



Slow Food®



Recetario latinoamericano de los cocineros de la red de **Terra Madre**

1ª Edición



Recetario latinoamericano de los cocineros de la Red de Terra Madre / Otilia Kusmin.

[et.al.] ; compilado por Otilia Kusmin. - 1a ed. - Buenos Aires : Otilia Kusmin Ediciones, 2012.

E-Book.

ISBN 978-987-28281-0-3

I. Gastronomía. 2. Libros de Recetas. 3. Cocina Regional. I. Kusmin, Otilia II. Kusmin, Otilia, comp.

CDD 641.569

Diseñadora y diagramación: Paula Alvarez | www.paulaalvarez.com.ar

Hecho depósito que manda la Ley 11.723

E-Book hecho en Argentina/ Made en Argentine

Copyright © 2012 Otilia Kusmin Ediciones

recetario.slowfood@gmail.com

+ 54 011 4547 0888

La reproducción total o parcial de este libro, en cualquier forma que sea, idéntica o modificada, no autorizada por Slow Food o por la Editora Otilia Kusmin, viola derechos reservados, cualquier utilización debe ser previamente solicitada

EL E-Book será entregado sin cargo a los socios de Slow Food Internacional. Se distribuirá comercialmente al resto de los lectores. Gracias a la colaboración gratuita de autores, editora y coordinadores latinoamericanos, lo recaudado será destinado a los proyectos de Slow Food Internacional / Fundación Slow Food para la Biodiversidad / Fundación Terra Madre e Iniciativas de la Red Latinoamericana de Cocineros.

Fecha de Publicación: Septiembre de 2012.

PRÓLOGO

Me produce siempre un gran placer presentar libros como éste. La producción de los recetarios de las comunidades del alimento de Terra Madre tanto en América Latina como en África, Norteamérica o Europa, resulta muy valiosa: una obra meritoria que deberá continuar e implicar al mayor número posible de comunidades.

La red de Terra Madre y de Slow Food es de una riqueza increíble; si pienso en las personas que la componen (en las que conozco personalmente y en las que aún no), contemplo un cuadro hermosísimo, un patchwork hecho de múltiples trocitos de tela unidos uno con otro para representar la diversidad humana a través del alimento. Y si en nuestro ámbito contamos con muchos productores, campesinos, pescadores, pequeños artesanos y todos los coproductores posibles (me niego a seguir llamando “consumidor” al que se alimenta, porque no me parece un término respetuoso del valor que queremos dar al alimento), no hay que olvidar el papel importantísimo que desempeñan los cocineros y las cocineras, desde los grandes profesionales de la alta cocina hasta la más humilde ama de casa que prepara con amor las comidas para su familia. El saber culinario es indispensable para transformar la naturaleza en cultura, para regalar el placer de comer “bueno, limpio y justo”. La sociedad industrial, sobre todo donde la industria está más presente, ha expulsado a muchos de nosotros de las cocinas. El saber vinculado al arte de cocinar está, cada día, más en peligro; en Europa y en Norteamérica, por ejemplo, se ha roto la cadena natural de transmisión de estas nociones, que circulaba, como sigue haciéndolo aún en muchos lugares del mundo, de madre/padre a hija/hijo. Lo que era natural en las sociedades rurales se ha interrumpido bruscamente y corremos el riesgo de perder esa capacidad increíble, genial y altruista de producir, a partir de unos pocos elementos naturales, unos platos buenísimos, capaces de proporcionar gran satisfacción a quien los toma. El genio de la cocina popular reside precisamente en esto: en conseguir vencer las dificultades, económicas o de localización de la materia prima, y producir muchísimo con poco, o recuperar las sobras dándoles nueva vida, nuevos sabores. El de Latinoamérica es, desde punto de vista, un patrimonio de la humanidad, y me gusta que algunas de estas recetas aparezcan publicadas en este libro. Tendremos así memoria de ellas, las probaremos en nuestras casas, las difundiremos entre las comunidades, tanto entre las latinoamericanas que continuarán transmitiendo sus secretos a sus jóvenes, como entre las del resto del mundo, porque el intercambio de saberes está en la base de la existencia misma de Terra Madre.

Doy, pues, las gracias a quienes han trabajado en esta publicación y os deseo una feliz lectura, animándolos a hacer uso en vuestras cocinas de los buenos consejos aquí contenidos.

Carlo Petrini
Presidente de Slow Food

INTRODUCCIÓN

Esta es la primera edición del *Recetario latinoamericano de los cocineros de la red de Terra Madre**, sería muy pretencioso pensar que en estas páginas se resuman las recetas más representativas de un continente tan amplio y además no tan nuevo como lo definieron los conquistadores. Nuestro acervo gastronómico está grabado en una cultura milenaria que va mucho más atrás que el descubrimiento de América y de la cocina de las Colonias.

En manos de nuestros pueblos originarios se cultivó, se secó, se molió el maíz, se amasó y se obtuvieron delicias nutritivas que sostuvieron la nutrición de muchos pueblos. Lo mismo que el tomate, la inmensa variedad de papas, los zapallos y el cacao, aquel grano milagrosamente energético producto de nuestra tierra, que maravilló a Europa recién en el siglo XV. Por nombrar solo algunos frutos emblemáticos de Latino América.

En Terra Madre* 2010 se creó con gran adhesión la *Red Latinoamericana de Cocineros Slow* y fue prioritario para mantener los lazos, proponer una tarea que nos uniera en un objetivo común. Y así surgió esta primera edición, en la cual se han también incorporado productos del *Arca del Gusto**.

Con la participación de los siguientes Países:

ARGENTINA - BOLIVIA - BRASIL - COLOMBIA - COSTA RICA - CUBA - CHILE - ECUADOR - GUATEMALA - MÉXICO - PARAGUAY - PERÚ.

Cada receta le corresponde a un autor quien ha cedido los derechos de publicación a Slow Food* Internacional manteniendo la propiedad intelectual de la misma, con un breve Curriculum Vitae.

Cada fórmula destaca el ingrediente principal con una clara explicación de sus características y si es necesario el nombre científico, para poder elaborarla en todo el territorio latino americano. Los demás ingredientes no comunes, se aclaran en un glosario al pie de cada receta. El procedimiento se indica paso a paso y una fotografía del plato y de alguno de sus componentes redondea el concepto.

En la convocatoria a los autores se explicó la necesidad de orientar las recetas a productos locales, de crianza o cultivo artesanal y natural. Cuidando así los principios de Slow Food que nos convocan a todos los cocineros participantes.

El recetario contará con una tabla de medidas y equivalencias. También un esquema de conversión de grados de cocción de Celsius a Fahrenheit.

También tendrá un glosario de términos del Recetario que traduzca los distintos productos, palabras y modismos de Latinoamérica.

Es nuestro deseo que este trabajo colabore a rescatar recetas del Continente Latinoamericano, muchas de ellas de tradición oral y evitar que desaparezcan con el tiempo.

Comenzando la Segunda Edición, aspiramos que todos los países colaboren y aumenten su participación, formando parte de este gran legado a la cultura y tradición escrita de las Comunidades del Alimento de la Red de Terra Madre.

Lic. Otilia Kusmin
Editora Responsable

Equipo de colaboradores

Otilia Kusmin – A cargo de la Edición del Contenido. Miembro Fundador de la Red de Cocineros de Argentina y su posterior Regionalización. Coordinó hasta el 2012 la Red de Buenos Aires y GBA de Cocineros Slow. Delegada Argentina 2006-2008 y 2010, en esta última edición convoca a la formación de la Red Latinoamericana de Cocineros Slow. Es Lic. en Relaciones Industriales de la UADE (Universidad Argentina de la Empresa), cocinera vocacional y profesional con 12 libros publicados. Es docente universitaria y consultora gastronómica. Editora y Coordinadora del Recetario.

Daniel Giosa – Diseñador Gráfico y Multimedia, a cargo del diseño inicial de la obra. Webmaster de Slow Food Argentina.

Paula Alvarez – Diseñadora Gráfica (Universidad de Buenos Aires) a cargo del diseño de cada receta y diagramación global.

Ing. Agro. Julian Cámara Hernández – Asesor botánico de la edición. Profesor Titular Consulto de la Cátedra de Botánica Agrícola de la Facultad de Agronomía de la Universidad de Buenos Aires. Investigador, experto y estudioso de las maíces andinos. Cocinero amateur y socio de Punto Slow Food Buenos Aires.

Lucio Barone – Cocinero amateur y socio del Convivium Punto Slow Food Buenos Aires. Colaboró en la revisión de los textos gastronómicos

Agradecimientos

Valentina Bianco – Coordinadora de Slow Food Internacional para Argentina y los coordinadores para los distintos países: Andrea Amato y Mariana Guimaraes.

Hugo Cetrángolo – Socio Fiduciario del Convivium Punto Slow Food Buenos Aires. Ingeniero Agrónomo y Doctor. Profesor e Investigador en Universidades de Argentina y del exterior.

* **Slow Food:** es un movimiento internacional que invita a tomar conciencia sobre el derecho al placer de consumir alimentos de calidad, sanos, amigables con el medio ambiente y que contribuyan a mantener la biodiversidad. Esto no implica necesariamente sofisticación ni precio, sino simplemente valorizar de manera más justa y reconocer el esfuerzo que está detrás de cada alimento educando los sentidos para redescubrir la riqueza de los aromas y los sabores, y disfrutarlos en compañía.

* **Terra Madre:** Red Mundial que reúne a todos aquellos que desean intervenir para preservar y promover métodos de producción alimentaria sostenibles, en armonía con la naturaleza, el paisaje y la tradición. Actualmente la **Red Mundial de Terra Madre está compuesta por la Red de Comunidades del Alimento, la Red de Cocineros, la Red de Universidades y el Movimiento de Jóvenes.** De forma articulada cada nodo de esta red procura a través de las 1580 comunidades del alimento en más de 150 países mantener un fuerte vínculo con sus formas organizativas, su alimentación, sus expresiones artísticas y celebraciones. Los 953 cocineros revalorizan los productos del territorio, rescatan las tradiciones más antiguas, promueven las producciones de calidad contribuyendo a la difusión de los productos de las Comunidades del Alimento. Más de 400 académicos representantes de 225 universidades a través de la promoción, formación y educación, apoyan la producción agroalimentaria de calidad, de pequeña escala y sostenible desde el punto de vista económico, social y ecológico. El encuentro mundial de la red de Terra Madre reúne durante cuatro días a comunidades del alimento, cocineros, docentes y jóvenes provenientes de todo el mundo, comprometidos en la labor de promover una producción alimentaria local, sostenible y respetuosa con los métodos heredados y consolidados en el tiempo. Día tras día la familia de Terra Madre se incrementa, se enriquece y se organiza para tutelar productos y culturas culinarias locales. La labor que comenzara con estos encuentros prosigue ahora, en los lugares de trabajo, con un espíritu de iniciativa que se propaga. Al igual que se multiplican los encuentros regionales, en Suecia, Brasil, Países Bajos, Bielorrusia, Irlanda, Medio Oriente, Noráfrica y ahora en Argentina.

* **Arca del Gusto:** Programa de conservación de la biodiversidad alimentaria implementado por Slow Food desde 1996, hasta la fecha ha catalogado más de 1000 productos alimentarios de todos los continentes y que incluyen razas y variedades en peligro de desaparición que portan consigo las tradiciones y los saberes locales a los que están indisolublemente vinculados. Viaja por el mundo y recoge las pequeñas producciones tradicionales de calidad, amenazadas por la agricultura industrial, la degradación ambiental y la homologación indiscriminada. Al tiempo que busca, cataloga y describe sabores olvidados de todo el planeta: productos en peligro de extinción, pero aún existentes, que podrían ser redescubiertos y volver al mercado.

AUTORES

Alicia Gironella De Ángeli. Maestra, investigadora, miembro y medalla de oro de la Academia culinaria de Francia 2006. Socia fiduciaria del Convivium Coyoacán del DF de México. Fundadora del Restaurante "Tajín".	54
Alfredo Ignacio Pérez Cereceda. Técnico en administración de hoteles, chef y propietario del Restaurante la Marmita en Punta Arenas, Chile. Socio del Convivium Frontera Sur.	28, 35
Alicia Quispe. Cocinera Slow de CAUQUEVA Cooperativa Agropecuaria y Artesanal Unión Quebrada y Valles Ltda. - Maimará, Jujuy, Argentina.	51
Anahí Reyes Antequera. Chef Internacional. Presidente de la Asociación de Chef de Bolivia filial La Paz. Socia del Convivium Consumo Responsable.	44
Antonuela Ariza. Cocinera vocacional, junto a su esposo son propietarios del Restaurante Mini - Mal en Bogotá. Es socia de Slow Food desde 2006, Convivium Bogotá.	43, 46
Carlos Bellocq y Mara Piermarocchi. Son socios del Convivium Rio Negro, Argentina y procesadores de frutas del Valle Medio, en su emprendimiento "La Isla".	64
Carlos Ordoñez. Es socio de Slow Food, Convivium Bogotá. En 1984 realizó una investigación sobre gastronomía de Colombia para Colcultura. Recorrió su país durante un año, en el que recopiló dos mil setecientas recetas de la cocina nacional.	17
Eddy Fernández Monte. Presidente de la Federación de Asociaciones Culinarias de la República de Cuba. Socio del Convivium Proyecto Cuba de Slow Food.	16, 39, 60
Esteban Tapia. Chef Instructor. Certificado de la Asociación Mundial de Cocineros. Miembro del Convivium Amawta Kawsay, Quito, Ecuador.	61, 62
Flor Caballero. Socia del Convivium Slow Food San José de Costa Rica. Delegada al Encuentro Terra Madre 2010, Expo UCR y otros eventos. Participó de la edición de calendarios de seguridad alimentaria, para la Universidad de Costa Rica.	53, 59
Graciela Morales y Felipe Asla. Son productores olivícolas y elaboradores en forma artesanal de Aceites de Oliva Virgen Extra sin filtrar. Socios del Convivium Raíz de Cuyo, San Juan, Argentina.	24
Graciela Rosso. Fiduciaria del Convivium Neuquén con 2 productos en el Arca del Gusto, (Piñón y Ñaco). Delegada Argentina en Terra Madre Italia 2010. Directora de Los Sabores de la Patagonia, comunicadora y columnista de medios especializados en gastronomía.	32
Gustavo Rapretti. Profesional Gastronómico, Químico Biólogo de la Universidad de Quilmes. Socio del Convivium Comarca Península de Valdez en la Provincia del Chubut, Puerto Madryn, Argentina.	50



Ignacio Fontclara. Nacido en Paraguay, socio fiduciario del primer Convivium Central Paraguay y el proyecto educativo Karu Mbegue. Fue delegado en el encuentro Terra Madre en el 2008.	36
Isidro Belver. Socio del Convivium Neuquen, Argentina. Vive en Huinganco, Andacollo. Es cocinero y tiene un micro emprendimiento sobre el ÑACO.	33
Juan Gabriel de la Roche. Miembro de la Corporación Ecuatoriana de Agroecología, Fundación de Mujeres Luna Creciente, Quito, Ecuador.	65
Julián Cámara Hernandez. Ing. Agrónomo Profesor Titular Consulto Exclusivo de la cátedra de Botánica Agrícola. Investigador, experto y estudioso de los maíces andinos. Cocinero Amateur y socio del Convivium Punto Slow Food Buenos Aires.	42, 63
Lautaro Marche. Chef Slow Food - Asesor y Docente Gastronómico - Investigación y Desarrollo en Alimentos Crespo, Entre Ríos.	34
Lucio Barone. Consultor de servicios de salud, cocinero amateur y socio del Convivium Punto Slow Food Buenos Aires.	47
Luis A. Del Cid. Chef Profesional, Delegado Terra Madre 2008 representando a su país y a sus Convivium Guatemala y Sacatepéquez.	55
Madelaine Vázquez Gálvez. Graduada de Ingeniera Tecnóloga, en «Tecnología y Organización de la Alimentación Social», Máster en Ciencias de la Educación Superior y Máster en Ciencias Técnicas y socia fiduciaria del Convivium La Habana, Germinal, Cuba.	25, 26
Mara Montenegro. Ing. Agrónoma, especialista en Desarrollo y en Turismo Rural. Desde el 2007 es fiduciaria del Convivium Oberá y fue Delegada Argentina en Terra Madre en distintas oportunidades.	49
María Mercedes Costa. Antropóloga y cocinera de su restaurante "El Patio", ubicado en Tilcara, Jujuy, Argentina. Socia Fiduciaria del Convivium Quebrada de Humahuaca.	23, 45
María Patricia Sánchez Trejos. Líder del Convivium Slow Food San José de Costa Rica. Delegada al Encuentro Terra Madre, 2006-2008-2010, como parte de la red de Universidades y las Expo UCR de los mismos años. Editora de los calendarios de productos autóctonos.	20, 27, 31, 41
Mariano Juan Cruz Navarro. Chef Profesional, recibido en el Instituto Pedro Goyena de Bahía Blanca, especializado en cocina naturista y docente gastronómico. Vive en el Valle Medio, Choele Choel, Río Negro, Argentina. Socio del Convivium Río Negro.	18, 56
Margarita Nogueira. Chef y consultora gastronómica y líder del Convivium Rio de Janeiro (Brasil) y vice-presidente del Instituto Maniva.	21

Mérida Iriarte La Rosa. Socia del Convivium Lima, activa y entusiasta colaboradora. Es propietaria del Restaurante Turístico Cameycar en la ciudad de Huamanga en Ayacucho, a 600 kilómetros de la Capital, Lima, Perú.	57, 58
Mónica Marinaro. Socia del Convivium Punto Slow Buenos Aires, es distribuidora desde su empresa en el Mercado Central de las Papas Andinas.	52
Otilia Kusmin. Fundadora de la Red de Cocineros Slow de Argentina. Editora "Recetario latinoamericano de los cocineros de la Red de Terra Madre". Socia de Punto Slow Food Buenos Aires y delegada Argentina 2006-2008-2010 a Terra Madre.	48
Patricio Cetrangolo. Lic. en Administración de Empresa, cocinero amateur de especialidades de campo. Es socio del Convivium Punto Slow Food Buenos Aires.	22
Sergio Latorre. Chef autodidacta, co-fundador del Convivium Quebrada de Humahuaca. Delegado Terra Madre 2006 y 2010. Miembro fundador de la Red de Cocineros de Argentina. Especializado en Cocina Andina.	38
Tanea Romão. Fundadora de Kitanda Brasil, restaurante y cocina artesanal de especialidades en Gonçalves, Minas Gerais, Brasil. Ha participado a los eventos Terra Madre Brasil y Terra Madre internacional en Turín 2010. Es líder y fundadora de Convivium Mantiqueira.	40
Teresa Corção. Chef propietaria del restaurante Navegador y Fundadora del Instituto Maniva, ONG que utiliza la gastronomía brasilera como herramienta de transformación social y ambiental. Actúa en tres fuentes: la cultura, la investigación y la agricultura.	19, 29
Ximena Deyanira Salas Escalona. Coordinadora y socia fiduciaria del Convivium Mujeres protectoras de la biodiversidad del Itata, en Quirhue VII Región del Bio Bio en Chile.	30

