

Sembrando juntos y en
armonía con el ambiente

Alimentación con amor y alegría



Acción Social
Red de Seguridad Alimentaria -ReSA-



CORANTIOQUIA



Alcaldía de Medellín



Alimentación

con amor y alegría



Acción Social
Red de Seguridad Alimentaria -ReSA-



CORANTIOQUIA



Alcaldía de Medellín

Sembrando Juntos
realizó esta recopilación
e impresión gracias a:

Programa ReSa –Agencia para la
Acción Social y la Cooperación
Internacional de la Presidencia de
la República.

Alcaldía de Medellín

Corantioquia

Fotografía

Marlon Vásquez Silva
Bayron Avendaño

Diseño

Alejandra Garcés Jaramillo

Impresión

Impregon S.A
Medellín-Colombia-Suramérica

2008

Coordinación editorial

Oficina asesora de comunicaciones CORANTIOQUIA
Comunicaciones Acción Social
Comunicaciones Alcaldía de Medellín

Recopilación de recetas

Cristina Elena Vélez Sarrazola

Diana Pabón Ospina

Flor Mery Garzón Bedoya

Carmen Sarrazola

Marta Isabel Echeverri

Madres participantes del proyecto Sembrando
Juntos en Armonía con el Ambiente

Sembrando



| | |
|---|----|
| Presentación | 4 |
| Pepino relleno para cuatro personas | 5 |
| Rollitos de plátano maduro/ Buñuelos de Ahuyama | 6 |
| Cebiche de verduras | 7 |
| Torta de verduras | 8 |
| Cidra gratinada | 9 |
| Tortilla de espinaca | 10 |
| Leche chocolatada/ Torticas de coliflor | 11 |
| Caspiroleta | 12 |
| Brócoli con papas al vapor | 13 |
| Rollitos de repollo con carne | 14 |
| Salchicha de lentejas | 15 |
| Fotohistorias | 16 |

Gracias a la alianza interinstitucional del programa ReSa de Acción Social de la Presidencia de la República, la Alcaldía de Medellín y Corantioquia, el proyecto Sembrando Juntos en Armonía con el Ambiente, hoy es una realidad para los habitantes de las Comunas Uno y Tres de Medellín.

Este proyecto educativo de intervención social, busca incrementar la participación comunitaria para la gestión alimentaria y ambiental, mediante la formación de liderazgos barriales y la instalación de huertas caseras generadoras de alimentos.

En la implementación del proceso educativo la recopilación del saber popular se convierte en un eje transversal, pues la mayoría de los participantes poseen conocimientos sobre el cultivo de la tierra, las propiedades de los alimentos y los usos de plantas aromáticas y medicinales. De ahí la importancia de este recetario, en el que las madres vinculadas al Proyecto entregan algunas de las enseñanzas recibidas por sus madres y abuelas. Son recetas sencillas que tienen como materia prima productos de fácil acceso para la comunidad, con preparaciones novedosas para variar y enriquecer la dieta cotidiana.

Sin embargo, siguiendo la premisa de Alimentación con Amor y Alegría, este libro es más que un recetario. Es un testimonio sobre el alimento como pretexto para la reunión, como expresión del amor familiar y de la tradición. De esta manera las cocinas, las ollas y los mismos productos de las preparaciones, toman un matiz diferente que trasciende la labor de la herramienta para posibilitar la transmisión de un saber con olor y sabor propio.

Ingredientes

Cuatro pepinos
Una taza de carne molida o carve
Tres papas pequeñas
Una taza de leche
Un tomate
Una cebolla
Dos cucharadas de mantequilla



“Abrimos los pepinos para sacarles las semillas que tienen por dentro. Mientras tanto, en una olla ponemos a sancochar las papas hasta que queden blandas, las pelamos y las desmenuzamos como haciendo puré.

Revolvemos las papas, con la carne o el carve y el guiso preparado con la cebolla y el tomate.

