

SABORES Y SABERES COMUNITARIOS



UNIVERSIDAD
DE ANTIOQUIA

 institute of
development
studies

SABORES Y SABERES COMUNITARIOS

Recetario gastronómico de los barrios populares de Medellín

Este material es producto del proyecto *Configuración de las disputas y las prácticas de actores subalternos, en el campo alimentario y nutricional, en el contexto de Antioquia y Medellín (Colombia), años 1960 a 2021*. Proyecto en convenio intra e interuniversitario con participación de la Escuela de Nutrición y Dietética, la Facultad Nacional de Salud Pública, la Facultad de Ciencias Sociales y Humanas de la Universidad de Antioquia (Colombia) y el Institute of Development Studies, University of Sussex (Reino Unido). Realizado en Medellín en los barrios Guadalupe (Comuna 1), y El Progreso N.2 (Comuna 6).

SABORES Y SABERES COMUNITARIOS

Recetario gastronómico de los barrios populares de Medellín

©Universidad de Antioquia
Medellín, Antioquia, Colombia
www.udea.edu.co

©Institute of Development Studies
www.ids.ac.uk

Autoría

Colectivo Sembrando con Amor, Picacho con Futuro, Comuna 6
Colectivo Huerta Ester Vásquez, Comuna 1
Andrea Lissett Pérez Fonseca - Docente Universidad de Antioquia
Lorena Patricia Mancilla López - Docente Universidad de Antioquia
Cristina Carreño Aguirre - Docente Universidad de Antioquia
Fabián Higueta Quintero

Grupos de investigación responsables de la cartilla

Redes y Actores Sociales (RAS)
Determinantes Sociales y Económicos de la Situación de Salud y Nutrición
Gestión de Políticas de Salud

Diseño y diagramación

John Sebastián Valencia Londoño

Ilustración

María Isabel Ospina Muñoz (@isabelaart_)

Fotografías

Fabián Higueta Quintero
John Sebastián Valencia Londoño

Corrección

Juan Felipe Duque Agudelo

ISBN

978-628-7706-22-4

Diciembre, 2023
Medellín, Colombia

PRESENTACIÓN

Esta cartilla recoge un conjunto de recetas de sabores y saberes de población de origen popular que vive en los barrios de ladera de la ciudad de Medellín. Específicamente, los barrios el Progreso N.2 en la Comuna 6, con el colectivo de mujeres Sembrando con Amor, y el barrio Guadalupe en la Comuna 1, con el colectivo Huerta Ester Vásquez. Las recetas compiladas hacen parte de un proceso de investigación participativa de la Universidad de Antioquia¹ con sectores populares de la ciudad y, en especial, con organizaciones comunitarias que defienden la soberanía alimentaria y la permanencia en los territorios.

En los barrios populares de la ciudad existe un significativo legado de saberes y prácticas relacionadas con el cultivo de huertas y la preparación de alimentos. Estas enseñanzas han sido transmitidas de generación en generación por sus padres y abuelos de origen campesino y urbano-popular; creando así una rica tradición que se entrelaza y se renueva en la vida diaria de los habitantes de las laderas de Medellín.

El propósito de esta cartilla es ayudar a fortalecer los sentidos de identidad de los pobladores de estos territorios por medio de la socialización de saberes relacionados con la preparación de alimentos. Entendiendo que los alimentos hacen parte de la cotidianidad y, al mismo tiempo, de asuntos trascendentales como la conservación de la vida. Esta cartilla recoge diversos aspectos relacionados con saberes y prácticas que van desde el cultivo de varios de los ingredientes de las recetas aquí compiladas, hasta la preparación de diversos platos basados en la memoria colectiva y en tradiciones gastronómicas populares.

La cartilla compila doce recetas organizadas en dos partes. En la primera, está el nombre de la receta y de quienes la prepararon², una breve historia del origen de la receta y las propiedades nutricionales de uno de los alimentos que se cultiva en las huertas comunitarias. En la segunda parte, se describen los ingredientes, los pasos de la preparación y unas ideas de cómo promocionar estas recetas y algunas sugerencias de formas de emprendimiento.

¹ La Universidad de Antioquia desarrolla diversos procesos de docencia, investigación y extensión solidaria en los barrios populares de las laderas de Medellín donde participan profesores, egresados y estudiantes en distintas modalidades como prácticas, trabajos de grado y cursos formativos. Agradecemos, en este proyecto, la participación de estudiantes de práctica académica de Nutrición y Dietética.

