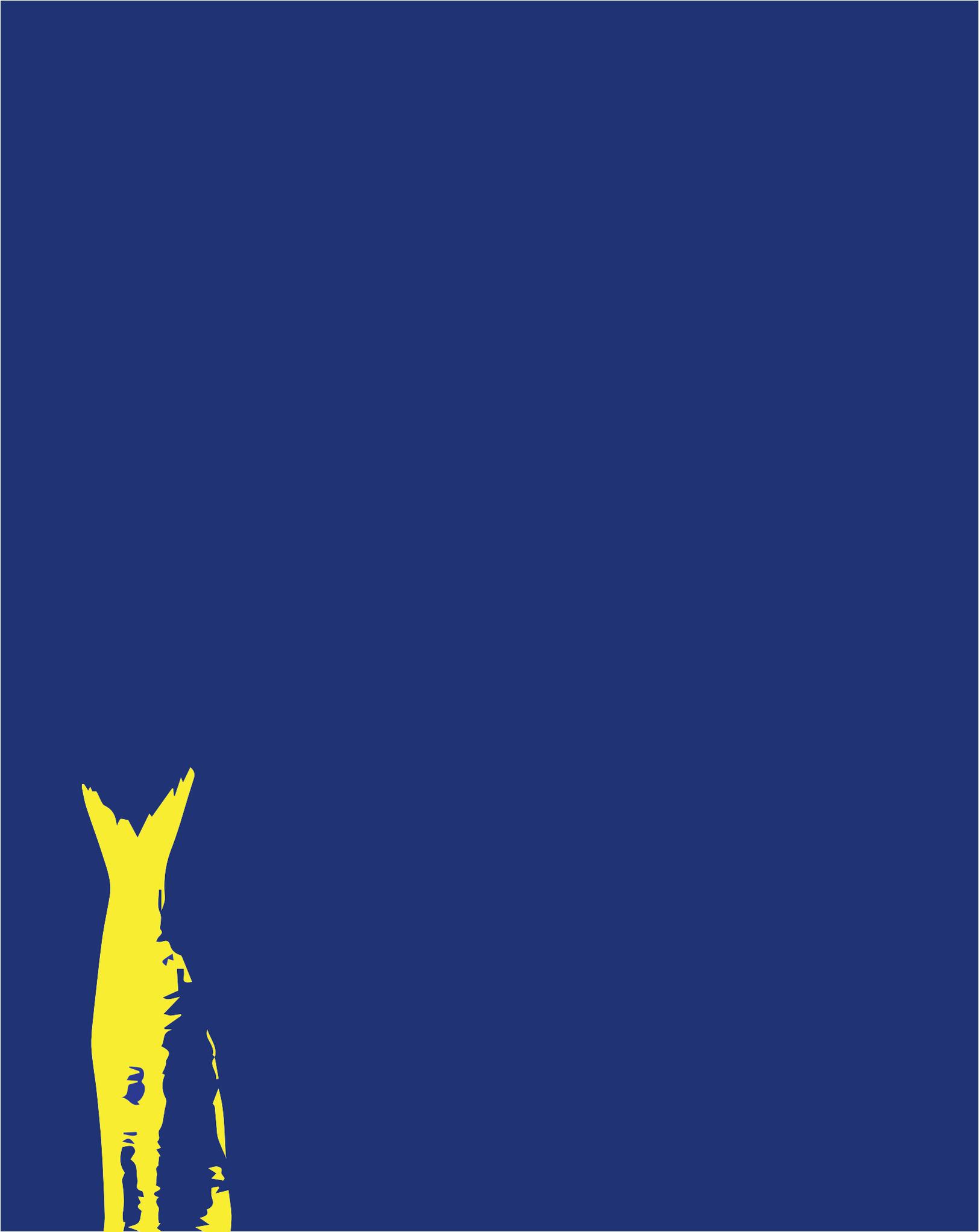


Recetario para la soberanía alimentaria

L A I M A G I N A C I Ó N N O S E A C A P A R A





República Bolivariana de Venezuela

Fundación Editorial



©De la compilación: José Zambrano
©Fundación Editorial El **perro** y la **rana**, 2015

Centro Simón Bolívar
Torre Norte, piso 21, El Silencio,
Caracas - Venezuela, 1010.
Teléfonos: (0212) 7688300 / 7688399

CORREOS ELECTRÓNICOS
atencionalescritorfepr@gmail.com
comunicacionesperroyrana@gmail.com

PÁGINAS WEB
www.elperroylarana.gob.ve
www.mincultura.gob.ve

REDES SOCIALES
Twitter: @perroyranalibro
Instagram: editorialperroyrana
Facebook: Editorial perro rana
Youtube: Editorial El perro y la rana
Soundcloud: perroyranalibro
Google+: Editorial El perro y la rana

EDICIÓN
José Zambrano

CORRECCIÓN
YESENIA GALINDO / YBORY BERMÚDEZ

INFOGRAFÍAS
ANTHONY FERNÁNDEZ

DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN
Carina Falcone

Hecho el Depósito de ley
Depósito legal: lf40220156412844
ISBN: 978-980-14-3094-0



Ministerio del Poder Popular
para la **Cultura**



Recetario para la soberanía alimentaria

L A I M A G I N A C I Ó N N O S E A C A P A R A



Presentación

Que tu medicina sea tu alimento, y el alimento tu medicina
HIPÓCRATES

En un mundo sometido a la depredación del capitalismo, a las guerras económicas, a la sobreexplotación de la tierra, los monocultivos, debemos ser conscientes de nuestro lugar dentro de la cadena de producción y consumo. Las grandes empresas que siguen el modelo de pseudodesarrollo estadounidense destinan gran parte de la producción de granos y cereales a la generación de combustibles, alcohol etílico y a la alimentación de animales de granja cuando muchos seres humanos aún mueren de hambre en el mundo. Recordemos las palabras de un gran ecologista, Hugo Chávez Frías, que son un llamado a seguir trabajando y formándonos en el tema de la soberanía alimentaria:

Tenga la seguridad el pueblo venezolano de que nosotros estamos tomando y tomaremos todas las medidas para que esa crisis mundial de alimentación no impacte a los venezolanos, tenemos que proteger a nuestro pueblo, proteger a nuestra patria, más bien nosotros sentimos la responsabilidad de contribuir de manera progresiva –modestamente hay que decirlo, pero esa es una de nuestras tareas, porque tenemos tanta tierra, tanta agua que nosotros debemos incrementar la producción de alimentos para después de suplir nuestras necesidades internas, cooperar en la solución del drama mundial del hambre, de la miseria, de la subalimentación...

En Venezuela, ese sistema alienante ha ido desvirtuando las prácticas de alimentación ancestral. Se sabe, a ciencia cierta, que los cubitos saborizantes, los refrescos, el azúcar y las harinas refinadas están asociados a múltiples problemas graves de salud; lo cual, evidentemente, beneficia a las farmacéuticas, a las aseguradoras y a los médicos inmorales. Ya la arepa no es de maíz pilao, a la cachapa industrial se le agregan demasiados químicos nocivos, y la harina de maíz refinada es un producto bastante pobre en nutrientes que sí



están en el maíz, y favorecen la digestión de los alimentos. Por esas razones, en este folleto, se encontrarán alternativas que rescatan un estilo de alimentación más sólido y saludable. Se ha intentado resaltar el valor de alimentos como la pira (hierba caracas), la yuca, el plátano, la papa, los germinados, el maíz, la sábila, los granos, el mango y el tamarindo; todos accesibles, presentes en nuestro clima.

No se intenta imponer con este folleto una norma alimenticia, no es un manual solo para naturistas y vegetarianos, aunque sí se presentan esas opciones. Recordemos que la alimentación es un tema complejo y delicado, el exceso de un solo rubro o cambios bruscos pueden perjudicar.

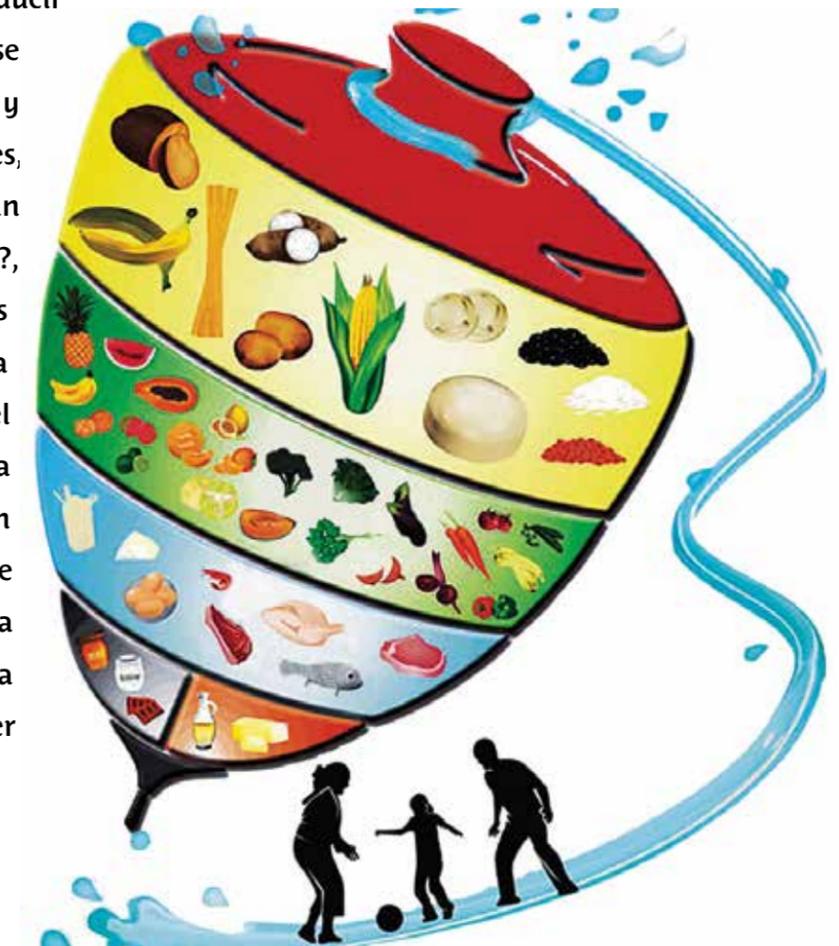
La comida debe hacerse conscientemente, debe ser equilibrada y variada; los lectores y las lectoras buscarán aprender más sobre el tema, no es bueno conformarse con lo que le diga una publicidad televisiva o una opinión de las redes de internet.

La gente en otras épocas sabía cómo comer, pero esos conocimientos se han ido perdiendo. Por esa razón, se presentan en este material los rubros mencionados, su información nutricional y medicinal, con muy diferentes alternativas culinarias, recogidas de diversos testimonios y materiales bibliográficos. La Fundación Editorial El perro y la rana busca presentar un material divulgativo, accesible a todos, atractivo a los jóvenes y adultos; además, sin fines lucrativos.

Se debe advertir que hay muchas maneras de preparar los alimentos, la sazón depende de los gustos individuales, y no se debe abusar de las frituras (que también se encuentran entre estas recetas). El problema es que el gusto se crea, se educa, si estamos acostumbrados a lo muy salado, muy dulce y muy grasoso (que es lo que explotan las grandes cadenas de comida: una hamburguesa muy grasosa, con papas extrasaladas y refresco terriblemente dulce), entonces no nos permitimos probar algo más equilibrado y natural sino cuando el cuerpo ya no aguanta y parece ser demasiado tarde; pero hay que darse la oportunidad.

