

RECETARIO AGROECOLÓGICO



“Nutrición y Agroecología”

Proyecto de Extensión de la Escuela de Nutrición,
Facultad de Medicina, Universidad de Buenos Aires.
Programa de Voluntariado Universitario Ministerio de Educación de la Nación.

¿POR QUÉ AGROECOLÓGICO?

Desde el punto de vista nutricional el consumo de verduras agroecológicas garantizan una alimentación fresca, sana, sabrosa, acorde a las estaciones y a un precio accesible, libre de pesticidas.

Al comprar verduras agroecológicas estas cuidando tu salud y la de tu familia, estas protegiendo a la Madre Tierra, contribuyendo a mejorar las condiciones de vida de quienes las producen. A la vez, fortaleciendo la economía local, creando intercambios más justos con menos intermediarios entre productores y consumidores.

Promover las prácticas agroecológicas garantiza una gestión eficaz para la diversidad vegetal como elemento clave en la lucha contra la pobreza y alcanzar una mayor seguridad alimentaria en un contexto hostil y de cambio climático, promoviendo así la soberanía alimentaria.

¿DONDE CONSEGUIMOS VERDURAS AGROECOLÓGICAS?

Las opciones habituales para encontrar las verduras agroecológicas son las ferias de productores y almacenes especializados, ya sea sueltas para comprar por kilo o en bolsones. Son una manera de garantizar una alimentación fresca, saludable, diversificada por estacionalidad, plena de sabor y a un precio accesible, promoviendo así la soberanía alimentaria.



Los bolsones son preparados con diversas hortalizas agroecológicas cosechadas en el día, libres de agroquímicos y pesticidas sintéticos; respetando la estacionalidad y las condiciones geográficas locales.

Variedades de verduras y hortalizas : acelga, apio, batata, brócoli, coliflor, cebolla de verdeo, escarola, espinaca, hinojo, lechuga, nabo, puerro, radicheta, remolacha, repollo, repollitos de Bruselas, zanahoria, papas, perejil, lechuga, rabanito, cebolla, kale, akusai. En verano se agregan: calabaza, tomate, choclo, chauchas, ajíes, zapallito, berenjena, pepinos, albahaca, radicheta, rúcula.



¿Sabías que? Si compramos verduras agroecológicas podemos obtener un máximo aprovechamiento de todas las partes de la planta. Estos vegetales no han sido pulverizadas con agrotóxicos y tienen una mayor frescura y menor pérdida de nutrientes debido al corto tiempo que se da entre la cosecha y consumo.

Las hojas de zanahoria o de brócoli, podemos separarlas de los tallos e incluirlas en preparaciones como sopas, rellenos, ensaladas, aderezos, etc. Las hojas de remolacha, podemos usarlas igual que las de acelga en rellenos, bocadillos, medallones, etc.

Todas las hojas verdes se pueden desecar; se las coloca en horno a temperatura mínima (120° C) al menos 2 horas, cuidando que no se quemen (si es eléctrico es mejor, pero si están atentos lo pueden hacer en horno a gas). Cuando estén crujientes se sacan y simplemente con las manos se muelen descartando las nervaduras centrales (que no se habrán secado del todo). La textura es muy similar al perejil seco, y lo podés guardar y sumar a tu alacena. Ideal para agregar a salsas, ensaladas, arroces, etc.



ALGUNAS RECETAS FÁCILES

PANQUEQUES SALADOS DE KALE

NECESITAMOS:

Un manojo de hojas de kale (lavadas y sin las nervaduras centrales) -
Huevos 2 u.- Harina 2 cucharadas - Polvo de hornear $\frac{1}{2}$ cucharadita -
Sal a gusto - Aceite cantidad necesaria..

Condimentos sugeridos: cebolla en polvo, ajo en polvo, pimienta

Opcional: 2 cucharaditas de semillas surtidas

PREPARACIÓN:

Procesar primero el kale, luego agregar el resto de los ingredientes y procesar todo hasta lograr una textura cremosa. Calentar una sartén o panquequera con un poquito de aceite y volcar un poco de la mezcla, mover suavemente la sartén para que se extienda una fina capa en forma circular. Esperar a que se dore y luego con ayuda de espátula darlo vuelta, dorar uno minutito más y retirar. Seguir así con toda la mezcla. Se puede conservar en la heladera por hasta 4 días, o freezar y tener stock para cuando quieras.

