

Fascículo

7

CUADERNILLO COMUNITARIO:
**UN CAMINO HACIA
LA SEGURIDAD
Y SOBERANÍA
ALIMENTARIA**



Municipio de
La Matanza

La Matanza,  de La Provincia

SEGUIMOS COMPOSTANDO

Pasos simples para hacer tu propio compost:



1. AGREGÁ orgánicos y secos a tu compostera cada 1 o 2 días.

2. MEZCLÁ una vez por semana

3. USÁ una vez que esté listo: Vacía la compostera cada 3 meses, usá el compost para las plantas y regalá a alguien que lo necesite si te sobra.

CURIOSIDADES ACERCA DEL COMPOST

- Compostar lleva de 5 a 10 minutos, cada 1 o 2 días (Menos tiempo que sacar la bolsa de basura a la calle)
- El compost se puede hacer tanto en exteriores como en interiores, en espacios grandes y espacios pequeños.
- El compost bien hecho no huele mal, sino que huele a tierra húmeda.
- En un compost sano trabajan insectos que se quedan dentro de la compostera, no salen de ella. No tiene cucarachas, ni ratas, ni hormigas, ni moscas.
- El proceso de compostaje tarda entre 3 y 5 meses.
- Se recomienda agregar solo un puñado de tierra solo al principio. Después de eso no es recomendable agregarla.
- Si la compostera tiene hormigas, quiere decir que está muy seca. Las hormigas entran al compost solo si le falta humedad. Humedecer y revolver bien.

- Para evitar las moscas hay que cubrir los residuos orgánicos con compost maduro o materiales secos.
- Los bichos bolitas, las babosas y los caracoles son aliados del compost.
- Se recomienda no agregar muchos cítricos en la compostera.
- Cuando la compostera está ácida tiene olor fuerte, un color más bien marrón, y muy pocos organismos vivos en la mezcla.
- ¿Cómo puedo medir el PH de mi compost?: Una forma es tomar una muestra de compost y ponerla en agua con bicarbonato, si está ácida va a hacer burbujas, sino no va a reaccionar. Si en cambio ponemos una porción de la mezcla en agua con vinagre, si está básico va a reaccionar y hacer espuma, sino, nada.
- Se recomienda que la compostera esté ubicada en donde no le dé el sol.
- La compostera se debe hidratar solo si vemos que le falta humedad

¿Cuándo está listo un compost?

El compost está listo cuando el material descompuesto pasa a ser una tierra fina y de color bien negro. No se distinguen restos de fruta o verdura, ni de secos, y huele a tierra húmeda y fresca.



FRUTAS Y VERDURAS DE ESTACIÓN

¿Por qué debemos elegir alimentos de estación o de temporada?

La naturaleza nos ofrece en cada estación lo que necesitamos:

- En invierno, necesitamos mayor cantidad de vitamina C para reforzar el sistema de defensas. Es por esto que observaremos mayor cantidad de naranjas, pomelos, mandarinas y limón.
- En verano, necesitamos alimentos que contengan más agua, como la sandía, el melón o la pera y más ricos en vitamina A vegetal [beta-carotenos], necesarios para proteger la piel, como la zanahoria, la batata y el zapallo.

Por lo tanto, consumir alimentos de estación hará que nuestra alimentación sea más variada, sana, completa y natural.

¿Cómo identificarlos?:

En las verdulerías o ferias podemos identificar los alimentos de estación por su precio más accesible.



Alimentos de estación según temporada

Otoño-Invierno

Aceitunas, acelga, achicoria, apio, batata, berro, brócoli, cardo, coliflor, cebolla de verdeo, chaucha, escarola, espinaca, hinojo, nabo, nabiza, puerro, rábano, radicheta, remolacha, repollo, repollitos de Bruselas, zanahoria, zapallo, calabaza, banana, ciruela, durazno, limón, mandarina, melón, membrillo, naranja, palta, pelón, pera, pomelo.