La guerra económica que hemos experimentado es también consecuencia de una gran guerra alimentaria. Un conflicto que generaron las grandes compañías, así como las cadenas de producción y transporte, con la finalidad de generar ganancias exageradas y aumentar la producción, pero sin tomar en cuenta, o quizás obviando intencionalmente, el empobrecimiento de la dieta y de la tierra cultivable. El que vive en una ciudad está alejado de la tierra que habita, la ciudad hace una burbuja de confort, para eso existe; pero, lamentablemente, ese individuo no produce su propio alimento, vive un ritmo innecesariamente acelerado, y generalmente deja pocos productos tangibles de su trabajo, mas esa labor normalmente le proporciona un ingreso monetario mejor que el de los campesinos. Aunque al labrador no le va a faltar nunca el alimento. Por otra parte, el ciudadano de los sectores adinerados tiene más comodidades, a cambio de grandes sumas de dinero; entonces, al rico no le falta el sustento, porque puede pagar mucho para traerlo de donde sea, y acaparar la comida, ellos se llevan la gran parte de la producción de alimentos. Por ejemplo, según cifras conservadoras, para producir

un solo kilo de carne, de vaca se necesitan 15 kilos de cereales y 15.000 litros de agua, entonces, históricamente, ¿quiénes han tenido más acceso a la carne?, ¿quiénes pueden costear esos gastos de producción?; en la actualidad, más de 40 % del cereal mundial se destina a alimento de ganado. Quizá con esos millones de toneladas de granos y cereales se acabaría con el hambre en el planeta no todo el mundo puede tener acceso a la carne de primera.



La tierra está sufriendo con los excesos de los grandes poseedores del capital. Hay que aprovechar al máximo los espacios cultivables, hacer agricultura urbana, las plantas ornamentales son necesarias, pero también las medicinales, las de condimentos, las de alimento.

Actualmente, en Venezuela, los sectores adinerados (y muchos otros individuos que no lo son), antipatrióticos, corruptos y antirrevolucionarios, se han dado cuenta de cómo hacer la guerra al Gobierno revolucionario desde la vulnerabilidad alimentaria, se han encargado de acaparar y especular a su antojo. Mientras que el campesino sigue ganando una miseria, ellos se enriquecen con la reventa a precios astronómicos. Todo aquel que revende un producto alimentario básico, sea pobre o rico, está jugando con el alimento, con el sustento de la vida y la razón del trabajo de miles de personas; esos individuos, grupos o sectores que especulan no valoran ni respetan la vida de los demás venezolanos. No hay que contribuir de ninguna manera con esos mecanismos viciosos, que generan más delincuencia de la existente, que aumentan la inflación y desmejoran la calidad de vida de los demás. Quieren obligar a la gente a mantener un sistema injusto, de diferencias de clase muy marcadas, donde solamente unos pocos se alimenten bien. Hay muchas alternativas para vivir bien. Es de conocimiento general que la mayonesa y la margarina no son comidas, no son alimentos, son aderezos, son accesorios. Hay muchas opciones para elaborar bebidas, salsas, harinas, arepas, tortas y panes. Los vegetales no solamente se comen en ensalada. El tiempo que se pasa viendo televisión o conectado a las redes sociales se puede invertir en prepararse una buena comida, quince minutos, media hora, una hora. Por eso socializamos en este folleto varias alternativas para el comer sabroso y comer bien.

Que la imaginación no sea acaparada. Seamos dueños de nuestra vida, de nuestra creatividad y de nuestro tiempo, estas cosas son más valiosas que cualquier salario, que cualquier par de zapatos, pues son la fuente de todos esos productos. Todos tenemos las capacidades para inventar y crear. Pero es obvio que un pueblo mal alimentado y alienado intelectualmente por tecnologías mal utilizadas será inútil, improductivo, débil, vulnerable ante una invasión o una enfermedad. Si un niño o una niña no se alimenta bien, su cerebro no se desarrolla

de manera adecuada. Ya nos decían las abuelas: “Con la comida no se juega”, saber comer es esencial para el desarrollo de ciudadanos fuertes; cuando manipulan nuestra forma de comer, nos están mal formando.

Cocinar es dedicarle un tiempo a la salud, a la convivencia con la familia y amigos, es aportar algo valioso a quienes viven con nosotros. Además, es una labor que no pertenece a un rol de género, todos y todas debemos aprender a preparar nuestra comida. No debe ser una labor esclavizante sino un trabajo colectivo o compartido. Una persona que no sabe ni freír un huevo pasará más trabajo en caso de vivir solo, o en una situación de guerra.

A lo largo de la historia, la cocina y la digestión han sido comparadas con un proceso alquímico, a veces sagrado para muchos pueblos, se debe preservar nuestra cultura alimentaria, no dejarla sucumbir ante la globalización normalizadora que aplasta las diferencias. Tenemos derecho a comer sanamente y libre de transgénicos; debemos volver a las prácticas de cultivo eficientes y altamente desarrolladas que los españoles erradicaron con su llegada; hay que seguir dando la batalla para sanar nuestras sociedades americanas y, por ende, el planeta.

Que sea este un aporte para que mejoremos nuestro estilo de vida y nuestras prácticas de consumo. Todas y todos tenemos en nuestros hombros el futuro del planeta. Somos una misma especie, sin importar la nación y los rasgos físicos. Vamos a contribuir con amor a sentar las bases de una nueva humanidad.

JOSÉ DE QUENIQUEA



Pira, bledo, amaranto o yerba caracas

Información: Al parecer su cultivo en América se remonta a más de 5.000 años. Según la *Relación de Pimentel*: "Llámase toda esta provincia generalmente Caracas, porque los primeros cristianos que a ella vinieron, con los primeros indígenas que hablaron fue una nación llamada Caracas, y esta nación de indios tomó este nombre porque en su tierra hay muchos bledos que en su lengua llaman caracas...". Era ampliamente consumida por los pobladores originarios.

Propiedades nutritivas



Contiene vitamina A, varias del grupo B y C.

También ácido fólico, niacina, calcio, hierro y fósforo.

Otros de sus componentes son. aminoácidos como la lisina, fibra, y más proteínas que cualquier cereal y grasas naturales.

Propiedades medicinales

Ayuda en casos de:

Diabetes.

Osteoporosis.

Estreñimiento.

Hipertensión arterial.

Insuficiencia renal.

Nombre científico: *Amaranthus spp.* Tiene más de 60 especies.

ALTERNATIVAS

Es una excelente opción para agregársela molida o machacada a las **AREPAS** de harina de maíz. Se puede agregar a cualquier **GUISO** o **SOFRITO**.



SOPA DE PIRA

Ingredientes

2 papas preferiblemente con concha y bien lavadas.
1 calabacín.
1/2 plátano maduro, preferiblemente con concha.
3 tazas con hojas y tallos de **PIRA**.

Una pizca de cúrcuma.
1 1/2 cucharaditas de sal.
1/2 limón maduro.
5 granos de pimienta negra triturada.
750 ml de agua (o 3/4 de litro).

Preparación

En una olla, con el agua, cocinar las papas, el calabacín y el plátano bien picados. Al ablandarse, agregarle la pira picada, sazonar con cúrcuma, pimienta, sal y limón. En caso de tener curry preparado, agregarlo también.



INFUSIONES

Con las semillas o las hojas se pueden hacer infusiones, un gran oxigenante cerebral.





Yuca, mandioca, tapioca, guacamota

Información: Sus nombres son derivados de lenguas indígenas. Planta suramericana de las regiones tropicales. Se cultiva desde hace 4.000 años. Conocida por los mayas, los incas, arahuacos y caribes. Fuente del casabe.

Propiedades nutritivas



Es rica en fibras y almidones.

Asimismo en calcio, cobre, hierro, fósforo, zinc, entre otros.

Es fuente de vitaminas A, B1, B2, B3, B5, B6 y C.

Propiedades medicinales

Ayuda en casos de gastritis y úlceras porque es fácil de digerir.

Nombre científico: *Manihot*. Posee varias especies. De la yuca amarga se extrae el veneno para preparar el curare.

ALTERNATIVAS

Es una excelente opción para agregarla pelada y bien cocida a la masa de las **AREPAS** de harina de maíz. Sancochada sola se puede acompañar con cualquier **GUISO**, sofrito, queso, salsa o carne.



AREPAS DE YUCA

Ingredientes

1/2 kilo de yuca.
1 cucharadita de sal.

Preparación

Pelar y cocinar la yuca en agua con la sal. Moler o triturar con un tenedor. Amasar bien, y hacer arepitas en un budare engrasado.

El casabe es nuestro verdadero pan, es un pan originario de Suramérica. Hay muchas personas alérgicas al trigo. En vez de comprar pan con ajo, al casabe se le puede poner mantequilla o aceite, con ajo machacado y perejil, y llevarlo unos minutos al horno.





Plátano y cambur

Información: Cultivo muy antiguo, originado en el sudeste asiático. Pero ya la especie frutal que consumimos como banana (*cavendish*) no se reproduce a través de su semilla. Sus hojas envuelven las tradicionales hallacas.

Propiedades nutritivas



Ricos en fibra, potasio, magnesio.

Contienen vitaminas A, C, B1, B2, E y niacina.

Contiene además calcio, selenio, fósforo y zinc.



Propiedades medicinales

Cura el estómago.

Ayuda en los problemas musculares y nerviosos.

Previene úlceras gástricas.

Protege la mucosa intestinal.

Mejora la circulación.

Fortalece el cabello.

El jugo hecho con la médula de los vástagos de la planta de cambur manzano o plátano licuados desintoxica el organismo.

Nombre científico: *Musa spp.* Existen muchas variedades domesticadas. Las silvestres son muy diferentes de la que conocemos, pero son comestibles también.

ALTERNATIVAS

Existen numerosas recetas de postres de cambur y de plátano de fácil preparación, para hacerlas más saludables, en vez de azúcar usar panela o papelón molido. Se le puede rallar plátano verde con concha a la masa de las **AREPAS** de harina de maíz. Los plátanos cocidos (fritos, sancochados o al horno) verdes o maduros pueden acompañar las comidas. El cambur verde conocido como topocho o guineo, pelado y cocido, sustituye cualquier carbohidrato como el arroz, la pasta o el pan.



CROQUETAS DE PLÁTANO

Ingredientes

- 1 plátano maduro sancochado.
- 1 trozo de coco.
- 1 pizca de canela.
- 1 cucharadita de panela o papelón molido, o azúcar morena.

Preparación

Rallar el plátano por el lado grueso, rallar el coco. Mezclar todos los ingredientes. Formar las croquetas y ponerlas en una plancha engrasada (con mantequilla o aceite). Dorar por ambos lados.





Papa

Información: Domesticada por los habitantes del altiplano andino hace 7.000 años. Su nombre viene del quechua. Este tubérculo ha salvado a muchos pueblos del hambre. Uno de los grandes aportes de América a la humanidad.

Propiedades nutritivas



Contiene vitaminas B1, B2, B3, B6 y C.

Además de calcio, hierro, magnesio, fósforo, sodio y potasio.

Es buena fuente de carbohidratos y hasta tiene proteínas en pequeña cantidad.

Se puede sobrevivir comiendo solamente papas.

Propiedades medicinales

Con los jugos de los tallos y del tubérculo se elaboran antiinflamatorios y colirios.

Con el tubérculo se hacen emplastos para abscesos.

Nombre científico: *Solanum tuberosum*. Posee muchas subespecies o variedades comestibles.

ALTERNATIVAS

La papa es un contorno para cualquier comida. Recomiendan comerla cocida, bien lavada con agua limpia, preferiblemente con su concha. Se puede acompañar con casi cualquier salsa, ensalada o queso. Muchos conocemos el puré o los ñoquis. Es un ingrediente que se puede incluir en cualquier guiso.