² Se advierte que no todas las personas que participaron en la preparación de las recetas aparecen en las fotografías adjuntas.

RECETAS

• Torta de legumbres con pollo	05
• Arepas de zanahoria	07
• Arroz verde	09
• Tortas de perejil	11
• Lentejas con queso	13
• Crema de ahuyama	15
• Tortas de espinaca	17
• Ensalada de yuca	19
• Tortas de lenteja	21
• Té de aromática	23
• Ensalada especial	25
• Limonada de cidra	27

TORTA DE LEGUMBRES CON POLLO

• Consuelo Cano

Historia

Consuelo nos cuenta que nació en Santa Fe de Antioquia y allí estudió hasta cuarto de primaria ya que el gobierno solo daba estudio hasta ese grado de estudio, de quinto en adelante la educación era privada y su madre no tenía cómo pagarla; por esto a los 12 años se fue para Medellín a trabajar interna en una casa de familia adinerada haciendo de todo, allí aprendió muchas cosas. Gracias a la muchacha de la cocina quien le enseñó diversas recetas antes de irse de la casa, ella pudo practicar y perfeccionar su técnica, pues debió cocinar durante el tiempo que no había alguien encargada de la cocina. De las recetas que aprendió, está la deliciosa torta de legumbres que aquí se comparte.

Arveja

- Es uno de los alimentos que tiene más carbohidratos y proteínas.
- Es el vegetal más rico en vitamina B1, esencial para la producción de energía.
- Ayuda a eliminar grasas saturadas.
- Ayuda a prevenir el cáncer de colon.
- Controla los niveles de azúcar en la sangre



INGREDIENTES

- Arveja (2 pocillos) ●
- Habichuela (2 pocillos) ●
- Zanahoria (2 pocillos) ●
- Harina de trigo ●
- Huevos (4) ●
- Pollo ●
- Aceite ●
- Sal ●

PREPARACIÓN

- Se debe pitar unas pechugas de pollo y luego de que estén listas, se desmechan.
- Se ponen a cocinar las verduras al vapor y se dejan enfriar.
- Se engrasa un molde para horno con un poquito de aceite, luego se le agrega harina y se pasa por todo el molde para que no se pegue la torta y desmolde fácilmente.
- En un plato grande se batan cuatro huevos y se le agregan cuatro cucharadas de harina de trigo, debe quedar bien integrado y sin grumos.
- Se precalienta el horno a 250°C (en caso de que sea eléctrico).
- En un recipiente grande se mezcla el pollo desmechado con las verduras y se añade sal al gusto.
- Se sofríe una cebolla de huevo con un diente de ajo, se deja enfriar y se añade a la mezcla, se continúa revolviendo y se agregan tres cucharadas de aceite.
- Finalmente, se agrega la mezcla de los huevos y harina y se lleva al horno aproximadamente por 30 minutos o hasta que se vea a través del vidrio del horno que esté dorada la mezcla.

Idea comunitaria y tips

Esta torta es muy económica y nutritiva.
Se le puede agregar otras verduras y otras carnes.
Puede porcionarse hasta para 14 personas.



AREPAS DE ZANAHORIA

• Gloria Londoño • Cecilia Rojas • Marina López



Historia

Gloria cuenta que, durante la pandemia del 2019, surgió una receta especial en su familia con ingredientes simples y de consumo frecuente en el hogar como harina, zanahoria y queso, así crearon un delicioso plato que se convirtió en su alimento principal. Cada fin de semana, mientras estaban en casa, disfrutaban de esta receta que unía y brindaba consuelo en tiempos difíciles.



Zanahoria

- Necesita de un suelo suelto, bien drenado y libre de piedras. Se puede agregar compost o abono orgánico para enriquecerlo.
- Debe tener un riego constante pero moderado, evitando el exceso de agua para que no se pudran las raíces. Se debe regar regularmente, especialmente durante períodos secos.
- Las zanahorias pueden ser atacadas por plagas como pulgones o gusanos, para lo cual se pueden utilizar métodos orgánicos de control de plagas como la rotación de cultivos o el uso de insecticidas naturales si es necesario.