Ideas alternativas:

Podemos usar en lugar de kale, espinaca cruda o acelga cocida.



MILANESAS DE COLIFLOR Y CALABAZA

NECESITAMOS (para 4 porciones):

Coliflor 2 unidades medianas - Calabaza 1 unidad mediana - Huevos 4 u. - Harina $\frac{1}{2}$ taza - Pan rallado 2 tazas - Aceite de girasol cantidad necesaria - Sal a gusto - Pimienta a gusto.

PREPARACIÓN:

Limpiar la coliflor y pelar la calabaza. Cortar en rodajas de 1 cm de grosor y escaldar (sumergir en agua hirviendo) en agua con sal durante 1 minuto.

Escurrir bien los vegetales, salpimentar y condimentar a gusto.

Pasar los vegetales por harina. Luego sumergirlos en el huevo previamente batido y empanar con pan rallado. Freír o llevar a horno hasta completar cocción, dorar los escalopes de ambos.

MEDALLONES DE QUINOA Y PUERROS

NECESITAMOS (4 porciones):

Caldo de verdura 1 y $\frac{1}{2}$ taza

Quínoa 1 taza.

Cebolla $\frac{1}{2}$ taza.

1 Diente de ajo.

Puerro $\frac{1}{2}$ taza.

Huevos 2 unid.

Aceite cantidad necesaria.

Sal y Pimienta a gusto.



PREPARACIÓN:

Hervir el caldo y cocinar la quinoa previamente lavada y escurrida. Dejar reposar 10 minutos. Picar el puerro, la cebolla y el ajo. Rehogar los vegetales con 2 cucharadas de aceite de girasol. Mezclar la quinoa, los vegetales y los huevos. Salpimentar y condimentar a gusto. Darle forma a los medallones y freír o llevar a horno hasta completar la cocción.

Ideas alternativas:

Se puede reemplazar la quinoa por arroz, mijo, etc. y los puerros por alguna otra verdura.

MEDALLONES DE LENTEJAS

NECESITAMOS:

Lentejas 1 taza - Diente de ajo 1u. - Cebolla $\frac{1}{2}$ taza - Zanahoria 1 unidad chica - Papa 1 unidad chica - Aceite cantidad necesaria - Sal a gusto - Pimienta a gusto.



PREPARACIÓN:

Remojar las lentejas 2 horas. Cocinar en abundante cantidad de agua. Dejar enfriar y escurrir. Con un pisa papa o tenedor aplastar la mitad de las lentejas hasta formar una pasta. Por otra parte hacer un puré de papa y zanahoria. Picar la cebolla y el diente de ajo. En un recipiente colocar todos los ingredientes y mezclar hasta obtener una pasta homogénea, hacer bolitas y aplastar hasta darle la forma deseada. Cocinar en horno o dorar en sartén.

TORTA DE REMOLACHA

NECESITAMOS:

Aceite de girasol 15 cucharadas soperas - Agua 3 cucharadas soperas - Cacao en polvo 2 cucharadas soperas colmadas - Puré de remolacha 1 taza - Huevo 3u - Harina 1 y $\frac{1}{2}$ taza - Azúcar 1 taza - Polvo de hornear 1 cucharadita tipo postre.

PREPARACIÓN:

En un recipiente batir los huevos a punto letra o hasta que dupliquen su volumen. Por otra parte tamizar la harina con el cacao y el polvo de hornear. En otro recipiente colocar el aceite, el agua, el puré de remolacha y el azúcar.



Mezclar. Incorporar los secos. Mezclar nuevamente hasta obtener una masa homogénea. Incorporar la preparación anterior al batido de huevos con movimientos envolventes. Verter la preparación en un molde y llevar a horno precalentado a 180°C por 30 minutos. Una vez cocido dejar reposar hasta enfriar antes de desmoldar.

PAN DE ZANAHORIAS

NECESITAMOS:

Papa grande 1 u. - Zanahoria grande 1 u. - Harina 1/2 taza - Aceite de girasol 2 cucharadas soperas.