CALDO DE PAPA O PIZCA ANDINA (DESAYUNO TRADICIONAL)

Ingredientes

6 papas.
Varios cebollines o cebollas juncas.
También sirve la cebolla.
6 dientes de ajo.
1 rama de cilantro.
4 huevos.

Sal.

1 litro de agua o caldo de pollo.
Se puede agregar pimentón.
Si las personas toleran la lactosa, puede llevar una o dos tazas de leche al final.

Preparación

Pelar las papas, picarlas en cuadritos. Poner a hervir en el agua, o en el caldo, las papas, los cebollines (o cebollas), el ajo y el pimentón. Cuando las papas se ablanden agregar los huevos cuidadosamente, se recomienda romperlos antes en una tacita e ir echándolos uno por uno en la olla. Finalmente agregar el cilantro y la leche. Se apaga y se deja reposar tres minutos.





Piña

Información: Nativa de América del Sur. Se le conoce también con el nombre de ananás, proveniente del portugués y este del guaraní *naná naná*, que significa *perfume de los perfumes*.

Propiedades nutritivas



Es fuente de vitaminas B1, B2, B3, B5, B6, B9 (ácido fólico) y C.

También contiene calcio, hierro, magnesio, manganeso, fósforo, potasio y zinc.



Propiedades medicinales

El fruto y su concha son diuréticos, antisépticos, desintoxicantes, antiinflamatorios y antiácidos.

Nombre científico: *Ananas comosus*. Es familia de las bromeliáceas, pero esta variedad es terrestre.

ALTERNATIVAS

Se suele comer sola como merienda. Acompaña fácilmente muchos postres y recetas de carnes. También se puede agregar a las pizzas. El hervido de las conchas se puede usar para hacer distintos **REFRESCOS** o chicha.



MAZAMORRA DE PIÑA

Ingredientes

La concha de una piña.
8 tazas de agua.
1 y 1/4 tazas de avena.
6 clavos especia.
1/2 taza de panela rallada o papelón granulado.
1/2 cucharadita de canela en polvo o 1 astilla de canela.
Trozos o pulpa de frutas al gusto: pasas, duraznos, piña, guanábana.

Preparación

Hervir en el agua las cortezas de piña con la canela y los clavos durante diez minutos o más. Retirar las conchas, agregar la panela y la avena. Mientras se espesa ir revolviendo para que no se pegue, dejar hervir por unos minutos más. Finalmente, se adicionan las frutas.



Sábila, aloe



Información: Se sitúa su origen en África. Cultivada y aprovechada en todo el mundo. Ha sido atacada por campañas de desprestigio por parte de las empresas farmacéuticas.

Propiedades nutritivas



Es fuente de vitaminas A, B1, B2, B3, B6, B9 (ácido fólico), C y E.

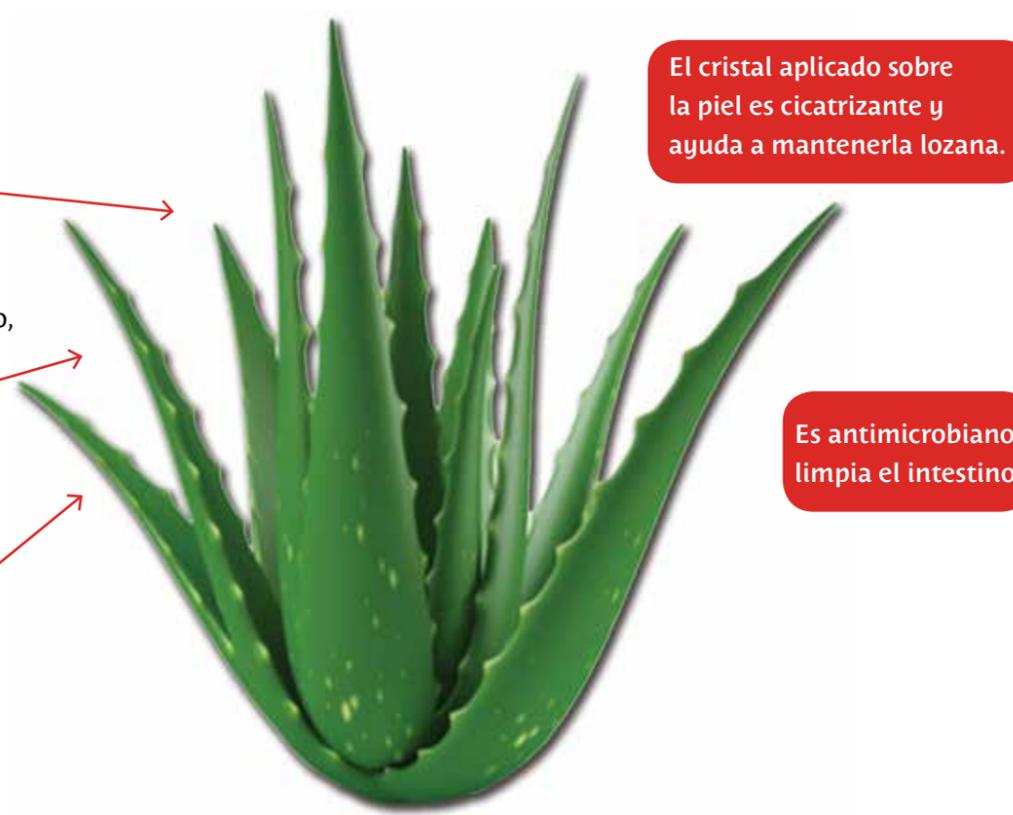
Calcio, fósforo, magnesio, manganeso, hierro, cobre, potasio y zinc están entre sus componentes.

Contiene alrededor de 17 aminoácidos y diversas enzimas.

Propiedades medicinales

El cristal aplicado sobre la piel es cicatrizante y ayuda a mantenerla lozana.

Es antimicrobiano, limpia el intestino.



Nombre científico: *Aloe vera*, es muy consumida esta variedad.

ALTERNATIVAS

A las recetas de tortas, arepas o gelatinas se les pueden agregar trocitos del cristal de sábila.



JUGO DE SÁBILA

Ingredientes

1 penca de sábila pequeña.
1 litro de agua.
1 limón grande.
Papelón al gusto.

Preparación

Se toma la penca de sábila, se lava bien y con un cuchillo se le quita la concha, se puede ayudar el proceso con una cucharilla para removerla mejor. Una vez obtenidos los cristales se ponen en una licuadora, se le añade el jugo de limón y papelón al gusto. Simplemente se mezcla todo en la licuadora.



Mango

Información: Árbol originario de Asia. Puede llegar a medir hasta 30 metros, proporciona buena sombra. Es resistente a los incendios.

Propiedades nutritivas



Vitaminas A, B1, B2, B3, B5, B6, B9 (ácido fólico), C y E se cuentan entre sus componentes.

También selenio, calcio, fósforo, magnesio, hierro, cobre, potasio, sodio y zinc.

Es rico en fibras y diversas enzimas.



Es un poderoso antioxidante.

Ayuda a prevenir el cáncer.

Mejora la digestión.

Nombre científico: *Mangifera indica*.

ALTERNATIVAS

Con la pulpa licuada se puede elaborar **JUGO**, al hervirla se puede preparar **COMPOTA**.



SALSA DE MANGO 1

Ingredientes

2 mangos maduros.
2 ajíes picados, picantes o dulces.
1 taza de cebolla morada finamente picada.

1 taza de cilantro picado.
1 limón amarillo.
Sal al gusto.

Preparación

Colocar todos los ingredientes bien picados en un tazón hondo y mezclar. Por último, se añade el jugo de limón y se condimenta con sal. Sirve para untar prácticamente cualquier comida.

SALSA DE MANGO 2

Ingredientes

1 mango maduro.
1 cebolla o cebollín, según el gusto.
1 diente de ajo.
1 ají.
1 cucharada de panela (papelón) molida.

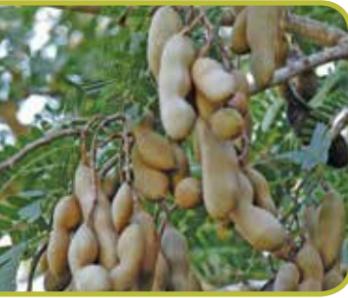
1 cucharada de vinagre.
4 cucharadas de agua.
Aceite vegetal.
Pimienta negra molida (opcional).
Sal.

Preparación

Rebanar el diente de ajo y dorar en un sartén con un chorrito de aceite durante 1 minuto a fuego medio. Añadir el cebollín y el ají picados; se dejan dorar unos 10 minutos a fuego lento. Cortar el mango por la mitad, retirar la pulpa con una cuchara, picar e incorporarla al sartén. Mezclar bien y aderezar con el vinagre y la panela. Sofreír por 5 minutos a fuego medio. Verterle el agua, espolvorear con pimienta y cocinar durante 3 o 4 minutos a fuego medio, hasta que reduzca el agua. Triturar manualmente o con un procesador y colar. Verificar la sal y servir.

La mayonesa no es alimento





Tamarindo

Información: Árbol originario de África tropical, se fue extendiendo a Asia por intervención humana. Proporciona buena sombra porque puede llegar hasta los 30 metros. Es longevo, pero crece lentamente.

Propiedades nutritivas



Contiene vitamina B1, B2, B3, B5, B6, ácido fólico (B9), C y E.

Además de calcio, fósforo, magnesio, hierro, sodio, potasio y zinc.

Es rico en hidratos de carbono, fibras.

Contiene también proteínas en menor medida.

Propiedades medicinales

Las hojas del árbol o la pulpa se usan para preparar infusiones en caso de fiebre.

El fruto ayuda al aparato digestivo en casos de estreñimiento.

Protege eficazmente el hígado y limpia la vesícula biliar.

Es un leve somnífero.

Nombre científico: *Tamarindus indica*.

ALTERNATIVAS

Suele tomarse en jugo, remojando y licuando la pulpa; pero también se puede agregar en los **GUISOS**.



SALSA DE TAMARINDO 1

Ingredientes

Tamarindo.
Paneta molida (papelón granulado) o azúcar morena.
Un poquito de vinagre (cualquiera).

Preparación

Extraer solo la pulpa retirando las semillas. Ponerla a remojar en una olla con agua que lo cubra durante unos minutos. Encender el fuego e ir batiendo para que no se pegue. Se añade el papelón y el vinagre mientras se sigue removiendo.

SALSA DE TAMARINDO 2

Ingredientes

2 cucharadas de aceite.
1 diente de ajo.
1/4 de cebolla picada.
2 tazas de pulpa de tamarindo.

1 ají dulce o picante.
1 cucharada de papelón granulado o rallado.
1 pizca de sal.

Preparación

En un sartén calentar el aceite. Agregar el ajo, la cebolla y la pulpa de tamarindo. Dejar que la pulpa se ablande. Bajar el fuego para que se reduzca la mezcla, agregar el ají picado, el papelón, la sal y, si hay pimienta, se le puede poner una pizca. Luego pasar por la licuadora para obtener una salsa espesa y bien mezclada.





Lentejas

Información: Su nombre viene de *lens*, que significa “lente” en latín. Al parecer fue una de las primeras legumbres domesticadas. Es más nutritiva cuando está fresca.

Propiedades nutritivas



Sus carbohidratos son bajos en comparación con el plátano.

Contienen vitaminas B1, B2, B3, B5, B6, B9 (ácido fólico) y C.

También calcio, hierro, magnesio, fósforo, potasio, selenio, sodio y zinc.

Sus proteínas se procesan mejor al combinarlas con arroz u otros cereales.

Es recomendable ponerlas durante varias horas en remojo antes de cocinarla.

