



Recetario Comunitario Soberano

Más de 50 recetas saludables
y originales para compartir en familia

**Seguridad y Soberanía
Alimentaria**



Sobre el recetario

El Recetario Comunitario Soberano nace en el territorio, en donde el equipo de Seguridad y Soberanía Alimentaria de la Secretaría de Desarrollo Social de La Matanza llevó a cabo la Formación de Facilitadores y Facilitadoras en Seguridad y Soberanía Alimentaria, destinada a referentes de comedores y merenderos comunitarios del municipio.

Para su realización, se recibieron aportes de los y las participantes del curso de formación; y a partir de ello se elaboró el presente recetario.

“Porque tenemos derecho a decidir qué, cómo y dónde producir nuestros alimentos. Porque queremos Soberanía Alimentaria.”

INTRODUCCIÓN AL RECETARIO

- Introducción a recetas, alimentación saludable y saberes ancestrales
- La importancia de una correcta manipulación de alimentos
- Sanitización de vegetales
- Recomendaciones para preparar almuerzos y cenas saludables
- Tabla de equivalencias

SECCIONES

Sección 1

COMIDAS CASERAS Y CALENTITAS - Primera parte

- Lasagna de berenjenas
- Guiso de lentejas y maíz blanco
- Sopa de sémola [o de polenta]
- Tomates rellenos al horno
- Ñoquis de vegetales [calabaza, espinaca, acelga o remolacha].

Sección 2 [Próximamente]

COMIDAS CASERAS Y CALENTITAS - Segunda parte

- Calendario de frutas y verduras otoño-invierno
- RECETAS
-

Sección 3 [Próximamente]

CLÁSICOS Y NO TAN CLÁSICOS DE COMIDA RÁPIDA

- ¿Qué es la comida rápida?
- Sal en los alimentos, -¿Cómo reducir su consumo?
- RECETAS

Sección 4 [Próximamente]

LEGUMBRES: Más allá del guiso

- ¿Cómo cocinar correctamente las legumbres?
- ¿Cuáles son los beneficios de consumirlas?
- Germinación de legumbres
- RECETAS

Sección 5 [Próximamente]

ADEREZOS Y UNTABLES HECHOS EN EL HOGAR

- ¿Por qué los preferimos?
- Beneficios de consumir ajo
- RECETAS

Sección 6 [Próximamente]

PLATOS FRESCOS PARA EL VERANO

- Calendario de frutas y verduras primavera-verano
- Rehidratación de vegetales
- RECETAS

Sección 7 [Próximamente]

PARA ACOMPAÑAR EL MATE

- La importancia de incorporar fibra a las preparaciones
- RECETAS

Sección 8 [Próximamente]

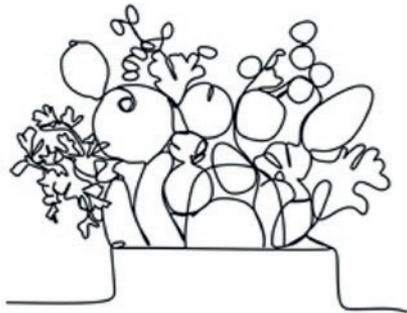
POSTRES SALUDABLES

- ¿A qué llamamos “calorías vacías”?
- ¿Cómo endulzar una preparación sin azúcar?
- RECETAS

INTRODUCCIÓN

Introducción a recetas, alimentación saludable y saberes ancestrales

Entendiendo a la soberanía alimentaria como la posibilidad de elegir qué y cómo comer, conocer los sistemas de producción y comercialización de los alimentos, así como los derechos de las personas que los producen y los daños o perjuicios al ambiente y suelos que generan las grandes industrias



alimentarias y sistemas convencionales de producción, entre otros tantos aspectos, resulta fundamental contemplar dentro de ese “cómo elegir comer los alimentos”, tomar las voces de referentes del territorio que cocinan a diario para la comunidad, a partir del conocimiento de la misma.

Es desde allí desde donde se conocen y se pueden recuperar y poner en valor las culturas y costumbres de cada comunidad, lo cual es parte importante de la soberanía alimentaria, es su dimensión cultural.

Ésta implica el respeto por la diversidad cultural en nuestras mesas. El conocer la historia y el origen de los alimentos que llegan a nuestro plato es clave para poder valorar las manos que estuvieron detrás del mismo y la vida que tuvo ese alimento, así como la persona o personas que lo produjeron.