PREPARACIÓN:

Pisar la papa y zanahoria hasta hacer el puré amarillo. Mezclar con la ayuda de un tenedor y una vez bien integrado agregar 1 cucharada de polvo de hornear, sal a gusto y 2 cucharadas de mix de semillas (opcional). Condimentos sugeridos: ajo/cebolla en polvo, curry, cúrcuma. Seguir mezclando con el tenedor (se puede usar minipimer). En este momento se agrega $\frac{3}{4}$ de taza de harina. Ir integrando con las manos hasta formar un bollo (la textura es similar a la de los ñoquis). Una vez logrado el bollo separar en 5 y hacer bolitas, luego aplastar y pasar a placa previamente aceitada. Llevar a horno 180 grados por uno 15/25 minutos aproximadamente dependiendo del horno. La consistencia será firme y lo importante es que se dore la base. Sacar de a uno y golpear la parte inferior suavemente con los nudillos: si suena hueco es hora de sacar del horno.

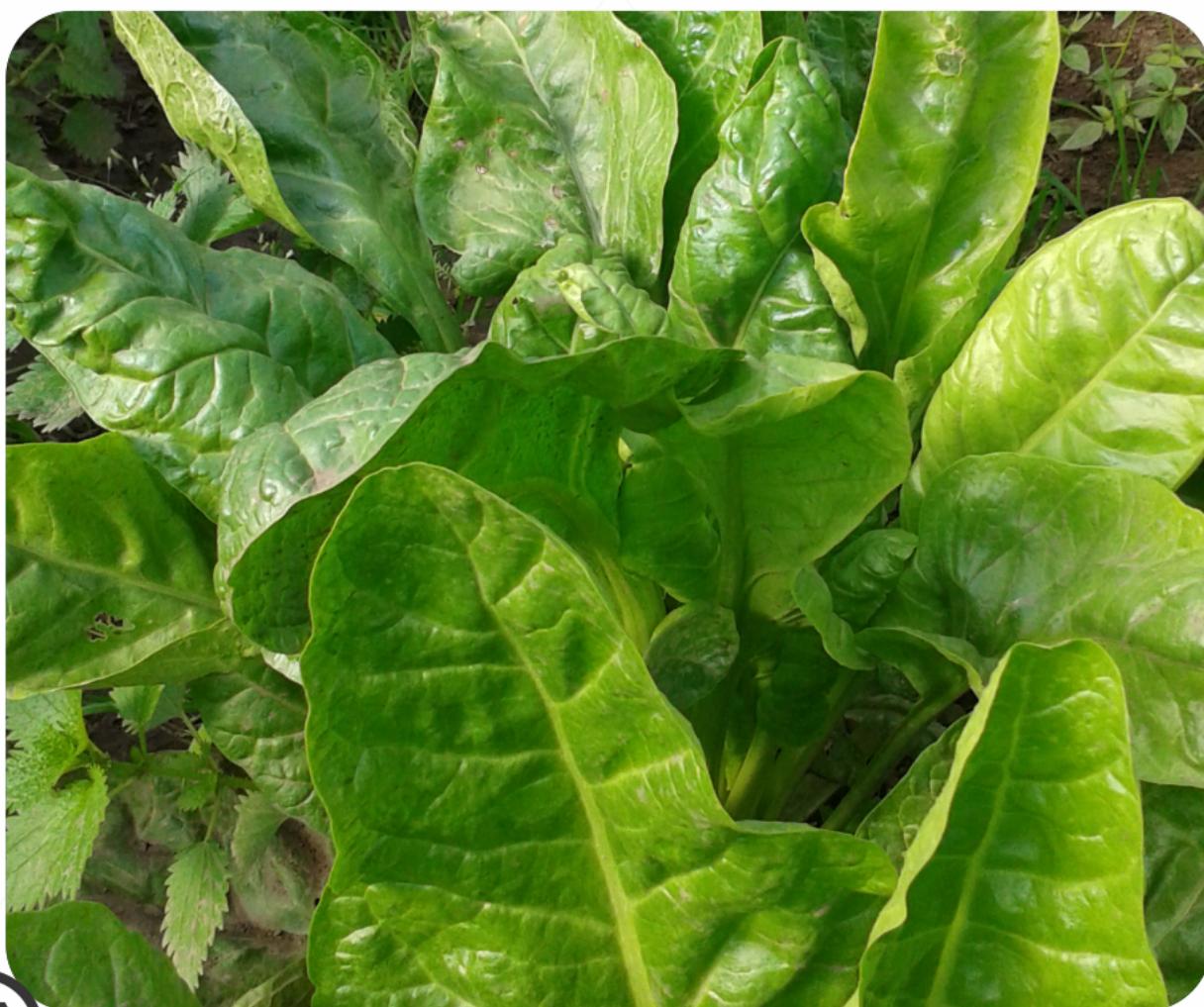
ÑOQUIS DE CALABAZA, REMOLACHA O ACELGA

NECESITAMOS (para 4 porciones):

Calabaza, remolacha o acelga 1 kg - Harina 1 taza - Huevo 1 unidad - Sal, nuez moscada, pimienta a gusto - Aceite cantidad necesaria.