GLOSARIO

- **Aceite de achote:** También llamado urucú o annatto, es un aceite calentado con semillas de achote (*Bixa orellana*) planta tropical que se da en Ecuador, Brasil, Colombia y algunos países con climas tropicales. 62
- **Aceite de dendé:** Aceite vegetal que se obtiene del fruto de la palma *Elaeis guineensis* de origen africano. 29
- **Aguacate:** (*Persea americana Mill*) Pertenece a la familia de las Lauráceas (Lauraceae). Árbol frutal cultivado extensamente en toda la isla de Cuba. Los hay de cáscara verde, cuyo color conservan después de maduros. Otros en ocasiones cambian de color en morado, amarillentos, rojizo y morado más o menos oscuro. Se utiliza principalmente en la alimentación, como complemento de todo tipo de comidas. También se conoce al árbol con el nombre de palto y su fruto se denomina palta. 16, 17, 41
- **Ají rojo:** perteneciente al género de *Capsicum*, grupo de plantas con variedades de formas, colores, picores, también de formas alargadas, redondas, etc, etc y conocidas como chiles, pimientos, rocotos, uchú, etc. Hay muchas variedades y es insumo característico de la cocina peruana. 28, 57
- **Almeja navaja:** (*Ensis macha*). Con el nombre genérico de **navajas**, se denominan unos moluscos bivalvos cuyas conchas presentan una forma alargada y rectangular característica. Viven enterradas en fondos de arena poco fangosos y habitan desde el nivel de las bajamares hasta una profundidad que va desde los seis hasta los diez metros. 50
- **Amaranto:** (*Amaranthus hypochondriacus*) granos originario de México o *Amaranthus caudatus* -kiwicha o chaclion-, originario de los Andes centromeridionales), cuyas dos especies se cultivan hoy en la Quebrada de Humahuaca (valles altos de la provincia de Jujuy). 23
- **Ananá o piña** (*Ananas comosus*), es una especie nativa de América del Sur. Esta planta, de escaso porte con hojas duras y linear, lanceoladas de hasta 1 metro de longitud produce un único fruto fragante y dulce, muy apreciado en gastronomía. 39
- **Armado:** (*Platydoros costatus*). Es un pez que da duro combate. Fuerte por naturaleza, pesado: logra alcanzar tamaños de hasta 4 kg. Pez autóctono de la cuenca del Delta del Río Paraná (sur de Entre Ríos, Argentina). De carne muy firme y con pocas espinas. 34
- **Ayotito:** (*Cucurbita pepo*, Fam. Cucurbitáceas). Es un producto de origen mesoamericano, su cultivo se remonta a épocas prehispánicas fue base de la alimentación de los indígenas mesoamericanos y es parte de la famosa trilogía indígena: leguminosa (frijoles), gramíneas (maíz) y cucurbitáceas (ayote, zapallo y pipianes, entre otros). 59
- **Babaco:** (*Carica pentagona*). Se conoce también como chamburo o papaya de monte, también se cultiva en Perú, Brasil, España, Italia y Grecia. 61
- **Bondiola de cerdo:** Es el corte que corresponde al hombro del animal. Tiene como característica principal que la grasa atraviesa al músculo, otorgando gran sabor y ternura a la carne. 22
- **Cacao:** (*Theobroma cacao L.*), árbol del cacao o cacaotero, de la familia Esterculiáceas. Producto de origen mesoamericano, muy usado por las comunidades indígenas costarricenses, donde se le considera alimento sagrado, se usó como moneda y aún se usa en rituales ceremoniales. Es considerado medicinal por sus contenidos de flavonoides, relacionados con actividades antioxidantes con efectos contra el cáncer y cardio protectores. Sus semillas son utilizadas para fabricar el chocolate. 59



- **Café:** (*Coffea arabica*), L. Familia Rubiácea. Es de origen Africano, de Etiopía. Se ha adaptado muy bien a las condiciones agroecológicas de Costa Rica. 27
- **Camarón VG:** Es un camarón verdaderamente grande (1 l unidades x kilo). Se encuentran en el mar entre Rio de Janeiro y Santa Catarina. Su carne es firme, muy sabrosa y posee un sabor acentuado. 29
- **Caña de Azúcar:** (*Saccharum officinarum*) L Familia Gramíneas. Procede de Nueva Guinea del Sudeste Asiático, llegó a España en el siglo IX y a América en el siglo XV. Es uno de los cultivos más importantes por su alto contenido energético, se consume como azúcar o como tapa de dulce, elaborado en los tradicionales trapiches. 20, 61
- **Cebolla Paiteña:** Se le llama a la cebolla roja. Tiene las mismas características nutricionales de la cebolla blanca, pero se le suma a sus cualidades nutricionales y medicinales, un pigmento rojo del grupo de los flavonoides, las antocianinas. Además de ser un protector de las plantas, flores y frutas contra la luz ultravioleta, es un antioxidante muy apreciado al que le otorgan el poder preventivo de ciertas enfermedades. 65
- **Chayote:** *Sechium edule* (Jacq.) Familia Cucurbitácea. Cidralote, papa de aire, papa de pobre, o guatilla. Es de origen Mesoamericano, fue cultivada extensamente por los Mayas y Aztecas. Muy utilizada en dietas hipocalóricas por su bajo contenido en calorías. 29, 31
- **Chile jalapeño:** (*Capsicum annum*). Nahualismo de chili que también se llama ají, pimiento y morrón. Esta es una especie originaria de América que se cultiva en todo el mundo y que posee numerosas variedades que tienen frutos con diferentes formas y colores, de sabor dulce, agrios, muy picantes a muy sosos. Estas variedades tienen nombres locales: chile jalapeño, chile güero, chile amarillo, entre otros. 54
- **Choclo:** Granos de maíz blanco fresco y maduro (*Zea mays*). En Bolivia se los cultiva en los valles y zonas sub tropicales. 17, 26, 30, 35, 42, 44
- **Chuchoca:** se hace con los granos del maíz: se cuecen los choclos y se secan al sol. Luego se muelen con un molinillo de mano o con una piedra. Este trabajo lo hacen los Mapuches en el Sur de Chile, Temuco o Villarrica, también en la Araucanía. 30
- **Chuchu:** (*Sechium edule*). Es una "cucurbitácea", también conocido como Chayote. 29
- **Congrio colorado** (*Genypterus chilensis* Fam. *Ophidiidae*). Pez que habita a lo largo de todo el litoral chileno, desde algunos metros bajo el nivel del mar y hasta más de 500 metros de profundidad. Se alimentan de crustáceos y en Punta Arenas la pesca es artesanal y todos los congrios son salvajes y naturales. 28
- **Cordero Magallánico:** criado en estancias de la región en forma natural, su alimentación es 100% orgánica. Se sacrifican a los 13 kilos de peso aproximado. 35
- **Culantro, Cilantro o Coriandro:** (*Coriandrum Sativum*). En gastronomía se utilizan las hojas frescas en la cocina principalmente mexicana, venezolana, peruana, chilena, canaria y china o japonesa; y las semillas; se usan en la cocina india para preparar toda clase de curries. Es propia del sur de Europa y Asia Menor y fue adoptado en América por su sabor picante e intenso aroma. 17, 30, 35, 36, 52, 53
- **Frijoles:** De las cuatro especies de frijoles domesticadas en Mesoamérica, *Phaseolus vulgaris* es la más cultivada y comprende numerosas variedades, que se distinguen por el color, el tamaño y otras cualidades de los granos: bayo, negro, carita, colorado, entre otras. 26, 36



- **Granadilla:** (*Passiflora ligularis*), en inglés: *Sweet Passion Fruit*. Es una fruta muy común en Colombia, de la variedad de las pasifloras, es de sabor muy suave y dulce, y generalmente se come fresca. 43
- **Guasca:** es una hierba que crece en Colombia en los campos o en los jardines a más de 2000 metros de altura. Es una planta pequeña de tallos de 50 cm. Con hojas verdes pilosas y con pequeños capítulos con flores amarillas. En Argentina se llama “albahaca silvestre” o “saetilla” y en Chile y Perú, se la denomina “pacoyuyo fino”. Ingrediente obligado del ajiaco colombiano, sopa a base de variedad de papas, pollo, aguacate, alcaparras y maíz. 17
- **Harina de maíz:** Se obtiene de esta planta (*Zea mays*), mediante la molienda de sus granos. Una de las maneras ancestrales de conservación de alimentos en la sierra ecuatoriana es la elaboración de harinas, con estas se elaboran mazamorras, tortillas, panes y sobre todo en época de fiestas Tamales. 25, 62
- **Hierba Luisa:** (*Aloysia triphylla*). Es un arbusto que también tiene el nombre de Marialuisa, Verbena olorosa, cedrón. Se da en Perú y Colombia. 61
- **Hoja de achera:** Es una hoja de la planta *Canna indica* L., también llamada achira; se puede remplazar por hojas de plátano o banano. 62
- **Huachinango o Pargo rojo:** (*Lutjanus campechanus*). Se encuentra en los arrecifes de los Océanos Pacífico y Atlántico, habita profusamente el Golfo de México. De carne blanca y deliciosa. 54
- **Ilajwa:** Salsa para aderezar formada por tomate rallado y chile picante fresco, sal, pimienta y unas gotas de aceite 38
- **Leche condensada:** Leche de vaca evaporada y cocida con azúcar; producto blanco y espeso de alta conservación. Producto Industrial. 27, 31
- **Leche evaporada:** Leche de vaca a la que se le extrajo el 50% del agua en proceso industrial. 27
- **Leche de coco:** se extrae exprimiendo la pulpa del coco. Se puede conseguir también envasada. 29, 19
- **Lomo fino de res:** En Colombia se usa carne vacuna de la mejor calidad que generalmente viene de las sabanas de Córdoba, de raza Cebú, cuya carne es exquisita en textura y sabor; criados a campo y pastos naturales. 46
- **Loroco:** (*Fernaldia pandurata*). Es una especie botánica de planta cuya flor es comestible y aromática, nativa de Guatemala, utilizado para condimentar sopas, pizzas, preparar salsas para carne. 55
- **Maíz Capia:** variedad de maíz de Argentina con la que se elabora el mote pela. Deben hervirse los granos en agua hasta que “revienten” y quitarle el agua. 38, 45, 63
- **Maíz morado:** es una raza, llamada “Culli” de la especie *Zea mays*. Con esta raza se elabora la chicha morada, bebida refrescante, con el agregado de azúcar de caña y frutas. También se seca el grano y se muele en harina. 51
- **Mandioca:** (*Manihot esculenta*, *Manihot dulcis*). Es una raíz de origen americano muy presente en toda la alimentación de los pueblos originarios. La fécula de la mandioca se extrae de la pulpa blanca del tubérculo. Se distingue de otras féculas por su rápida gelificación. También se emplea como forraje para animales, tanto las raíces y las hojas desecadas, por su alto contenido energético. 21, 25, 36, 53



- **Manteca:** En varios países de Latinoamérica se llama grasa de cerdo. En Argentina es la manteca de leche llamada en otros países mantequilla. 21, 23, 25, 38, 50, 51, 56, 62, 44
- **Martineta:** (*Eudromia elegans*). Es un ave gallinácea también llamada La Copetona. Es la más elegante de las perdices y posee en sus patas solo tres dedos. En la Argentina se la encuentra desde la Provincia de Tucumán hasta la zona norte de la Patagonia. 47
- **Matambre:** Es un corte vacuno originario de la Argentina. Constituye una delgada capa de carne ubicada entre el cuero y el costillar vacuno, que al principio se arrollaba con la sogá de las boleadoras y se tiraba simplemente a las brasas, encerrando hortalizas y aromas. Hoy es generalmente una picada fría o caliente infaltable en la cocina tradicional de la pampa argentina. 48
- **Merluza negra:** (*Dissostichus eleginoides*) es un codiciado pez de las aguas más australes y profundas del Atlántico Sur; que vive hasta dos mil metros de profundidad, en las aguas de las Islas Georgias del Sud y Las Orcadas. 50
- **Merken:** Es un condimento aromático y picante de origen mapuche, realizado con ají rojo (llamado comúnmente cacho de cabra) ahumado en la cocina indígena, con agregado de sal, semillas de cilantro; todos estos ingredientes se machacan o muelen en un mortero de piedra. Es uno de los Baluartes Slow Food en la Cocina Chilena. 28, 35
- **Mora:** *Rubus glaucus*, *Benth.* Familia Rosaceae. La mora es originaria de América, tiene muchos principios nutritivos. Rica en vitamina C (ácido ascórbico), antioxidantes, calcio, fósforo y agua. 27
- **Mote:** Es el nombre genérico para distintos granos o legumbres cocidos en agua, consumidos varias zonas del continente americano. Ya sea los granos enteros, molidos gruesos o finos. Con ellos se elaboran bebidas rituales ancestrales o se consume en combinación con proteínas animales u otros vegetales. 61, 62, 63
- **Naranjilla:** (*Solanum quitoense Lam*). Es una fruta de clima tropical húmedo muy utilizada en Ecuador, Brasil y Colombia donde tiene el nombre de Lulo. 61
- **Ñaco:** Voz de origen quichua, que tiene su equivalente en las palabras Gofio, Harina tostada, Cocho, Harinado o Harinita y que básicamente es trigo, (de la misma calidad que el usado en panificación, generalmente identificado como "candeal"), con o sin proceso de "sancochado", y luego tostado y molido. 33
- **Panela:** Es el resultado de la solidificación de los azúcares del jugo de la caña de azúcar, que luego de ser refinada y tratada se convierte en azúcar. Pero es mucho más saludable consumirla antes de este proceso y se la conoce con el nombre de Panela. 20, 61
- **Papines andinos:** (*Solanum tuberosum*) de la familia de la solanácea. Una de las numerosas variedades de papas originaria de América, se cree que existe en América hace 7000 años. 52
- **Pehuén** o **Araucaria araucana:** Su semilla (llamada fruto) es el piñón, de gran valor nutritivo y es el alimento sagrado de los mapuches. El Pehuén es nativo de la región centro andina de Neuquén (Argentina) y centro-sur de Chile. 32
- **Pequi:** (*Caryocar brasiliense Camb*). Es un fruto nativo del Cerrado (ecosistema característico de la zona central de Brasil). Tiene la dimensión de un limón y cuando está maduro su piel de color verde amarillento se ablanda. La pulpa de color amarillo intenso rodea una semilla dura formada por muchas pequeñas espinas. Sus semillas contienen una buena cantidad de aceite comestible (60%). El fruto calórico, muy perfumado y con un sabor único. 40

- **Quimbombó:** (*Abelmoschus esculentus*, sin. *Hibiscus esculentus*). Familia Málvaceas. Hierba anual, erguida, de 1 a 2 m de altura y poco ramificada e hirsuta. Fruto capsular; globoso, anguloso y forma variable según el tipo de cultivo. También es conocida por quingombó, gombo, ocrá, bolondrón y molondrón. Los frutos tiernos (antes de la maduración) son comestibles. Los tallos aportan una fibra resistente. Las semillas proporcionan un aceite semejante al de olivo y en algunas partes las utilizan como sustituto del café. 60
- **Quinoa:** También se denomina quinoa y ha constituido históricamente uno de los alimentos principales de los habitantes de la sierra ecuatoriana, el alto contenido de aminoácidos, ácidos grasos, minerales y proteínas; la convierten en un valioso producto en la dieta andina. 65
- **Raíz de mandioca o yuca:** (*Manihot esculenta*) familia Euforbiaceas. La Yuca, mandioca, guacamota, guacamote o casava es de origen americano; en Costa Rica se tienen datos de su uso desde épocas precolombinas. Ocupa el cuarto lugar entre los cultivos básicos que alimentan al mundo. Sus raíces poseen altos contenidos en carbohidratos en forma de almidón, considerada como una planta energética capaz de saciar el hambre. Es rica en potasio, fósforo, hierro, magnesio, calcio y vitaminas C, E, A y B1 B2, Niacina y Folato. 21, 25, 36
49, 53
- **Tapa de dulce:** subproducto de la caña de azúcar; también se le llama panela, raspadura, rapadura, atado dulce, chancaca, piloncillo, panocha. 20
- **Tomates:** (*Lycopersicon esculentum*). Deshidratados al sol durante aproximadamente 3 días. Se los cosecha en su estado exacto de madurez, se los abre se los lava 3 veces con agua y sal y se colocan sobre piedras cubiertas con rejillas y se deshidratar al sol. 28, 34, 35
47, 64
- **Yacón:** (*Smallanthus sonchifolia*). Planta originaria de los Andes, de gran porte que puede alcanzar el metro y medio de altura. En Argentina, se cultiva desde épocas inmemorables en la localidad jujeña de Bárcena, ubicada en el extremo sur de la Quebrada de Humahuaca, Patrimonio de la Humanidad. Tanto su raíz como sus hojas poseen interesantes perspectivas a nivel culinario y medicinal. 37

ABREVIATURAS Y EQUIVALENCIAS

Horno y sus temperaturas

Un horno con termómetro incorporado que permita saber la temperatura exacta o, si esto no fuera posible, uno que tenga termostato con correcta graduación. Tenga en cuenta que en una escala de 1 a 10, las temperaturas correspondientes son:

Graduación en el termostato	Grados centígrados en el horno
1	50°
2	75°
3	100°
4	125°
5	150°
6	180°
7	200°
8	225°
9	250°
10	275° a 300° C

En los hornos eléctricos esa escala se cumple con bastante exactitud; en las cocinas a gas, la graduación se corresponde en sus valores medios pero no en los extremos. Ejemplo de esto es la cocción de los merengues que, aún con el dial puesto en 1 frecuentemente requieren dejar algo abierta la puerta para lograr los 100°C. Pero la temperatura más usada en repostería es la media, o sea, entre los 180° a 200°C, que son los valores necesarios para todas las tortas y también para muchos panes.

Resumen de abreviaturas y equivalencias

b.m	Baño maría o baño de María
C.; C	Cucharada/s (15 c.c.)
c.; c	Cucharadita/s (5 c.c.)
c.c.	Centímetro/s cúbico/s
Ø	Diámetro
g	Gramo/s
h.; hs.	Hora/s
kg, K	Kilo/s
m.; min.	Minuto/s
cm.; cm	Centímetro/s
mm	Milímetro/s
T	Taza (aprox. 235 c.c.)
t	Tacita tipo café, (aprox. 118 c.c.)
28 g	1 Onza
100 g	3,5 Onzas
453 g	1 Libra
1000 g	2,2 Libras = 1 Kilo

Temperaturas del horno:

Grados Centígrados (Celsius)	Grados Fahrenheit
105 - 135 ° C	Muy bajo 225 - 275 ° F
135 - 160 ° C	Bajo 275 - 325 ° F
175 - 190 ° C	Moderado 350 - 375 ° F
215 - 230 ° C	Alto 400 - 450 ° F
230 - 260 ° C	Fuerte 450 - 500 ° F

ÍNDICE

RECETA	PAÍS	PÁGINA
Aguacate relleno con ensalada de pollo	Cuba	16
Ajíaco bogotano	Colombia	17
Alfajor de castaña	Argentina	18
Arroz con coco	Brasil	19
Bien me sabe	Costa Rica	20
Bollitos de mandioca	Brasil	21
Bondiola a la cerveza negra	Argentina	22
Budín de amaranto o kiwicha	Argentina	23
Budín de zanahoria	Argentina	24
Buñuelos de harina de maíz y yuca	Cuba	25
Cacerola surtida a la guajira (a la campesina)	Cuba	26
Café con mora	Costa Rica	27
Caldillo de congrio	Chile	28
Camarones con arroz con coco	Brasil	29
Cazuela de gallina mapuche	Chile	30
Chanquetas de chayote	Costa Rica	31
Chavi o muday (bebida mapuche)	Argentina	32
Chupilca	Argentina	33
Chupín del Litoral	Argentina	34
Cordero magallánico con tomatitan mapuche	Chile	35
Croquetas de mandioca y porotos negros (Pajagua Mascada Kumanda)	Paraguay	36
Dulce de yacón	Argentina	37
Empanadas de la quebrada	Argentina	38
Flan de piña	Cuba	39
Gallina con pequi (galinhada com pequi)	Brasil	40
Guacamole en molde	Costa Rica	41
Guajcha o huascha loco	Argentina	42
Helado de paila de granadilla	Colombia	43
Humintas a la olla	Bolivia	44
Locro	Argentina	45
Lomo al trapo	Colombia	46
Martinetas estofadas al disco	Argentina	47
Matambre arrollado a las brasas	Argentina	48
Mbeyú (tortillas guaraníes o panes delgados de fécula de mandioca)	Argentina	49
Merluza negra del mar austral argentino	Argentina	50
Pancitos de maíz morado	Argentina	51
Papines andinos salteados	Argentina	52
Pastel de yuca	Costa Rica	53
Pescado a la veracruzana (Huachinango o Pargo Rojo)	México	54
Pollo en crema con loroco	Guatemala	55
Postre del Valle Medio	Argentina	56
Puca picante	Perú	57
Q'apchi de papas	Perú	58
Queque de chocolate y de ayotito tierno	Costa Rica	59
Quimbombó con pollo y bolas de plátano	Cuba	60
Rosero quiteño	Ecuador	61
Tamales de harina de maíz	Ecuador	62
Tamales de mote pela	Argentina	63
Tomates deshidratados en escabeche	Argentina	64
Tortillas de quinua	Ecuador	65



AGUACATE RELLENO CON ENSALADA DE POLLO



AUTOR

Eddy Fernández Monte

Presidente de la Federación de Asociaciones Culinarias de la República de Cuba. Perteneció al Convivium Alimentación buena, limpia y justa Slow Food. Delegado en Terra Madre, Italia 2008 y en el Encuentro Internacional de Desarrollo Agrario Rural (EIDAR 2008). Miembro de Honor de la Asociación Mundial de Sociedades de Chefs (WACS).