Rellenamos los pepinos con esta mezcla y los echamos en una olla con la taza de leche y la mantequilla hasta que la leche hierva. Se dejan reposar 15 minutos antes de servir.

Nota: si no tenemos leche podemos envolver los pepinos en harina de trigo y huevo, para hacerlos fritos en aceite caliente.”

Receta aportada por:
Nubia Sepúlveda Peña - María Torres y María Elvira Henao
Barrio El Pinar.

Ingredientes

Una taza de pulpa de ahuyama
previamente cocida
Una taza de Bienestarina
Una taza de harina de trigo
Un huevo
Media taza de guiso

“Se mezclan todos los ingredientes hasta obtener una masa suave. Después armamos los buñuelos y los echamos a freír en aceite a temperatura media.”

Receta aportada por
Consuelo Murillo - Barrio Altos de Oriente.

Ingredientes

Dos plátanos maduros
Una yema de huevo

Unas goticas de vino
Quesito al gusto
Aceite

“Cocinamos los plátanos maduros. Cuando estén listos los trituramos y hacemos una masa con el plátano, el huevo y las gotas de vino. Después con las manos untadas de clara de huevo, armamos rollitos con el plátano y les agregamos queso al gusto. Finalmente los ponemos a freír en aceite caliente.”

Receta aportada por
Luz Dary Panesso



Ingredientes

Una cidra mediana
Un trozo pequeño de ahuyama
Una zanahoria pequeña
Una cebolla de huevo
Un manojo de cilantro
Dos limones
Salsa de tomate al gusto

“Seleccionamos, lavamos y desinfectamos muy bien los ingredientes. Pelamos la cidra, la ahuyama y la zanahoria, para luego cortarlas en tiritas delgadas. Una vez tengamos estos productos cortados los ponemos a cocinar en agua hirviendo durante cinco minutos.

Aparte, exprimimos los limones, adicionamos la sal, el cilantro finamente picado y la salsa de tomate. Las verduras debemos dejarlas en un recipiente de vidrio o plástico bien tapado en la nevera.

Este cebiche podemos servirlo como ensalada, pasabocas o como acompañante de galletas, tostadas y panes.”

Receta aportada por
Cristina Elena Vélez - Nutricionista Corantioquia.





Ingredientes

Media taza de habichuelas cocidas y picadas
Media taza de coliflor cocinada
Media taza de zanahorias picadas y cocidas
Cuatro cucharadas grandes de maicena
Dos cucharadas de mantequilla
Media taza de leche
Cuatro huevos
Una ramita de albahaca
Pimienta al gusto

“Disolvemos la maicena en la leche fría. Luego ponemos a calentar la leche, con la mantequilla, la pimienta y la sal, sin dejar de revolver hasta que espese. Mientras tanto mezclamos la zanahoria, la coliflor, las habichuelas con las yemas del huevo y se las agregamos a leche. Batimos las yemas a punto de nieve y las adicionamos a la mezcla. Se engrasa un sartén y se pone en el fogón, una vez que esté bien caliente se echa la masita que hicimos y la tapamos durante treinta minutos. Después la volteamos y esperamos hasta que quede bien doradita.”

Receta aportada por
Yaneth Emilce Vásquez - Barrio Carpinelo.



Ingredientes

Cuatro cidras maduras
Una taza de carne molida o
carve desmenuzado
Una taza de harina de trigo
Un huevo
Medio quesito

“Partimos las cidras a la mitad y las ponemos a cocinar. Cuando estén cocinadas se dejan enfriar para luego sacarles la pulpa sin desbaratar la cáscara. Se prepara el relleno con el carne o la carne molida, el guiso y la pulpa de la cidra, mezclamos bien y luego lo echamos en las cocas que se forman con las cáscaras de la cidra, adicionamos el quesito en rodajas. Si tenemos horno dejamos las cidras hasta que el quesito se dore y de esta forma obtendremos una deliciosa cidra gratinada.”

Receta aportada por
Oliva de Jesús Carvajal - Barrio Altos de Oriente.