Primavera

Remolacha, zapallito, radicha, perejil, puerro, habas, lechuga, nabiza, nabo, acelga, apio, alcaucil, espárrago, frutilla, frambuesa, cereza, arándano, manzana, naranja, palta, ananá, banana, frutilla, limón.

Verano

Zapallo, calabaza, rabanito, tomate, espárrago, Morrón, cebolla, chauchas, pepino, acelga, berenjena, choclo, frambuesa, mora, manzana, sandía, uva, limón, pelón, pera, arándanos, frutilla, higo, mamón, melón, naranja, ananá, ciruela, cereza, damasco, durazno, limón.



PASTAS DE VEGETALES

Podemos utilizar la verdura que tengamos disponible según el gusto y el color deseado:

- Para pastas verdes: acelga o espinaca, hojas de remolacha.
- Para pastas anaranjadas: zapallo, calabaza, zanahoria.
- Para pastas rosadas: remolacha, ají rojo [Ideal para niños y niñas].

PASTAS DE VEGETALES

Ñoquis de verdura

Porción: 2 comensales

INGREDIENTES

2 tazas de verdura cocida [aproximadamente 500g]

Condimentos a gusto [sal, pimienta, ajo y perejil picado, nuez moscada]

250 g de harina 000 [o cantidad necesaria]

1 huevo

PREPARACIÓN

1 Cualquiera sea la verdura que utilicemos, siempre realizar una correcta sanitización antes de comenzar con la masa.

2 Hervir o blanquear, y una vez cocida, dejar escurrir bien y picar.

3 A la verdura picada agregarle los condimentos, huevo y harina hasta formar la masa deseada.

4 Mezclar todo y formar los ñoquis o estirar, enrollar y cortar en tiras para los spaghetti.

5 Cocinarlos en bastante agua. No es necesario agregar sal al agua de cocción, ya que ya agregamos sal a la masa.

6 En el caso de los canelones, cocinar en una sartén y luego rellenar con los ingredientes deseados, agregar salsa y llevar al horno.

PASTAS DE VEGETALES

Espaguetis de verdura

Porción: 2 comensales

INGREDIENTES

1 taza de verdura cocida [aproximadamente 250g]

Condimentos a gusto [sal, pimienta, ajo y perejil picado, nuez moscada]

400 g de harina 000 [o cantidad necesaria]

4 huevos

2 cucharadas de aceite

PREPARACIÓN

1 Cualquiera sea la verdura que utilicemos, siempre realizar una correcta sanitización antes de comenzar con la masa.

2 Hervir o blanquear, y una vez cocida, dejar escurrir bien y picar.

3 A la verdura picada agregarle los condimentos, huevo y harina hasta formar la masa deseada.

4 Mezclar todo y formar los fiojos o estirar, enrollar y cortar en tiras para los spaghetti.

5 Cocinarlos en bastante agua. No es necesario agregar sal al agua de cocción, ya que ya agregamos sal a la masa.

6 En el caso de los canelones, cocinar en una sartén y luego rellenar con los ingredientes deseados, agregar salsa y llevar al horno.

PASTAS DE VEGETALES

Masa para canelones

Porción: 2 comensales

INGREDIENTES

1 taza de leche

1 taza de harina 000

1 huevo

½ taza de verdura cocida

Condimentos a gusto [sal, pimienta, ajo y perejil picado, nuez moscada]

PREPARACIÓN

1 Cualquiera sea la verdura que utilizemos, siempre realizar una correcta sanitización antes de comenzar con la masa.

2 Hervir o blanquear, y una vez cocida, dejar escurrir bien y picar.

3 A la verdura picada agregarle los condimentos, huevo y harina hasta formar la masa deseada.

4 Mezclar todo y formar los ñoquis o estirar, enrollar y cortar en tiras para los spaghetti.

5 Cocinarlos en bastante agua. No es necesario agregar sal al agua de cocción, ya que ya agregamos sal a la masa.

6 En el caso de los canelones, cocinar en una sartén y luego rellenar con los ingredientes deseados, agregar salsa y llevar al horno.