PREPARACIÓN:

Hacer el puré del vegetal que se quiera usar (si es la acelga hervir o cocinar al vapor y escurrir bien) y agregar el huevo, los condimentos y la harina de a poco hasta formar un bollo (queda bastante pegajoso). Enharinarse las manos y formar cilindros de masa y luego cortarlos en pedacitos. Pasar las bolitas por un tenedor para darle forma a los ñoquis. Hervir en agua con sal hasta que floten.



TARTA DE VEGETALES DE ESTACIÓN

NECESITAMOS:

Para la masa:

Harina 3 tazas (puede ser integral) - Leche 1 taza - Aceite $\frac{3}{4}$ taza- Sal y pimienta a gusto.

Para el relleno:

Vegetal de estación (hojas de remolacha, kale, acelga, espinaca, brócoli, zapallitos redondos, calabaza, zanahoria, zuquini, se pueden combinar entre ellos) 700 gramos de vegetal (2 tazas en cocido) - Cebolla grande 1 u. (puede ser blanca o roja) - Huevos 2 u. - Queso rallado 2 cucharadas. Sal y condimentos a gusto.

Opcional: queso cremoso

PREPARACIÓN:

Para la masa:

Colocar la harina en forma de corona en una mesada. Volcar en el centro la leche (preferentemente tibia) y el aceite. Salpimentar. Amasar y separar la masa en dos partes. Estirar y forrar el molde.

Para el relleno:

Picar la cebolla. Saltearla con un poquito de aceite. Cocinar los vegetales que se elijan. En el caso de los vegetales de hoja, pueden hervirse o cocinarse al vapor. Con vegetales como el brócoli, zanahoria o calabaza, lo ideal es hervirlos y realizar con ellos un puré, los zapallitos redondos y zuquini se pueden saltear.

Batir los huevos e incorporarlos a los vegetales luego verter el contenido en la tartera y repartir el queso rallado en la superficie (opcional, se pueden agregar trozos de queso fresco para gratinar). Hornear hasta que la masa esté cocida.

ALGUNOS ADEREZOS

SALSA DE ZANAHORIA

NECESITAMOS:

Zanahoria 2 unidades grandes - Diente de ajo 1u. - Jugo de medio limón - Aceite de girasol 3 cucharadas soperas - Sal y Pimienta a gusto.

PREPARACIÓN:

Lavar y pelar las zanahorias. Cocinar en agua hirviendo o al vapor hasta que estén tiernas. Procesar en licuadora o con minipimer. Incorporar el resto de los ingredientes, agregando el aceite, el jugo de limón, un poco del agua de hervor, el diente de ajo y la pimienta hasta que quede una pasta cremosa.

Otra alternativa: La zanahoria para esta preparación puede estar rallada cruda también.



SALSA DE REMOLACHA

NECESITAMOS:

Remolacha 3 unidades grandes - Diente de ajo 1u. - Jugo de limón 1 cucharada sopera - Aceite de girasol 3 cucharadas soperas - Sal y Pimienta a gusto.

PREPARACIÓN:

Lavar la remolacha. Cocinar en agua hirviendo o al vapor. Quitar la piel. Incorporar el resto de los ingredientes. Procesar en licuadora o minipimer. Incorporar el aceite, el diente de ajo el jugo de limón y condimentar hasta que quede una pasta cremosa.