No es lo mismo saber que lo que estamos comiendo lo consumían nuestros ancestros antes de ir a recolectar/cazar alimentos o de ir a la guerra porque les aportaba la energía suficiente para dichas tareas, que saber que se obtuvo de la góndola fría de un supermercado.

No es tampoco lo mismo saber que esos alimentos los produjo la abuela o el vecino en su quinta o huerta, aportándole cuidados y tiempo, que saber que los produjo una industria alimentaria sin pensar en nuestra salud sino que en su beneficio económico.

Existen infinidad de saberes y experiencias sobre plantas nativas, comestibles o de usos medicinales u ornamentales que desconocemos por completo en muchos casos, debido a que junto con el avance de la industrialización ocurrida en el siglo pasado, fuimos

perdiendo ese contacto con nuestras raíces ancestrales, con esos saberes e historias.



Es por todo esto, que se torna más que relevante, armar este Recetario Comunitario Soberano para recuperar parte de ello.

Comunitario porque se construyó con las recetas aportadas por los y las referentes que han participado de la Formación de facilitadores/as en seguridad y soberanía alimentaria. Ellos y, en su mayoría, ellas son quienes a diario ponen su corazón en la elaboración de cada preparación para brindarla a familias de sus barrios, teniendo en cuenta sus gustos,

creencias y costumbres.

Soberano porque pretende aumentar la autonomía de la comunidad matancera en cuanto a la preparación y obtención de los alimentos. Apunta a compartir y socializar información de calidad respecto a cómo



manipular/manejar los alimentos de forma segura, estrategias y recomendaciones para evitar el desperdicio de alimentos y otras para aprovechar al máximo sus nutrientes y propiedades, entre otras.

Alimentarse de forma saludable toma un sentido diferente según cada persona. Para algunos y algunas representa consumir en el

día todos los nutrientes que necesita el cuerpo para funcionar correctamente, para otras personas es comer frutas y verduras, para otras lo que les hace sentir bien consigo mismas, para otras es comer más casero y natural como lo hacían sus abuelos/as... y así podríamos seguir listando definiciones.

Ninguna es correcta o incorrecta, ya que alimentarse es un acto social, cultural y político, y adquiere diversidad de sentidos en base a la subjetividad de cada persona, construida en base a su experiencia de vida, su historia. Incluso en diferentes momentos de la vida una misma persona podría decir diferentes definiciones de qué cree que es alimentarse de forma saludable.

Indudablemente, desde quienes construimos este Recetario Comunitario Soberano, sostenemos fuertemente que la alimentación es un derecho y que saber más sobre la misma nos hace más libres en la toma de decisiones. Es por ello que los y las invitamos

a recorrer las diferentes secciones de esta producción colectiva armada con tanta dedicación y entusiasmo.

La importancia de una correcta manipulación de los alimentos

Antes de comenzar a explorar las recetas, consideramos importante destacar algunos aspectos relevantes sobre la manipulación de los alimentos.

Al elaborar alimentos se debe mantener una higiene adecuada para que nuestra preparación sea inocua y segura. Esto repercutirá directamente en la salud del consumidor, principalmente en la prevención de las ETA [Enfermedades transmitidas por alimentos].

Estas enfermedades se caracterizan por síntomas como malestar gastrointestinal, vómitos, dolor abdominal, diarrea y pueden llegar a provocar síntomas aún más graves.



Entre las más comunes están la Salmonelosis, producida por la bacteria Salmonella, que puede encontrarse en el huevo contaminado y crudo; o la Triquinosis, producida por un parásito que puede encontrarse en la carne de cerdo mal cocida.

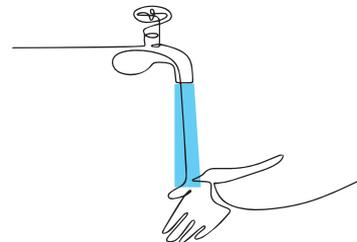
Estos procesos de inocuidad deben estar presentes antes, durante y después de nuestro paso en la cocina y principalmente se basan en:

1.MANTENER UN ESPACIO LIMPIO:

Se recomienda limpiar la mesada o superficie de trabajo con alcohol al 70% (70% alcohol + 30% agua). Lo ideal es tener a mano siempre un spray o atomizador.

2.EMPLEAR UTENSILIOS LIMPIOS:

Todos los utensilios que se utilicen para preparar, servir y almacenar alimentos se deben lavar y desinfectar correctamente. Se recomienda también evitar el uso de utensilios de madera, ya que pueden tener hendiduras que no se secan correctamente, en donde se pueden alojar diferentes microorganismos y por consiguiente contaminar nuestros alimentos.