Propiedades medicinales

Recomendadas para diabéticos y personas con problemas de obesidad.

Los germinados de lentejas crudos o con mínima cocción tienen abundantes enzimas que ayudan al organismo.

El proceso de germinación aumenta sus cualidades nutritivas y libera el “aire” (nitrógeno) que tienen.

Nombre científico: *Lens culinaris*. Es una leguminosa.

ALTERNATIVAS

Abunda en las recetas de sopas y guisos. Es bueno germinarlas para incluirlas en cualquier preparación cocida, para hacerlas al vapor o incluirlas frescas en ensaladas (ver apéndice sobre **GERMINADOS**). Al combinar lentejas cocidas y aliñadas al gusto, con arroz ya preparado y huevo, para hacer tortitas fritas, se obtiene un sabor muy parecido al del **CHICHARRÓN**, pero sin ningún tipo de carne.



CROQUETAS (CARNE) DE LENTEJAS

Ingredientes

1 taza de lentejas (germinadas también sirven).
1 hoja de laurel.
1 cebolla mediana.
1 diente de ajo machacado.
1 ajo porro bien cortado en rodajas finas.

1 zanahoria pequeña rallada.
1 taza de pan rallado, casabe o harina.
2 huevos.
2 cucharadas de cilantro picado.
2 o 3 cucharadas de aceite.

Preparación

Remojar la noche anterior las lentejas, botarles el agua y lavarlas. Ponerlas a cocinar en agua con una hoja de laurel, hasta que ablanden. Escurrir el agua sobrante, que se puede echar a las matas. Mezclar la mitad de las lentejas con la cebolla y el ajo, llevar a la licuadora o procesador hasta obtener una pasta fina. En un recipiente, colocar la pasta obtenida con la otra mitad de las lentejas, añadir también el ajo porro, la zanahoria cruda rallada, el pan (casabe o harina), los huevos y el cilantro; amasar bien, se le puede poner un poco de pimienta. Hacer arepitas y dorarlas por ambos lados en un sartén con muy poco aceite.





Arroz

Información: Es el cereal más producido para el consumo humano. Pues el maíz se cultiva también para otros propósitos. Al parecer, su cultivo se originó en China, pero se discute también que se haya iniciado en India. Ha ayudado al crecimiento y expansión de muchas culturas.

Propiedades nutritivas



Una fuente esencial de alimento y energía.

Rico en lisina.

Tiene también potasio, fósforo, calcio, cobre, manganeso, magnesio, hierro, zinc, selenio y sodio.

Posee muy pequeñas cantidades de vitaminas del grupo B e igualmente muy pocas proteínas.

El arroz vaporizado o dorado conserva vitaminas que se le han quitado al blanco.

Propiedades medicinales

El consumo regular mejora el tránsito intestinal.

El agua de arroz cura la diarrea en niños pequeños y adultos.

El arroz integral disminuye los niveles de colesterol en la sangre y también previene cálculos renales (sin sal).

Nombre científico: *Oryza sativa*. Con muchas variedades dentro de esta especie, de distintas formas y colores.

ALTERNATIVAS

Cualquier cocción de arroz que hacemos a diario puede enriquecerse utilizando caldos de carnes o verduras en vez de agua sola. Aparte de la chicha, se puede hacer **LECHE DE ARROZ** (ver apéndice). Se pueden agregar también frutas secas y nueces a las preparaciones. Las **AREPAS** de arroz integral se hacen de la manera siguiente: se cocina 1 taza de arroz integral en 3 tazas de agua y 1 cucharadita de sal. Al ablandar, se muele en un procesador de alimentos, licuadora o un molino. Se le da forma de **AREPAS** y se asan al horno o a la plancha.



ARROZ CON VEGETALES

Ingredientes

3 tazas de arroz previamente cocido.
1 calabacín.
1 ajo porro.
4 cebollines.
1 berenjena.
10 vainitas.
2 pimentones.
2 zanahorias.
2 tallos de céleri.
1 cebolla.

3 cucharadas de aceite o margarina.
2 tazas de frijoles **GERMINADOS** (ver apéndice).
1 cucharadita de cúrcuma.
Pimienta o jengibre en polvo al gusto.
2 cucharadas de sal.
2 cucharadas de perejil bien picado.
1 taza de maíz dulce o uvas pasas (opcional).

Preparación

Hay que tener precocido el arroz. Puede prepararse sencillo, con agua (2 tazas de agua por cada taza de arroz), tres dientes de ajo y poca sal. Dejarlo enfriar aparte. En un sartén, poner a sofreír todos los vegetales bien picados en el aceite o margarina fuego bajo, y sazonarlos con la cúrcuma, jengibre, pimienta, sal y perejil. Cuando se ablanden, se agregan las tres tazas de arroz. Se le puede poner también una lata de maíz dulce del que viene congelado o enlatado (hay que escurrirlo o descongelarlo previamente), las uvas secas se agregan directamente. Mezclar completamente todos los ingredientes y dejar durante unos pocos minutos a fuego bajo. Apagar y servir.





Cebada

Información: Su cultivo a gran escala inició con los egipcios (que inventaron la cerveza), aunque fue explotada también por griegos y romanos, estas culturas elaboraban un pan con ella. Hay evidencia antropológica en Suiza de tortas de cebada con trigo (toscamente molidos) que datan de la Edad de Piedra. También hay evidencia de su uso hace 21.000 años en el Medio Oriente. Actualmente, en todo el mundo es aprovechada como base para la elaboración de la cerveza.

Propiedades nutritivas



Energética y fortalecedora.

Rica en fibras.

Contiene potasio, fósforo, hierro, sodio, magnesio, manganeso, calcio, cobre, zinc y selenio.

Vitaminas A, B1, B2, B3, B5, B6, B9 (ácido fólico) y E.



Propiedades medicinales

Es digestiva y antifebril.

El agua que queda de su cocción cura las diarreas y vómitos.

Las cataplasmas de cebada tratan los dolores lumbares y las hinchazones.

Protege las vías digestivas en casos de úlceras y cánceres.

Nombre científico: *Hordeum vulgare*, que descende de la cebada silvestre, aún presente en el Medio Oriente.

ALTERNATIVAS

Sirve como contorno al cocinarla igual que el arroz. Se hace jugo de cebada hirviendo media taza de cebada en un litro de agua durante 45 minutos, se cuela y al final se le puede agregar papelón, canela o corteza de limón al gusto. Los granos cocidos que quedan al colar este refresco se le pueden poner al pan, a los guisos o a las **AREPAS**.



CEBADA CON COLIFLOR

Ingredientes

- 1 taza de cebada.
- 3 tazas de agua.
- 1 coliflor.
- 1 pimentón rojo.
- 1 cucharadita de sal.
- 2 cucharadas de aceite o margarina.

Preparación

Cocinar la cebada en el agua con un poco de la sal, hasta que se consuma toda el agua. En una olla aparte, hervir el coliflor en agua cortado en gajos con otro poco de la sal. Escurrir los trozos de coliflor y ponerlos en un sartén con la margarina o aceite para dorarlos a fuego bajo. Sudar el pimentón o asarlo en un poco de agua, cortarlo en tiras. Luego mezclar la cebada con el coliflor y decorar con las tiras de pimentón.



Caraotas, judías, porotos

Información: El frijol común empezó a cultivarse hace 9.000 años en Perú, el sur de México y Guatemala. Cuando los españoles llegaron al Nuevo Mundo, florecían diversas variedades de frijoles. Por su semejanza con otras variedades en la península ibérica, fueron llamadas “faxones” y “favas”; los aztecas los llamaban *etl*; los mayas *búul* y *quinsoncho*; los incas, *purutu*; los cumanagotos de Venezuela, *caraotas*; en el Caribe les denominaban *cunada*; los chibchas, *histe* (González, 1987). Las caraotas, en siglos pasados, solían servirse en el desayuno, el almuerzo y la cena.

Propiedades nutritivas



Ricas en fibras y proteínas.

Contienen potasio, fósforo, hierro, sodio, magnesio, manganeso, calcio, cobre, zinc, selenio.

Asimismo vitaminas B1, B2, B3 y B9 (ácido fólico).



Propiedades medicinales

Diuréticas.

Mejora el tránsito intestinal.

Recomendadas en dietas para personas con hipertensión y obesidad.

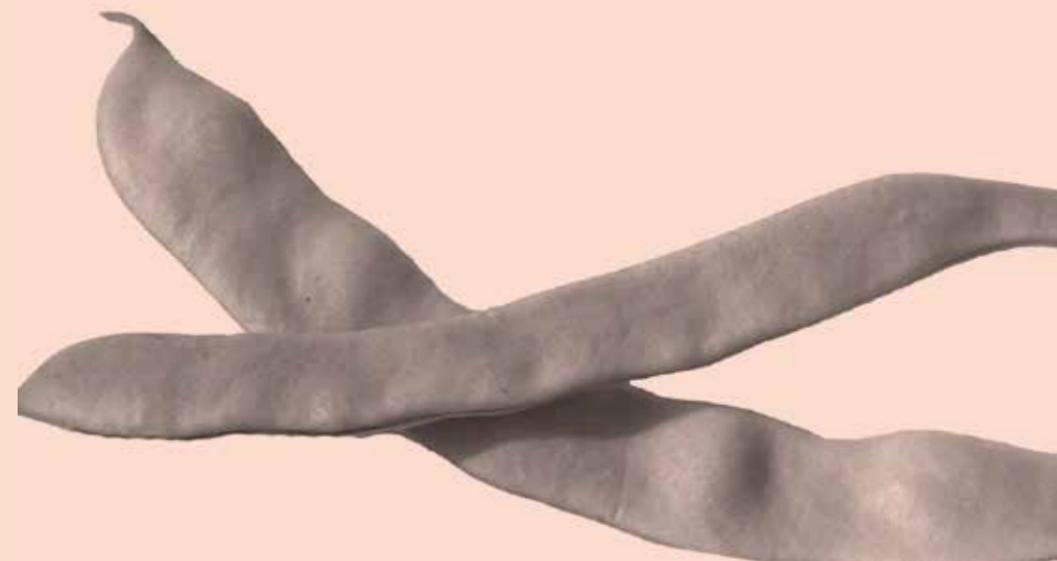
Las vainas de los granos ayudan a curar la piel y en tratamientos antidiabéticos. Cinco gramos de vainas se añaden a 250 mililitros de agua ya hervida, dejando reposar durante quince minutos; se filtra a continuación y se pueden tomar del líquido preparado hasta dos tazas al día.

Otra alternativa: a siete gramos de vainas se añaden a 300 mililitros de agua en ebullición, mantener a esta temperatura durante cuatro minutos, luego se procede a su filtrado; se pueden tomar un total de tres tazas al día.

Nombre científico: *Phaseolus vulgaris*.
Especie nativa de Mesoamérica y Sudamérica.

ALTERNATIVAS

Con ellas se prepara una **SOPA** que es un plato representativo de la Caracas de antaño, comida oscura y consistente que se presenta previa al “seco”. Una forma de preparación es ponerlas a remojar durante la noche por un lapso de hasta 12 horas. Luego ponerlas a fuego alto hasta que hiervan, se aliñan, se continúa su cocción a fuego lento por espacio de hora y media. Cuando se ablanden se sirven. Pueden ser acompañadas del líquido negro o sin éste. Algunas personas, sobre todo en Oriente, el estado Carabobo y la ciudad de Caracas, las comen agregando azúcar (preferiblemente morena o papelón granulado) al servirla en el plato. En el estado Lara, muy especialmente en Carora, se comen “refritas”, esto es, a la **SOPA** de caraotas del día anterior, se le prepara un rehogo o sofrito de ajo, cebolla, ají dulce, cilantro y comino en aceite onotado (achiote), en el que se fríen las caraotas hasta que sequen y los granos queden abiertos. Al momento de comerlas frecuentemente se les agrega suero de leche con o sin ají, queso blanco rallado y a veces “bicuyes”, que son capullos de la flor del cocuy (planta xerófila, con la que también se produce una bebida alcohólica homónima), preparados en vinagreta a la manera de las alcaparras.