INGREDIENTES

- Zanahoria
- Harina
- Azúcar
- Queso
- Mantequilla
- Sal

PREPARACIÓN

- En un recipiente ralla finamente la zanahoria y el queso.
- Agrega la harina, el azúcar, el queso rallado, la mantequilla derretida y una pizca de sal al recipiente.
- Mezcla todos los ingredientes hasta obtener una masa homogénea.
- Precalienta una plancha o parrilla a fuego medio-alto.
- Divide la masa en porciones y forma pequeñas tortitas o panqueques.
- Coloca las tortitas en la plancha o parrilla caliente, y cocínalas durante unos minutos por cada lado, hasta que estén doradas.
- Retira las tortitas de la plancha o parrilla y sírvelas calientes.



Idea comunitaria y tips

Participar en las ferias comunitarias, donde se puede ofrecer degustaciones para que las personas reconozcan las arepas.

ARROZ VERDE

• Marisol Álvarez



Historia

- Este tipo de arroz es un arroz moderno, nuestros padres no realizaban esta preparación, es con el auge de la comida saludable que se empieza a pensar en este tipo de combinación y se decide prepararlo, pues la espinaca tiene un alto contenido nutricional.

Espinaca



- Contiene vitamina K, fibra, fósforo y tiamina.
- Es una gran fuente de hierro.
- Es una excelente fuente de betacaroteno.
 - Contiene aproximadamente 250 mg de calcio por taza.
 - La espinaca y otros vegetales verdes contienen clorofila, la cual es eficaz para bloquear los efectos cancerígenos de las aminas heterocíclicas.



INGREDIENTES

- Arroz (1 lb)
- Espinaca (\$1.000)
- Aceite
- Sal
- Agua

PREPARACIÓN

- Se licúa la espinaca con agua.
- Se cuele y se agrega el agua en la olla donde se preparará el arroz.
- Se agregan tres cucharadas de aceite y sal al gusto.
- Se pone a calentar y al momento en que hierva se añade el arroz.
- Se espera a que esté listo el arroz.

Idea comunitaria y tips

Sabiendo que el arroz es un alimento básico de la dieta de la mayoría de la población, de fácil preparación y económico, esta receta en la que se adiciona un ingrediente de alto contenido nutricional como la espinaca, se convierte en una buena alternativa para fortalecer la alimentación de comunidades de bajos ingresos.

TORTAS DE PEREJIL

• Maria Ibarra • Melissa Quiroz • Elizabeth Chica



Perejil

Historia

La receta para preparar tortas de perejil es familiar y se hereda de generación en generación.



- Esta planta se adapta a todo tipo de suelo.
- El perejil y la cebolla larga (o de rama), que también se usa en esta preparación, son ricas en vitaminas, especialmente vitamina C, vitamina A y vitamina K. Estas vitaminas son importantes para el sistema inmunológico, la salud de la piel y la coagulación sanguínea.
- La cebolla larga y el perejil también aportan minerales como el calcio, el hierro y el potasio.
- Estos minerales son esenciales para el funcionamiento adecuado de nuestro organismo, incluyendo la salud ósea, la producción de glóbulos rojos y el equilibrio de los fluidos corporales.
- Tiene propiedades que ayudan a limpiar y proteger el organismo del daño oxidativo.

INGREDIENTES

- Perejil
- Cebolla de rama
- Sal
- Huevo
- Harina
- Aceite

PREPARACIÓN

- Pica el perejil y la parte verde de la cebolla larga en trozos pequeños.
- En un recipiente, bate los huevos con un poco de harina hasta obtener una mezcla homogénea.
- Agrega sal al gusto a la mezcla de huevo y harina. Si lo deseas, también puedes agregar un poco de leche para obtener una masa más suave (opcional).
- Integra bien todos los ingredientes hasta obtener una masa consistente.
- Con la masa lista, forma pequeñas tortas con las manos, utilizando el perejil y la cebolla larga picadas.
- En una olla a fuego medio, lleva las tortas a freír. También puedes realizar esta preparación con poco aceite en una sartén.



Idea comunitaria y tips

Dar a conocer los nutrientes y beneficios que tiene la planta, y que se pueden crear productos interesantes con ella, además seguirla pasando a otras generaciones, compartirla con la comunidad e incluso llegar a realizar un emprendimiento como la venta de este producto.

LENTEJAS CON QUESO

• María Cecilia Rojas • Lilia del Socorro Colorado • Luz Elena Acevedo



Historia

Esta receta surgió hace 20 años, traída desde Montería, Córdoba. Una amiga de la familia fue la creadora de esta receta, su nombre era Lorenza Morales Paternina. Además, nos damos cuenta que las lentejas son la esencia en cada comida de los países con más desigualdad económica y social.