3.TENER SIEMPRE LAS MANOS LIMPIAS:

Antes de cocinar, siempre lavarse bien las manos, antebrazos y uñas con agua y jabón.

4.EVITAR LA CONTAMINACIÓN CRUZADA:

La contaminación cruzada es el proceso por el cual los alimentos entran en contacto con

sustancias generalmente nocivas para la salud. Un ejemplo típico de contaminación cruzada es el contacto de la sangre de la carne con alimentos cocidos. Para evitar esto, debemos lavarnos las manos y lavar los utensilios luego de manipular carne cruda, huevos, etc.

Importante



Al elaborar preparaciones sin TACC [trigo, avena, cebada y centeno], es decir, aptas para personas con celiaquía, es fundamental evitar la contaminación cruzada. En este recetario, las recetas libres de gluten se señalarán con el símbolo que se encuentra a la derecha.

Sin embargo, es importante verificar que todos los ingredientes que se utilicen para la preparación se encuentren en los listados oficiales de productos sin TACC.

Sanitización de vegetales

Otro de los puntos a tener en cuenta al momento de cocinar es la higiene de los vegetales. Una vez cosechadas, las frutas y verduras deben ser higienizadas correctamente para evitar consumir alimentos contaminados.

¿Cuáles son los pasos para una correcta sanitización de vegetales?

1. LAVADO

Primero, se debe lavar bien cada alimento con agua para eliminar la suciedad visible (tierra, insectos, polvo, etc).

Importante: Para los vegetales de cáscara dura [zapallo, papa, batata], los que tienen grietas o se dividen en capas [apio, cebolla de verdeo, puerro], los que tienen mucha tierra y las frutas de cáscara dura como los cítricos, se recomienda utilizar un cepillo o frotar bien con los dedos para retirar mejor la

tierra adherida.



2. SANITIZACIÓN

Una vez lavados, colocar en remojo con 3 gotas de lavandina apta para alimentos por litro de agua, durante aproximadamente 10 minutos. Es importante que este paso se realice con lavandina y no con vinagre, ya que la lavandina eliminará los microorganismos no visibles para el ojo humano, mientras que el vinagre solo eliminará los restos de suciedad visible.





3. ENJUAGUE

Nuestro último paso será lavar nuevamente los vegetales con agua, para eliminar los restos de suciedad y lavandina. Una vez lavados, ya tendremos sanitizados nuestros vegetales y podremos consumirlos tanto crudos como cocidos.

Recomendaciones para preparar almuerzos y cenas saludables

Cuando hablamos de **alimentación saludable**

*nos referimos principalmente al equilibrio entre los nutrientes que ingerimos. A modo de resumen, podemos decir que los alimentos tienen dos tipos de nutrientes: **MICRONUTRIENTES** (vitaminas y minerales) y **MACRONUTRIENTES** (proteínas, carbohidratos y grasas). Para que nuestra alimentación sea completa estos nutrientes tienen que ser consumidos equilibradamente, en las cantidades que nuestro cuerpo lo requiera.*

Entonces, ¿qué tenemos que tener en cuenta para que nuestro plato esté en equilibrio con nuestras necesidades?

1- Tamaño de la porción:

las porciones de los almuerzos y cenas tiene que estar adecuadas a cada persona, a su edad, textura, momento biológico (por ejemplo embarazo, lactancia), actividad laboral y personal, clima, etc.

2- Distribución en el plato:

Esta distribución tendrá que ver con la

cantidad y calidad nutricional de nuestros alimentos, y será fundamental para que nuestro plato sea saludable.

En almuerzos y cenas se deberían incluir diferentes grupos de alimentos teniendo en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Favorecer el consumo de verduras en lo posible frescas y preferentemente de temporada.





- Los cereales (pastas, arroz, polenta, sémola, quinoa, harinas, fideos, otros) se deben combinar con verduras en sus diferentes variedades. Así, aseguramos un aumento más lento del azúcar en sangre, previniendo posibles alteraciones en nuestro organismo.
- Si una preparación requiere usar leche, yogur o queso, estos deben ser preferentemente descremados. De esta forma, al consumir menor cantidad de grasas de origen animal, contribuimos a la prevención de enfermedades cardiovasculares.

• Para aderezar ensaladas se puede usar aceites o agregar semillas trituradas o molidas de trigo, lino, chía, girasol, zapallo, calabaza, sésamo, etc. De esta forma estaremos incorporando fibra y grasas de buena calidad a nuestro plato, siendo las mismas de origen vegetal. Es importante tener en cuenta que al calentar un aceite vegetal, sus propiedades nutritivas se pierden convirtiéndose en un alimento no saludable, por lo que recomendamos que el aceite siempre se consuma en crudo.