Berenjena

Información: Su cultivo se inició antes de 2000 a. C., en el sudeste asiático. Su nombre se deriva de la lengua hindú, que pasó al persa y al árabe.

Propiedades nutritivas



Poca cantidad de nutrientes, comparada con otros frutos.

Contiene potasio, fósforo, magnesio, calcio, hierro y zinc.

Vitaminas A, B1, B2, B3, B5, B6, B9 y C.

Es muy pobre en sodio.

Contiene pocos carbohidratos, pocas calorías y pocas grasas; es principalmente agua.

Propiedades medicinales

Tiene propiedades antioxidantes y anticancerígenas.

Ayuda a reducir el colesterol y los niveles de glicemia.

El fruto machacado cura las quemaduras de sol.

Debe consumirse cocida.

Recomendable en dietas para controlar la hipertensión, ácido úrico o retención de líquidos.

Nombre científico: *Solanum melanogena*.

ALTERNATIVAS

Se puede cocinar rebanada a la plancha, como guarnición. Se le puede rallar cocida con concha a la masa de harina de maíz para hacer **AREPAS**. La **SALSA** de berenjena se hace cubriéndola de aceite y cocinándola al horno o directamente sobre la hornilla, hasta que la piel se vuelva quebradiza y la pulpa esté muy suave. Posteriormente se le saca la pulpa con una cucharilla, se botan las cáscaras o se les ponen a las matas; luego, se machaca la pulpa y se mezcla con ajo, sal, aceite y otras especias al gusto.



AREPAS DE BERENJENA

Ingredientes

2 berenjenas grandes.
1 cebolla o un ajo porro.
1 huevo (opcional).
Albahaca (opcional).
2 cucharadas de ajonjolí tostado.
1/2 pimentón.

Casabe pulverizado (se ralla o se rompe con las manos) o pan rallado.
1/2 cucharadita de sal.
2 cucharadas de aceite o margarina.

Preparación

Cocinar las berenjenas en agua con sal durante 25 minutos (o hasta que se ablanden). Se saca la pulpa y se tritura (también se le puede dejar la piel). Añadir el ajonjolí, el ajo porro (o la cebolla) bien cortado en trozos pequeños, el pimentón, la albahaca y el huevo. El casabe o pan se agregan a discreción, la idea es darle consistencia a la masa. Se revuelve todo muy bien. Si se prefiere, el pimentón, la cebolla y el ajoporro (y cualquier otro vegetal) se pueden sofreír previamente en la margarina o aceite para sudarlos, y luego se le agregan a la berenjena triturada. Posteriormente, se forman arepas y se fríen en muy poco aceite o se asan a la plancha. Dorarlas por ambos lados.





Sardina

Información: Es una importante especie base de las cadenas alimenticias de los grandes peces y mamíferos marinos. Suele usarse como carnada en la pesca artesanal. Con ellas se hacen aceites y harinas de pescado.

Propiedades nutritivas



Fuente de proteínas.

Contiene vitaminas A, B1, B2, B3, B9 (ácido fólico), B12, D y E.

Tiene mucho fósforo; también, magnesio, potasio, zinc, hierro y yodo.

Está menos contaminada de mercurio en comparación con los atunes y otros peces carnívoros más grandes.



Propiedades medicinales

Quizás la más nutritiva entre muchos otros peces, son más ricas en omega-3 que el atún, por lo cual se recomiendan en dietas para el colesterol o enfermedades cardiovasculares, cuando se consumen frescas en guisos, sopas o directas de la lata.

Nombre científico: Pertenece a la familia *Clupeidae*. Hay muchas especies. Puede encontrarse en todos los mares, especialmente en los tropicales. Está emparentada con el arenque y el sábalo.

ALTERNATIVAS

Empanizadas y fritas son una de las opciones más comunes y deliciosas, aunque no se debe consumir en exceso por el contenido de grasas.



CEVICHE DE SARDINAS

Ingredientes

8 sardinas.

Jugo de varios limones, suficiente para sumergir las sardinas.

2 cebollas moradas o blancas.

2 ajíes dulces o picantes.

Especias y aceite al gusto.

Sal al gusto.

Preparación

Limpiar las sardinas de escamas, órganos y espinas. Ir poniéndolas en agua con hielo o agua muy fría, esto les saca la sangre. Dejarlas una hora en la nevera. Sacarlas, botarles el agua y el hielo. Seguidamente, sumergirlas en jugo de limón. Picar las cebollas en juliana, picar también los ajíes, se les agregan a las sardinas en el jugo, se le pone sal y especias al gusto (puede ser solamente orégano), luego meterlas en la nevera una hora más. Pasado el tiempo, ya se pueden comer acompañadas de casabe, arepas, galletas o panes.





Huevos de gallina

Información: Desde tiempos inmemoriales, consumimos los huevos de varias especies de aves, insectos, peces y reptiles. Son una forma de alimentación rápida para animales omnívoros y oportunistas. No todos son aptos y seguros para el consumo humano. Los de gallina y codorniz son preferidos por su agradable sabor, digestibilidad y cantidad de nutrientes, especialmente los de codorniz. Son células reproductoras femeninas, que en la mayoría de los casos no están fertilizadas. Se consideran huevos frescos los que se consumen 28 días después de la puesta. Lo mejor es comerlos muy frescos.

La cáscara del huevo es porosa. Se deben manipular con sumo cuidado e higiene porque pueden ser portadores de microorganismos nocivos, son la fuente más frecuente de salmonelosis. Pero no se deben lavar.

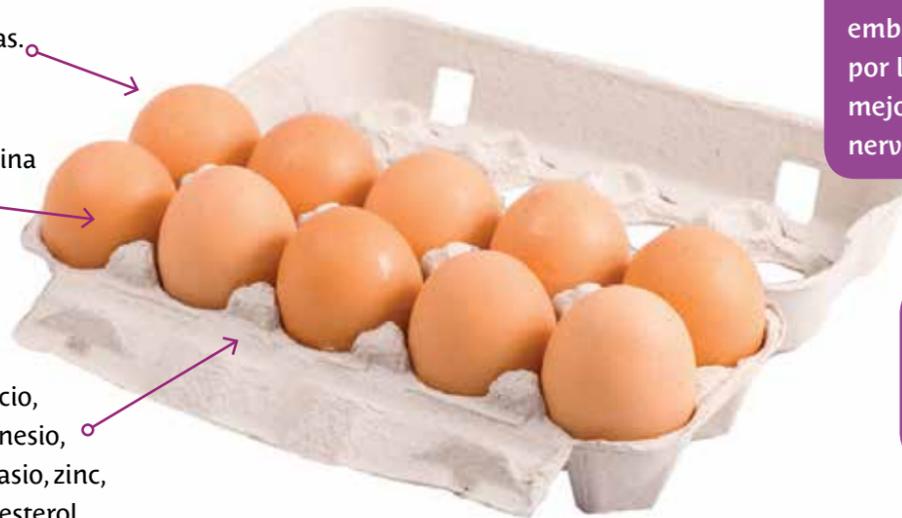
Propiedades nutritivas



Fuente de proteínas.

Contienen vitamina A, B1, B2, B5, ácido fólico (B9), y D.

Contiene calcio, hierro, magnesio, fósforo, potasio, zinc, colina y colesterol.



Propiedades medicinales

Se recomienda su consumo en mujeres embarazadas, ya que por la colina se forma mejor el sistema nervioso del feto.

El huevo previene los problemas oculares por su contenido de luteína.

El consumo de la cáscara para casos graves de raquitismo y osteomalacia debe hacerse por un proceso de preparación para no sufrir heridas internas; por ejemplo, comerlos encurtidos, o sumergir la cáscara durante varias horas en jugo de limón e ingerir el líquido que se forma.

ALTERNATIVAS

Se comen prácticamente de cualquier manera, crudos, encurtidos, hervidos, horneados, fritos, escaldados, dulces, salados. Se usan como base de innumerables recetas como tortas, panes y pastas. Le dan cuerpo y textura a los empanizados para freír carnes, pescados y croquetas vegetales.



TORTILLA DE CALABACÍN

Ingredientes

3 huevos.
1 calabacín.
1 papa mediana.
Especias y sal al gusto.
Queso (opcional).

Preparación

Pelar la papa, cortar en rodajas muy delgadas y ponerla a freír. Lavar y cortar el calabacín en rodajas finas. Cuando las papas estén casi listas se les pone el calabacín. Freír dos minutos. Batir bien los huevos en un bol grande, agregarle las especias o la sal, según su gusto. Se le echan los calabacines con papas y se mezcla todo. Se vuelve a poner todo en el sartén a fuego medio, tapado. Dorarla por ambos lados y servirla. Mientras está aún caliente se le pone el queso por encima.





Avena

Información: Se consume en Europa desde la Edad de Bronce. Avena viene del latín y significa alimento.

Propiedades nutritivas

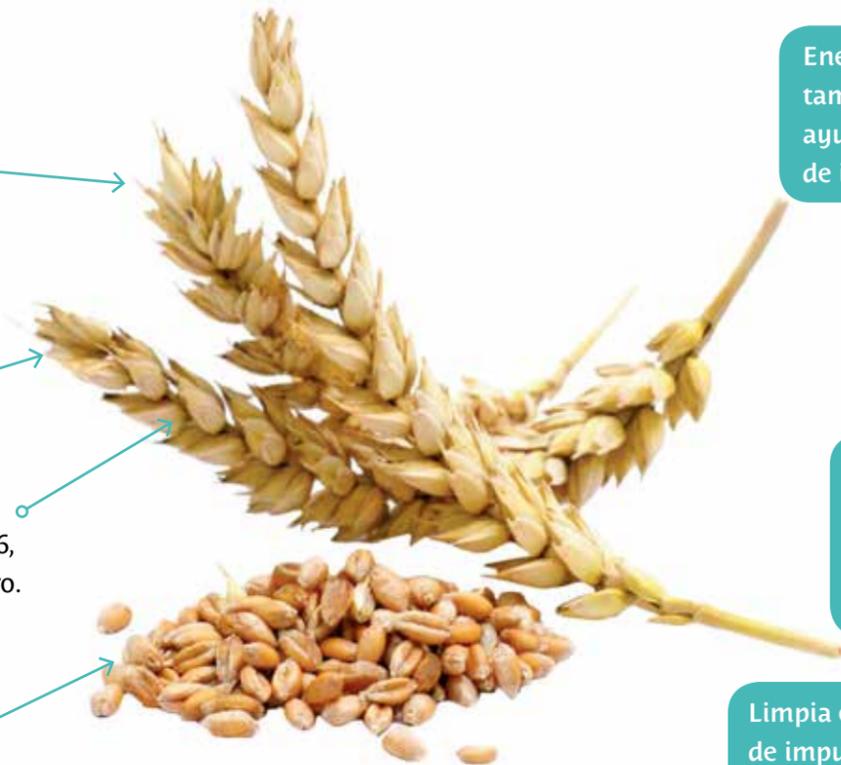


Fuente de proteínas y equilibrada en carbohidratos.

Tiene vitaminas B1, B2, B3, B5, B6, D y E.

También ácido linoléico, omega 6, calcio, zinc, fósforo.

Baja en gluten.



Propiedades medicinales

Energizante, pero también es sedante, ayuda en casos de insomnio.