Ingredientes

Tres puñados de espinacas
Una taza de zanahoria rallada
Tres huevos
Aliños al gusto
Aceite

“Lavamos cuidadosamente las espinacas y las picamos finamente, para luego echarlas en un sartén con un poquito de aceite para sofreír. Adicionamos los aliños y la zanahoria rallada. En un recipiente aparte batimos bien los huevos para mezclarlos con las espinacas del sartén. Una vez esté dorado por un lado, lo volteamos hasta que la tortilla quede doradita por los dos lados. Se puede servir caliente o frío, según el gusto.”

Receta aportada por
Diana Restrepo - Barrio La Esperanza.



Ingredientes

Cinco cucharadas soperas de leche en polvo
 Dos cucharadas soperas de cocoa
 Cuatro cucharadas soperas de azúcar
 Una cucharada tintera de esencia de vainilla
 Dos cucharadas soperas de malta
 Un litro de leche líquida

“Mezclamos la leche en polvo con la cocoa y el azúcar. Si tenemos licuadora licuamos todos los ingredientes. De lo contrario, los revolvemos bien con un cucharón. Servimos la leche chocolatada bien fría.”

Receta aportada por
Sandra Milena Cataño
 Barrio El Compromiso.

Ingredientes

Una taza de coliflor
 Media taza de harina de trigo
 Un huevo
 Aceite

“Cocinamos la coliflor en agua con una cucharada pequeña de sal. Cuando ya esté bien cocinada, la desmenuzamos y la mezclamos con el huevo y la harina de trigo. Formamos torticas y las echamos a freír en el aceite bien caliente.”

Receta aportada por Diana Vargas
 Barrio Santo Domingo La Torre.



Ingredientes

Un litro de leche líquida

Una yema de huevo

Cuatro cucharadas de azúcar

Un pizca de canela en polvo

Tres gotas de esencia de vainilla (si lo desea)

“Agregamos la yema de huevo al litro de leche revolviendo siempre y rápidamente. Luego adicionamos la canela, el azúcar y la vainilla. Revolvemos y servimos bien frío.”

Receta aportada por:
Lina María Mesa Flórez





Ingredientes

Cinco papas pequeñas
Dos tazas de brócoli
Dos cucharadas grandes
de mantequilla
Aromática
Una taza de leche



“Pelamos las papas y las cocinamos en agua hasta que estén blanditas. Al mismo tiempo, en una olla aparte cocinamos el brócoli en agua con sal. Cuando tanto la papa como el brócoli estén cocinados, los picamos finamente y los echamos a sofreír en dos cucharadas de mantequilla.”

Receta aportada por:
Beatriz Jaramillo - Barrio La Avanzada.



“Desmenuzamos bien el carne, le añadimos la cebolla, la pimienta y el apio para luego revolverlo con el arroz. Cuando tengamos esta mezcla lista, cogemos una cucharada grande de la preparación y la envolvemos con las hojas del repollo para luego amarrarlas con una cuerda, previamente hervida en agua caliente. Hacemos el número de rollitos, de acuerdo a las porciones que deseemos preparar. Cuando los tengamos listos, se cocinan en dos tazas de agua con las aromáticas que deseemos durante media hora, después de este tiempo se les quitan los hilos de los rollos y se sirven en bandejas. Si se desea puede decorarse con un poquito de perejil.”

Receta aportada por:
Las madres del grupo Carpinelo 23

Ingredientes

Dos tazas de carne preparado
Un repollo pequeño
Media taza de arroz cocido
Cebolla, apio y pimienta al gusto