Lentejas

- Son una excelente fuente de proteínas vegetales, lo que las convierte en una opción ideal para dietas vegetarianas o veganas. El queso también aporta proteínas, aunque en menor cantidad.
- Son ricas en fibra dietética, lo que ayuda a promover la salud digestiva, controlar los niveles de azúcar en la sangre y mantener la sensación de saciedad.
- Son una buena fuente de vitaminas del complejo B, hierro, zinc y magnesio. Estos nutrientes son esenciales para el funcionamiento adecuado del organismo, incluyendo la producción de energía, la salud ósea y la función inmunológica.
 - La lenteja prefiere climas frescos y templados, con temperaturas entre 15°C y 25°C. Se adapta bien a suelos ligeros y bien drenados, aunque también puede crecer en suelos más pesados.

INGREDIENTES

- Lentejas (500 gr)
- Cebolla
- Ajo
- Pimentón
- Tomillo
- Queso costeño
- Cilantro
- Zanahoria

PREPARACIÓN

- Pon las lentejas en remojo durante un día antes de la preparación.
- Pasado un día, descarta el agua del remojo y ponlas a cocinar.
- Mientras se cocinan, en un recipiente aparte, prepara un guiso con cebolla, ajo, cilantro y pimentón. Ralla una zanahoria y agrégala al guiso. Sofríe todo junto.
- Cuando el guiso esté listo, agrégalo a las lentejas y revuelve bien. Deja cocinar durante 10 minutos.
- Finalmente, añade el queso costeño para darle un toque de sabor adicional. Deja cocinar durante otros 10 minutos.
- Deja reposar las lentejas y ¡disfruta de esta deliciosa receta!

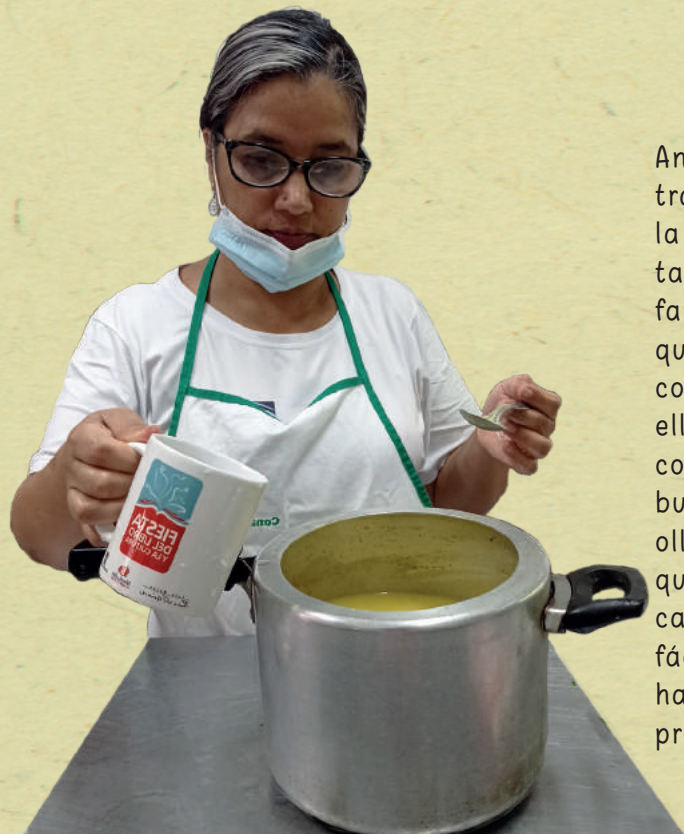


Idea comunitaria y tips

Gracias a ser una planta económica y nutritiva, se pueden realizar diversas preparaciones usando como base las lentejas, las cuales pueden ser para autoconsumo o venta, lo cual es muy rentable.

CREMA DE AHUYAMA

• Ana Teresa Ocampo



Historia

Ana comparte que esta receta la aprendió trabajando en casas de familia donde las señoras la preparaban, además hacían tortas y dulces. Elsy también comenta que trabajó 20 años en bienestar familiar y allí aprendió la receta. Piedad cuenta que su madre la preparaba con molinillo y quedaba como una colada. Irma, por su parte, recuerda que ella creció en el campo, y allí la ahuyama era considerada maleza, no era valorada, sin embargo, buscando qué se podía comer, era agregada a la olla en distintas preparaciones. Finalmente, se cree que como hay muchas personas de origen campesino, y en el campo se tenía disponibilidad y fácil acceso a este alimento, es esta la razón que ha hecho posible utilizar este alimento en diversas preparaciones.