RENDIMIENTO TOTAL	NRO. PORCIONES	PESO P/PORCIÓN
600 g	4	150 g

Especificación del ingrediente principal

Aguacate: Perteneció a la familia de las Lauráceas (Lauraceae). El nombre científico es *Persea americana* Mill, variedad *drymifolia* de raza mexicana; variedad *americana* de raza antillana, y variedad *guatemalensis* de raza guatemalteca. Árbol frutal cultivado extensamente en toda la isla; preferentemente en La Habana y Pinar del Río. Los hay de cáscara verde, cuyo color conservan después de maduros. Otros en ocasiones cambian de color en morado, amarillentos, rojizo y morado más o menos oscuro. Se utiliza principalmente en la alimentación, como complemento de todo tipo de comidas. También se conoce al árbol con el nombre de palto y su fruto se denomina palta.

N°	INGREDIENTE	OBSERVACIONES	KILO / LITRO / UNIDAD
1	Aguacates grandes		200 g
2	Mayonesa		1 Taza
3	Pimientos morrones		½ u.
4	Huevo duro		1 u.
5	Perejil picado		1 C.
6	Jugo de limón		1 C.
7	Pollo cocido		½ Taza
8	Piña pelada		2 rodajas
9	Papas cocidas		1 mediana
10	Mayonesa	Para decorar	½ taza
11	Salsa inglesa		A gusto
12	Apio		1 rama
13	Sal		1 c.

Procedimiento

- Cortar los aguacates por la mitad en forma longitudinal.
- Retirar las semillas y la cáscara cuidando de no estropear la pulpa.
- Para confeccionar el relleno cortar la carne de pollo, las papas, la piña, mezclar en un bol, añadir el apio picado en cubitos, agregar la salsa inglesa, la mayonesa y la sal, mezclar todos los ingredientes.
- Rociar la pulpa de los aguacates con el jugo de limón y agregar a la ensalada de pollo y rellenarlos. Con una manga con boquilla rizada, decorar los bordes con la mayonesa.
- Colocar armónicamente sobre el relleno, tiras delgadas de pimiento y huevo duro finamente picado y mezclar con perejil.





AJÍACO BOGOTANO



AUTOR

Carlos Ordoñez

Nació en Cali en 1936. Es Miembro de Slow Food desde 2004, Convivium Bogotá. En 1984 realizó una investigación sobre gastronomía de Colombia para Colcultura. Recorrió todo el país durante un año, en el que recopiló dos mil setecientas recetas de la cocina nacional. Nos acerca esta receta de la zona central de su país. Esta sopa es la muestra perfecta de la simbiosis entre la cultura indígena, campesina y española dentro del país, es el encuentro de todas estas culturas y se ha convertido en uno de los platos insignes de Colombia por su delicioso resultado.

RENDIMIENTO TOTAL	NRO. PORCIONES	PESO P/PORCIÓN
3,5 litros	10	350 c.c.

Especificación del ingrediente principal

Papa Pastusa (*Solanum tuberosum*) de cáscara roja, Papa Sabanera (*Solanum tuberosum*) y Papa Criolla o amarilla (*Solanum phureja*).

N°	INGREDIENTE	OBSERVACIONES	KILO / LITRO / UNIDAD
1	Agua	Potable	4 litros
2	Papa Criolla	Pelada y Cortada	500 g
3	Papa Pastusa	Pelada y Cortada	1 kg
4	Papa Sabanera	Pelada y Cortada	750 g
5	Pechugas de Pollo	Con huesos, sin piel	1 ½ kg
6	Mazorcas tiernas (espigas tiernas de maíz, choclos)	Partidas en trozos	4 u. medianas
7	Cebolla de verdeo	Limpia	3 u.
8	Ajo	Pelados y triturados	4 dientes
9	Guascas (<i>Galinsoga parviflora</i>)	Sólo las hojas	100 g
10	Cilantro fresco	En rama	50 g
11	Crema de leche fresca		1 ½ Taza
12	Alcaparras	Encurtidas	250 g
13	Aguacate / Palta	Fresco, pelado, cortado	4 u. medianas
14	Sal	Fina	A gusto
15	Pimienta Negra	Molida	¼ de cucharadita
16	Apio	Entero	1 rama

Procedimiento

- Atar los tallos de cebolla y cilantro con hilo de algodón; poner en una olla grande a fuego fuerte; junto con el agua y el pollo, la sal y la pimienta. Cocer durante 25 minutos hasta que se haga un caldo, luego se añaden las papas y las mazorcas y se saca el pollo, se desmenuza y se deja aparte para ponerlo en el plato al servir; se descartan el atado de aromas. Se dejan cocer las papas hasta que las criollas y las pastusas comiencen a deshacerse y la sopa espese y las mazorcas estén blanditas (si las mazorcas están duras, deben cocinarse aparte primero en la olla a presión y añadirse después a la sopa con su caldo). Luego se añaden las guascas y se deja hervir durante 5-10 minutos.
- Se sirve en una cazuela de barro negro se pone la sopa y encima el pollo desmenuzado, se ponen las alcaparras y la crema aparte para que cada comensal se sirva al gusto y se acompaña con una tajada de aguacate. En la mesa se pone un trinche pequeño para trinchar el trozo de mazorca.





ALFAJOR DE CASTAÑA



AUTOR

Mariano Juan Cruz Navarro

Chef Profesional, recibido en el Instituto Pedro Goyena de Bahía Blanca, especializado en cocina naturista y docente gastronómico. Dicta talleres de cocina saludable y también capacitando a Instituciones Escolares. Especializado en recetas para diabéticos y celiacos. Vive en el Valle Medio, Choele Choel provincia de Río Negro, Argentina, en una chacra en donde se produce de manera orgánica una amplia variedad de frutas y hortalizas para consumo familiar. Y es cocinero asociado al Convivium Río Negro.

RENDIMIENTO TOTAL	NRO. PORCIONES	PESO P/PORCIÓN
750 kg	10	75 g

Especificación del ingrediente principal

Todos sus ingredientes son de origen orgánico. La receta es bien representativa de la zona del Valle Medio de Río Negro, principalmente por la utilización de la **castaña** (*castanea sativa*), introducida por los inmigrantes italianos. Este fruto posee altas propiedades nutritivas, ricas en fibras e hidratos de carbono.

N°	INGREDIENTE	OBSERVACIONES	KILO / LITRO / UNIDAD
1	Castañas	Crudas	150 g
2	Nueces	Molidas como pasta	150 g
3	Aceite de girasol		65 c.c.
4	Harina integral	Molienda fina	175 g
5	Huevos	Caseros y orgánicos	2 unidades
6	Azúcar integral		70 g
7	Polvo de hornear		1 c.
8	Manazas rojas	Pink lady	2 unidades
9	Canela	Molida	1 c.
10	Jengibre fresco	Rallado	1 c.
11	Miel	Orgánica, blanda	1 C.

Procedimiento

- En primer momento se pelan las castañas haciendo un corte en la primera cáscara leñosa y las colocamos en una olla con agua. Lo llevamos a fuego por 15 minutos, se dejan en el remojo 12 horas y luego se cocinan 1 hora más. Se cuela y se hacen puré.
- En un bol colocamos el aceite junto con los huevos y el azúcar mezclamos hasta lograr una pasta homogénea. Luego le agregamos las nueces procesadas muy finas, la harina integral junto con el polvo de hornear. Y por último el puré de castañas. Trabajamos con las manos hasta lograr una masa firme.
- Se deja descansar 30 minutos al frío, se estira de 0,5 cm. se cortan discos de 7 cm se hornea a 180° C aproximadamente 15 minutos. En caliente se pintan con miel.
- Se cocinan las manzanas con la miel, la canela, el jengibre y muy poca agua hasta que estén tiernas. Se descartan las pieles, se hace el puré y se rellenan las tapas generosamente. Envolver en celofán para su conservación.



Argentina





ARROZ CON COCO



AUTORA

Teresa Corção

Es chef propietaria del restaurante Navegador y Fundadora del Instituto Maniva, ONG que utiliza la gastronomía brasilera como herramienta de transformación social y ambiental. Actúa en tres fuentes la cultura, la investigación y la agricultura para una alimentación mejor.

RENDIMIENTO TOTAL	NRO. PORCIONES	PESO P/PORCIÓN
2 kg	10	200 g

Especificación del ingrediente principal

Leche de coco: se extrae exprimiendo la pulpa del coco. Se puede conseguir también envasada.

N°	INGREDIENTE	OBSERVACIONES	KILO / LITRO / UNIDAD
1	Agua		1,5 litro
2	Arroz blanco		1 kg
3	Sal fina		2 C.
4	Cebolla	Picada	1 Taza
5	Leche de coco		1 litro
6	Coco rallado	Asado	100 g
7	Aceite de oliva		2 C.

Procedimiento

- En una cacerola rehogar la cebolla con la sal y el aceite hasta dorar. Agregar el arroz con el agua. Cuando está casi cocido el arroz, agregar la leche de coco y dejar secar al fuego. Cuando está listo colocar el coco rallado y asado por encima.





BIEN ME SABE



AUTORA

María Patricia Sánchez Trejos

Líder del Convivium San José de Costa Rica. Delegada al Encuentro Terra Madre, 2006-2008-2010, como parte de la red de Universidades, coordina un grupo de estudiantes, productores, chefs, artesanos, músicos y otros que participan en ferias organizadas de productos especiales, de intercambio de experiencias de los Encuentros Terra Madre, de los Terra Madre's day y las Expo UCR 2006-2008 y 2010. Coordina el equipo que realiza los calendarios de recetas con productos autóctonos con el fin de promover la conservación y valor agregado de productos a través de su preparación.

RENDIMIENTO TOTAL	NRO. PORCIONES	PESO P/PORCIÓN
1.200 g	6	200 g

Especificación del ingrediente principal

Caña de Azúcar (*Saccharum officinarum*) L Familia Gramíneas. Procede de Nueva Guinea del Sudeste Asiático, llegó a España en el siglo IX y a América en el siglo XV. Es uno de los cultivos más importantes por su alto contenido energético, se consume como azúcar o como tapa de dulce, elaborado en los tradicionales trapiches. En Costa Rica ha sido un cultivo económicamente importante y su cultivo forma parte de nuestros paisajes.

N°	INGREDIENTE	OBSERVACIONES	KILO / LITRO / UNIDAD
1	Arroz grano largo	Hidratado y bien molido	480 g
2	Leche		750 g
3	Tapa de dulce*		800 g
4	Canela	En rama	2 u.
5	Clavos de olor		2 u.
6	Agua	Para remojo	Cantidad necesaria

Procedimiento

- Dejar el arroz toda la noche en agua. Al día siguiente escurrir bien y molerlo o licuarlo.
- Poner a cocinar el arroz bien molido en leche.
- Rallar la tapa de dulce y mezclarla con agua caliente para obtener la miel de dulce, agregar la canela y los clavos de olor en una olla tapada a fuego lento.
- Continuar la cocción a fuego bajo y revolver hasta lograr la consistencia deseada.
- Engrasar el molde y verter.
- Poner a hervir en un poco de agua la miel hasta que espese.
- Cubrir con suficiente miel la parte superior hasta que quede oscuro.
- Llevar al horno hasta acaramelar. Desmoldar
- Servir caliente o frío.

* Tapa de dulce: subproducto de la caña de azúcar; también se le llama panela, raspadura, rapadura, atado dulce, chancaca, piloncillo, panocha.





BOLLITOS DE MANDIOCA



AUTORA

Margarita Nogueira

Chef y consultora gastronómica, y líder del Convivium Rio de Janeiro y vice-presidente del Instituto Maniva www.institutomaniva.org.

RENDIMIENTO TOTAL	NRO. PORCIONES	PESO P/PORCIÓN
750 kg	30	25 g

Especificación del ingrediente principal

La **mandioca** (*Manihot esculenta*, *Manihot dulcis*) es una raíz de origen americano muy presente en toda la alimentación de los pueblos originarios. La fécula de la mandioca se extrae de la pulpa blanca del tubérculo.

N°	INGREDIENTE	OBSERVACIONES	KILO / LITRO / UNIDAD
1	Fécula de mandioca		200 g
2	Harina de trigo		200 g
3	Manteca	A temperatura ambiente	125 g
4	Azúcar molida		125 g

Procedimiento

- Unir todos los ingredientes, dividir en 30 bolitas, achatar levemente, marcar con un tenedor y cocinar en horno a 180° C durante 20 minutos.
- También se puede estirar la masa y cortar galletitas de distintas formas.

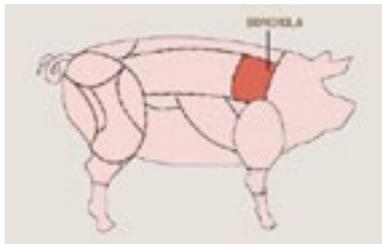


Brasil





BONDIOLA A LA CERVEZA NEGRA



AUTOR

Patricio Cetrangolo

Lic. en Administración de Empresa, cocinero amateur de especialidades de campo donde el Disco de Arado es su técnica preferida. Es socio del Convivium Punto Slow Food Buenos Aires.

RENDIMIENTO TOTAL	NRO. PORCIONES	PESO P/PORCIÓN
3,2 kg	8	400 g

Especificación del ingrediente principal

La **bondiola de cerdo** es el corte que corresponde al hombro del animal. Tiene como característica principal que la grasa atraviesa al músculo, otorgando gran sabor y ternura a la carne.

N°	INGREDIENTE	OBSERVACIONES	KILO / LITRO / UNIDAD
1	Bondiola		2 kg
2	Papas		1,5 kg
3	Batatas		1 kg
4	Cebolla		500 g
5	Morrón		500 g
6	Zanahoria		500 g
7	Ajo		3 dientes
8	Cerveza negra		1 litro
9	Aceite		1 ½ Taza
10	Condimentos	Ají molido, orégano, sal, pimienta	A gusto

Procedimiento

- Se cocina un disco de arado, el cual tiene la particularidad que está confeccionado con un acero de alta calidad. A los viejos discos se los recicla agregándoles patas de apoyo, soldando el orificio central y colocando un borde, para mayor utilidad en la cocina de campo. Se calienta el disco con fuego de leña liviana.
- Se agrega el aceite, se rehoga la cebolla picada. Una vez que está dorada, agregar el morrón en tiritas y los dientes de ajo gruesos. Dorar todo junto y luego agregar las papas, zanahorias y batatas cortadas en rodajas. Al mismo tiempo se agrega la bondiola en bifecitos. Agregar la cerveza negra hasta cubrir los ingredientes. Condimentar con ají molido, orégano, sal y pimienta. Revolver periódicamente y mantener un fuego bajo para obtener una cocción uniforme.
- Aproximadamente después de 1 hora la bondiola estará tierna y sabrosa.



Argentina





BUDÍN DE AMARANTO O KIWICHA



AUTORA

María Mercedes Costa

Antropóloga y cocinera de su restaurante El Patio, ubicado en Tilcara, Jujuy, Argentina. Comidas elaboradas con productos locales, promoviendo a los productores de la región. Miembro de Slow Food, Coordinadora de la Red de Cocineros Slow para el Noroeste Argentino y Fiduciaria del Convivium Quebrada de Humahuaca.

RENDIMIENTO TOTAL	NRO. PORCIONES	PESO P/PORCIÓN
3 kg	15	200 g

Especificación del ingrediente principal

El ingrediente principal de esta receta son los granos de **amaranto** (*Amaranthus hypochondriacus*, originario de México o *Amaranthus caudatus* -kiwicha o chaclion-, originario de los Andes centromeridionales), cuyas dos especies se cultivan hoy en la Quebrada de Humahuaca (valles altos de la provincia de Jujuy).

N°	INGREDIENTE	OBSERVACIONES	KILO / LITRO / UNIDAD
1	Amaranto	Cocinar en agua 20 minutos	350 g
2	Cebolla		1 kg
3	Caldo		½ litro
4	Azúcar		3 C.
5	Comino		2 C.
6	Huevos		8 u.
7	Leche en polvo		6 C.
8	Queso de rallar	De vaca, sardo o reggianito	5 C.
9	Sal		1 C.
10	Polvo curry		2 C.
11	Aceite de girasol	Para lo moldes	1 C.
12	Manteca		100 g

Procedimiento

- Cubrir los granos de amaranto con agua fría que sobrepase dos dedos la cantidad de grano y cocinar aproximadamente 20 minutos. El agua deberá consumirse totalmente. Reservar.
- Aparte rehogar la cebolla picada en la manteca durante unos minutos y luego cocinarla aproximadamente 30-40 minutos en el caldo condimentado con azúcar, ají molido y comino.
- En un bol vamos a ir integrando todos los ingredientes: al amaranto hervido le unimos la cebolla cocida. Una vez bien mezclado se agregan los huevos uno a uno, posteriormente la leche en polvo y finalmente los condimentos a gusto: el queso de rallar, el curry y la sal.
- Colocar en molde alargado o bien en individuales aceitados y cocinar en un horno bien caliente -180 a 200 grados- a baño de María, de 20 a 45 minutos, según el tamaño de los moldes.



Argentina





BUDÍN DE ZANAHORIA



AUTORES

Graciela Morales y Felipe Asla

Son productores olivícolas y elaboradores en forma artesanal de Aceites de Oliva Virgen Extra sin filtrar, Varietal Arbequina (Finca Grayfe). Recibió el Primer Premio en Encuentro Olivícola Internacional en Argoliva 2011. Son socios del Convivium "Raíz de Cuyo".

RENDIMIENTO TOTAL	NRO. PORCIONES	PESO P/PORCIÓN
500 g	10	50 g

Especificación del ingrediente principal

Aceite de Oliva Virgen Extra sin filtrar. Varietal aceitera Arbequina, originaria de Cataluña. Su cosecha es manual, en el momento ideal a mediados del mes de abril, y elaborado el aceite el mismo día de su cosecha. Se obtiene un excelente producto, con un índice de acidez aproximado de 0,13 con aroma muy frutado a manzana verde o hierba recién cortada.