TOMATES RELLENOS

Tenemos por un lado los tomates rellenos clásicos [agregamos algunas verduras para que sean más completos en vitaminas y minerales] y por otro lado una opción para el invierno, en donde es más difícil el consumo de verduras: tomates rellenos al horno.

TOMATES RELLENOS

Clásicos de verano

INGREDIENTES

4 tomates perita o redondo
1/2 Zanahoria rallada
2 hojas de lechuga
1 taza de arroz previamente hervido
2 cucharadas de arvejas frescas
1 lata de atún o 1/2 suprema de pollo hervida o carne picada o lentejas
Mayonesa común o de zanahoria casera
Perejil o albahaca frescos c/n
Sal a gusto

PREPARACIÓN

- Lavar bien los tomates, cortarlos en mitades y retirar el centro.
- Colocarlos en una fuente o un plato.
- Para el relleno, mezclar todos los ingredientes y rellenar los tomates.
- Agregar el perejil o la albahaca por encima y servir.

TOMATES RELLENOS

Al horno

INGREDIENTES

4 tomates perita o redondo

1 diente de ajo

½ morón

1 cebolla

2 huevos

3 cucharadas de pan rallado o 1
miñón humedecido con agua

Queso cremoso

Perejil l: c/n

Opcional: 1 lata de atún o 1/2
suprema de pollo hervida

PREPARACIÓN

-Lavar bien los tomates, cortarlos en mitades y retirar el centro.

-Colocarlos en una fuente para horno.

-Para el relleno, lavar, picar y saltear los vegetales hasta que estén tiernos.

-Retirar del fuego y mezclar con el resto de los ingredientes (huevos, pan, pollo o atún).

-Rellenar los tomates, colocarle queso cremoso por encima y llevar a horno unos minutos.

-Una vez cocidos, retirar del horno y agregarle perejil fresco picado por encima.

En esta oportunidad queremos compartirles una hermosa historia sobre el amor y el cuidado entre “Choco y su mamá”

Choco encuentra a su mamá

CHOCO ERA UN PÁJARO MUY PEQUEÑO QUE VIVÍA A SOLAS. TENÍA MUCHAS GANAS DE CONSEGUIR UNA MAMÁ, PERO ¿QUIÉN PODRÍA SERLO?

UN DÍA DECIDIÓ IR A BUSCAR UNA.

PRIMERO SE ENCONTRÓ CON LA SEÑORA JIRAFÁ.

—¡SEÑORA JIRAFÁ! —DIJO—. ¡USTED ES AMARILLA COMO YO! ¿ES USTED MI MAMÁ?

—LO SIENTO —SUSPIRÓ LA SEÑORA JIRAFÁ—. PERO YO NO TENGO ALAS COMO TÚ.

CHOCO SE ENCONTRÓ DESPUÉS CON LA SEÑORA PINGÜINO.

—¡SEÑORA PINGÜINO! —EXCLAMÓ—. ¡USTED TIENE ALAS COMO YO! ¿SERÁ QUE USTED ES MI MAMÁ?

—LO SIENTO, SUSPIRÓ LA SEÑORA PINGÜINO—. PERO MIS MEJILLAS NO SON GRANDES Y REDON-



DAS COMO LAS TUYAS.

CHOCO SE ENCONTRÓ DESPUÉS CON LA SEÑORA Morsa.

—¡SEÑORA Morsa! —EXCLAMÓ—. SUS MEJILLAS SON GRANDES Y REDONDAS COMO LAS MÍAS. ¿ES USTED MI MAMÁ?

—¡MIRÁ! —GRUÑÓ LA SEÑORA MORSA—. MIS PIES NO TIENEN RAYAS COMO LOS TUYOS, ASÍ QUE, ¡NO ME MOLESTES!