Ahuyama

- Contiene vitamina B, C, D, E, K y A.
- Es perfecta para evitar o prevenir la retención de líquidos.
- Ofrece fibras insolubles que mejoran el funcionamiento del intestino.
- Es un potente antioxidante debido a la cantidad de vitaminas que contiene.
- Contiene potasio, y esto ayuda a prevenir la hipertensión.





INGREDIENTES

- Ahuyama (2 kg) ●
- Cilantro ●
- Cebolla ●
- Ajo ●
- Pimentón ●
- Huevo ●
- Sustancia de pollo ●

Idea comunitaria y tips

La ahuyama es un alimento muy nutritivo y versátil que se puede aprovechar en distintas preparaciones como cremas, tortas, ensaladas, aliños. Es importante recuperar las recetas tradicionales y mejorarlas con nuevos saberes para que los platos con ahuyama queden llamativos y las nuevas generaciones las apropien.

PREPARACIÓN

- Se cocina la ahuyama hasta que esté blanda.
- Se licúan los aliños (cebolla, pimentón, ajo, cilantro).
- Se le quita la cáscara a la ahuyama y se licúa.
- Se cocina la crema por aproximadamente 7 minutos a fuego medio.
- Si no es intolerante a la lactosa, puede añadir crema de leche al servir.

TORTAS DE ESPINACA

• María Elsy Úsuga • María Teresa González • Humberto Higuita



Historia

Esta receta de espinacas surgió como resultado de nuestra influencia de crecer escuchando y viendo a Popeye. Su amor por las espinacas nos inspiró a incorporarlas en nuestra alimentación. Además de su delicioso sabor, las espinacas aportan aspectos nutricionales importantes, ya que se dice que son ricas en hierro y pueden ayudar a tratar la anemia. Animados por estos beneficios, decidimos crear diversas preparaciones culinarias basadas en las espinacas.

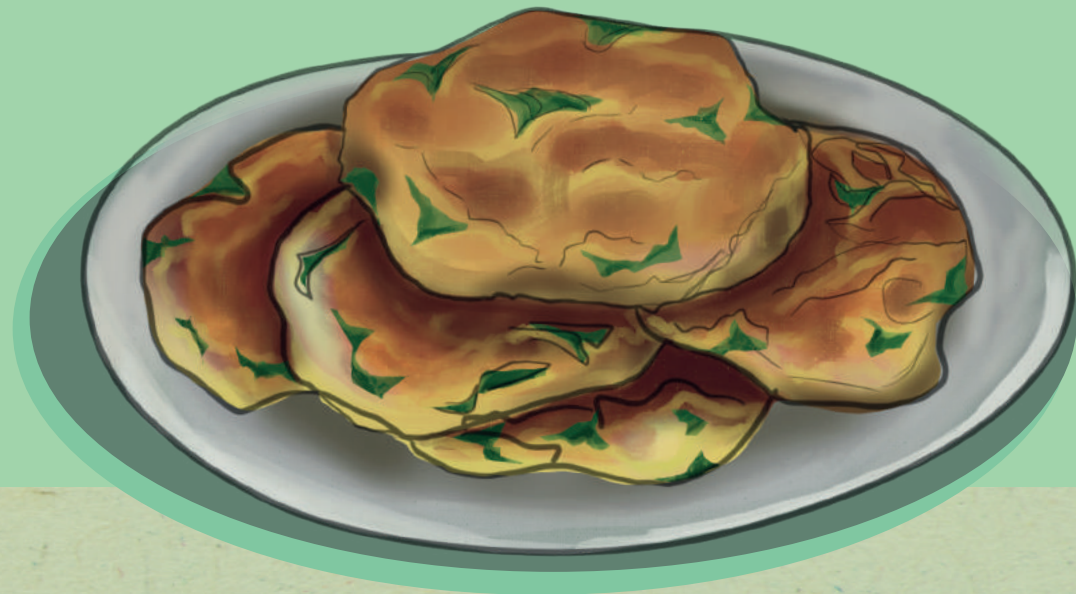


Espinaca

- Es conocida por su contenido de hierro, que es esencial para la producción de glóbulos rojos y el transporte de oxígeno en el cuerpo.
- Es una excelente fuente de vitamina A, que es importante para la salud de los ojos, la piel y el sistema inmunológico.
- Es rica en vitamina C, un antioxidante que ayuda a fortalecer el sistema inmunológico y promueve la salud de la piel.
- Es una de las mejores fuentes de vitamina K, que es esencial para la coagulación sanguínea y la salud ósea.
 - Necesita de un lugar con sombra, ya que no requiere el sol directo, y se debe regar constantemente sin encharcarla.