N°	INGREDIENTE	OBSERVACIONES	KILO / LITRO / UNIDAD
1	Zanahorias	Frescas ralladas finas	300 g
2	Azúcar	Orgánica rubia	100 g
3	Esencia vainilla		1 c.
4	Ralladura de cáscara limón		1 C.
5	Canela en polvo		1 c.
7	Almendras	Enteras	100 g
8	Pasas de uva	Orgánicas sin semillas	100 g
9	Coñac		50 c.c.
10	Licor de chocolate		50 c.c.
11	Harina integral	Fina	150 g
12	Bicarbonato		1 c.
15	Aceite de Oliva virgen Extra	Varietal Arbequina	50 c.c.

Procedimiento

- En un recipiente colocar las almendras, pasas de uva e hidratarlas previamente en el coñac y licor. Por separado macerar 30 minutos las zanahorias ralladas con el azúcar, la ralladura, canela y esencia de vainilla.
- Unir la mezcla de zanahorias con las frutas maceradas y el aceite de oliva. Una vez bien mezclados todos estos ingredientes, agregar lentamente la harina cernida con el bicarbonato.
- Verter en la budinera alargada de 25 cm forrada con papel aceitado con oliva y espolvoreado con harina. En horno precalentado a 180°C cocinar aproximadamente 45 minutos.
- Retirar del horno, dejar reposar unos minutos y luego desmoldar.





BUÑUELOS DE HARINA DE MAÍZ Y YUCA



AUTORA

Madelaine Vázquez Gálvez

Graduada de Ingeniera tecnóloga en “Tecnología y Organización de la Alimentación Social”, en Ucrania, 1984. Master en Ciencias de la Educación Superior y Master en Ciencias Técnicas y socia fiduciaria del Convivium La Habana – Germinal. Conduce un programa de cocina de la televisión cubana, sobre alimentación sana. Autora de los libros: *Cocina ecológica en Cuba, Comer en casa, Comer con Lezama, entre otros.*

RENDIMIENTO TOTAL	NRO. PORCIONES	PESO P/PORCIÓN
1 kg	4	250 g

Especificación del ingrediente principal

La harina de maíz se obtiene de esta planta (*Zea mays*), mediante la molienda de sus granos. En Cuba, el maíz se consume hervido, en tamales, sopas y diversos postres (majarete, buñuelos, arepas, frituras, etc.). Por otra parte, la yuca o mandioca (*Manihot esculenta*, *Manihot dulcis*) constituyó un cultivo preponderante en los pueblos de origen aruaco; en Cuba se preparaba en forma de casabe (pan de yuca) y la chicha de yuca fue muy difundida en el mundo precolombino, como bebida. En la actualidad se consume hervida con mojo (salsa) o en forma de buñuelo. Una ración de yuca equivale al consumo de una taza de arroz cocinado.

N°	INGREDIENTE	OBSERVACIONES	KILO / LITRO / UNIDAD
1	Harina de maíz	Amarilla	1 Taza
2	Yuca o mandioca	Cocida	1 Taza
3	Sal		1 c.
4	Azúcar moreno		2 C.
5	Huevos		2 u.
6	Aceite de soja		1 C.
7	Mantequilla (manteca de crema vacuna)		1 C.
8	Pan rallado		½ Taza
9	Azúcar moreno		1 Taza
10	Agua		½ Taza
11	Canela/ Anís		A gusto
12	Aceite de Girasol	Para freír	

Procedimiento

- Mezclar la harina de maíz con la yuca hecha puré. Unirle la sal, el azúcar, los huevos batidos, el aceite y la mantequilla. Mezclar perfectamente, con la ayuda del pan rallado para darle firmeza a la masa.
- Formar los buñuelos y freírlos en aceite bien caliente, hasta que doren.
- Preparar un almíbar con el azúcar y el agua; aromatizarla con canela o anís.





CACEROLA SURTIDA A LA GUAJIRA

(A LA CAMPESINA)



AUTORA

Madelaine Vázquez Gálvez

Graduada de Ingeniera tecnológica en «Tecnología y Organización de la Alimentación Social», en Ucrania, en 1984. Master en Ciencias de la Educación Superior y Master en Ciencias Técnicas y socia fiduciaria del Convivium La Habana - Germinal. Conduce un programa de cocina de la televisión cubana, sobre alimentación sana. Autora de los libros: “Cocina ecológica en Cuba”, “Comer en casa”, “Comer con Lezama”, entre otros. En la receta también colaboró Alejandro Montesinos Larrosa.

RENDIMIENTO TOTAL	NRO. PORCIONES	PESO P/PORCIÓN
1 kg	4	250 g

Especificación del ingrediente principal

De las cuatro especies de frijoles domesticadas en Mesoamérica, *Phaseolus vulgaris* es la más cultivada y comprende numerosas variedades, que se distinguen por el color, el tamaño y otras cualidades de los granos: bayo, negro, carita, colorado, entre otras.

Algunos autores sugieren que la domesticación tuvo lugar entre cinco mil y tres mil años antes de nuestra era. La palabra *etl*, que significa frijol en náhuatl, no se generalizó. En su lugar se difundieron las voces *fasolus*, *fejoles*, *faxones*, *fraxeolus*, *frisoles*, *frixoles*, de las cuales se derivó el actual nombre de **frijol** o de **poroto** en otros lugares de Latinoamérica.

La técnica prehispánica de cultivar los frijoles asociados al maíz se mantiene hasta nuestros días, por el significativo aporte de nitrógeno que las bacterias asociadas a las raíces de frijol confieren al suelo.

En Cuba se consumen preferiblemente en potajes (sopas espesas).

Nº	INGREDIENTE	OBSERVACIONES	KILO / LITRO / UNIDAD
1	Pollo hervido		1 Taza
2	Ajo		4 dientes
3	Jugo de naranja agria	Se puede cortar con un poco de limón la dulce	½ Taza
4	Vino blanco seco		¼ Taza
5	Sal - pimienta		A gusto
6	Aceite de soja		2 C.
7	Cebolla de verdeo		1 Taza
8	Hierba buena o menta		6 hojas
9	Maíz tierno	Se refiere al choclo, en granos	1 Taza
10	Frijoles/Porotos cocidos	Colorados o negros	1 Taza

Procedimiento

- Adobar la carne de pollo cocida con el ajo machacado, el jugo de naranja agria, el vino seco, la sal y la pimienta. Dejar reposar durante una hora.
- Rehogar la cebolla de verdeo picada, con la hierbabuena; añadir los granos del maíz tierno y los frijoles cocidos. Agregar la carne de pollo, después el adobo, y dejar sofreír hasta que evapore. Rectificar el punto de sal.
- Servir en cazuelita apropiada.





CAFÉ CON MORA



AUTORA

María Patricia Sánchez Trejos

Líder del Convivium Slow Food San José de Costa Rica. Delegada al Encuentro Terra Madre, 2006-2008-2010, como parte de la red de Universidades, coordina un grupo de estudiantes, productores, chefs, artesanos, músicos y otros que participan en ferias organizadas de productos especiales, de intercambio de experiencias de los Encuentros Terra Madre, de los Terra Madre's day y las Expo UCR 2006-2008 y 2010. Coordina el equipo que realiza los calendarios de recetas con productos autóctonos con el fin de promover la conservación y valor agregado de productos a través de su preparación.

RENDIMIENTO TOTAL	NRO. PORCIONES	PESO P/PORCIÓN
1,5 litros	5	300 c.c.

Especificación del ingrediente principal

Nombre científico: *Coffea arabica*, L. Familia Rubiácea. Es de origen Africano, de Etiopía, se ha adaptado muy bien a las condiciones agroecológicas de Costa Rica y forma parte de nuestra tradición tomarse el cafecito en la tarde con amigos. Es muy conocida la calidad del café de Costa Rica, gracias a las ganancias por su exportación, se construyó el Teatro Nacional en 1850 y se envió a muchos costarricenses a estudiar al extranjero.

N°	INGREDIENTE	OBSERVACIONES	KILO / LITRO / UNIDAD
1	Café expreso	Caliente	1 C.
2	Licor de café		1 C.
3	Licor de mora o jugo de mora *		2 c.
4	Leche condensada *		1 ½ Taza
5	Leche evaporada *		2 Taza
6	Hielo		A gusto

Procedimiento

- Mezclar todos los ingredientes en la licuadora y servir frío.

* *Mora*: Nombre científico: *Rubus glaucus*, Benth. Familia Rosaceae. La mora es originaria de América, tiene muchos principios nutritivos. Rica en vitamina C (ácido ascórbico), antioxidantes, calcio, fósforo y agua.

* *Leche condensada*: Leche de vaca evaporada y cocida con azúcar; producto blanco y espeso de alta conservación. Producto industrial.

* *Leche evaporada*: Leche de vaca a la que se le extrajo el 50% del agua en proceso industrial.





CALDILLO DE CONGRIO



AUTOR

Alfredo Ignacio Pérez Cereceda

Técnico en administración de hoteles de profesión, chef y propietario del restorán La Marmita en Punta Arenas, Chile. Miembro del Convivium Frontera del Sur Slow Food en la misma ciudad. Participante y delegado chileno en Terra Madre 2010 y miembro de la Red de Cocineros Latinoamérica.

RENDIMIENTO TOTAL	NRO. PORCIONES	PESO P/PORCIÓN
1 kg	4	250 g

Especificación del ingrediente principal

El **congrio colorado** (*Genypterus chilensis* Fam. *Ophidiidae*) habita a lo largo de todo el litoral chileno, desde algunos metros bajo el nivel del mar y hasta más de 500 metros de profundidad. Se alimentan de crustáceos y en Punta Arenas la pesca es artesanal y todos los congrios son salvajes y naturales.

Esta receta está basada en los versos de Don Pablo Neruda gran poeta chileno, que desde su Oda del Caldillo de Congrio inspiró a muchas familias y cocineros chilenos a sumergirse en la delicia de este plato.

N°	INGREDIENTE	OBSERVACIONES	KILO / LITRO / UNIDAD
1	Chorito	Mejillon en su concha	4 u.
2	Almeja	En su concha	4 u.
3	Congrio colorado	Fileteado	600 g
4	Papas	Peladas en gajos	320 g
5	Tomates	Sin pelar en gajos	400 g
6	Cebolla	Cortada en pluma	200 g
7	Cilantro	Cortado fino y fresco	30 g
8	Ajo	Picado en brunoise	20 g
9	Vino blanco	Seco	200 c.c.
10	Merken*	Baluarte	1 g
11	Aceite	De maravilla	10 c.c.
12	Sal	Fina de mesa	1 g
13	Caldo de almeja		650 c.c.
14	Agua		400 c.c.

Procedimiento

- Saltear la cebolla, ajo, y papas con el aceite, apagar con el vino blanco, agregar el caldo de almejas y el agua, condimentar con merken y sal.
- Hervir hasta que las papas estén a punto, luego agregar el congrio, los mariscos con su concha (almejas y choritos) y el tomate, dejar cocinar hasta que los mariscos se abran y el congrio esté cocido. Corregir el sabor (merken y sal).
- Servir y espolvorear con cilantro fresco.

* *Merken*: es un condimento aromático y picante de origen mapuche, realizado con ají rojo (llamado comúnmente cacho de cabra) ahumado en la cocina indígena, con agregado de sal, semillas de cilantro; todos estos ingredientes se machacan o muelen en un mortero de piedra. Es uno de los Baluartes Slow Food en la Cocina Chilena.





CAMARONES CON ARROZ CON COCO



AUTORA

Teresa Corção

Es chef propietaria del restaurante 'Navegador' y fundadora del Instituto Maniva. ONG que utiliza la gastronomía brasilera como herramienta de transformación social y ambiental. Actúa en tres fuentes: la cultura, la investigación y la agricultura para una alimentación mejor.

RENDIMIENTO TOTAL	NRO. PORCIONES	PESO P/PORCIÓN
300 g	1	300 g

Especificación del ingrediente principal

El **chuchu** es una "cucurbitácea", su nombre científico es *Sechium edule*. Otro nombre es **Chayote**.

N°	INGREDIENTE	OBSERVACIONES	KILO / LITRO / UNIDAD
1	Camarón VG*		150 g
2	Aceite de oliva virgen		1 C.
3	Cebolla		1 C.
4	Ajo		2 dientes
5	Chuchu	Cortada en cubos	½ Taza
6	Salsa de tomate		2 C.
7	Leche de coco		3 C.
8	Aceite de dendé*		A gusto
9	Cilantro		1 C.
10	Cebollín		1 C.
1	Arroz con coco	Ver receta en recetario	100 g
12	Coco en láminas	Para decorar	1 C.

Procedimiento

- En una sartén, saltear los camarones 2 minutos y retirar.
- Rehogar en el aceite la cebolla y el ajo picados. Agregar el chuchu cortado, la salsa de tomate, la leche de coco, el aceite de dendé y la sal. Mezclar y cocinar 5 minutos; agregar los camarones reservados. Espolvorear con cilantro y cebollín picados.
- Servir con una porción de arroz con coco (ver en el recetario **Arroz con Coco**).

* *Aceite de dendé*: aceite vegetal que se obtiene del fruto de la palma *Elaies guineensis* de origen africano.

* *Camarón VG*: es un camarón *verdaderamente grande* (11 unidades x kilo).





CAZUELA DE GALLINA MAPUCHE



AUTORA

Ximena Deyanira Salas Escalona

Coordinadora y socia fiduciaria del Convivium Mujeres protectoras de la biodiversidad del Itata, en Quirihue VIII Región del Bio Bio en Chile.

RENDIMIENTO TOTAL	NRO. PORCIONES	PESO P/PORCIÓN
3 kg	10	300 g

Especificación del ingrediente principal

La **Chuchoca** se hace con los granos del maíz: se cuecen los choclos y se secan al sol. Luego se muelen con un molinillo de mano o con una piedra. Este trabajo lo hacen los Mapuches en el Sur de Chile, Temuco o Villarrica, también en la Araucanía.

N°	INGREDIENTE	OBSERVACIONES	KILO / LITRO / UNIDAD
1	Gallina		1 (aprox 3 kg)
2	Papas		1 kg
3	Zapallo		1 kg
4	Cebolla		1 u.
5	Zanahoria		1 u.
6	Diente de ajo		1 u.
7	Orégano		1 c.
8	Cilantro fresco		1 Taza
9	Chuchoca	Ver ingrediente principal	1 Taza

Procedimiento

- Matar y pelar una gallina de campo, luego trozarla y colocarla a cocer a fuego fuerte por 1 hora. Una vez que esté blandita, agregar la cebolla, la zanahoria, el diente de ajo y dejarlos que se cuecen por media hora. Posteriormente tomar la taza de chuchoca y en forma muy lenta agregarla con una cuchara de madera, por quince minutos dejarlas cocer. Al final agregar las 10 papas y trozos de zapallo. Cuando se vaya a servir colocar sobre el plato el cilantro picado.
- Este plato es ideal para el frío, se acompaña con ensaladas de lechuga y ensalada a la chilena (tomate con cebolla).
- Servirla en platos de greda, se conserva el calor por más tiempo y le da un toque especial.





CHANCLETAS DE CHAYOTE



AUTORA

María Patricia Sánchez Trejos

Líder del Convivium Slow Food San José de Costa Rica. Delegada al Encuentro Terra Madre, 2006-2008-2010, como parte de la red de Universidades, coordina un grupo de estudiantes, productores, chefs, artesanos, músicos y otros que participan en ferias organizadas de productos especiales, de intercambio de experiencias de los Encuentros Terra Madre, de los Terra Madre's day y las Expo UCR 2006-2008 y 2010. Coordina el equipo que realiza los calendarios de recetas con productos autóctonos con el fin de promover la conservación y valor agregado de productos a través de su preparación.

RENDIMIENTO TOTAL	NRO. PORCIONES	PESO P/PORCIÓN
1 kg	4	250 g

Especificación del ingrediente principal

Conocido como Chayote, cidralote, papa de aire, papa de pobre, o guatilla. *Sechium edule* (Jacq.) Familia Cucurbitácea. Es de origen Mesoamericano, fue cultivada extensamente por los Mayas y Aztecas. Muy utilizada en dietas hipocalóricas por su bajo contenido en calorías.

N°	INGREDIENTE	OBSERVACIONES	KILO / LITRO / UNIDAD
1	Chayotes maduros	Cocinados enteros	2 u.
2	Queso fresco	Tipo Turrialba, cortado finamente en láminas	1 ½ Taza
3	Margarina o mantequilla		60 g (2 C.)
4	Vainilla	Esencia	1 c.c.
5	Huevos		2 u.
6	Leche condensada *		1 ½ Taza
7	Pasas		2 Tazas
8	Pan molido		1 Taza

Procedimiento

- Partir a la mitad los chayotes cocinados en agua y sal, extraer la pulpa sin romper la cáscara
- Mezclar la pulpa del chayote con el queso blanco rallado, la mantequilla, la vainilla, los huevos, la leche condensada, el polvo de pan y las pasas.
- Rellenar cada cáscara de chayote con la mezcla anterior
- Hornear por 30 minutos en un horno precalentado a 180°C (350°F) hasta que dore, retirar del horno y servir:

* Leche condensada: Leche de vaca evaporada y cocida con azúcar, producto blanco y espeso de alta conservación. Producto Industrial.

Costa Rica





CHAVI O MUDAY

(BEBIDA MAPUCHE)



AUTORA

Graciela Rosso

Fiduciaria del Convivium Neuquén desde noviembre del 2009, con 2 productos en el Arca del Gusto, (Piñón y Ñaco). Delegada en Terra Madre Italia 2010. Directora de Los Sabores de la Patagonia, comunicadora y columnista de medios especializados en gastronomía y turismo regional. Nos presenta una receta del acervo mapuche, transmitida por Ana, de la Comunidad Catalán de Aluminé Provincia. de Neuquén.

RENDIMIENTO TOTAL	NRO. PORCIONES	PESO P/PORCIÓN
5 litros	25	200 c.c.

Especificación del ingrediente principal

Pehuén o Araucaria araucana. Su semilla (llamada fruto) es el piñón, de gran valor nutritivo y es el alimento sagrado de los mapuches. El Pehuén es nativo de la región centro andina de Neuquén (Argentina) y centro-sur de Chile.

N°	INGREDIENTE	OBSERVACIONES	KILO / LITRO / UNIDAD
1	Piñones de Pehuén		3 kg
2	Azúcar molida		250 g
3	Agua hervida		3 litros
4	Levadura de cerveza		50 g

Procedimiento

- Lavar los piñones, colocarlos en una olla con abundante agua y poner a hervir aproximadamente 2 horas. Retirarlos y pelarlos.
- Se colocan nuevamente en agua que cubra los piñones pelados y se le agrega el azúcar; cuando rompa el hervor y se disuelva todo el azúcar, está listo. Reservar un vaso con agua de esta cocción.
- Moler los piñones con un mortero o palo de amasar. Las casas que tienen electricidad lo hacen actualmente con una procesadora.
- Colocar los piñones molidos en una damajuana de vidrio, agregar 3 litros de agua hervida y fría y el vaso reservado del hervor con la levadura de cerveza disuelta.
- En vidrio la fermentación demora de 2 a 3 días, en barril de madera 24 horas.





CHUPILCA



AUTOR
Isidro Belver

Es cocinero y tiene un micro emprendimiento sobre el ÑACO. Vive en Huinganco, en el Departamento Minas cuya cabecera es Andacollo, a unos 500 Kms de la ciudad de Neuquén Argentina. En el Alto Neuquén hay muchos pequeños pueblos de no más de 3000 habitantes con riquísima historia y ascendencia cultural poco conocida. Isidro es miembro del Convivium Slow Food Neuquén y nos transmite esta receta representativa de su tierra.

RENDIMIENTO TOTAL	NRO. PORCIONES	PESO P/PORCIÓN
1 ½ litro	4 aproximadas	350 c.c.