ALGUNAS SUGERENCIAS:

- **Podés usar distintos aceites, según la preparación: de girasol, oliva, maíz, canola. Tratá de que no sea aceite mezcla.**
- **Te sugerimos usar harina integral.**
- **Si bien en las recetas nombramos la sal, te aconsejamos usar poca o evitar agregarle a la preparación. Podés sustituirla por otros condimentos como orégano, ají molido, pimienta blanca, negra, en polvo o en grano, tomillo, comino, cilantro, laurel, curcuma, perejil, pimienta de Cayena, ajo, albahaca, cebolla, cebollita de verdeo, estragón, hinojo, jengibre, mostaza en granos, nuez moscada, romero, salvia.**

- Podes agregarle semillas a las preparaciones que quieras. Te aconsejamos semillas de sésamo, girasol, amapola, chia, lino, de zapallo previamente tostadas en la plancha.
- Las hojas de zanahoria se pueden utilizar en reemplazo del tradicional perejil en preparaciones como la provenzal o en reemplazo de la albahaca para realizar pesto.

CONSERVA DE VEGETALES PARA USO EN EL HOGAR

Primero de todo:

- Limpiar y lavar profundamente la mesada y los utensilios a utilizar con agua y jabón, y si es posible con lavandina diluida en un balde de agua (se prepara en una proporción de 2 tazas de lavandina cada 10 litros de agua).
- Nuestras manos deben estar bien limpias, debemos lavarnos con agua y jabón antes y después de manipular alimentos.
- Cubrir nuestra ropa con un delantal limpio y siempre tener el cabello recogido, si tenemos una cofia o gorro de cocina, utilizarla para cubrirlo, el cabello debe estar completamente dentro del gorro, para evitar que caiga sobre las preparaciones.

- 1) Lavar bien los frascos con detergente y enjuagar con agua potable.
- 2) Hervir durante 5 minutos los frascos donde vamos a realizar la conserva.

Este proceso lo llamamos

14

ESTERILIZACIÓN.



¡NO OLVIDAR! • El agua debe estar hirviendo cuando colocamos los frascos de vidrio con sus respectivas tapas en el agua. • Retirar los frascos con una pinza para no tocarlos con las manos ya que se pueden contaminar nuevamente en su interior. • El frasco se debe colocar sobre papel, boca abajo para luego volver a utilizarlo.

- 3) Lavar la verdura seleccionada y cortarla. Luego hervirla durante dos minutos.
- 4) Rellenar los frascos con distintos trozos de verdura obtenidos del paso anterior y tapar los frascos mientras preparamos el líquido que colocaremos dentro de la conserva con las verduras.
- 5) Preparar el líquido. En una cacerola colocar 500 ml de agua, 500 ml de vinagre de alcohol, 4 cucharas soperas al ras de azúcar y 4 cucharadas soperas al ras de sal. Luego hervirlo por 10min.
- 6) Rellenar los frascos con el líquido dejando medio centímetro de espacio entre la tapa y el líquido. **TODA LA VERDURA DEBE ESTAR COMPLETAMENTE SUMERGIDA EN EL LÍQUIDO.** Para esto debes empujar con una cuchara las verduras hacia el fondo para retirar las burbujas de aire que pudieran haber quedado en el interior del frasco.
- 7) El último paso, es colocar los frascos con la preparación, bien cerrados en una olla con agua fría. Llevar a fuego y hervir por 30 minutos contando desde que rompe el hervor. Este paso se llama PASTEURIZACIÓN y es un tratamiento que ayuda a conservar la preparación por hasta dos años.

¡NO OLVIDAR! UNA VEZ ABIERTA LA CONSERVA
CONSUMIR DENTRO DEL PERIODO DE UN MES Y
COLOCARLA SIEMPRE EN LA HELADERA.

¿COMO SURGE ESTE RECETARIO?

Surge de las charlas entre productores/as de la Unión de Trabajadores de la Tierra e integrantes de este proyecto de extensión. Allí se planteó la necesidad de acercar recetas sencillas que tuvieran como ingredientes claves los vegetales agroecológicos producidos en sus quintas.

¡¡COMER ES UN ACTO POLÍTICO!!

Grupo de docentes y estudiantes que participan en esta edición:

Noelia Vera, Gloria Sammartino, Elina Figueroa, Florencia Vacarezza, Silvia Benza, María del Carmen López Barros, Antonella Cafardo, Lucía Ferraro, Daniela Guerreño, Leticia Foti. Productoras/es con quienes trabajamos: Cecilia Segovia, Rosalía Castillo, Herminia Altamirano, Elías Amador, Erlinda Perales, María de Amador, Marina Torres, Nora Castillo, Raquel Velázquez, Paula amos, Oba Estrada, Yelli Guerrero, entre otras/os.



Contacto: cispanuba@gmail.com