INGREDIENTES

- Espinaca
- Huevo
- Harina de trigo
- Queso
- Sal
- Panela rallada (1 cucharada)
- Cebolla
- Tomate
- Cilantro
- Bicarbonato o polvo de hornear



PREPARACIÓN

- Pica las hojas y ramas tiernas de espinaca. Colócalas en un recipiente y resérvalas.
- A continuación, pica el tomate, la cebolla y el cilantro.
- En un sartén agrega un poco de agua y aceite y lleva a fuego lento con el tomate, la cebolla y el cilantro.
- En un recipiente mediano, agrega todos los ingredientes previamente picados y añade harina de trigo, panela rallada, huevo, queso rallado y una pizca de bicarbonato o polvo de hornear. Mezcla todos los ingredientes hasta obtener una buena consistencia de masa.
- Con tus manos, da forma a pequeñas tortas con la masa y llévalas a freír en una sartén con aceite caliente hasta que estén doradas y crujientes.
- Sirve las tortas de espinaca y disfruta de su delicioso sabor y textura.

Idea comunitaria y tips

Compartir la receta con la comunidad y recordarles que la espinaca tiene múltiples usos, no apegarse a una sola forma de preparación, esta es una planta multifacética que también se acomoda muy bien a la economía familiar y trae muchos beneficios.

ENSALADA DE YUCA

• Genoveva López



Historia

Genoveva es una mujer que trabajaba en un restaurante y un hombre japonés le preguntó por qué no le agregaba yuca a la ensalada. Aunque no es un ingrediente común en las ensaladas, a ella le sonó la idea y entonces él le ayudó a preparar la ensalada en la cocina del restaurante. Quedó un plato muy rico con un toque muy especial, y desde entonces se volvió parte de las recetas de los alimentos que comparte.



Yuca

- Posee vitamina A, B, B6, C y K.
- Es rica en magnesio, calcio, hierro y potasio.
- Tiene un alto contenido de fibra.
- Ayuda a mantener el organismo libre de toxinas y residuos.
- Ayuda a reducir los niveles de colesterol.
- No contiene gluten.

INGREDIENTES

- Yuca (2 kg) ●
- Pimentón ●
- Cebolla ●
- Pollo ●
- Limón ●
- Maicitos ●
- Sal ●
- Crema de leche (opcional) ●

PREPARACIÓN

- Se cocina la yuca con sal.
- Luego de cocinarla se retira del fuego, se espera a que enfríe y se pica en trozos, no muy grandes ni tampoco muy pequeños.
- Se cocina la pechuga de pollo.
- Cuando esté cocinada la pechuga de pollo se retira, se deja enfriar y se desmecha.
- Se pasa la yuca a un recipiente y se añaden los maicitos, la crema de leche, y el pollo desmechado.
- Se corta un pimentón y una cebolla en julianas, y se ponen en jugo de limón.
- Finalmente se integran todos los ingredientes.

Idea comunitaria y tips

La Yuca es un alimento muy tradicional, disponible y de fácil acceso que puede prepararse de diversas formas. Estas características le dan un atractivo para usarlo en los hogares, pero también para generar un emprendimiento que mejore la economía familiar.



TORTAS DE LENTEJA

• Socorro Quiroz • Luz Elena Chica



Historia

Cuenta Ana que le comparaba a una señora unas tortas de carne muy ricas, y un día le preguntó la receta y ella le dijo que le iba a decir la verdad: esas tortas no eran de carne sino de lenteja, pero nadie se daba cuenta. Luz Elena y Socorro comparten que en su infancia la lenteja fue un alimento que nunca faltó en sus hogares. Se utilizaba frecuentemente en múltiples preparaciones, pero una de las favoritas era precisamente en tortas. En la actualidad son muy apetecidas en sus familias.



