cidra, el zapallo, la arracacha y el ajo. Pique finamente el repollo, la espinaca la cebolla y el tomate. (Use los ingredientes al gusto).



PREPARACIÓN

Ponga en un recipiente las verduras ralladas y picadas, añada la harina y los huevos, el tomillo, la sal y el azúcar; revuelva hasta obtener una mezcla homogénea y ligeramente espesa.

Caliente en un caldero el aceite, adicione porciones de la mezcla con una cuchara sopera. Deje freír hasta dorar por ambos lados, luego póngalas sobre papel absorbente y sívalas calientes. También puede hornearlas o asarlas.



INGREDIENTES

- Acelgas
- Cebolla larga
- Tomate
- Ajo
- Pimienta
- Tomillo
- Sal
- Aceite
- Harina de Trigo



PREPARACIÓN

Lave las acelgas y corte los tallos, sumérgalos en agua hirviendo durante 5 minutos, escurre y ponga en agua fría. Posteriormente córtelos en tiras. Pique la cebolla larga y el ajo finamente para mezclarlos con las acelgas; aliñe con sal, pimienta y tomillo.

En un recipiente agregue la harina y los huevos, mezcle y vierta en un tazón. Caliente el aceite en un caldero, y ponga a freír hasta que la mezcla esté dorada por ambos lados. (Use los ingredientes al gusto).

Pique el tallo de la acelga en cuadritos y haga un guiso con tomate, ajo, cebolla larga, tomillo sal y aceite. Sívalo para acompañar las torrijas.

Torrijas de acelga



Buñuelos de zanahoria



INGREDIENTES (6 personas)

- 1 libra de zanahoria
- 1 /2 lb. de harina de maíz
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 2 huevos
- 3 cucharas soperas de panela rallada
- 1/4 de queso costeño rallado
- 1 cucharadita de sal
- 3 tazas de jugo concentrado de zanahoria
- 1/4 de panela
- 1 Astilla de canela



PREPARACIÓN

Licúe las zanahorias en tres tazas de agua y cuele. El afrecho debe quedar lo más seco posible. Mezcle luego con la harina, los huevos, la panela rallada, el queso rallado, el polvo de hornear y la sal. La mezcla debe quedar suave y homogénea. Haga bolitas y espolvoréelas con harina de trigo. Fría hasta dorar. Sírvalos calientes y acompañados de un melado de zanahoria.

Melado de zanahoria



INGREDIENTES

- Zanahorias
- Panela
- Canela



PREPARACIÓN

Ponga un recipiente en la estufa con tres tazas de jugo de zanahoria con un cuarto de panela y la astilla de canela por 20 minutos hasta que de el punto de miel.

Albóndiga de acelgas o espinacas



INGREDIENTES (4 - 6 personas)

- 1 libra de acelgas o espinacas picadas finamente
- 2 huevos
- 1/2 lb. de harina de pan o pan remojado
- 2 ramas de cebolla larga picadas
- 3 ajos rallados
- Sal
- Una cucharada de mantequilla



PREPARACIÓN

En un recipiente agregue las acelgas o espinacas picadas. Mezcle los huevos, la harina de pan, la sal, el ajo y la cebolla cabezona picada hasta que esté compacta. Haga bolitas y cocínelas al vapor, al horno, o también puede freírlas en aceite caliente.

Guiso de espinacas y zapallo



INGREDIENTES (4 - 6 personas)

- 1/2 libra de espinacas picadas finamente
- 1/2 libra de zapallo rallado grueso
- 2 tomates picados
- 2 ramas de cebolla larga picada
- 3 ajos
- Aceite
- 2 ramas de tomillo



PREPARACIÓN



Ponga en un caldero con aceite caliente los ingredientes hasta que suelten sus jugos. Sazone con ajo, sal y tomillo durante 5 minutos. Sirva con arroz caliente acompañado de tajadas de maduro.

Marranitas de plátano verde



INGREDIENTES (4 personas)

- 1 plátano verde rallado grueso
- 1/4 de queso costeño rallado grueso
- 3 cucharas soperas de harina de trigo
- 2 ajos rallados
- 1 cebolla larga picada finamente
- 1 huevo
- Una pizca de sal



PREPARACIÓN

Mezcle los ingredientes, amase y forme bolitas; espolvoréelas con harina de trigo y póngalas a freír en aceite caliente hasta que doren.

Carne de cáscara de plátano



INGREDIENTES

- Plátanos verdes
- Cebolla cabezona
- Pimentón
- Harina de maíz
- Harina de trigo
- Tomillo
- Sal



PREPARACIÓN

Lave los plátanos verdes, abra y pique la cáscara en tiras. Licúe al gusto en poca agua con ajos, cebolla cabezona y pedazos de pimentón. (Use los ingredientes al gusto).

Nota: ¡Las cáscaras son más nutritivas que el fruto en sí! Y con la cocción se pierde el gusto astringente o “carrasposo”.

Vierta en un recipiente y agregue harina de maíz, tomillo, sal y una (1) taza de harina de trigo. Mezcle todos los ingredientes y cocine a baño maría envueltos en un lienzo o papel aluminio. Cocine por una (1) hora y luego deje enfriar para llevar a la nevera por una hora más. Corte en tajadas, fría o cubra con un guiso.