Calma las ansias de comer y el estrés.

Recomendable en dietas para tratar diabetes, estreñimiento, hemorroides y cálculos vesiculares.

Limpia el cuerpo por dentro de impurezas (útil en curas de desintoxicación del tabaco), colesterol y regula el azúcar.

Cura impurezas externas en la piel, regenera los tejidos.

Nombre científico: *Avena sativa*.

ALTERNATIVAS

Se come en platos salados, como sopas, panes; da consistencia a las masas de las arepas; en platos dulces es muy conocida, en galletas, tortas y preparada como atol. Los copos de avena se pueden agregar a las granolas caseras y los cereales. Ver apéndice: [LECHE DE AVENA](#).



CROQUETAS DE AVENA Y PAPA

Ingredientes

1 taza de avena.

1/2 taza de leche (vegetal o de vaca).

1 papa mediana.

1 huevo.

1/4 de taza de harina todo uso.

1 pimentón rojo.

Espicias al gusto.

Preparación

Pelar y hervir la papa. Cuando ablande, retirarla del fuego para machacarla. Aparte, cocinar la avena con la leche (revolverla constantemente) durante unos minutos y retirar del fuego. Al puré de papa agregarle la harina, el huevo batido, agregar sal al gusto y el pimentón picado en cuadros muy pequeños, se pueden agregar otras especias o un sofrito de cebolla. Se mezcla el puré con la avena. Debe quedar una pasta bien mezclada, de buena consistencia, pero un tanto líquida, que se pueda tomar fácilmente con una cuchara. Ir echando cucharadas de la pasta en un sartén con aceite bien caliente, no saturar el aceite de croquetas para que no se enfríe. Al dorar por ambos lados, ir sacándolas y servir las.



Acelga

Información: Es una verdura nativa de Europa meridional.

Propiedades nutritivas



Tiene vitamina A, B1, B2, B3, B5, B6, C y K.

Contiene calcio, hierro, magnesio, manganeso, fósforo, potasio, sodio y zinc.



Propiedades medicinales

Su contenido de fibra ayuda en casos de estreñimiento y colesterol alto.

Mejora la visión, el corazón y la piel.

Es un alimento antioxidante.

No excederse en el consumo de la acelga cuando se tengan problemas renales.

Nombre científico: *Beta vulgaris*. Familia de la remolacha.

ALTERNATIVAS

Se cocina igual que la espinaca, aunque si está muy tierna se puede comer cruda. Al freírla o hervirla se debe recordar no excederse en la cocción, pues pierde todas sus propiedades, 20 minutos está bien. Puede agregarse troceada en los guisos y en las **SOPAS**. Una opción de **ENSALADA**; los tallos de acelga que sobran se ponen a hervir en agua con sal durante varios minutos; luego se escurren y se complementan con otros vegetales, crudos o cocidos.



TORTICAS DE ACELGA

Ingredientes

1 paquete de acelga.
1 paquete de espinaca.
1 cebolla.
2 dientes de ajo.
3 cucharadas de la harina de su preferencia (de trigo todo uso, gofio.

1/2 taza de pan rallado o casabe pulverizado).
3 huevos.
3 cucharadas de queso rallado.
Sal, aceite, orégano y albahaca al gusto.

Preparación

Lavar y separar las hojas de espinaca y la de acelga. Calentar agua con sal en un olla. Al hervir, poner las hojas de espinaca y acelga durante uno o dos minutos solamente. Sacarlas y ponerlas en un plato amplio para que se enfríen, luego picarlas. El agua se puede reservar para echársela a las matas. Sofreír la cebolla con los ajos picados y otros condimentos. Al cristalizarse la cebolla se retira del fuego. Seguidamente se baten los huevos en un bol con el queso y la harina para dar un poco de consistencia. Se le agrega a esta mezcla la sal y el sofrito de cebolla, las acelgas picadas y las espinacas. Ahora dos opciones: se fríen en aceite, poniendo una cucharada de la mezcla sobre el aceite con cuidado, sin saturar el sartén, hasta dorarlas por ambos lados, el tamaño de las torticas lo decide quien cocina. Si no, se pueden poner al horno precalentado, fuego medio, durante varios minutos, poniendo cucharadas separadas de la masa en bandejas debidamente engrasadas y enmantequilladas, en este caso hacer la mezcla más espesa con la harina. Aunque si no se usó harina de trigo todo uso, sino pan o gofio, no llevan mucha cocción.



Soya

Información: Nativa del este de Asia, se inicia su cultivo hace 3.000 años en China. Es la más nutritiva de las legumbres. En los países de ese continente ha sido el principal sustituto de la carne para las dietas vegetarianas. En chino se llama *dà dòu*, y en japonés *daizu*, que significa "el gran grano". La palabra que conocemos deriva de la pronunciación europea de *shoyu*, uno de los nombres japoneses para la salsa de soya. Es lamentable que su cultivo esté en manos de grandes transnacionales (como Monsanto) que la producen transgénica y la contaminan con agroquímicos potentes. La salsa de soya original se hace con el grano fermentado, su elaboración inició en China, en el siglo III.

Propiedades nutritivas



Contiene al menos 18 proteínas identificadas.

Tiene más proteínas y más hierro que la carne.

Vitaminas B2, B3, B5, B6, ácido fólico (B9), C, E, K y colina.

Además tiene hierro, calcio, magnesio, manganeso, fósforo, potasio y zinc.



Propiedades medicinales

La soya y sus derivados se recomiendan en casos de menopausia.

Ayuda a reducir el colesterol.

Evita la osteoporosis.

Tiene potentes sustancias anticancerígenas, como el ácido fítico (aunque esta sustancia disminuye la absorción del hierro).

Los granos deben remojarse y cocinarse muy bien, y se debe recordar que las dietas deben ser variadas y balanceadas.

Nombre científico: *Glycine max.*

ALTERNATIVAS

Se puede preparar **LECHE** (ver apéndice). Con la leche tibia, cuajada con limón o sales, se prepara el queso (tofu). Hoy en día se consigue en los supermercados proteína de soya texturizada, conocida como carne de soya, es un alimento hecho de harina o concentrado de soya, muy bajo en grasas. Otra opción es germinar los granos (ver apéndice), pero solamente germinan los que no son transgénicos o no están tratados con pesticidas fuertes.



GUISO DE SOYA TEXTURIZADA

Ingredientes

4 papas grandes.
1 tazón de soya texturizada.
2 dientes de ajo.
Aceite.
Salsa de soya
1 pimentón verde.

1 pimentón rojo.
2 tomates.
1 cebolla.
1 calabacín pequeño.
Agua o caldo de verduras.

Preparación

En primer lugar, es necesario hidratar la soya en agua bien caliente, poner en remojo con el doble de agua y un chorrito de salsa de soya; usar un pote adecuado pues aumentará bastante de tamaño. Luego de 10 minutos si es fina, o hasta 20 si es más gruesa, ponerla a escurrir en un colador. Ya está hidratada. Se puede cocinar de muchas maneras.

En un sartén pequeño, sofreír en un poco de aceite 2 dientes de ajo enteros y sin pelar. Reservarlos aparte. Luego, hacer un sofrito con las verduras, en este orden: cebolla, pimentón rojo, pimentón verde, calabacín sin pelar y tomate. Reincorporar los dientes de ajo. Reservar aparte.

Se pelan las papas. Se cortan en trozos. En otro sartén agregar las papas y sofreírlas ligeramente, luego añadir la soya bien escurrida y los aliños. Añadir el caldo (opcional), que cubra las papas ligeramente, hervir unos minutos. Luego, apagar y dejar reposando 5 minutos más.





Auyama, zapallo, ayote

Información: Los pueblos originarios de América Central domesticaron estas verduras miles de años atrás. La auyama que más se consume en Venezuela es una variedad originaria de esta región. Se pueden consumir sus conchas, pulpas y semillas.

Propiedades nutritivas



Tiene mucha agua y fibra.

Baja en calorías.

Las semillas son muy nutritivas, tienen grasas saludables, vitaminas A, B, C y E.

Contiene ácido fólico, potasio, hierro, magnesio, fósforo, selenio, zinc.



Propiedades medicinales

La auyama beneficia la visión y la piel; desinflama la vejiga, es diurética, depurativa y digestiva.

Las semillas previenen problemas de próstata y la desinflan.

Sirve para eliminar parásitos intestinales.

Nutre el sistema nervioso, calma el sueño y ayuda en casos de depresión.

El calabacín, al igual que la calabaza, se recomienda en dietas para la gastritis; y tienen además muchos antioxidantes.

Nombre científico: *Curcubita*. Es una gran familia vegetal, emparentada hasta con los baobabs. Tiene muchas subespecies y variedades comestibles, tanto salvajes como domesticadas. La *Curcubita pepo* es la que conocemos como calabacín.

ALTERNATIVAS

Con la auyama se preparan sopas, guisos, tortas, cremas, puré y arepas. Cocida y aplastada con un tenedor se le puede poner a la masa de las **AREPAS**. El calabacín con su concha también sirve para preparar guisos, y requiere menos cocción que la auyama.



CROQUETAS DE AUYAMA

Ingredientes

600 g de auyama.

2 zanahorias.

1 ajo porro.

50 gramos de pan rallado, casabe pulverizado o gofio.

Sal al gusto.

Pimienta o semillas secas de lechosa trituradas (al gusto).

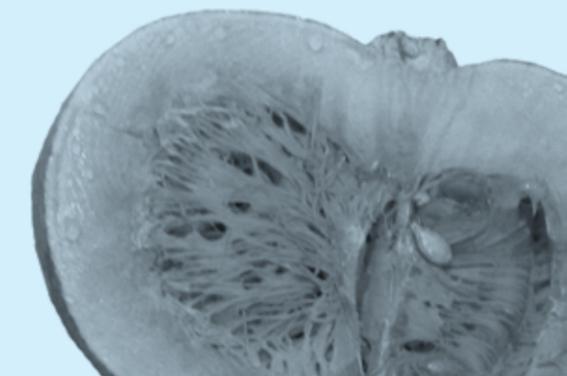
2 ramitas de perejil.

2 huevos.

Aceite.

Preparación

Cocinar la auyama y las zanahorias peladas. Al ablandar, separar la pulpa de la auyama y triturar junto a la zanahoria. Sofreír el ajo porro finamente picado. Echárselo al puré. Agregar la sal, pimienta, pan rallado (casabe o gofio). Añadir también el perejil picado. Formar bolitas y pasarlas por huevo batido. Ir echando en aceite caliente las pequeñas bolitas de la masa. No saturar el aceite para que no se enfríe. Se pueden hacer también al horno, para no consumir tanta grasa de fritura que aumenta el colesterol y los triglicéridos. Precalentarlo y poner las bolitas en un molde enmantecado y enharinado, recuérdese que llevan poca cocción al horno.





Repollo

Información: Natural del Mediterráneo, fue cultivado por los antiguos egipcios y romanos, estos últimos lo usaban para eliminar la borrachera. Tiene una variedad que se debe comer fresca y otra tardía, que fue muy útil para ser conservada durante los rudos inviernos europeos. En varias épocas fue esencial para el mantenimiento del pueblo ruso.

Propiedades nutritivas



Rico en vitamina A, algunas del grupo B en pequeña cantidad.

Tiene abundante vitamina C, calcio y fibra.

Contiene potasio, magnesio, fósforo, sodio y zinc.



Apto para dietas sanas y equilibradas.

Rico en antioxidantes para prevenir el cáncer.

Mejora el tránsito intestinal.

Mejora la visión y la piel.

Propiedades medicinales

Nombre científico: *Brassica oleracea* var. *Capitata* L. Para la variedad morada: *Brassica oleracea* var. *Capitata* F. *Rubra*.