CHOCO BUSCÓ POR TODAS PARTES PERO NO PUDO ENCONTRAR UNA MADRE QUE SE LE PARECIERA.

CUANDO CHOCO VIO A LA SEÑORA OSO RECOLLECTANDO MANZANAS, SUPO QUE ELLA NO PODÍA SER SU MADRE. NO HABÍA NINGÚN PARECIDO ENTRE ÉL Y LA SEÑORA OSO.

CHOCO SE SINTIÓ TAN TRISTE QUE EMPEZÓ A LLORAR:

—¡MAMÁ, MAMÁ! ¡NECESITO UNA MAMÁ!

LA SEÑORA OSO SE ACERCÓ CORRIENDO PARA AVERIGUAR QUÉ LE ESTABA PASANDO. DESPUÉS DE HABER ESCUCHADO LA HISTORIA DE CHOCO, SUSPIRÓ:

—¿EN QUÉ RECONOCERÍAS A TU MAMÁ?

—¡AY! ESTOY SEGURO DE QUE ELLA ME ABRAZARÍA
—DIJO CHOCO ENTRE SOLLOZOS.

—¿ASÍ? —PREGUNTÓ LA SEÑORA OSO. Y LO ABRAZÓ CON MUCHA FUERZA.

—SÍ... Y ESTOY SEGURO DE QUE TAMBIÉN ME BESARÍA —DIJO CHOCO.

—¿ASÍ? —PREGUNTÓ LA SEÑORA OSO, Y ALZÁNDOLO LE DIO UN BESO MUY LARGO.

—SÍ... Y ESTOY SEGURO DE QUE ME CANTARÍA UNA CANCIÓN Y DE QUE ME ALEGRARÍA EL DÍA.

—¿ASÍ? —PREGUNTÓ LA SEÑORA OSO. Y ENTONCES CANTARON Y BAILARON.

DESPUÉS DE DESCANSAR UN RATO, LA SEÑORA OSO LE DIJO A CHOCO:

—CHOCO, TAL VEZ, YO PODRÍA SER TU MAMÁ.

—¿TÚ? —PREGUNTÓ CHOCO— PERO TÚ NO ERES AMARILLA. ADEMÁS NO TIENES ALAS, NI MEJILLAS GRANDES Y REDONDAS. ¡TUS PIES TAMPOCO SON COMO LOS MÍOS!

—¡QUÉ BARBARIDAD! —DIJO LA SEÑORA OSO— ¡ME IMAGINO LO GRACIOSA QUE ME VERÍA!

A CHOCO TAMBIÉN LE PARECIÓ QUE SE VERÍA MUY GRACIOSA.

—BUENO —DIJO LA SEÑORA OSO—, MIS HIJOS ME ESTÁN ESPERANDO EN CASA. TE INVITO A



COMER UN PEDAZO DE PASTEL DE MANZANA.
¿QUIERES VENIR?

LA IDEA DE COMER PASTEL DE MANZANA LE
PARECIÓ A CHOCO EXCELENTE. TAN PRONTO
COMO LLEGARON, LOS HIJOS DE LA SEÑORA
OSO SALIERON A RECIBIRLOS.

—CHOCO, TE PRESENTO A HIPO, A COCO Y A
CHANCHI. YO SOY SU MAMÁ.

EL OLOR AGRADABLE A PASTEL DE MANZANA Y
EL DULCE SONIDO DE LAS RISAS LLENARON LA
CASA DE LA SEÑORA OSO.

DESPUÉS DE AQUELLA PEQUEÑA FIESTA, LA
SEÑORA OSO ABRAZÓ A TODOS SUS HIJOS
CON UN FUERTE Y CALUROSO ABRAZO DE
OSO, Y CHOCO SE SENTIÓ MUY FELIZ DE QUE SU
MADRE FUERA TAL Y COMO ERA.