Lentejas

- Las lentejas y la carne molida son excelentes fuentes de proteínas, que son esenciales para la construcción y reparación de tejidos en el cuerpo.
- Las lentejas y el arroz molido son ricos en fibra, lo que ayuda a mantener un sistema digestivo saludable y promueve la sensación de saciedad.
- Esta receta aporta una variedad de vitaminas y minerales, como vitamina C, vitamina A, hierro y potasio, presentes en los ingredientes como la cebolla, los pimientos y las lentejas.
- El arroz molido y la harina de plátano o trigo proporcionan carbohidratos, que son una fuente de energía para el cuerpo.
 - La lenteja prefiere climas frescos y templados, con temperaturas entre 15°C y 25°C. Se adapta bien a suelos ligeros y bien drenados, aunque también puede crecer en suelos más pesados.

INGREDIENTES

- Harina de trigo o de plátano
- Lentejas (500 gr)
- Cebolla
- Ajo
- Pimentón
- Plátano verde
- Arroz molido
- Comino
- Carne
- Sal

PREPARACIÓN

- Comienza moliendo las lentejas hasta obtener una consistencia fina. Puedes utilizar un procesador de alimentos o una licuadora para hacerlo.
- A continuación, pica finamente la cebolla, los pimentones, el ajo y la carne.
- En un recipiente, agrega harina de plátano o de trigo.
- En el mismo recipiente, agrega todos los ingredientes previamente procesados, incluyendo la carne molida, el arroz molido, el comino y la sal al gusto. Mezcla bien todos los ingredientes hasta obtener una masa homogénea.
- Con la masa, forma tortas del tamaño deseado.
- Calienta aceite en una sartén a fuego medio-alto hasta que esté hirviendo. Coloca las tortas en el aceite caliente y frielas hasta que estén doradas por ambos lados.
- Una vez listas, retíralas del aceite, colócalas sobre papel absorbente y sírvelas.



Idea comunitaria y tips

Las lentejas, y en especial las tortas, además de ser muy nutritivas, son muy económicas e, incluso, en algunas ocasiones pueden reemplazar la carne. Por eso las recetas que incluyan este alimento pueden ser una buena alternativa para enriquecer la dieta alimenticia de las comunidades, además de ser un buen emprendimiento para ferias y otras formas de comercialización de este alimento.

TÉ DE AROMÁTICA

• Gloria Margoth Valle



Historia

Cuentan las abuelas que desde hace mucho tiempo se realizan bebidas aromáticas de cada planta y que éstas servían en la cura de dolores, con el tiempo estas bebidas se empezaron a preparar con el fin de ser tomadas como refresco.



Menta
Hierbabuena
Limoncillo

- La menta posee propiedades analgésicas y antiinflamatorias que ayudan a aliviar el dolor de estómago, las náuseas, gastritis e hinchazón.
- La hierbabuena ayuda a tratar los problemas de indigestión, gases e inflamación del hígado.
- El limoncillo es antibacterial, ayuda a mejorar la digestión, alivia los cólicos y se usa para disminuir la gastritis y las agrieras.

INGREDIENTES

- Menta ●
- Hierbabuena ●
- Limoncillo ●
- Panela ●
- Agua ●

PREPARACIÓN

- Se pone a diluir una panela en una jarra de agua.
- Se maceran las hierbas aromáticas (Menta, hierbabuena y limoncillo).
- Se añaden a la mezcla ya diluida de panela en agua y se revuelve.

Idea comunitaria y tips

El té de aromática es una muy buena alternativa como complemento alimentario que cumple varias funciones. Primero, para mantener la tradición campesina de prevenir o curar dolencias a través de plantas aromáticas. Segundo, como bebida refrescante saludable. Tercero, como posible emprendimiento económico comunitario.



ENSALADA ESPECIAL

• Luz Mari Álvarez

Historia

Hace mucho tiempo en un pueblo llamado Concordia vivía doña Josefa, una señora con grandes habilidades para la cocina, quien preparaba miles de platillos deliciosos, pero en especial preparaba una súper ensalada. Ella siempre que iba al mercado compraba aguacate, zanahorias, cebollas, huevos, pepinos, tomates, remolachas y lechugas. Esta ensalada la preparaba para las reuniones familiares y era lo que más gustaba a todos. Gracias a doña Josefa, mi abuela, aprendí esta receta.