3- Líquidos:

Con las comidas, se recomienda priorizar como bebida principal el consumo de agua segura. Nuestro cuerpo está formado entre un 60% y 80% por agua, variando este porcentaje según el momento de vida. Cuando se consumen bebidas azucaradas [como gaseosas y jugos], las grandes cantidades de azúcar no permiten una correcta hidratación. Es por ello, que

recomendamos beber agua segura, siendo la misma la bebida más inocua, saludable e hidratante.

TABLA DE EQUIVALENCIAS

¿Cuántos gramos tiene una cucharada de leche en polvo?,

¿Cuántos miligramos son 1 pocillo de aceite?,

¿Cuántos pocillos son 100 gramos de lentejas secas?,

¿Crudas o cocidas?

- Para dar respuesta a estas preguntas, y poder realizar las recetas de una manera más sencilla utilizamos la tabla de equivalencias.

Equivalencia aproximada utilizando utensilios caseros

General líquidos y polvos	
Cuchara tipo té	5 g o cc
Cuchara tipo postre	10 g o cc
Cuchara sopera	15 g o cc
Líquidos	
Taza tipo té	200 cc
Taza tipo café con leche [grande]	250 cc
Vaso chico	100 cc
Vaso mediano	150 cc
Vaso grande	200 cc
Leche en polvo	
Cuchara sopera al ras	10 g
Cuchara tipo té al ras	5 g
Queso fresco o dulce compacto	
1 caja chica de fósforos	30 g
Queso fresco o dulce compacto	
1 casete de música o 1 tarjeta sube de 1 cm de espesor aprox.	60 g
Pote yogur chico	125 g
Pote yogur grande	190-200 g

Postre lácteo individual grande	150 g
Postre lácteo individual chico	100 g
Carnes	
Albóndiga x unidad	50 g
Hamburguesa x unidad o churrasco/bife/filete chico	100 g
Emincé mediano o churrasco mediano o pata muslo chica o ½ pechuga o filete mediano.	150 g
Pechuga grande o emincé grande o filet grande	200 g
Lata de atún chica	120 g
Lata de atún grande	170 g
Lata de caballa/jurel	300 g
Fruta fresca y verduras x unidad	
Chica	100 g
Mediana	150 g
Grande	200-250 g
Cereales secos: fideos, pastas,	

arroz, polenta	
Legumbres: lentejas, porotos, garbanzos, habas, arvejas secas	
Pocillo en crudo	60 g
Pocillo en cocido	40 g
Plato postre en cocido	100 g
Plato playo en cocido	200 g
EDULCORANTE/AZÚCAR = EQUIVALENCIA	
2 cucharaditas tipo té de azúcar	1 sobrecito de edulcorante
2 cucharaditas tipo té de azúcar	16 gotitas de edulcorante líquido
50 gr de azúcar	3 cucharaditas tipo té al ras de edulcorante



COMIDAS CASERAS Y CALENTITAS

Primera parte





LASAGNA DE BERENJENAS

4 porciones

Ingredientes:

- > 4 berenjenas medianas
- > 500 ml salsa de tomate
- > 2 cebollas medianas
- > 1 cebolla de verdeo
- > 400 g carne picada o pollo picado
- > 1 diente de ajo
- > 100 g queso cremoso
- > c/n sal, pimienta, ají molido y orégano

Procedimiento:

1. Lavar y cortar las berenjenas en fetas a lo largo [horizontales].
2. Colocar en una fuente las berenjenas cortadas, agregar por encima sal gruesa y dejar reposar aproximadamente 30 minutos. Luego, lavar y escurrir.
3. Lavar, pelar y picar las cebollas y el ajo.
4. Saltear y condimentar.
5. Luego, agregar la carne picada hasta que esté bien cocida e incorporar la mitad de la salsa de tomate formando la salsa bolognesa.
6. Cocinar las berenjenas en una sartén o en el horno de ambos lados.
7. Colocar una parte de la salsa de tomate en la fuente para que no se pegue. Luego, armar las capas de la lasagna [berenjena, salsa bolognesa, berenjena]. Repetir el procedimiento hasta completar.
8. Luego, agregar el resto de salsa de tomate por encima y el queso cremoso.
9. Hornear por unos 40 minutos hasta que el queso esté gratinado.
10. Cortar en porciones y servir.