FIN

Recomendaciones para una correcta manipulación de alimentos:

Compra y recepción de alimentos

Adquirir los alimentos en un buen estado de conservación e higiene.

Por ejemplo:

- Las frutas y verduras deben estar frescas y limpias
- Las carnes y pescados deben tener una consistencia firme y olor agradable
- Los alimentos envasados deben tener fecha de elaboración y vencimiento vigente
- Las conservas deben estar en buen estado, es decir: las latas no deben estar hundidas, oxidadas ni hinchadas.



Preparación de alimentos

- El lugar de preparación de los alimentos debe estar limpio. Se recomienda limpiar la mesada de trabajo con alcohol al 70%.
- Utilizar siempre utensilios que estén en perfecto estado de limpieza.
- Todos los utensilios que se utilicen para preparar, servir y almacenar alimentos se deben lavar y desinfectar correctamente.
- Se debe asegurar una correcta limpieza y desinfección de la superficie de trabajo y de los utensilios antes y después de utilizarlos; especialmente cuando se han utilizado para la preparación de alimentos crudos y luego se utilizarán para alimentos cocidos.
- El lugar donde se guardan todos los elementos de cocina debe estar correctamente limpio.
- Sanitizar correctamente las frutas y verduras.



Almacenamiento de alimentos

El almacenamiento depende del tipo de alimento que se va a guardar:

- Alimentos no perecederos: se deben guardar en envases con tapa en estanterías alejadas del suelo. El lugar debe ser fresco, seco, bien ventilado, limpio y libre de roedores e insectos.
- Alimentos frescos: se deben guardar correctamente en la heladera, siempre respetando su vida útil y fecha de vencimiento.
- Alimentos congelados: se deben guardar correctamente en el freezer. Una vez descongelados no se podrán volver a congelar.

Se deben consumir primero aquellos alimentos que llevan más tiempo almacenados, los cuales deben estar ubicados más a la vista.



Higiene del ambiente:

La limpieza y desinfección de la cocina, de los utensilios, del comedor y del lugar de almacenamiento de los alimentos son fundamentales para asegurar una alimentación higiénica.

La higiene del ambiente incluye: la higiene de pisos, paredes, superficies de trabajo, mesas, sillas y cualquier otro elemento que pueda estar en contacto con los alimentos.

Se debe evitar levantar polvo cuando se está cocinando, de ser indispensable la limpieza en ese momento se recomienda utilizar un trapo húmedo.



Recomendaciones generales

- Cocinar bien los alimentos, en especial las carnes.
- Consumir inmediatamente los alimentos preparados. No dejarlos a temperatura ambiente.
- Guardar cuidadosamente los alimentos cocinados en la heladera para evitar la reproducción de microorganismos.
- Si se recalientan los alimentos, asegurarse que lleguen a una temperatura adecuada.
- Evitar el contacto de alimentos crudos y cocidos.
- Lavarse las manos a menudo.
- Mantener limpias las superficies de cocina.
- Mantener los alimentos fuera del alcance de insectos, roedores y otros animales.
- Utilizar agua potable.
- Guardar la basura alejada de los alimentos y mantenerla siempre con tapa



CUADERNILLO COMUNITARIO:
**UN CAMINO HACIA LA
SEGURIDAD Y SOBERANÍA
ALIMENTARIA**

Intendente
Fernando Espinoza

Secretario de Desarrollo Social
Nicolás Fusca

Subsecretaria de Desarrollo Social
Mirta Hembert

#SoberaníaYSeguridadAlimentaria
#FortalecimientoComunitario
#EconomíaSocialySolidaria

www.desarrollolamatanza.gov.ar



Municipio de
La Matanza



**Secretaría de
Desarrollo Social**
MUNICIPIO DE LA MATANZA

FE **Fernando**
Espinoza
INTENDENTE

La Matanza,  de La Provincia