Lechuga

- Es rica en fibra, lo que ayuda a mantener un sistema digestivo saludable y a prevenir problemas como el estreñimiento.
- Es una buena fuente de varias vitaminas, como la vitamina A, vitamina C, vitamina K y algunas del complejo B. Estas vitaminas son esenciales para el buen mantenimiento del sistema inmunológico.
- Contiene minerales como el calcio, hierro, potasio y magnesio, que son importantes para la salud ósea, la función muscular y la regulación de la presión arterial.
- La lechuga puede crecer en condiciones de luz solar directa o en la sombra, se debe mantener el suelo húmedo sin encharcar, aplicar fertilizante por lo menos una vez al mes y controlar malezas y plagas.



INGREDIENTES

- Lechuga redonda
- Aguacate
- Cebolla de huevo
- Tomate
- Pepino
- Zanahoria
- Remolacha
- Limón
- Huevo

PREPARACIÓN

- Antes de empezar asegúrate de que las verduras estén limpias y libres de residuos. Lávalas con agua y luego desinfectalas sumergiéndolas en una solución de vinagre o hipoclorito diluido.
- Comienza picando finamente una lechuga redonda.
- Ralla la zanahoria y la remolacha.
- Corta el pepino en rebanadas.
- Corta los tomates en rodajas.
- Corta el aguacate en julianas.
- Pica un huevo previamente cocido en cuatro partes.
- En una bandeja grande, coloca todos los ingredientes en hileras.
- Agrega sal y limón al gusto. Si deseas, también puedes añadir un poco de cilantro picado para darle un toque de sabor adicional.



Idea comunitaria y tips

Esta ensalada tiene una preparación fácil, con ingredientes económicos, nutritivos y que, además, tiene muy buena acogida entre los comensales, motivos por los cuales creemos que se debe dar a conocer en grupos comunitarios, así como también por medios como las redes sociales, las cuales son excelentes para difundir información y llegar a más personas.

LIMONADA DE CIDRA

• Maria Elsy Úsuga • Humberto Higueta • Luz Mary Álvarez

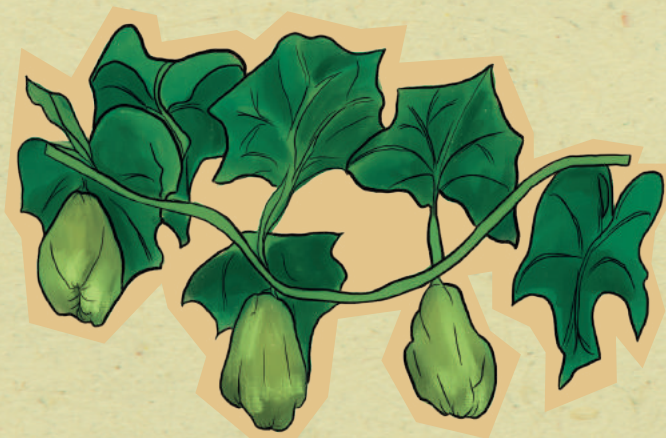


Historia

Irma cuenta que en la pandemia había mucha cidra en el solar de su casa y no se sabía qué hacer con ella, la única preparación que se conocía hasta el momento era en frijoles. Un día llegaron a su casa unas muchachas de salud, y ellas, al ver tanta cidra, le enseñaron a prepararla como una limonada.

Cidra

- Es alta en fibra y vitamina C.
- Es baja en calorías.
- Regula los niveles de glucosa y triglicéridos en sangre.
- Ayuda en el tratamiento de la arterioesclerosis y la hipertensión.
- Contiene una cantidad de almidón semejante a la de la papa.





INGREDIENTES

- Cidra mediana (7 unidades)
- Agua (2 ½ lt)
- Limón (12 unidades)

PREPARACIÓN

- Se cocinan las cidras.
- Se pelan y se licúan.
- Se agrega la preparación a una jarra.
- Se exprimen y se agregan los limones.
- Se añaden plantas aromáticas al gusto (albahaca, menta y hierbabuena).
- Se agrega azúcar al gusto.

Idea comunitaria y tips

Sirve como acompañante a platos fuertes.
Se puede vender como bebida refrescante, similar al guarapo de caña.



@ISA
BELA
ART_



Colectivo de la Huerta Ester Vásquez. Comuna 1.



Colectivo Sembrando con amor. Corporación Picacho con Futuro. Comuna 6.

"Es tiempo de retomar
nuestra historia y nuestra
geografía real, apreciar
más nuestras culturas
y revivir los valores
fundantes de nuestras
naciones y
comunidades."

Orlando Fals
Borda.