Ingredientes:

- » 1 pocillo lentejas (crudas)
- » 1 pocillo maíz blanco (crudo)
- » 1 presa de pollo o porción de carne
- » 2 cebollas
- » ½ morrón rojo
- » 1 cebolla de verdeo
- » 1 batata, papa o zapallo
- » 1 diente de ajo
- » c/n puré de tomate
- » c/n agua, sal y pimienta

GUISO DE LENTEJAS CON MAÍZ BLANCO

2 porciones

Procedimiento:

1. Lavar, pelar y picar los vegetales (cebolla, cebolla de verdeo, morrón y ajo). Saltear preferentemente con agua.
2. En una olla aparte, hervir a fuego alto las lentejas [previamente remojadas al menos 8 horas] y el maíz blanco.
3. Mezclar las lentejas y el maíz con las verduras.
4. Agregar la carne y la papa o batata.
5. Agregar puré de tomate y dejar cocinar hasta la completa cocción de los ingredientes.
6. Condimentar a gusto y servir.



Las lentejas se pueden reemplazar con cualquier legumbre (garbanzos, porotos, arvejas secas) y el maíz blanco por arroz.



SOPA DE SÉMOLA /POLENTA

2 porciones



Ingredientes:

- » 2 cdas sémola /polenta
- » 3 tazas medianas agua
- » Verduras a gusto (cebolla, zapallito, zapallo, apio, etc.)
- » 1 taza fideos para sopa
- » c/n sal, pimienta y perejil

Procedimiento:

1. Colocar agua a hervir junto con las verduras picadas.
2. Agregar la sémola/polenta en forma de lluvia de a poco, evitando que se formen grumos.
3. Una vez cocida la sémola/polenta, agregar los fideos para sopa.
4. Si vemos que la sopa se endurece, agregar más agua de a poco, siempre revolviendo.
5. Condimentar y servir.



Ingredientes:

- > 4 tomates
- > 1 diente de ajo
- > 1 cebolla o cebolla de verdeo
- > ½ morrón
- > 2 huevos
- > 3 cdas de pan rallado o 1 pan humedecido con agua
- > c/n queso cremoso o queso rallado (opcional)
- > c/n sal y perejil

TOMATES RELLENOS AL HORNO

4 porciones

Procedimiento:

1. Lavar y cortar las berenjenas en fetas a lo largo (horizontales).
2. Colocar en una fuente las berenjenas cortadas, agregar por encima sal gruesa y dejar reposar aproximadamente 30 minutos. Luego, lavar y escurrir.
3. Lavar, pelar y picar las cebollas y el ajo.
4. Saltear y condimentar.
5. Luego, agregar la carne picada hasta que esté bien cocida e incorporar la mitad de la salsa de tomate formando la salsa bolognesa.
6. Cocinar las berenjenas en una sartén o en el horno de ambos lados.
7. Colocar una parte de la salsa de tomate en la fuente para que no se pegue. Luego, armar las capas de la lasagna (berenjena, salsa bolognesa, berenjena). Repetir el procedimiento hasta completar.
8. Luego, agregar el resto de salsa de tomate por encima y el queso cremoso.
9. Hornear por unos 40 minutos hasta que el queso esté gratinado.
10. Cortar en porciones y servir.

Opcional:

Se puede agregar pescado, pollo o carne picada al relleno.

Para una preparación (SIN TACC) hacer el relleno reemplazando el pan por PAN SIN TACC o por arroz.



Ingredientes:

» 2 tazas de calabaza, espinaca, acelga o remolacha cocida (aproximadamente 500g)

» Condimentos a gusto (sal, pimienta, ajo y perejil picado, nuez moscada)

» 250 g harina 000 (o cantidad necesaria)

» 1 huevo

ÑOQUIS DE VEGETALES

2 porciones

Procedimiento:

1. Hacer una corona con harina y sal.
2. En el centro de la corona, agregar el huevo y el puré de vegetal bien escurrido. En el caso de la espinaca o acelga escurrir bien y picar.
3. Mezclar todos los ingredientes hasta obtener una masa uniforme.
4. Porcionar la masa en cilindros de 2 cm de ancho.
5. Cortar en pequeños cubitos y pasar por el tenedor para darle la forma típica.
6. Colocar los ñoquis en agua hirviendo y una vez que todos estén en la superficie del agua ya estarán cocidos.
7. Colar y servir con salsa a gusto.



Para todas las recetas que lleven harina, utilizar premezcla (SIN TACC) para que la preparación sea libre de gluten.