Especificación del ingrediente principal

Ñaco: voz de origen quichua, muy popular en Chile desde el tiempo de la Colonia, introducida y difundida en la región norte del Neuquén desde mediados del siglo XIX en el ambiente rural y minero. Tiene su equivalente en las palabras Gofio, Harina tostada, Cocho, Harinado o Harinita y que básicamente es trigo, (de la misma calidad que el usado en panificación, generalmente identificado como “candeal”), con o sin proceso de “sancochado”, y luego tostado y molido. Hoy, en la zona, el principal ingrediente asociado al ñaco en esta bebida tradicional, es la **cerveza**, pero en tiempos pasados era el **vino** y en ciertas ocasiones el **aguardiente** o la **chicha**, conocido como *pihuelo*. El **Ñaco** forma parte del **Arca del Gusto***.

N°	INGREDIENTE	KILO / LITRO / UNIDAD
1	Ñaco seco	6 c.
2	Azúcar molida	A gusto
3	Cerveza blanca o negra	1 litro

Procedimiento

- Se toma un recipiente, que básicamente es una jarra o vaso alto de al menos 1 litro de capacidad.
- Se le agrega de 4 a 6 cucharadas de **ñaco** con azúcar a gusto y se mezcla.
- Se inclina un poco el recipiente y se va volcando la **cerveza**, cuanto más fresca mejor, sin borbotones revolviendo suavemente con una cuchara grande cuidando no derramar la espuma.
- Se “convida” a los presentes en una primera vuelta (“*chupipase*”) con toda la espuma y las “*cabrillas*” (botoncitos de ñaco aún no disueltos).
- Cada uno bebe un trago a gusto, revuelve y se sirve una o dos cucharadas del ñaco disuelto o espeso del fondo; a medida que va bajando la cerveza, se repone más ñaco y azúcar.

* El Arca del Gusto es una Iniciativa de Slow Food para promocionar productos en vías de desaparición. Hay más de 1000 productos seleccionados por una comisión internacional en todo el mundo.





CHUPÍN DEL LITORAL



AUTOR

Lautaro Marche

Chef Slow Food –Asesor y Docente Gastronómico– Investigación y Desarrollo en Alimento, socio del Convivium Crespo, Entre Ríos, Argentina.

RENDIMIENTO TOTAL	NRO. PORCIONES	PESO P/PORCIÓN
2,5 kg aprox.	8	300 g

Especificación del ingrediente principal

El **armado** (*Platydoros costatus*) es un pez que da duro combate. Fuerte por naturaleza, pesado: logra alcanzar tamaños de hasta 4 kg. Pez autóctono de la cuenca del Delta del Río Paraná (sur de Entre Ríos, Argentina). Habita en el Paraná Inferior durante el otoño, y en primavera se lo encuentra especialmente en el curso superior de dicho río. Su reproducción tiene lugar en verano entre octubre y marzo. Los armados son siluriformes y se caracterizan por presentar una hilera de placas óseas a lo largo del flanco. La cabeza es en ellos generalmente muy osificada, con tres pares de barbillas. La aleta dorsal y las pectorales tienen un radio fuertemente osificado, generalmente aserrado. De carne muy firme y con pocas espinas.

N°	INGREDIENTE	OBSERVACIONES	KILO / LITRO / UNIDAD
1	Armado	Postas (rodajas)	1.500 gr
2	Morrón amarillo (ají, pimiento morrón: <i>Capsicum annuum</i>)	Rodajas finas	2 u.
3	Morrón rojo	Rodajas finas	2 u.
4	Cebollas	Rodajas / Aros	4 u.
5	Papas	Peladas en rodajas	6 u. medianas
6	Tomates	En rodajas	4 u.
7	Limón	En rodajas	1 u.
8	Vino blanco	Seco	1 litro
9	Galletas marineras	Malteadas	6 u.
10	Sal	Fina	Cantidad necesaria
11	Agua	Caliente	Cantidad necesaria
12	Aceite	Girasol o Maíz	100 cc

Procedimiento

- Se cortan las cebollas, los tomates y los morrones en rodajas finas. Las papas se pelan y se cortan en rodajas de un centímetro de grosor. El pescado se limpia, se descartan la cabeza y la cola y se corta en rodajas verticales (postas) más o menos gruesas (3 ó 4 cm).
- En una olla de fondo amplio (o disco de arado) se cubre el fondo con aceite y se pone a mínimo hasta que el aceite esté bien caliente. Se doran las rodajas de cebolla y de morrón, se apartan. Manteniendo el fuego siempre a mínimo se dispone una capa en el fondo de rodajas de papa, se esparcen unas gotas de limón y levemente se le agrega sal, luego se dispone una capa de rodajas de pescado y también de limón, luego se ponen algunas rodajas de cebolla y de morrones, y arriba de ella las rodajas de tomate. Por último se pone una capa de galletas.
- Si hay suficientes ingredientes se repite otra capa de papas, pescado, cebolla y pimientos y tomate, y normalmente debe sobrar para cubrir todo con una última capa de papas. Es importante no excederse en el salado porque el efecto es acumulativo. Se esparce al final el vino blanco. Se tapa y se deja a fuego mínimo durante unos 45 minutos, si faltara líquido se agrega agua caliente. Espolvorear con perejil picado fresco y servir.
- El fuego debe ser a base de leña y si es cerca de la costa del río mucho mejor... A disfrutar!!!





CORDERO MAGALLÁNICO

CON TOMATICAN MAPUCHE



AUTOR

Alfredo Ignacio Pérez Cereceda

Técnico en administración de hoteles de profesión, chef y propietario del restorán La Marmita en Punta Arenas, Chile. Miembro del Convivium Frontera del Sur en la misma ciudad. Participante y delegado chileno en Terra Madre 2010 y miembro de la Red de Cocineros Latinoamérica.

RENDIMIENTO TOTAL	NRO. PORCIONES	PESO P/PORCIÓN
350 g	1	350 g

Especificación del ingrediente principal

Cordero Magallánico: criado en estancias de la región en forma natural, su alimentación es 100% orgánica. Se sacrifican a los 13 kilos de peso aproximado.

N°	INGREDIENTE	OBSERVACIONES	KILO / LITRO / UNIDAD
1	Cordero magallánico	Deshuesado	180 g
2	Semillas de cilantro		3 g
3	Vino tinto		100 c.c.
4	Caldo de carne		50 c.c.
5	Mantequilla		10 g
6	Tulipa de presentación		1 u.
7	Cebolla de verdeo	Para asar	1 u.
8	Cebolla	Rehogada y caramelizada	60 g
9	Tomate fresco		50 g
10	Ajo		10 g
11	Merken *		1 g
12	Salsa de tomate		50 c.c.
13	Champiñones	Variedad París	50 g
14	Choclo en grano		30 g
15	Aceite girasol		5 c.c.

Procedimiento

- La pata cordero debe de estar marinada, por 12 hs, en vino tinto, verduras y semillas de cilantro. Luego se sella y se cocina por alrededor de 4 hs a baja temperatura, se deja enfriar; se deshuesa y se corta en láminas delgadas. Desde este punto es donde comienza la preparación que detallamos a continuación.
- El cordero debe ser recuperado en un caldo corto de vino tinto, semillas de cilantro y caldo de carne por no menos de 10 minutos; se agrega la mantequilla para dar brillo. Mientras tanto, se hornea la cebolla de verdeo con un toque de sal y mantequilla. Se acompaña con **tomatican mapuche**. Esta es una preparación típica en Chile de origen mapuche:
- Se saltean los champiñones, junto con el ajo, la cebolla caramelizada, el maíz en grano, tomates cortados en gajos, se agrega sal, merquen, salsa de tomates y se guisa hasta que todos los ingredientes se integren. Se monta en una tulipa de masa de orégano (opcional), se coloca el cordero en su salsa y la cebolla de verdeo asada.

* **Merken:** es un condimento aromático y picante de origen mapuche, realizado con ají rojo (llamado comúnmente cacho de cabra) ahumado en la cocina indígena, con agregado de sal, semillas de cilantro; todos estos ingredientes se machacan o muelen en un mortero de piedra. Es uno de los Baluartes Slow Food en la Cocina Chilena.



Chile





CROQUETAS DE MANDIOCA Y POROTOS NEGROS

(PAJAGUA MASCADA KUMANDA)



AUTOR

Ignacio Fontclara

Nacido en Paraguay, pertenece a una cuarta generación de artesanos del alimento.

Trabajó en el exterior durante 13 años en España, Inglaterra, Francia y Argentina.

Volvió hace 4 años a su tierra e inició, como socio fiduciario, el primer Convivium Central Paraguay y el proyecto educativo Karu Mbegue. Fue delegado de su país en el encuentro Terra Madre en el 2008.

RENDIMIENTO TOTAL	NRO. PORCIONES	PESO P/PORCIÓN
950 g	6	160 g

Especificación del ingrediente principal

Raíz de mandioca o **yuca** (*Manihot esculenta*, sin. *M. utilisima*) familia Euforbiaceas.

N°	INGREDIENTE	OBSERVACIONES	KILO / LITRO / UNIDAD
1	Mandioca		500 g
2	Kumanda hû - Frijoles (porotos) negros		250 g
3	Cebollitas de verdeo		50 g
4	Huevos duros		2 u.
5	Queso Paraguay - Queso fresco de vaca sin sal		150 g
6	Perejil		1 manojo
7	Ajo		1 diente
8	Semillas de coriandro		1 c.
9	Semillas de comino		1 c.
10	Aceite de maíz		3 C.
11	Sal		Cantidad suficiente
12	Pimienta		Cantidad suficiente
13	Aceite de maíz	Para freír	¼ Taza

Procedimiento

- En la víspera de la elaboración, dejar los porotos en remojo.
- Pelar la mandioca retirando sus capas hasta dejar la raíz blanca y reluciente, no debe tener ninguna mancha o veta oscura.
- Hervir la mandioca en abundante agua con sal hasta comprobar que un cuchillo la traspasa con facilidad, escurrir, retirar el nervio central y pasar la mandioca en caliente por el molino hasta conseguir una textura firme y uniforme. Nunca procesar la mandioca en frío ya que debido a su elevado contenido de almidón ésta toma una textura correosa. Reservar este puré a temperatura ambiente.
- Cocer los porotos en abundante agua, hasta que estén en su punto, escurrir y reservar.
- Mezclar el puré de mandioca con los porotos y trabajar el conjunto con las manos hasta que los porotos queden ligeramente rotos. Aliñar la masa con la cebollita de verdeo, las semillas y salpimentar.
- Formar unas albóndigas con la masa y en el centro rellenar con un poco de huevo duro picado y queso Paraguay, cerrarlas con la misma masa.
- Cocer en la sartén, con un chorrito de aceite, dorando 3 minutos por cada lado y acabarlas 5 minutos en horno bien caliente.





DULCE DE YACÓN



AUTORAS

Adriana Jaquelina Alfaro

Agricultora en Bárcena, Jujuy, Argentina.

Susana Martinez

Coordinadora Baluarte Yacón.

RENDIMIENTO TOTAL	NRO. PORCIONES	PESO P/PORCIÓN
500 g	10	50 g

Especificación del ingrediente principal

Se conoce como **yacón** a una planta originaria de los Andes, de gran porte que puede alcanzar el metro y medio de altura. En Argentina, se cultiva desde épocas inmemorables en la localidad jujeña de Bárcena, ubicada en el extremo sur de la Quebrada de Humahuaca, Patrimonio de la Humanidad. Tanto su raíz como sus hojas poseen interesantes perspectivas a nivel culinario y medicinal. Baluarte de Slow Food en Argentina. La comunidad de Barcena lo recibe como un reconocimiento al esfuerzo de toda una comunidad por rescatar este cultivo cuyas semillas solo las tenían 5 familias.

Nombre científico: *Smallanthus sonchifolia* – www.yacon.org.ar

N°	INGREDIENTE	OBSERVACIONES	KILO / LITRO / UNIDAD
1	Yacón		800 g
2	Jugo de naranja		½ Taza
3	Clavo de olor		A gusto
4	Canela	En rama	A gusto

Procedimiento

- Lavar y pelar las raíces de yacón, colocándolas rápidamente en agua para evitar su oxidación. Cortarlas en trozos y licuarlas junto al jugo de naranja. Luego a este licuado agregarle la canela y el clavo de olor.
- Cocinar a fuego mínimo, revolviendo con cuchara de madera, hasta que tome punto de mermelada (cuando el dulce se separa del fondo y los laterales de la olla).
- Retirar, dejar entibiar y envasar en frascos con tapa, previamente esterilizados. (hervirlos 20 minutos con sus tapas). Cerrar el frasco, dejando una vuelta de rosca sin pasar e introducirlo en una olla con agua hirviendo durante 15 minutos. Luego sacar los frascos con cuidado y terminar de cerrar la tapa. Dejar enfriar donde se produce el vacío.



Argentina





EMPANADAS DE LA QUEBRADA



AUTOR

Sergio Latorre

Chef autodidacta, vinculado a Slow Food desde el 2004. Co Fundador del Convivium Quebrada de Humahuaca. Delegado Terra Madre 2006 y 2010. Miembro fundador de la Red de Cocineros de Argentina en Turin 2006. A principio de los 90 se establece en Jujuy y se dedica de lleno al desarrollo e investigación de la cocina autóctona. Hoy reside en Purmamarca, Quebrada de Humahuaca, Argentina. Se ha especializado en Cocina Andina.

RENDIMIENTO TOTAL	NRO. PORCIONES	PESO P/PORCIÓN
5 kg	100 (cien)	55 g aprox.

Especificación del ingrediente principal

No podemos hablar de un ingrediente principal, en la empanada se funden sabores andinos como las especias, la carne, el maíz capia de la zona y los chiles en la salsa que la adereza.

N°	INGREDIENTE	OBSERVACIONES	KILO / LITRO / UNIDAD
1	Cebolla		750 g
2	Grasa de Pella	Grasa de cerdo	100 g
3	Comino, Pimentón Dulce, Ají molido		10 g de cada uno
4	Carne de Vaca	Preferentemente de la pierna	2 kg
5	Caldo de carne		250 c.c.
6	Papas		1 kg
7	Arvejas		250 g
8	Huevos		6 u.
9	Cebolla de verdeo (<i>Allium schoenoprasum</i>)	Sólo la parte verde	500 g
10	Harina de Trigo	Masa	1,7 kg
11	Harina de Maíz Capia *	Masa	300 g
12	Grasa de Pella (manteca de cerdo)	Masa	500 g
13	Agua tibia	Aproximadamente	500 c.c.
14	Sal Gruesa		50 g (20 g masa - 30 g relleno)

Procedimiento

- **MASA:** Colocar las harinas en forma de corona, al centro agregar la salmuera y la grasa tibia. Reposar 30 minutos. Sacar de la masa pequeños bollitos, que se estiran con oflador (palote) en forma de discos de aprox. 2 mm de espesor.
- **RELLENO:** Picar fino la cebolla y cocinarla en la grasa de pella hasta que transparente. Incorporar la carne cortada a cuchillo, tan menuda como la cebolla. Rehogar hasta que la carne toma color. Condimentar con sal gruesa y los condimentos. Agregar el caldo y dar unas vueltas, llevar a hervor y retirar del fuego. Agregar las papas peladas, cortadas en pequeños cubitos y cocidas al dente. También incorporar las arvejas cocidas por separado. Hervir los huevos, dejarlos enfriar y picarlos bien fino, igual que el verdeo. Colocar el relleno en una fuente plana, se recubre con el verdeo y los huevos, sin mezclar. Se prepara la noche anterior para que esté bien compacto por la grasa y la gelatina de la carne. Se rellenan las empanadas bien completas, mojando los bordes de la masa y se simba (se repulga). Se pueden freír en grasa bien caliente o en horno fuerte a 220°C. Se sirve con llajwa* y un buen vaso de vino.

* *llajwa*: Rallar tomate y chile picante fresco. Sazonar con sal, pimienta y unas gotas de aceite. Con esta salsita aderezar la empanada mientras se va comiendo.

* *maíz capia*: variedad de maíz de la zona. Reemplazar con cualquier harina de maíz o utilizar solamente harina de trigo completando los 2 kg.





FLAN DE PIÑA



AUTOR

Eddy Fernández Monte

Presidente de la Federación de Asociaciones Culinarias de la República de Cuba. Perteneció al Convivium Alimentación buena, limpia y justa Slow Food. Delegado en Terra Madre, Italia 2008 y en el Encuentro Internacional de Desarrollo Agrario Rural (EIDAR 2008). Miembro de Honor de la Asociación Mundial de Sociedades de Chefs (WACS).

RENDIMIENTO TOTAL	NRO. PORCIONES	PESO P/PORCIÓN
500 g	4	125 g

Especificación del ingrediente principal

(*Ananas comosus*) el **ananá** o **piña**, es una especie nativa de América del Sur. Esta planta, de escaso porte con hojas duras y linear, lanceoladas de hasta 1 metro de longitud produce un único fruto fragante y dulce, muy apreciado en gastronomía.

N°	INGREDIENTE	OBSERVACIONES	KILO / LITRO / UNIDAD
1	Jugo de piña	Exprimido natural	¼ litro
2	Azúcar molida		½ Taza
3	Aceite vegetal	Maíz o girasol	3 C.
4	Huevos		3 u.
5	Yema		1 u.
6	Sal		1 pizca
7	Caramelo	Azúcar fundida	Para moldes

Procedimiento

- Calentar el jugo de piña con el azúcar, el aceite y la sal hasta disolver. Batir los huevos y la yema. Unir todos los ingredientes y pasar por un chino.
- Acaramelar un molde de flanera. Verter la preparación y cocinar a Baño María en horno a 180° C durante 25 minutos aproximados. El agua no debe hervir.
- Para desmoldar en frío, separar los bordes delicadamente y disponer en una fuente.





GALLINA CON PEQUI

(GALINHADA COM PEQUI)



AUTORA

Tanea Romão

Jefa y fundadora de Kitanda Brasil, restaurante y cocina artesanal de mermeladas, chutneys y salsas que se encuentran en la ciudad de Gonçalves, estado de Minas Gerais (Brasil). Ha participado en los eventos Terra Madre Brasil 2010 y, en el mismo año, participó del encuentro Terra Madre internacional en Turin. Es líder y fundadora de Convivium Mantiqueira.

RENDIMIENTO TOTAL	NRO. PORCIONES	PESO P/PORCIÓN
1,2 kg	6	200 g

Especificación del ingrediente principal

El **Pequi** (*Caryocar brasiliense Camb*) es un fruto nativo del Cerrado (ecosistema característico de la zona central de Brasil). Tiene la dimensión de un limón y cuando está maduro su piel de color verde amarillento se ablanda. La pulpa de color amarillo intenso rodea una semilla dura formada por muchas pequeñas espinas, la única contraindicación del pequi. Las espinas son delgadas, pequeñas y penetrantes, se encuentran bien en el núcleo de la semilla, lo que requiere mucho cuidado para masticar a chupar la pulpa.

Sus semillas contienen una buena cantidad de aceite comestible (60%). El fruto calórico, muy perfumado y con un sabor único, es utilizado como ingrediente principal o como condimento en la preparación de diversos platos dulces y salados de la zona central de Brasil. En el mercado se puede encontrar el fruto entero fresco o en conserva, la pulpa congelada o en el mismo aceite.

El Pequi es uno de los productos catalogados en el Arca del Gusto.