Arroz con verduras



INGREDIENTES

- 1 libra de arroz
- 1/4 de habichuelas picadas
- 1/4 de zanahoria en cuadros pequeños
- 1/4 de pimentón picado
- 1/4 de tapioca picada
- 1 taza de maíz desgranado
- 1 taza de coliflor picada
- 1 taza de brócoli picado
- 1 taza de plátano maduro frito en cuadritos
- 1 taza de cuadritos fritos de queso
- 2 tazas de papa criolla en cuadros
- 1 taza de maní tostado
- 1 taza de cebolla cabezona en tiras
- 2 tazas de alverjas verdes
- 5 ajos rallados



PREPARACIÓN



Cocine la libra de arroz como habitualmente lo hace. En una olla grande ponga las verduras con el ajo. Sofría en aceite con la sal y el tomillo, hasta que estén blandas.

Luego mezcle estas verduras con el arroz y agregue las tazas de maduro fritos y el queso, fusione todo y por último agregue el maní.

Tape durante 5 minutos para que se acentúen los sabores y aromas.

Arroz con pimentón



INGREDIENTES

- Arroz
- Aceite
- Sal
- Ajo
- Alverjas verdes
- Pimentón



PREPARACIÓN

Ponga el arroz en la olla con aceite, los ajos picados y agregue las alverjas y la sal. Sofría todo durante cinco minutos. Lave los pimentones, quite las semillas y licúe con agua; mida en tazas. Añada al arroz y cocine. (Use los ingredientes al gusto).

Arroz con papaya



INGREDIENTES

- 1 papaya pequeña
- 1 libra de arroz
- 2 ramas de cilantro
- Ajo
- Sal
- Aceite



PREPARACIÓN

Ponga al fuego 4 tazas de agua, el ajo rallado, la sal y el aceite, y cuando esté hirviendo agregue el arroz. Deje que seque en forma normal. Pique la papaya en cuadros pequeños y el cilantro finamente. Mezcle el arroz caliente, la papaya, el cilantro y queda listo para llevar a la mesa.

Jugo de pepino cohombro



INGREDIENTES

- 1 libra de pepino
- Azúcar
- Hielo



PREPARACIÓN

Pique el pepino con cáscara y semillas. Licúe en medio litro de agua, cuele y endulce al gusto. Sirva frío y con hielo picado. Es refrescante e hidratante.

Nota: Mezcle el afrecho del pepino con tomate en rebanadas, cebolla cabezona en rodajas, lechuga picada, cilantro picado, zanahoria rallada, aguacate en tiras, jugo de un limón, sal al gusto y una pizca de azúcar y aceite. Tendrá así una deliciosa ensalada.



Jugo de cidra - 'Cidrolada'



INGREDIENTES

- Cidras
- Limón
- Azúcar

PREPARACIÓN



Lave las cidras, pele, licúe y cuele; añada el jugo de una (1) taza de limón, azúcar y hielo picado. Sirva frío.

Nota: el afrecho de la cidra sirve como espesante de sopas, para añadir a ensaladas, para el dulce de cidra o como torreja añadiendo un huevo, harina, sal y ajo, y cebolla larga picada.





Arequipe de cidra



INGREDIENTES

- Cidras
- Leche
- Canela
- Azúcar

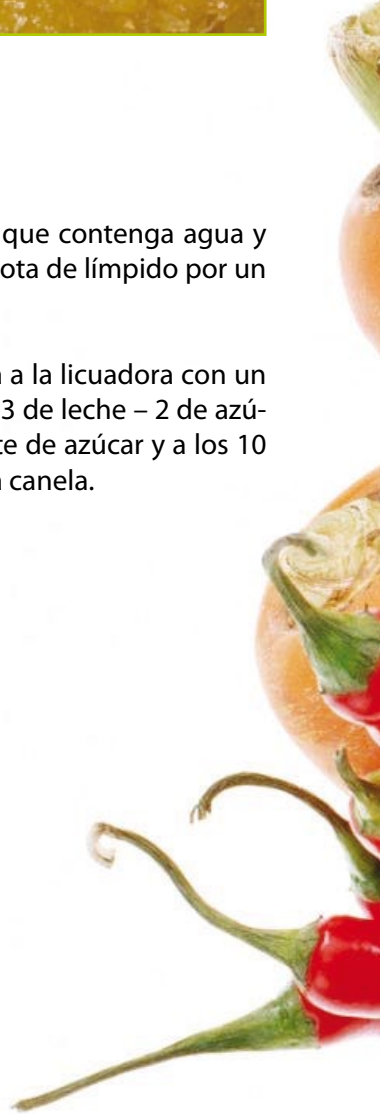


PREPARACIÓN

Lave la cidra con agua fría potable. Desinfecte en un recipiente que contenga agua y vinagre (2 cucharaditas de vinagre por cada litro de agua o una gota de límpido por un (1) litro de agua), dejándola sumergida por 5 minutos.

Enjuague, pele y retire la semilla. Pique en cuadros. Lleve la cidra a la licuadora con un poco de agua. Mida las tazas de pulpa obtenidas (ej: 6 de cidra – 3 de leche – 2 de azúcar). Ponga al fuego la pulpa de cidra, adicionando la cuarta parte de azúcar y a los 10 minutos de haber hervido agregue el resto de azúcar, la leche y la canela.

Cocine hasta dar punto.





Agradecimientos

Este recetario se obtuvo gracias a la valiosa colaboración y liderazgo de VALLENPAZ, fue decisivo para el contacto e integración con comunidades campesinas y rurales de Palmira, Candelaria, Florida y Pradera especialmente de amas de casa, quienes participaron y aportaron con entusiasmo a las enseñanzas llevadas a cabo de una manera participativa.

La financiación por parte de RESA, el programa alimentario de Acción Social fue fundamental para adelantar el proyecto. El acompañamiento de FAO aseguró un buen resultado.

Terminó de imprimirse
en abril de 2011 en



Tel: 893 7710
Bogotá, DC, Colombia





ISBN: 978-958-740-097-7