ALTERNATIVAS

Se consume cocido (es importante que sean cocciones breves para conservar mejor sus propiedades), encurtido y en ensalada. Las hojas cocidas sirven para hacer rollitos vegetales que se rellenan con cualquier guiso.



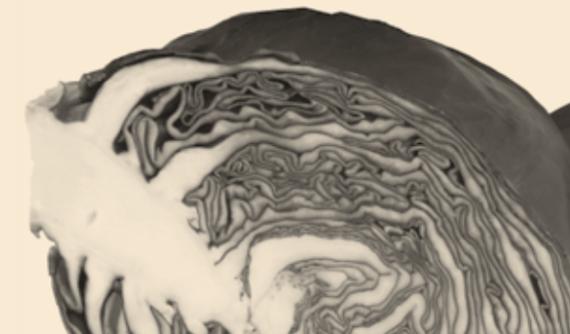
SOPA DE REPOLLO (CASI RUSA)

Ingredientes

300 g de carne de vacuno (cualquier tipo). Puede usarse pescado (que lleva menos tiempo de cocción).	1 apio grande.
Huesos de pata de res (opcional).	1 papa grande.
1/2 repollo.	Perejil (raíz y hojas).
1 zanahoria grande.	2 cebollas.
	4 dientes de ajo.
	1 hoja de laurel.

Preparación

Cocer la carne y los huesos en abundante agua, con la hoja de laurel, una cebolla, la raíz del perejil, las papas y el apio, todos enteros y pelados, durante una hora y media. Sacar la raíz del perejil. Sacar las verduras y reservarlas para luego servir las picadas en plato aparte como contorno. Añadir a la sopa el repollo picado, ajo machacado, la otra cebolla picada en juliana (se puede sofreír en margarina antes de agregársela) y sal al gusto, poner fuego muy bajo durante unos 20 minutos. Agregar las hojas del perejil fresco, pimienta o semillas secas de lechosa, verificar el punto de sal y servir. Mantener agua abundante durante la preparación. Para vegetarianos, hacerla con granos en lugar de carne. A esta receta se le puede poner un poquito de salsa de tamarindo al servirla.





Espinaca

Información: Cultivada primeramente por los persas, quienes le dieron el nombre *esfenaj*. Llevada por los árabes a España.

Propiedades nutritivas



Tiene vitaminas A, B2, B6 y C.

Contiene folato, niacina, potasio, calcio, fósforo, sodio, magnesio, hierro y zinc.



Propiedades medicinales

Se recomienda su consumo para prevenir el cáncer.

Mejora la circulación sanguínea y la visión.

Ayuda a eliminar el colesterol por su contenido de ácidos oleicos y linoleicos.

Recomendable en el embarazo y en dietas para el control de peso.

Nombre científico: *Spinacia oleracea*. Familia de las amarantáceas.

ALTERNATIVAS

Se puede consumir cocida al vapor, escaldada en agua, en guisos, fresca en ensalada (cuando es muy tierna) o frita. Es importante lavarla muy bien. Se le puede agregar a las tortillas de huevo. También se le puede poner a la preparación cotidiana del arroz.



ESPINACAS AL AJILLO

Ingredientes

1/2 kilo de espinaca.
4 dientes de ajo.
2 cucharadas de margarina, mantequilla o aceite.
20 gramos de queso de su preferencia.
Sal al gusto.

Preparación

Calentar el aceite (o derretir la margarina) a fuego medio/bajo, freír el ajo machacado durante dos minutos revolviendo constantemente. Separar las hojas de la espinaca (los tallos pueden servir para sopas o guisos) y ponerlas en el sartén. Ir mezclando hasta que reduzcan el tamaño y les cambie un poco el color. Servir inmediatamente, mientras está caliente ponerle encima el queso espolvoreado, rallado o rebanado.



Germinados



El proceso que permite a la semilla nacer la vuelve más nutritiva y digestible. Ya la planta comienza a procesar los nutrientes básicos y agrega otros productos de sus cambios químicos e internos y de la fotosíntesis. En la historia hay varios hitos que dan cuenta del uso de los germinados, no son nada nuevo, no son una moda, fueron aprovechados por múltiples culturas. Los chinos registraron el uso de soya germinada desde el siglo II. En el año 1200 se menciona en un tratado la elaboración en Bagdad del *nedieh*, un pan egipcio de trigo germinado y cocido. En África se elaboran cervezas a partir de mijo germinado. Los hunzas, un pueblo del norte de Pakistán, famoso por su longevidad y salud, se alimentan principalmente de cereales germinados. El capitán Cook se protegió del escorbuto con un coctel preparado con cebada germinada, agua hirviendo y miel.

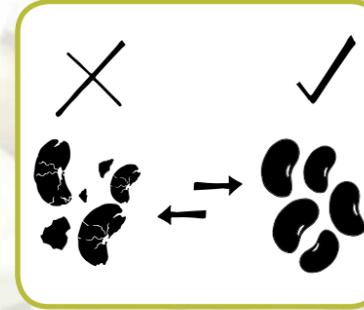
Se pueden germinar para el consumo humano, principalmente alfalfa, frijol chino (llamado frijol verde o frijol mungo), soya, guisante, avena, mijo, lino, ajonjolí, brócoli, garbanzo y lenteja. No se recomienda germinar las carotas de ningún tipo. Son tóxicas.

El proceso de germinar es sencillo, muchos lo hicieron en la escuela, no requiere un esfuerzo físico extenuante. El grano rinde más, su tamaño se multiplica varias veces.



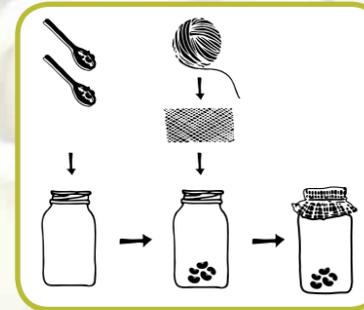
Pasos:

1



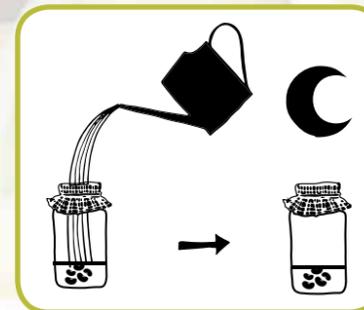
Escoger y limpiar el grano de piedras que pueda traer (preferiblemente los más económicos o asequibles, pueden ser lentejas, frijol chino –también llamado frijol verde o frijol mungo– o garbanzos). Se usa muy poco grano porque crece. Se puede rellenar con el grano seco una cuarta parte del frasco germinador.

2



Poner dos cucharadas del grano en un recipiente de vidrio, como un envase estándar, ya usado (pero limpio), de mayonesa o de salsa para pastas; los recipientes pequeños no tienen espacio suficiente para que la semilla crezca, los de plástico no son nada recomendables. Se tapa el recipiente con un retazo de maya plástica o con una tela de gasa, esta puede amarrarse con pabilo a la boca del pote.

3



Se llena con **agua**. Dejar durante toda una noche al **remojo**.



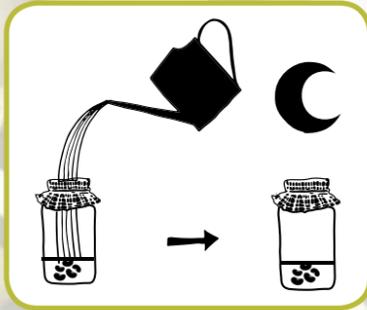
Leches vegetales

Se puede producir “leche” vegetal de distintos cereales como arroz, alpiste, avena y quinoa; puede hacerse de legumbres como la soya o los guisantes; son muy nutritivas y atractivas las de frutos como las almendras, cocos y avellanas; y también las de semillas como el ajonjolí (más rica en calcio que la de vaca) y el girasol. Por supuesto cada una poseerá diferentes valores nutritivos, todos necesarios para el ser humano. Siempre es recomendable una dieta general completa y balanceada según las necesidades individuales. Hay muchas personas que no toleran la lactosa, así que estas de origen vegetal son la opción más saludable, además se sabe que la leche de vaca puede estar contaminada de antibióticos y hormonas dañinas para el ser humano.

Estos productos se denominan “leche” por su aspecto tan similar a la de vaca, pero lo recomendable es que no lleven leche de mamíferos. En sí mismas poseen diferentes sabores muy agradables y, según el gusto o la imaginación, se pueden aderezar con canela y endulzantes naturales como la stevia en hojas, la panela o la miel. Además, estas leches se pueden mezclar entre sí en distintas proporciones para crear nuevas bebidas.



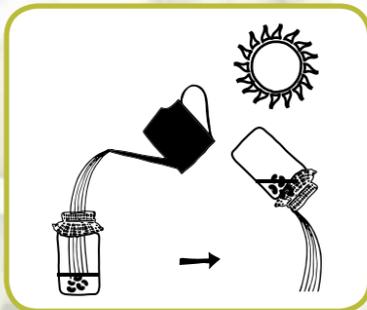
4



Repetir el proceso de **lavado durante dos días más**. Es decir, se enjuagan los granos en su mismo envase con agua de chorro, y se dejan escurrir bien.



5



Al **tercer día** de enjuague ya están listos. Es importante que se les vea la “cola”, es decir, la raíz blanca, a veces hasta empiezan a aparecer las hojitas, especialmente en el caso del frijol mungo. Si el grano no germina es porque es transgénico o ha sido tratado con agroquímicos muy fuertes; no se lo coma si no germinó.

Los germinados se pueden comer crudos (lavarlos bien), o con poca cocción, o se pueden agregar a las preparaciones de salsas para pastas o a las tortillas de huevo. Se pueden usar para hacer arroz chino, en fin, todo lo que la imaginación y el bolsillo permitan.

Leche de coco

1



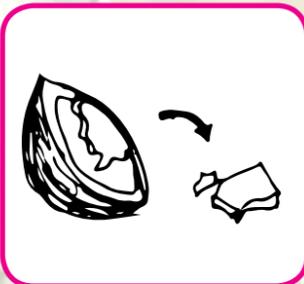
Se extrae el agua de coco por los "ojitos", estos se pueden abrir con un cuchillo o un destornillador.

2



Luego se parte el coco.

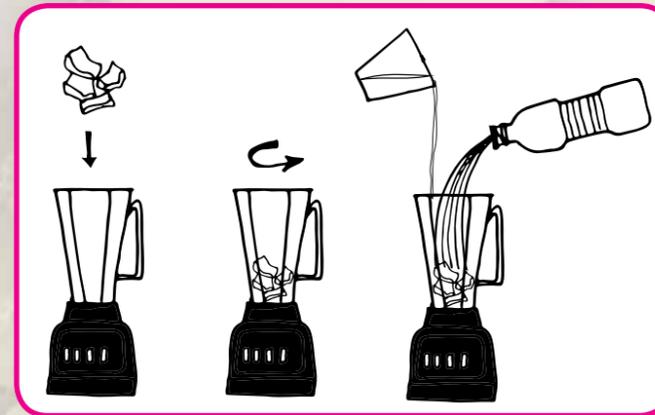
3



Separar toda la "carne" blanca de las conchas, no usar las cáscaras duras, esas se usan para hacer artesanías.