N°	INGREDIENTE	OBSERVACIONES	KILO / LITRO / UNIDAD
1	Gallina de campo		1,2 kg
2	Arroz Blanco	Grano fino	500 g
3	Cebolla	En cubitos	½ Taza
4	Ajo	Aplastado	1 diente
5	Tomillo Limón (<i>Thymus X citriodorus</i>)		1 C.
6	Laurel		1 hoja
7	Hoja de limón		1 u.
8	Sal		25 g
9	Aceite de Oliva	Extra virgen	50 c.c.
10	Romero	Para decorar	1 ramita
11	Cachaça	Aguardiente de caña	100 c.c.
12	Pequi	Las semillas internas	4 frutos
13	Agua		1,5 litros

Procedimiento

- Limpiar la gallina, retirando el exceso de grasa y preservando la piel. Cortar la gallina en trozos, condimentar con sal, aceite, cachaça, cebolla, ajo y las hierbas. Dejarla marinar por 12 horas bajo refrigeración.
- Retirar la gallina de la marinada y cocinar en su propia grasa hasta que esté dorada. Agregar la marinada y el agua. Cocer durante unos 40 minutos, o hasta que la carne esté tierna pero firme al tacto.
- Añadir el arroz y las semillas del Pequi rescatadas cuidadosamente del interior del fruto. Tapar y cocinar a fuego lento. Si es necesario, agregar más agua para terminar de cocinar el arroz.
- Servir caldo, con un trozo de gallina y una ramita de romero.





GUACAMOLE EN MOLDE



AUTORA

María Patricia Sánchez Trejos

Líder del Convivium Slow Food San José de Costa Rica. Delegada al Encuentro Terra Madre, 2006-2008-2010, como parte de la red de Universidades, coordina un grupo de estudiantes, productores, chefs, artesanos, músicos y otros que participan en ferias organizadas de productos especiales, de intercambio de experiencias de los Encuentros Terra Madre, de los Terra Madre's day y las Expo UCR 2006-2008 y 2010. Coordina el equipo que realiza los calendarios de recetas con productos autóctonos con el fin de promover la conservación y valor agregado de productos a través de su preparación.

RENDIMIENTO TOTAL	NRO. PORCIONES	PESO P/PORCIÓN
500 g	10	50 g

Especificación del ingrediente principal

Nombre científico: *Persea americana*, Mill. (Aguacate, ahuate del Nahuatl y palta en Chile y otros países suramericanos) Familia Laurácea. Es un cultivo de origen americano, con gran calidad nutritiva por sus aceites esenciales, las vitaminas D y E y minerales principalmente potasio y magnesio.

N°	INGREDIENTE	OBSERVACIONES	KILO / LITRO / UNIDAD
1	Aguacates maduros	Majados	280 g
2	Gelatina sin sabor	Hojas en láminas	3 u.
3	Chile en polvo		1 g
4	Cebolla	Picada finamente	1 u.
5	Ajo	Picado finamente	1 u.
6	Limonas	Exprimidos en jugo	2 u.
7	Queso crema		220 g
8	Sal		A gusto
9	Pimienta		A gusto
10	Agua		62.5 g

Procedimiento

- Picar la cebolla finamente y apartar.
- Colocar la gelatina en ¼ taza de agua por 5 minutos.
- Pelar y majar (pisar) los aguacates, rociar con el jugo de limón y mezclar.
- Batir el queso crema hasta integrar, agregar la cebolla, el chile en polvo, la sal, el ajo y la pimienta.
- Continuar batiendo, añadir el aguacate con el jugo de limón y mezclar hasta obtener una mezcla homogénea.
- Derretir la gelatina en baño de María o en microondas por 10 o 20 segundos al 100% de la potencia. Deje refrescar por 2 o 3 minutos.
- Incorporar la gelatina en la mezcla de aguacate y dejar enfriar hasta que cuaje por completo.
- Servir con "galletas de soda", con "tortillas tostadas" o con "tortillas calientes".

Costa Rica





GUAJCHA O HUASCHA LOCRO



AUTOR

Julián Cámara Hernandez

Ing. Agrónomo, profesor titular consulto exclusivo de la cátedra de Botánica Agrícola. Investigador, experto y estudioso de los maíces andinos. Cocinero amateur y socio del Convivium Punto Slow Food Buenos Aires.

RENDIMIENTO TOTAL	NRO. PORCIONES	PESO P/PORCIÓN
4 kg	10	400 g

Especificación del ingrediente principal

El Guajcha locro que se prepara con granos de maíz inmaduros (verdes), los choclos. En el noroeste argentino hay una raza de maíz, el Chullpi, que tiene los granos muy dulces que es ideal para esta preparación, pero puede utilizarse cualquier maíz en el estado de choclo.

N°	INGREDIENTE	OBSERVACIONES	KILO / LITRO / UNIDAD
1	Choclos frescos		2 kg (10 unidades)
2	Carne para puchero		1 kg
3	Zapallo criollo		1 kg
4	Papa		½ kg
5	Cebolla		250 g
6	Orégano		A gusto
7	Sal		A gusto
8	AjÍ picante		A gusto
9	Cebolla de verdeo		4 u.

Procedimiento

- Pelar a cuchillo los choclos quitando los granos, realizar dos cortes uno primero al borde de los granos y otro profundo es la manera adecuada de desgranar los choclos.
- Colocar los granos de choclo, la carne y los vegetales cortados en trozos.
- Cocinar hasta que todo esté recocado.





HELADO DE PAILA DE GRANADILLA



AUTORA

Antonuela Ariza

Es cocinera vocacional, Miembro de Slow Food desde 2006, Convivium Bogotá y nos acerca esta receta de su tierra.

Preparación originaria de la zona del Cauca y Nariño que se ha popularizado en Colombia por ser un helado muy fresco y totalmente natural. La tradición nos cuenta que, en el siglo *IXX*, los indígenas de la región lo preparaban con hielo que traían a caballo directamente del volcán Galeras y del Puracé, envueltos en trapos y paja para evitar que se derritiera.

RENDIMIENTO TOTAL	NRO. PORCIONES	PESO P/PORCIÓN
1 kg	10	100 gr

Especificación del ingrediente principal

Granadilla: Nombre científico: *Passiflora ligularis* - En inglés: *Sweet Passion Fruit*. La granadilla es una fruta muy común en Colombia, de la variedad de las pasifloras, es de sabor muy suave y dulce, y generalmente se come fresca. No confundir con la *Passiflora edulis* conocida por el Maracuyá.

N°	INGREDIENTE	OBSERVACIONES	KILO / LITRO / UNIDAD
1	Pulpa de fruta Granadilla	Sin azúcar, licuada y cernida	1 kg
2	Azúcar blanco		250 g
3	Clara de huevo		2 u.
4	Sal		500 g
5	Hielo	Partido	2 kg

Procedimiento

- Hacer una cama de paja, encima colocar el hielo mezclado con la sal y apoyar la paila de bronce de 30 cm de diámetro por 15 cm de profundidad.
- Colocar la pulpa de fruta con el azúcar y batir con cuchara de madera durante 15 minutos aproximadamente, mientras se gira la paila. Cuando comience a tomar consistencia, agregar las claras de huevo y batir por 5 minutos más. Rinde 1 litro de helado.





HUMINTAS A LA OLLA



AUTORA

Anahí Reyes Antequera

Chef Internacional. Presidente de la Asociación de Chef de Bolivia Filial La Paz. Miembro del Convivium Consumo Responsable, La Paz - Bolivia.

RENDIMIENTO TOTAL	NRO. PORCIONES	PESO P/PORCIÓN
4 kg	60 unidades	70 g

Especificación del ingrediente principal

Choclo: Granos de maíz blanco fresco y maduro (*Zea mays*). En Bolivia se los cultiva en los valles y zonas sub tropicales.

N°	INGREDIENTE	OBSERVACIONES	KILO / LITRO / UNIDAD
1	Choclos	Grandes maduros	25 u.
2	Manteca de cerdo		500 g
3	Azúcar		500 g
4	Sal		1 C.
5	Canela	Molida	2 C.
6	Anís		2 C.
7	Queso fresco		1 kg
8	Challas	Hojas de choclo	Cantidad necesaria
11	Ají colorado	Molido fresco – picado opcional	2 C.

Procedimiento

- Pelar los choclos cortando la parte que se adhiere al tallo, de manera que al abrir las hojas, queden lo más planas posible.
- Desgranar y moler en moledor o batán (en Bolivia se lo hace todavía en batán de piedra).
- En un bowl mezclar el maíz molido con azúcar, canela, anís, sal y manteca de cerdo caliente.
- Si se opta por el ají, se lo debe freír en la manteca antes de agregar.
- Para cocinarlas: unir dos hojas de choclo por la parte ancha y sobre ellas poner una porción de la mezcla y una tajada de queso encima, doblar las hojas por encima y anudar con tiritas de la misma hoja.
- En una olla ancha poner los marlos del choclo, una capa de hojas desmechadas de choclo y por encima las humintas intercaladas, agregar agua solo hasta la parte de las hojas para que cuezan solo al vapor; por 40 minutos a fuego medio. Retirar y servir.



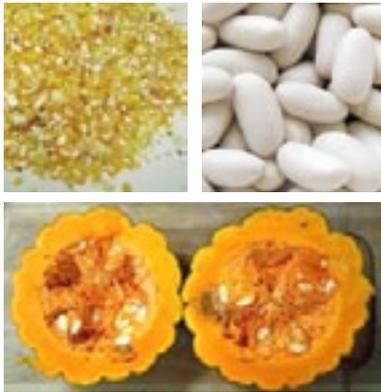
Bolivia





LOCRO

(PROVIENE DEL ANTIGUO ROCRO O "SOPA ESPESA" ANDINA)



Argentina

AUTORA

María Mercedes Costa

Antropóloga y cocinera de su restaurante El Patio, ubicado en Tilcara, Jujuy, Argentina – Comidas elaboradas con productos locales, promoviendo a los productores de la región. Miembro de Slow Food, Coordinadora de la Red de Cocineros Slow para el Noroeste Argentino y Fiduciaria del Convivium Quebrada de Humahuaca.

RENDIMIENTO TOTAL	NRO. PORCIONES	PESO P/PORCIÓN
5 kg	8 a 10 porciones	500 g

Especificación del ingrediente principal

Zapallo criollo, maíz pelado y porotos. Todos productos americanos.

N°	INGREDIENTE	OBSERVACIONES	KILO / LITRO / UNIDAD
1	Maíz pelado	Maíz capia blanco partido	750 g
2	Zapallo criollo	Cáscara verde, pulpa gruesa y amarilla mostaza	3 kg
3	Tapa de asado	U otra carne firme	1 ½ kg
4	Porotos	Alubias	750 g
5	Chorizo colorado		2 u.
6	Panceta salada		250 g
7	Patitas de cerdo		150 g
8	Cuerito de cerdo		150 g
9	Sal fina		A gusto
10	Ají molido		A gusto
11	Aceite de girasol		5 C.
12	Cebolla de verdeo		2 u.
13	AjÍ molido		A gusto
14	Sal fina		A gusto
15	Pimentón dulce		1 c.

Procedimiento

- En una cacerola grande llena hasta la mitad de agua fría poner a hervir el zapallo, cortado en trozos grandes, sin semillas y con la cáscara bien lavada.
- Agregar el maíz y los porotos sin remojar previamente. Finalmente, todas las carnes, sin trozar. No salar el agua para no endurecer la cáscara de los granos y permitir que éstos cuezan más rápido. Cocinar tapado a fuego bajo durante 3 horas aproximadamente, agregando agua si es necesario y revolviendo de vez en cuando para que los granos no se peguen al fondo de la olla.
- Si las carnes se cocinan antes, retirarlas de la olla y cortarlas en bocados. Luego sacar los trozos de zapallo y raspar la pulpa de la cáscara. El locro está listo cuando el maíz está blando. Verter todos nuevamente en la cacerola, mezclar bien y condimentar con sal y ají molido a gusto. También a gusto será la densidad de la preparación, más liviana o más espesa.
- Esta comida se sirve con una salsita que se echa por encima y se prepara de la siguiente manera:
- Poner a rehogar en aceite de girasol la parte blanca de la cebolla de verdeo picada. Agregar luego el pimentón hasta que se caliente, condimentar con sal y ají molido.
- La salsita suele espolvorearse con las hojas de la cebolla de verdeo picadas finas.





LOMO AL TRAPO



AUTORA

Antonuela Ariza

Es cocinera vocacional y junto con su esposo son propietarios del Restaurante Mini-Mal en Bogotá. Su carta está diseñada con insumos tradicionales colombianos muy cuidados y seleccionados. Promoviendo en su tarea comunidades agrícolas y pescadoras locales. Es Miembro de Slow Food desde 2006, Convivium Bogotá y nos acerca esta receta de la zona central de su país. Su origen se remonta a la llegada de los españoles que traían la carne vacuna envuelta en trapos con sal para conservarla. A su llegada, los indios se encargaban de cocinarla enterrándola en la tierra y tapándola con fuego. La unión entre la carne europea y la forma de cocinarla de los pueblos originarios, dio origen a este hermoso plato que hoy Colombia ofrece como una especialidad de su acervo culinario.

RENDIMIENTO TOTAL	NRO. PORCIONES	PESO P/PORCIÓN
2 kg	8 – 9	200 – 250 g

Especificación del ingrediente principal

Lomo fino de res, sin grasa. En Colombia se usa carne vacuna de la mejor calidad que generalmente viene de las sabanas de Córdoba, de raza Cebú, cuya carne es exquisita en textura y sabor; criados a campo y pastos naturales. Con maduración de 21 días.

N°	INGREDIENTE	OBSERVACIONES	KILO / LITRO / UNIDAD
1	Lomo fino de res	Limpio	2 ½ kg
2	Sal		1 ½ kg
3	1 trapo de algodón	Que no sea sintético	De 70 x 70 cm
4	Cuerda de algodón	Que no sea sintética	Cantidad necesaria
5	Leña	Ideal Eucaliptus	Cantidad necesaria

Procedimiento

- Encender la leña, esparcir las brasas encendidas para poder apoyar el lomo empacado sobre el mismo fuego.
- Mojar un trapo con agua, vino o cerveza cubrir con sal gruesa, colocar el lomo sobre la sal y envolver muy bien, fijándose que toda la carne quede cubierta con una capa de sal de al menos 1 cm.
- Atar con hilo bien firme los extremos y todo el tramo del lomo. Es muy importante que el lomo se ponga sobre el fuego y no dejar que se hagan brasas antes de ponerlo.
- Hay que darlo vuelta a mitad de la cocción que es de aproximadamente 18 minutos para un lomo de 2 kilos.
- Abrirlo rompiendo la costra de sal y dejarlo reposar 5 minutos.
- Se corta en tajadas gruesas y se sirve con ensaladas, papas o maíz asado.





MARTINETAS ESTOFADAS AL DISCO



AUTOR

Lucio Barone

Es consultor de servicios de salud, cocinero amateur y socio del Convivium Punto Slow Food Buenos Aires. Nos acerca una receta de campo elaborada a modo de sartén en un auténtico "Disco de Arado" recuperado de máquinas agrícolas en desuso. Cocción generalizada en varios países de Latinoamérica.

RENDIMIENTO TOTAL	NRO. PORCIONES	PESO P/PORCIÓN
1,8 kg	6	300 g

Especificación del ingrediente principal

Martineta: (*Eudromia elegans*) es un ave gallinácea también llamada La Copetona, es la más elegante de las perdices y posee en sus patas solo tres dedos. En la Argentina se la encuentra desde la Provincia de Tucumán hasta la zona norte de la Patagonia. Durante el invierno viven en grandes colonias y después de grandes heladas es posible cazarlas con la mano, pues el peso de las heladas les impide tomar vuelo.

N°	INGREDIENTE	OBSERVACIONES	KILO / LITRO / UNIDAD
1	Martinetas		2,5 kg (4 unidades)
2	Vino tinto		1 litro
3	Sal		1 C. (15 g)
4	Orégano		1 C.
5	Ajo		4 dientes
6	Pimienta en grano		1 c.
7	Perejil		1 manojo
8	Aceite de maíz		1 Taza
9	Cebolla criolla		250 g
10	Cebolla de verdeo		50 g
11	Ají morrón verde		200 g
12	Salsa Provenzal	Ajo, perejil, aceite	1 C.
13	Laurel seco		2 hojas
14	Tomates pelados		1 kg

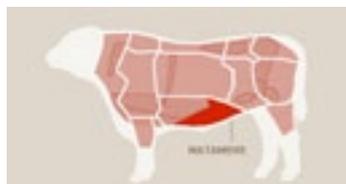
Procedimiento

- Una vez desplumadas y evisceradas, lavarlas bien. Como ave de caza, su carne es un poco más dura y de sabor más fuerte que el de las aves en general, conviene dejarlas orear durante toda una noche con condimentos: sal, orégano, ajo, perejil y pimienta en grano y macerándose en vino tinto para que pierdan su gusto salvaje.
- Después en el aceite que se coloca en el disco caliente, rehogar la cebolla cortada en cuadraditos, una vez transparentada las cebollas, agregar el ají morrón en cuadraditos y los tomates pelados y triturados junto con el laurel.
- Luego de unos 3- 4 minutos, incorporar las presas de martineta ya marinadas y con su propio jugo a la salsa.
- Tapar el disco, puede ser con cualquier papel, y a fuego lento, dejar cocinar por espacio de una hora aproximadamente, destapar, sazonar con sal. Terminar con orégano y pimienta fresca molida y un poco de perejil picado.





MATAMBRE ARROLLADO A LAS BRASAS



AUTORA

Otilia Kusmin

Asesora, Docente y Autora Gastronómica. Fundadora de la Red de Cocineros Slow de Argentina. Actual Coordinadora de Buenos Aires y Gran BA. Editora del Primer Recetario Latinoamericano de Cocina Slow, que aspira ser la piedra fundamental de una Red Latinoamericana de Cocineros dentro del Movimiento. Es socia de Slow Food desde 2005. Actual membrecía del Convivium Punto Slow Food Buenos Aires. Delegada Argentina 2006-2008-2010 a Terra Madre Torino Italia.

RENDIMIENTO TOTAL	NRO. PORCIONES	PESO P/PORCIÓN
1,8 kg	10	180 g

Especificación del ingrediente principal

Matambre – “Mata el Hambre” contracción idiomática que da origen a una palabra gaucha tan afincada en la Pampa Argentina. Constituye una delgada capa de carne ubicada entre el cuero y el costillar vacuno, que al principio se arrollaba con la sogá de las boleadoras y se tiraba simplemente a las brasas, encerrando hortalizas y aromas. Hoy es generalmente una picada fría o caliente infaltable en la cocina tradicional de la pampa argentina. El Matambre es un corte vacuno originario de la Argentina.

N°	INGREDIENTE	OBSERVACIONES	KILO / LITRO / UNIDAD
1	Matambre	De ternera vacuna	1,5 kg
2	Sal parrillera		1 C.
3	Morrones	Rojo	500 g
4	Cebolla criolla		100 g
5	Cebolla de verdeo		50 g
6	Ajo		2 dientes
7	Perejil		1 manojo
8	Queso de campo	Rallado	250 g
9	Huevo de campo		2
10	AjÍ molido		1 c.
11	Orégano		1 C.
12	Papas		1 kg
13	Aceite de maíz		½ Taza

Procedimiento

- Estirar en una tabla la carne con el lado de la grasa hacia abajo, condimentar bien, con sal, ajÍ molido orégano, ajo y perejil. Se puede hacer entero o cortar en dos tramos para facilitar el corte posterior a la cocción.
- Cortar las cebollas bien finitas y extender; los morrones quemados al fuego, pelados y dessemillados. Rallar grueso el queso de campo y ligar previamente con los huevos apenas batidos. Repartir sobre la superficie.
- Arrollar; atar muy bien. Tradicionalmente las paisanas lo cocían con aguja colchonera y cuerda fina. Cocinar sobre las brasas muy lentamente para tiernizar.
- Servir caliente o frío, para “matar el hambre” mientras se espera el asado o bien como plato central acompañado con papas con piel cortadas en octavos, untadas con aceite, sal y asadas.



Argentina





MBEYÚ

(TORTILLAS GUARANÍES O PANES DELGADOS DE FÉCULA DE MANDIOCA)



AUTORA

Mara Montenegro

Ing. Agrónoma, Especialista en Desarrollo y en Turismo Rural. Trabajando con productores en la actividad turística, su principal inquietud ha sido siempre la oferta de las comidas de la región en cada chacra agroturística. Desde entonces ha investigado todo lo relacionado a las recetas de su tierra. Desde el 2007 es fiduciaria del Convivium Oberá y fue Delegada Argentina en Terra Madre Italia en los años 2006, 2008 y 2010.

RENDIMIENTO TOTAL	NRO. PORCIONES	PESO P/PORCIÓN
1 kg	10	100 g

Especificación del ingrediente principal

En el Nea (Noreste Argentino) es muy importante el cultivo de la **mandioca** (*Manihot esculenta*, sin. *M. utilisima*), familia Euforbiáceas.

Su fécula que se extrae de las raíces tuberosas, se distingue de otras féculas por su rápida gelificación. También se emplea como forraje para animales, tanto las raíces y las hojas desecadas, por su alto contenido energético.

N°	INGREDIENTE	OBSERVACIONES	KILO / LITRO / UNIDAD
1	Fécula de mandioca	Almidón	500 g
2	Grasa de cerdo	Opcional manteca de vaca	150 g
3	Queso fresco	Cuajo prensado sin fermentar (ricota)	500 g
4	Sal fina		30 g

Procedimiento

- Mezclar todos los ingredientes y frotar hasta que la preparación quede integrada y granulada.
- Colocar una sartén al fuego con un poquito de grasa o manteca, verter la preparación cubriendo el fondo del sartén, con un espesor de 2 cm. A medida que tome temperatura con el lomo de una cuchara aplastar la preparación y cuando la parte de abajo está doradita, voltear hacia el otro lado, aplastando nuevamente con el lomo de la cuchara.
- Cuando vuelve a estar dorado ya está listo y a disfrutarlo con un rico mate cocido con leche.



Argentina





MERLUZA NEGRA

DEL MAR AUSTRAL ARGENTINO



AUTOR

Gustavo Rapretti

Recibido de Profesional Gastronómico en el Instituto Argentino Gastronómico (IAG), Químico Biólogo de la Universidad de Quilmes. Socio del Convivium Comarca Península de Valdez en la Provincia del Chubut, Argentina. Como cocinero slow promueve en su cocina a los productores y pescadores artesanales. Desde su restaurante y empresa de catering "En los fuegos de mi Casa" en Puerto Madryn, nos entrega esta receta, de la codiciada Merluza Negra de las aguas australes argentinas.

RENDIMIENTO TOTAL	NRO. PORCIONES	PESO P/PORCIÓN
350 g	1	350 g

Especificación del ingrediente principal

Merluza negra (*Dissostichus eleginoides*) es un codiciado pez de las aguas más australes y profundas del Atlántico Sur, que vive hasta dos mil metros de profundidad, en las aguas de las Islas Georgias del Sud y Las Orcadas.

N°	INGREDIENTE	OBSERVACIONES	KILO / LITRO / UNIDAD
1	Merluza negra		200 g
2	Cebolla criolla		100 g
3	Morrón rojo		100 g
4	Tomillo salvaje		1 ramita
5	Caldo de pescado		1 taza
6	Vino blanco	Chardonnay	½ copa
7	Pimentón ahumado		1 c.
8	Almejas navajas (<i>Ensis macha</i>)		3 u.
9	Aceite de oliva virgen	Para el fondeo y para terminar el plato	¼ de Taza
10	Manteca		5 g
11	Sal marina		2 g

Procedimiento

- Fondear la cebolla y el morrón en aceite de oliva, agregar el caldo de pescado y el vino blanco con el tomillo. Cocinar muy bien a fuego bajo. Procesar la salsa y tamizar; salar levemente, agregar el pimentón. Echar las almejas navajas 1 minuto para abrir. Colocar en el plato y emulsionar la salsa con manteca fría a último momento.
- Cortar la merluza en 2 trozos, calentar la grilla, pasar por harina y dorar de todos los cuatro lados, no re cocinar. Terminar 2 minutos en el horno.
- Servir la merluza acompañada con las almejas, salsear; rociar con aceite de oliva virgen antes de servir.



Argentina





PANCITOS DE MAIZ MORADO



AUTORA

Alicia Quispe

Cocinera Slow de CAUQUEVA -Cooperativa Agropecuaria y Artesanal Unión Quebrada y Valles Ltda.- Maimará Jujuy.

RENDIMIENTO TOTAL	NRO. PORCIONES	PESO P/PORCIÓN
1,9 kg	50	35 g

Especificación del ingrediente principal

El **maíz morado** es una raza, llamada "Culli" de la especie *Zea mays*. Con esta raza se elabora la chicha morada, bebida refrescante, con el agregado de azúcar de caña y frutas. También se seca el grano y se muele en harina constituyendo el ingrediente principal de los pancitos de esta receta.

N°	INGREDIENTE	OBSERVACIONES	KILO / LITRO / UNIDAD
1	Harina de maíz morado		200 g
2	Harina de trigo 000		1 kg
3	Huevos		4 u.
4	Leche		150 c.c. (¾ taza) aprox.
5	Manteca	Derretida	400 g
6	Sal fina		1 C.
7	Azúcar molida		1 Taza
8	Levadura fresca		100 g

Procedimiento

- Mezclar en seco harina, azúcar y sal, en una fuente y colocar en el centro la levadura fermentada previamente con la leche y un poco del azúcar. Luego, agregar la manteca fundida y los huevos batidos.
- Formar una masa tierna, dejar duplicar, hacer los pancitos, dejar nuevamente duplicar y hornear a 200°C 10 a 15 minutos aproximadamente.





PAPINES ANDINOS SALTEADOS



AUTORA

Mónica Marinero

Socia del Convivium Punto Slow Food Buenos Aires, es distribuidora desde su empresa en el Mercado Central de las Papas Andinas. Por su energía y calidad de servicio hoy están las papas distribuidas en Buenos Aires.

RENDIMIENTO TOTAL	NRO. PORCIONES	PESO P/PORCIÓN
1 kg	6	160 g

Especificación del ingrediente principal

Papines andinos: una de las numerosas variedades de papas originaria de América, la *Solanum tuberosum* de la familia de la solanácea. Este tubérculo que maravilló primero a los españoles y luego a toda Europa, se cree que existe en América hace 7000 años.

N°	INGREDIENTE	OBSERVACIONES	KILO / LITRO / UNIDAD
1	Papines andinos	Pequeños	1.2 kg
2	Aceite de girasol		½ Taza
3	Ramas de romero fresco		2 u.
4	Sal gruesa		5 g
5	Ají fresco picante		2 u.
6	Cilantro	Picado	¼ Taza
7	Queso de cabra estacionado		½ Taza

Procedimiento

- Calentar una olla gruesa con un fondo de aceite, agregar los papines bien lavados y escurridos, más ramas de romero, granos de sal gruesa, ají picante desvenado y sin semillas. Tapar y cocinar en su propio vapor 20 minutos. Deben quedar tiernos pero enteros. Agregar el cilantro picado. Distribuir el queso de cabra cortado en escamas.
- Servir con unos palillos largos como aperitivo o bien como guarnición de un plato central.





PASTEL DE YUCA



AUTORA

Flor Caballero

Socia del Convivium Slow Food San José de Costa Rica. Delegada de chefs al Encuentro Terra Madre, 2010. Ha participado en las Ferias de productos especiales; en las de intercambio de Experiencias del Encuentro Terra Madre, las de EXPO-UCR y en otras, donde ha dado degustación y venta de productos e impartido talleres de garnish (decoración y escultura de frutas y verduras). Es parte del equipo que ha realizado los calendarios 2009-2011 de seguridad alimentaria, publicados por la Universidad de Costa Rica.

RENDIMIENTO TOTAL	NRO. PORCIONES	PESO P/PORCIÓN
2.400 g	12	200 g

Especificación del ingrediente principal

La Yuca, mandioca, guacamota, guacamote o casava (*Manihot esculenta*) de la familia Euforbiaceas, es de origen americano; en Costa Rica se tienen datos de su uso desde épocas precolombinas. Ocupa el cuarto lugar entre los cultivos básicos que alimentan al mundo. Sus raíces poseen altos contenidos en carbohidratos en forma de almidón, considerada como una planta energética capaz de saciar el hambre. Es rica en potasio, fósforo, hierro, magnesio, calcio y vitaminas C, E, A y B1 B2, Niacina y Folato.

N°	INGREDIENTE	OBSERVACIONES	KILO / LITRO / UNIDAD
1	Yuca	Cocida	2 kg
2	Dientes de ajo	Picados muy finos	2 u.
3	Natilla	Crema agria	¼ litro
4	Aceite vegetal	Maíz	½ litro
5	Carne molida	De vaca	1 kg
6	Cebolla	Picada	1 Taza
7	Chile dulce	Picado	½ u.
8	Culantro (cilantro o coriandro <i>Coriandrum sativum</i>)	Picado	¼ taza
9	Sal		A gusto
10	Pimienta		A gusto
11	Queso blanco	Rallado tipo Turrialba	½ kg

Procedimiento

- Triturar la yuca hasta formar con su harina un puré.
- Añadir la natilla, 250 g de queso, el ajo, la sal y la pimienta.
- Dividir el puré en 2 partes iguales, colocar una de las mitades en un molde previamente engrasado y esparcir hasta formar la base del pastel y guardar.
- Calentar el aceite, freír la cebolla, el chile dulce, agregar la carne, la sal, la pimienta hasta dorar, aromatizar con culantro y retirar del fuego.
- Agregar la anterior preparación a la base del pastel.
- Cubrir la preparación con la otra mitad del puré de yuca reservado y rociar con 250 g de queso.
- Llevar al horno al calor medio 175 C o 350 F hasta que dore de 30 a 45 minutos aproximadamente.

Costa Rica





PESCADO A LA VERACRUZANA

(HUACHINANGO O PARGO ROJO)



AUTORA

Alicia Gironella De Ángeli

Socia fiduciaria del Convivium Coyoacán en DF ciudad de México. Su esposo fue el fundador de Slow Food en México: Giorgio De Angeli. Alicia es propietaria del Restaurante Tajin que está en el Centro Cultural Veracruzano ubicado en el barrio Coyoacán del DF.

RENDIMIENTO TOTAL	NRO. PORCIONES	PESO P/PORCIÓN
1.800 g	6	300 g aprox.

Especificación del ingrediente principal

Huachinango o Pargo rojo: Se encuentra en los arrecifes de los Océanos Pacífico y Atlántico, habita profusamente el Golfo de México. De carne blanca y deliciosa, su nombre científico: *Lutjanus campechanus*. La receta se puede realizar con cualquier pescado de mar de carne firme como el Besugo o el Mero.

N°	INGREDIENTE	OBSERVACIONES	KILO / LITRO / UNIDAD
1	Pescado	Huachinango o Pargo Rojo	3 kg limpio
2	Jugo de limón		3 C.
3	Aceite de Oliva	Dividir en 2 partes	1 ¼ Taza
4	Sal y Pimienta		A gusto
5	Ajo	Machacados en mortero y dividir en dos partes	70 g
6	Cebolla	Rebanda en pluma fina	500 g
7	Chile jalapeño*	Desvenado y picado grueso	1 u.
8	Aceitunas descarozadas	Drenadas y ligeramente enjuagadas, cortadas al medio.	25 u.
9	Alcaparras	Enjuagadas y ligeramente enjuagadas	40 u.
10	Tomate redondo	Asados, licuados sin pelar y tamizado	2 kg
11	Perejil	picado	1 Taza
12	Tomate perita	Escalfado, pelado y cortado grueso	800 g
13	Hierbas aromáticas	Laurel, tomillo, mejorana Atados o en gaza	A gusto
14	Chiles largos o "güeros" o pimiento amarillo*	Asados, pelados y cortados en rajadas.	200 g

Procedimiento

- Eviscerar muy bien el pescado, quitar escamas y lavar a fondo. Colocar en una fuente y adobar con el jugo de limón, la mitad del aceite de oliva y de los ajos, la sal y la pimienta. Se deja reposar.
- En el resto del aceite de oliva se fríe la mitad del ajo reservada, la cebolla y el chile jalapeño. El tomate asado y licuado, las hierbas aromáticas, la sal y la pimienta, más las alcaparras, las aceitunas. Se deja cocinar hasta lograr una salsa consistente y casi al final se agrega el tomate pelado y trozado. Con esa salsa se baña el pescado.
- Cocinar en horno precalentado a 180° C durante 45 minutos aproximados.
- La carne del pescado debe separarse de las espaldas, este es el punto.
- Al momento de servir se adorna con los chiles largos o rajadas de pimiento amarillo y perejil picado.

* *Capsicum annum* es el nombre científico del chile (nahualismo de chili) que también se llama ají, pimiento y morrón..... VER GLOSARIO





POLLO EN CREMA CON LOROCO



AUTOR

Luis A. Del Cid

Chef Profesional, Delegado Terra Madre 2008 representando a su país y a sus Convivium Guatemala y Sacatepéquez. Promotor de la cocina saludable a través de actividades en la Academia Culinaria de Guatemala, para rescatar los sabores autóctonos. Es autor del libro "La Cocina Guatemalteca".

RENDIMIENTO TOTAL	NRO. PORCIONES	PESO P/PORCIÓN
3 kg	8	375 g

Especificación del ingrediente principal

Loroco: (*Fernaldia pandurata*) es una especie botánica de planta cuya flor es comestible y aromática, nativa de Guatemala, utilizado para condimentar sopas, pizzas, preparar salsas para carne.

N°	INGREDIENTE	OBSERVACIONES	KILO / LITRO / UNIDAD
1	1 pollo	Cortado en piezas	2 kg
2	Agua		2 litros
3	Ajo	Picado fino	1 diente
4	Crema de leche		1 ¼ Taza
5	Loroco	Únicamente la flor sin tallos	250 g
6	Cebolla	Rebanado fino	300 g
7	Morrones	Verdes o rojos en tiritas	250 g
8	Sal y pimienta		A gusto

Procedimiento

- Colocar el pollo en agua, agregar los ingredientes menos la crema y cocinar por 40 minutos aproximadamente.
- Añadir la crema, bajar el fuego, continuar cocinando por 10 minutos más.
- Presentar las presas de pollo salseadas y decorar las flores de Loroco.
- Revisar la sazón y reajustar si es necesario.





POSTRE DEL VALLE MEDIO



AUTOR

Mariano Juan Cruz Navarro

Chef Profesional, recibido en el Instituto Pedro Goyena de Bahía Blanca, especializado en cocina naturista y docente gastronómico. Dicta talleres de cocina saludable y también capacitando a Instituciones Escolares. Especializado en recetas para diabéticos y celiacos. Vive en el Valle Medio, Choele Choel provincia de Río Negro, Argentina, en una chacra en donde se produce de manera orgánica una amplia variedad de frutas y hortalizas para consumo familiar. Y es cocinero asociado al Convivium Río Negro.

RENDIMIENTO TOTAL	NRO. PORCIONES	PESO P/PORCIÓN
1.750 g	8	200 g

Especificación del ingrediente principal

En la receta resaltan los productos representativos de la zona del Valle Medio de Río Negro Argentina como la manzana, la pera, la nuez, el vino casero, los higos y las frambuesas, como así también las hierbas silvestres como la menta. Todos los vegetales de cultivo orgánico.

N°	INGREDIENTE	OBSERVACIONES	KILO / LITRO / UNIDAD
1	Manzanas	Vareidad (Rome beauty)	2 u.
2	Peras	Variedad (Williams)	2 u.
3	Azúcar	Integral	750 g
4	Vino Blanco	Dulce de Cosecha tardía	3 tazas
5	Canela en polvo		1 c.
6	Jengibre en polvo		1 c.
7	Manteca	Pomada	50 g
8	Azúcar impalpable		50 g
9	Clara de huevo		1 u.
10	Harina de trigo	Integral fina	50 g
11	Nueces	Tostadas y molidas	2 c.
12	Dulce de higos	Artesanal	300 g
13	Salsa de frambuesas	Artesanal perfumada con menta fresca	200 g

Procedimiento

- **Relleno:** Colocar en una olla amplia el azúcar, la canela y el jengibre. Verter el vino e incorporar las peras y manzanas enteras. Hervir todo por 35 minutos o hasta que las frutas estén cocidas pero firmes. Escurrir y rebanar.
- **Masa de Nuez:** Batir la manteca con el azúcar hasta obtener una crema, agregar la clara, mezclar y añadir la harina (cernida previamente con las nueces molidas), unir muy bien hasta formar una pasta homogénea.
- **Sobre una placa untada con manteca y espolvoreada con harina,** distribuir la preparación por cucharadas formando discos bien finos de 10 cm de diámetro. Cocinar los discos en horno caliente (250°C) durante 5 minutos.
- **Armado:** Colocar sobre el plato un disco de masa de nuez, e ir intercalando ambas frutas laminadas junto con el dulce de higos. Repetir todo este procedimiento hasta terminar con un disco y salsear delicadamente con la salsa de frambuesas que se hizo evaporando la fruta con la menta.





PUCA PICANTE



AUTORA

Mérida Iriarte La Rosa

Socia del Convivium (Slow Food) Lima, activa y entusiasta colaboradora. Es propietaria del Restaurante Turístico Cameycar en la ciudad de Huamanga en Ayacucho, ubicado en la parte alta de un cerro que sirve de mirador y se denomina Acuchimay. Ayacucho es una ciudad andina que está a 2725 snm y a 600 kilómetros de la Capital Lima.

RENDIMIENTO TOTAL	NRO. PORCIONES	PESO P/PORCIÓN
1,6 kg	4	400 g

Especificación del ingrediente principal

Cerdo: animal originario de Persia y Siria (*Sus scrofa domesticus*) se calcula que fue domesticado hace más de 6000 años y entra a América en manos de los españoles. En el campo, este animal es alimentado con maíz, cebada y frutas maduras (descarte).

Otro ingrediente es el **ají rojo:** perteneciente al género de *Capsicum*, grupo de plantas con variedades de formas, colores, picores, también de formas alargadas, redondas, etc, etc y conocidas como chiles, pimientos, rocotos, uchú, etc. Hay muchas variedades y es insumo característico de la cocina peruana.

Este plato es emblemático y presentado en casi todas las actividades de carácter comunal. Su denominación en quechua se refiere a guiso rojo (puca = rojo).

N°	INGREDIENTE	OBSERVACIONES	KILO / LITRO / UNIDAD
1	Cerdo	Pulpa sin hueso	500 g
2	Hierba buena	Hoja y tallo	1 rama
3	Beterraga (remolacha)	Cocida y licuada	1 u.
4	Aceite de maíz		¼ taza
5	Cebolla		200 g
6	Ajo machacado		1 C.
7	Ají rojo molido	Ají colorado secado al sol, suave sabor picante	½ Taza
8	Papas blancas	sancochadas	500 g
9	Maní tostado y molido		50 g
10	Arroz blanco cocido		4 tazas
11	Sal fina		A gusto
12	Pimienta		A gusto
13	Agua para cocción		1 Taza

Procedimiento

- En una olla vierta una taza de agua y agregue la carne de cerdo en trozos con la hierbabuena y póngase a hervir por 30 minutos. Reserve la carne y el caldo por separado.
- En una sartén, caliente el aceite y sofría la cebolla con el ajo, hasta que la cebolla esté transparente, agregue el ají panca y sazone con sal y pimienta. Añadir la beterraga cocida y licuada, el caldo de cerdo, la carne, las papas y el maní. Tape y deje cocinar durante 30 minutos a fuego medio, hasta que la preparación esté espesa. Servir la Puca picante con el arroz blanco.