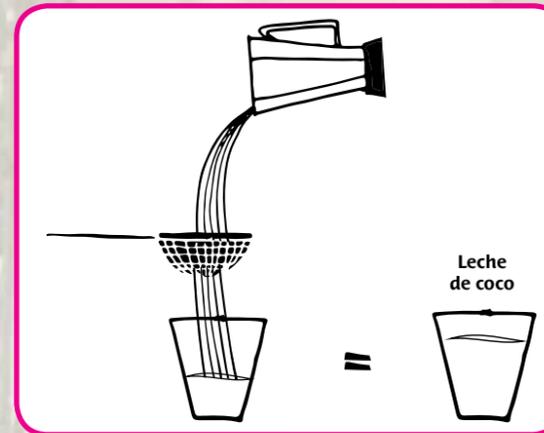
→ Sigue

4



Se licúa esa pulpa o carnosidad blanca con el agua de coco extraída, y se agrega un poco de agua potable al gusto.

5



Luego se pasa por un colador y el resultado es la leche de coco. Lo que queda del colador se le puede agregar a las comidas dulces o saladas.

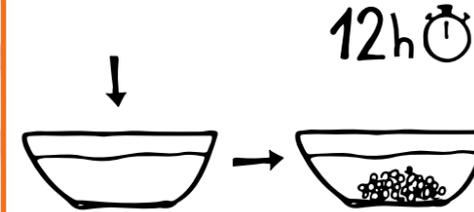
La leche de coco es una sustancia medicinal muy usada para mejorar, reponer o mantener la salud, es muy nutritiva, rica en aceites naturales, vitaminas (como las del grupo B) y minerales (como el potasio), en menor medida es también fuente de proteínas.



Leche de soya

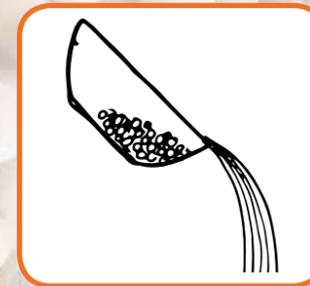
Es la alternativa más usada por su cantidad de proteínas. Como con muchos otros alimentos, se recomienda moderación en su consumo. Su preparación para medio kilo (rinde para 4 o 5 litros) de soya es la siguiente:

1



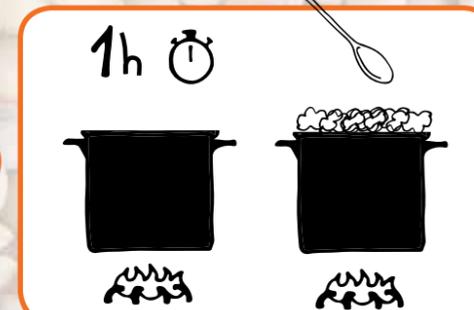
Los granos se remojan durante 12 horas.

2



Se les bota el agua.

3



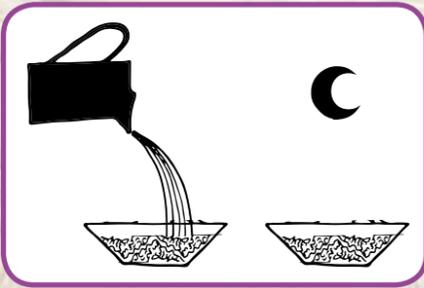
Se ponen a hervir con más agua, cocinar durante una hora, remover con una cuchara la espuma que se forma en la superficie. Apagar y dejar enfriar.

→ Sigue

Leche de avena

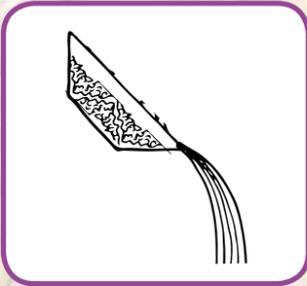


1



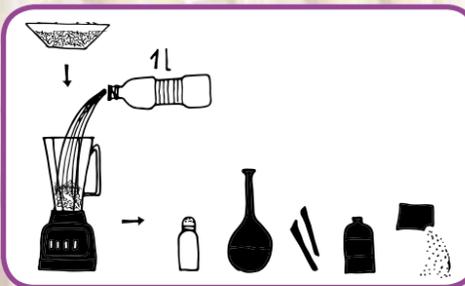
Se pone a remojar una taza de avena (integral o en copos), durante la noche, en suficiente agua (que la cubra).

2



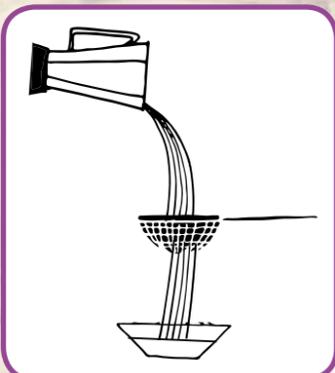
Al otro día se le saca el agua (no la bote, sirve para lavarse la cara, el cuerpo o para las matas).

3



Se pone la avena colada en la licuadora y se bate con un litro de agua potable, si se desea, se le agrega una pizca de sal, una cucharada de aceite (girasol, maíz, ajonjolí, oliva), canela, vainilla y endulzante al gusto.

4



Hay gente que la cuela para que quede más suave, con textura de leche, en ese caso lo que queda del colador se le puede poner a las arepas, galletas, tortas, entre otras.



Leche de ajonjolí

El ajonjolí es más rico en calcio que cualquier otro producto de origen animal y vegetal, y es también una buena fuente de proteínas. Se obtiene un poco más de un litro de leche a partir de una taza de semillas.

1

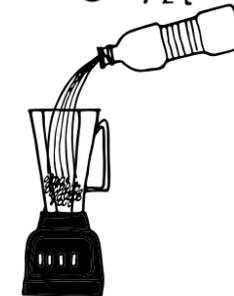
8h ⌚



Se remoja el ajonjolí, preferiblemente sin tostar, durante ocho horas.

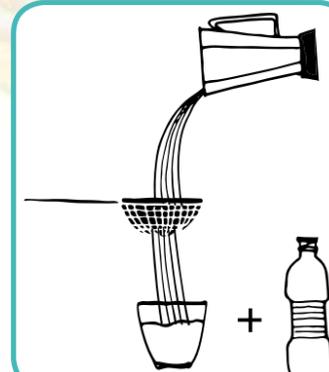
2

1min ⌚ 1/2 l



Se licúa en medio litro de agua potable durante unos minutos.

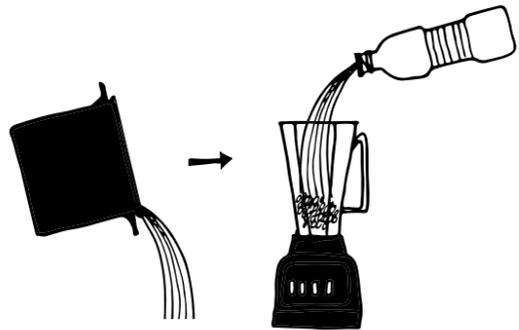
3



Se cuela (aunque puede tomarse sin colar) y se completa el litro con más agua potable, puede rendir un poco más dependiendo del gusto. Lo que queda en el colador puede echarse a la preparación de arepas, panes y galletas.

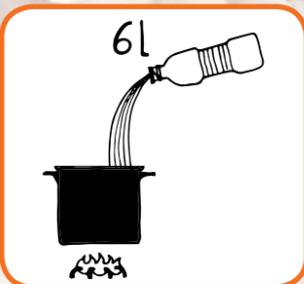


4



Botar el agua y licuar con agua potable.

5



Poner a cocinar esa pasta con nueva agua potable (lo que llene una olla donde quepan bien 6 litros de agua).

6



Apagar y dejar enfriar.

7



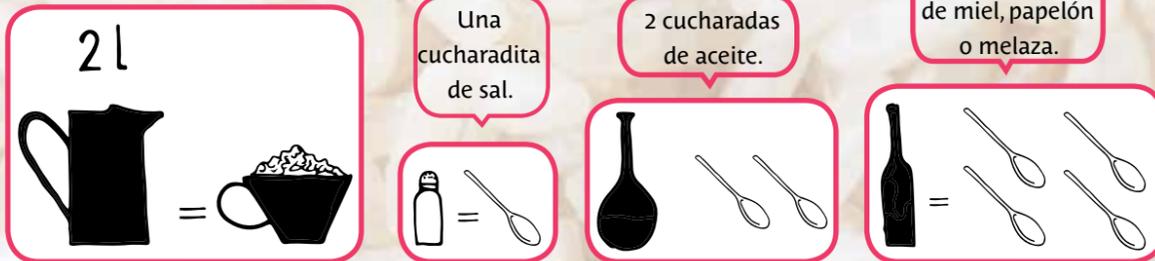
Colar bien todo el producto. El resultado es la leche con la que incluso se puede hacer el queso de soya.

Leche de arroz



Para preparar dos litros se utiliza una taza de arroz (puede ser integral).

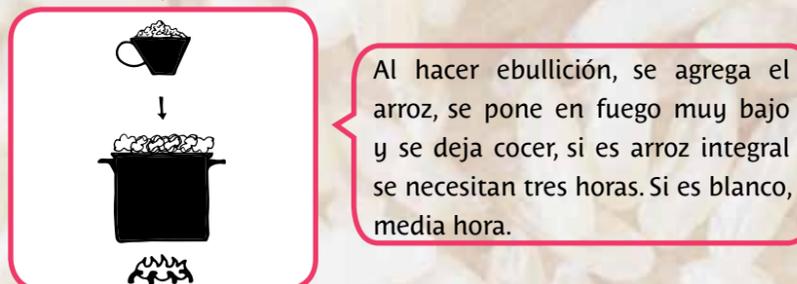
1



2



3



4



Esta bebida refrescante es un buen complemento para las comidas, como una chicha, favorece la digestión, ayuda mucho en casos de gastritis. Es buena para reconstituir el organismo cuando el cuerpo está débil y no acepta alimentos. Es muy pobre en grasas y proteínas; no contiene colesterol ni grasas.

Ampliar la investigación

Bibliografía

Bhat, Keshava. *Herbolario tropical: una manera sencilla de vivir mejor*. Ediciones Vivir Mejor. 1981.

Freites, Carmen de y otros. *Guía del buen comer*. Ediciones Vivir Mejor. 1992.

Páginas web

<http://www.inn.gov.ve/innw/> (Instituto Nacional de Nutrición).

<http://www.botanical-online.com/> (Información sobre propiedades medicinales y nutricionales).



Índice

Presentación	5
Pira, bledo, amaranto o yerba caracas	10
Yuca, mandioca, tapioca, guacamota	12
Plátano y cambur	14
Papa	16
Piña	18
Sábila, aloe	20
Mango	22
Tamarindo	24
Lentejas	26
Arroz	28
Cebada	30
Caraotas, judías, porotos	32
Berenjena	34
Sardina	36
Huevos de gallina	38
Avena	40
Acelga	42
Soya	44
Auyama, zapallo, ayote	46
Repollo	48
Espinaca	50
Germinados	52
Leches vegetales	55
Leche de coco	56
Leche de avena	58
Leche de soya	59
Leche de ajonjolí	61
Leche de arroz	62
Ampliar la investigación	63



La gente en otras épocas sabía cómo comer, lamentablemente esos conocimientos se han ido perdiendo. Por esa razón, presentamos en este folleto diferentes rubros como la pira, la yuca, espinacas, sardinas, entre otros, señalando su información nutricional y medicinal, con muy diferentes alternativas culinarias, recogidas de diversos testimonios y materiales bibliográficos. La Fundación Editorial El perro y la rana ofrece un material divulgativo, accesible a todos y todas, además, atractivo a los jóvenes para rescatar la sabiduría del pueblo, con el fin de fortalecer y generar prácticas alimenticias que ayuden a combatir la guerra económica que estamos viviendo; porque la imaginación no se puede acaparar, sino que es la gran herramienta que siempre hemos tenido para aprender a ser y a convivir en este mundo amplio, diverso y siempre cambiante.



Ministerio del Poder Popular
para la Cultura