Q'APCHI DE PAPAS



AUTORA

Mérida Iriarte La Rosa

Socia del Convivium (Slow Food) Lima, activa y entusiasta colaboradora. Es propietaria del Restaurante Turístico Cameycar en la ciudad de Huamanga en Ayacucho, ubicado en la parte alta de un cerro que sirve de mirador y se denomina Acuchimay. Ayacucho es una ciudad andina que está a 2725 snm y a 600 kilómetros de la Capital Lima.

RENDIMIENTO TOTAL	NRO. PORCIONES	PESO P/PORCIÓN
500 g	2	250 g

Especificación del ingrediente principal

El ingrediente que caracteriza a esta receta, es que el vocablo Q'apchi se refiere a algo estrujado, desmenuzado y se prepara con leche de vaca, la misma que es separada o corta con el cuajo o algunas gotas de jugo de limón. El prensado es artesanal en tamices. Lo que da una cuajada fresca sin estacionar.

El q'apchi es una entrada tradicional de Ayacucho.

N°	INGREDIENTE	OBSERVACIONES	KILO / LITRO / UNIDAD
1	Queso	Fresco sin fermentar	250 g
2	Leche de vaca	Fresca o evaporada	½ taza
3	Ají rocoto	Sin pepas	½ u.
4	Cebolla china *	Solo la parte verde	1 u.
5	Huacatay *	Picado	1 c.
6	Papa	Amarilla (Huayro)	250 g
7	Lechuga	Para adornar	1 hoja

Procedimiento

- Colocar las papas en una olla y verterle agua hasta la mitad del volumen de las papas, sazonar con sal y cocinar a fuego bajo durante 30 minutos. Escurrir, pelar, cortar en rodajas y reservar.
- Para la crema, triture el queso con un tenedor y mézclelo en un bol con la cebolla china (parte verde), el rocoto y el huacatay, añadir poco a poco la leche, hasta obtener una salsa de consistencia suave y cremosa. Sirva las papas y coloque encima la crema de Q'apchi, adornando con una hoja de lechuga y rocoto picado.
- Como una variación el Q'apchi también puede servirse con habas.

* El **huacatay** proviene del vocablo quechua *huacatay* (*Chenopodium ambrosioides*) y se utiliza como saborizante en sopas, cremas, aderezos, etc. En la zona andina también se lo conoce como como huatacay.

* **Cebolla China** (*Allium odorun*) cebolla de cabeza blanca pequeña y tallo verde.





QUEQUE DE CHOCOLATE Y DE AYOTITO TIERNO



AUTORA

Flor Caballero

Socia del Convivium Slow Food San José de Costa Rica. Delegada de chefs al Encuentro Terra Madre, 2010. Ha participado en las Ferias de productos especiales; en las de intercambio de Experiencias del Encuentro Terra Madre, las de EXPO-UCR y en otras, donde ha dado degustación y venta de productos e impartido talleres de garnish (decoración y escultura de frutas y verduras). Es parte del equipo que ha realizado los calendarios 2009-2011 de seguridad alimentaria, publicados por la Universidad de Costa Rica.

RENDIMIENTO TOTAL	NRO. PORCIONES	PESO P/PORCIÓN
800 g	8	100 g

Especificación del ingrediente principal

Nombre científico: *Theobroma cacao* L. (árbol del cacao o cacaoero) de la familia Esterculiáceas. Producto de origen mesoamericano. Las culturas mayas le consideraban "alimento de los Dioses". Muy usado por las comunidades indígenas costarricenses, donde se le considera alimento sagrado, se usó como moneda y aún se usa en rituales ceremoniales. Es considerado medicinal por sus contenidos de flavonoides, relacionados con actividades antioxidantes con efectos contra el cáncer y cardio protectores. Sus semillas son utilizadas para fabricar el chocolate.

N°	INGREDIENTE	OBSERVACIONES	KILO / LITRO / UNIDAD
1	Harina de trigo	Cernida	100 g
2	Azúcar morena		125 g
3	Canela en polvo		2 c.
4	Cacao en polvo		2 C.
5	Polvo de hornear		2 c.
6	Bicarbonato		2 c.
7	Sal		A gusto
8	Huevo		1 u.
9	Esencia de vainilla		2 c.
10	Aceite de soya		¼ Taza
11	Ayotito tierno *	Pelar y rallar en crudo	250 g
12	Agua	Aproximadamente	300 c.c.

Procedimiento

- Precalentar el horno a 350° F (180° C).
- Engrasar y enharinar un molde de 8 pulgadas de diámetro con caño.
- Mezclar todos los ingredientes de manera uniforme.
- Verter en el molde previamente en mantecado y enharinado y llevar al horno de 30 a 45 minutos o hasta que al insertar un palito, este salga limpio.
- Retirar del horno dejar reposar 5 minutos y desmoldar, dejar enfriar por completo antes de cortar. Decorar a gusto.

* *Ayotito*: Nombre científico: *Cucurbita pepo*, Fam. Cucurbitáceas. Es un producto de origen mesoamericano, su cultivo se remonta a épocas prehispanicas fue base de la alimentación de los indígenas mesoamericanos y es parte de la famosa trilogía indígena: leguminosa (frijoles), gramíneas (maíz) y cucurbitáceas (ayote, zapallo y pipianes, entre otros).





QUIMBOMBÓ CON POLLOY BOLAS DE PLÁTANO



AUTOR

Eddy Fernández Monte

Presidente de la Federación de Asociaciones Culinarias de la República de Cuba. Perteneció al Convivium Alimentación buena, limpia y justa Slow Food. Delegado en Terra Madre, Italia 2008 y en el Encuentro Internacional de Desarrollo Agrario Rural (EIDAR 2008). Miembro de Honor de la Asociación Mundial de Sociedades de Chefs (WACS).

RENDIMIENTO TOTAL	NRO. PORCIONES	PESO P/PORCIÓN
2 kg	4	500 g

Especificación del ingrediente principal

Quimbombó: *Abelmoschus esculentus* (sin. *Hibiscus esculentus*). Planta alimenticia de la familia de las Málvaceas, que constituye uno de los cultivos menores del país. Hierba anual, erguida, de 1 a 2 m de altura y poco ramificada e hirsuta. Fruto capsular, globoso, anguloso y forma variable según el tipo de cultivo. También es conocida por quingombó, gombo, oca, bolondrón y molondrón. Los frutos tiernos (antes de la maduración) son comestibles. Los tallos aportan una fibra resistente. Las semillas proporcionan un aceite semejante al de olivo y en algunas partes las utilizan como sustituto del café.

N°	INGREDIENTE	OBSERVACIONES	KILO / LITRO / UNIDAD
1	Carne de pollo		700 g
2	Quimbombó u oca	Fruto, antes de la maduración.	700 g
3	Aceite	Maíz	1 C.
4	Sofrito criollo	Cebolla, ají, ajo	250 g
5	Sal		1 C.
6	Pimienta molida		1 c.
7	Comino molido		A gusto
8	Pimentón		A gusto
9	Vino de Jerez		½ Taza
10	Jugo de limón		1 C.
11	Caldo de pollo		1 ½ taza
12	Plátano Pintón (o banana)	Pintón quiere decir maduro	500 g

Procedimiento

- Cortar el pollo en octavos, sazonar con sal y pimienta, freír en el aceite hasta que doren.
- Agregar el quimbombó cortado en rodajas de 2 centímetros de espesor; saltear, añadir el jugo de limón, el vino y dejar reducir; agregar el comino, el pimentón, el sofrito, el caldo y poner a cocer lentamente.
- Pelar los plátanos y cocinar en agua con sal y jugo de limón.
- Hacer un puré, refrescar y formar bolas de 3 centímetros de diámetro.
- Incorporar al guiso. Concluir la cocción sin tapar la cazuela para evitar que el quimbombó y el plátano se oscurezcan.



Cuba





ROSE RO QUITENO



AUTOR

Esteban Tapia

Chef Instructor, Certificado WACS (Asociación Mundial de Cocineros), Coordinador Escuela de Gastronomía UIDE, miembro del Convivium Amawta Kawsay, Quito, Ecuador.

RENDIMIENTO TOTAL	NRO. PORCIONES	PESO P/PORCIÓN
5,6 Litros	28	200 c.c

Especificación del ingrediente principal

Mote *: El maíz es la base de la alimentación de la población de la sierra ecuatoriana. El mote es un tipo de maíz blanco que se suele comer cocido, molido grueso o fino en harina; al ser tan versátil es uno de los ingredientes más utilizados. Se hacen bebidas para ceremonias de rituales ancestrales o se come en combinación con proteínas u otros vegetales.

Esta receta es muy tradicional en Quito y en general en la sierra centro del Ecuador; lastimosamente se ha dejado de preparar en las casas y las familias están perdiendo la tradición de prepararla.

N°	INGREDIENTE	OBSERVACIONES	KILO / LITRO / UNIDAD
1	Mote *	Cocido, retirar la hebrilla/cortar	1 kg
2	Hierba Luisa *		30 g
3	Hoja de Naranja		30 g
4	Canela en rama		15 g
5	Piña	Pelar y cortar en cubos	250 g
6	Babaco *	Pelar y cortar en pequeños cubos	250 g
7	Naranja	Licuar	200 g
8	Jugo de limón		50 c.c.
9	Frutillas	Lavar y cortar en cuartos	300 g
10	Agua de Azahares		1 c.
11	Agua de Rosas		1 c.
12	Agua		3 litros
13	Panela *		450 g
14	Cedrón		20 g

Procedimiento

- Hervir el agua con la canela. Preparar la infusión con la hierba luisa, cedrón y hojas de naranja. Reposar una hora y colar. Licuar las naranjas junto con el agua de hierbas. Agregar el mote preparado, la piña y el babaco, hervir 15 minutos más. Agregar la panela, el jugo de limón, agua de azahares, el agua de rosas y las frutillas, apagar y dejar enfriar.

* El **mote** es el nombre genérico para distintos granos o legumbres cocidos en agua, consumidos en varias zonas del continente americano.

* La **hierba luisa** es un arbusto que también tiene el nombre de Marialuisa, Verbena olorosa, cedrón. Se da en Perú y Colombia. Su nombre científico es *Aloysia triphylla*.

* El **babaco** se conoce también como chamburo o papaya de monte, también se cultiva en Perú, Brasil, España, Italia y Grecia. Su nombre científico es *Carica pentagona*.

* La **naranja** es una fruta de clima tropical húmedo muy utilizada en Ecuador, Brasil y Colombia donde tiene el nombre de Lulo. Su nombre científico es *Solanum quitoense Lam.*

* La **panela** es el resultado de la solidificación de los azúcares del jugo de la caña de azúcar, que luego de ser refinada y tratada se convierte en azúcar. Pero es mucho más saludable consumirla antes de este proceso y se la conoce con el nombre de Panela.





TAMALES DE HARINA DE MAÍZ



AUTOR

Esteban Tapia

Chef Instructor, Certificado WACS (Asociación Mundial de Cocineros), Coordinador Escuela de Gastronomía UIDE, miembro del Convivium Amawta Kawsay, Quito, Ecuador.

RENDIMIENTO TOTAL	NRO. PORCIONES	PESO P/PORCIÓN
3 kg	20	150 g

Especificación del ingrediente principal

Harina de maíz: Una de las maneras ancestrales de conservación de alimentos en la sierra ecuatoriana es la elaboración de harinas, con estas se elaboran mazamorras, tortillas, panes y sobre todo en época de fiestas Tamales. Esta receta es muy tradicional en la serranía y cada pueblo la hace con una característica especial. Se preparan tamales de harina de maíz, mote, arroz, verde o yuca y los rellenos se preparan con carne de res, cerdo o gallina. Para envolver se utilizan hojas de plantas regionales como achera, bijao (en la Amazonia) o plátano.

N°	INGREDIENTE	OBSERVACIONES	KILO / LITRO / UNIDAD
1	Harina de maíz	Cernida	1 kg
2	Manteca de cerdo		30 g
3	Huevos	1 cocido, 3 para la masa	4 u.
4	Caldo de gallina	Preparado con huesos y vegetales	1 ½ litros
5	Carne de cerdo	Cocida y desmenuzada	200 g
6	Ají	Picado en medallones	25 g
7	Pimiento verde	Picado en julianas	150 g
8	Perejil		2 g
9	Cebolla blanca	Repicar fino	20 g
10	Aceite achote*		15 c.c.
11	Ajo	Repicar fino	10 g
12	Pasta de maní		50 g
13	Sal		A gusto
14	Comino		A gusto
15	Hojas de achera*		20 u.

Procedimiento

- Preparar un caldo de gallina con los huesos, agua y vegetales.
- Cernir y poner en una olla con la manteca de cerdo, colocar la harina de maíz tamizada de un solo golpe y batir fuertemente fuera del fuego. Poner un huevo y mezclar, añadir sal y comino. Reservar.
- Cocer la carne de cerdo en agua con ajo y sal y desmenuzar.
- Preparar un refrito con aceite achote, cebolla y ajo. Poner pasta de maní y la carne desmenuzada. Cocer y rectificar con sal y comino.
- Lavar las hojas de achera y aplanarlas con un bolillo, colocar en el centro dos cucharadas de masa y en el centro el relleno de carne de cerdo. Decorar con huevo duro, ají, perejil y pimiento. Envolver.
- Cocer al vapor por 25 minutos.

* La **hoja de achera** es una hoja de la planta *Canna indica* L., también llamada achira; se puede reemplazar por hojas de plátano o banano.

* El aceite de **achote**, también llamado urucú o annatto, es un aceite calentado con semillas de achote (*Bixa orellana*) planta tropical que se da en Ecuador, Brasil, Colombia y algunos países con climas tropicales.

Ecuador





TAMALES DE MOTE PELA



Argentina

AUTOR

Julián Cámara Hernandez

Ing. Agrónomo, profesor titular consulto exclusivo de la cátedra de Botánica Agrícola. Investigador, experto y estudioso de los maíces andinos. Cocinero amateur y socio del Convivium Punto Slow Food Buenos Aires.

RENDIMIENTO TOTAL	NRO. PORCIONES	PESO P/PORCIÓN
4 kg	10	400 g (2 tamales por persona)

Especificación del ingrediente principal

Los granos de **maíz Capia** los venden pelados. Deben hervirse en agua hasta que "revienten". El resultado, luego de quitarle el agua, es el mote pela que puede consumirse de distintas maneras. En este caso, se utilizaron para hacer el plato mencionado. Y consideramos que es el ingrediente principal.

N°	INGREDIENTE	OBSERVACIONES	KILO / LITRO / UNIDAD
1	Maíz capia		½ kg
2	Grasa de cerdo		150 g
3	Pimentón		1 c.
4	Cebolla		500 g
5	Carne de vaca	Cortada a cuchillo	1 kg
6	Grasa de pella		250 g
7	Caldo		1 Taza
8	Comino		1 c.
9	Sal fina		1 C.
10	Cebolla de verdeo		3 u.
11	Pimentón dulce		2 c.
12	Huevos cocidos		4 u.
13	Chala de Choclo	Para envolver los tamales	20 u.

Procedimiento

- Cocinar el maíz capia como se indica más arriba y aderezar el mote con la grasa de cerdo, la sal y el pimentón. Hacer como una masa que se divide en porciones de aproximadamente 10 x 5 x 3 cm.
- Dentro de cada una deberán rellenarse con porciones del siguiente recado: Preparar como si fuera un buen relleno de empanadas, haciendo un sofrito con la cebolla, la grasa y la carne cortada. Agregar una taza de caldo con los condimentos disueltos, cocinar unos instantes. Fuera del fuego agregar la cebolla de verdeo cruda y los huevos picados.
- Con este recado rellenar la masa de maíz, cerrando bien cada porción. Colocar dentro de las chalas, cerrar los tamales muy bien y atarlos. Se prepara una olla con agua y se hierven los marlos de choclo para dar aroma y se colocan encima los tamales para cocinarlos sobre el vapor aproximadamente 1 hora.





TOMATES DESHIDRATADOS EN ESCABECHE



AUTORES

Carlos Bellocq y Mara Piermarocchi

Son socios del Convivium Río Negro. En su emprendimiento rural LA ISLA en Luis Beltrán, Río Negro, Argentina, son procesadores de frutas del Valle Medio.

RENDIMIENTO TOTAL	NRO. PORCIONES	PESO P/PORCIÓN
700 g	35	20 g

Especificación del ingrediente principal

Tomates (*Lycopersicon esculentum*) deshidratados al sol durante aproximadamente 3 días. Se los cosecha en su estado exacto de madurez, se los abre se los lava 3 veces con agua y sal y se colocan sobre piedras cubiertas con rejillas. Y se deshidratar al sol.

N°	INGREDIENTE	OBSERVACIONES	KILO / LITRO / UNIDAD
1	Tomates deshidratados		200 g
2	Aceite de oliva virgen		¼ litro
3	Ajo cabeza		2 dientes
4	Pimentón dulce		1 c.
5	AjÍ molido		1 c.
6	Sal fina		2 c.
7	Laurel fresco		2 hojas
8	Albahaca fresca		2 hojas
9	Perejil fresco		A gusto

Procedimiento

- Colocar los tomates en agua hirviendo y dejar 5 minutos, escurrirlos y secarlos bien.
- Colocar en un frasco, previamente lavado y esterilizado, por capas y agregar las hierbas y especias con el aceite.
- Tapar y conservar en lugar fresco.



Argentina





TORTILLAS DE QUINUA



AUTOR

Juan Gabriel de la Roche

Miembro de la Corporación Ecuatoriana de Agroecología, Fundación de Mujeres Luna Creciente.

RENDIMIENTO TOTAL	NRO. PORCIONES	PESO P/PORCIÓN
700 g	10	70 g

Especificación del ingrediente principal

La **quinua** ha constituido históricamente uno de los alimentos principales de los habitantes de la sierra ecuatoriana, el alto contenido de aminoácidos, ácidos grasos, minerales y proteínas; la convierten en un valioso producto en la dieta andina. Pese a ello su producción y consumo disminuyó paulatinamente durante la Colonia hasta convertirse en un cultivo marginal practicado por algunas comunidades indígenas asentadas en la cordillera de Los Andes. Ventajosamente se ha valorizado su consumo y está retomando el lugar que merece en la dieta diaria de los ecuatorianos. La quinua también se denomina quinoa.

N°	INGREDIENTE	OBSERVACIONES	KILO / LITRO / UNIDAD
1	Quinua		300 g
2	Huevos		3 u.
3	Cebolla Paiteña (cebolla roja)	Picar fino	½ Taza
4	Ajo	Machacar y repicar	3 dientes
5	Perejil	Repicar	1 C.
6	Harina de trigo		20 g
7	Queso fresco tierno	Rallado	100 g
8	Sal		A gusto
9	Pimienta		A gusto
10	Aceite para freír	Girasol	½ Taza
11	Agua	Aprox	1 Litro

Procedimiento

- Lavar bien la quinua hasta que no salga espuma del agua. Ponerla a hervir por 5 minutos y luego bajar el fuego hasta que se evapore el agua, reservar.
- La quinua está lista cuando el grano está semitransparente y el germen espiral se haya separado.
- Hacer un refrito con ajo y cebolla.
- Agregar el refrito a la quinua cocida, poner huevos, perejil, queso rallado, sal y pimienta. Mezclar con harina hasta obtener una masa uniforme.
- Formar las tortillas de un diámetro aproximado de 10 centímetros y freírlas hasta que doren.