Ingredientes

Dos tazas de lentejas
cocidas

Dos huevos

Tres cucharadas de aceite

Polvo de bizcocho

Aliños

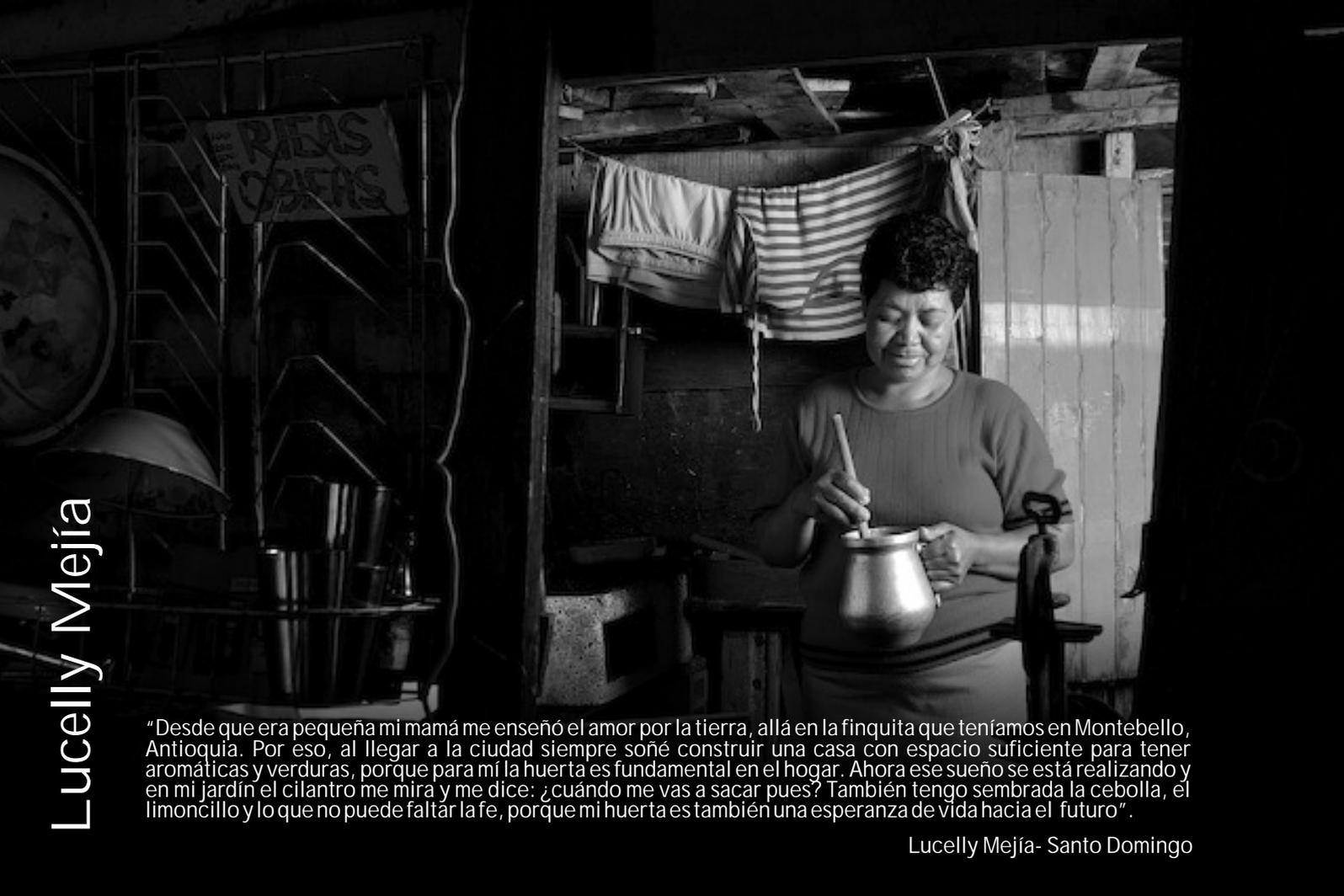
Aceite

"Mezclamos las lentejas, el huevo, los aliños y el aceite hasta formar una masa consistente de modo que podamos formar salchichas del tamaño que queramos. Sumergimos las salchichas en polvo de hornear y luego las ponemos a freír en aceite caliente."

Receta aportada por:
Maria Gladis Avendaño

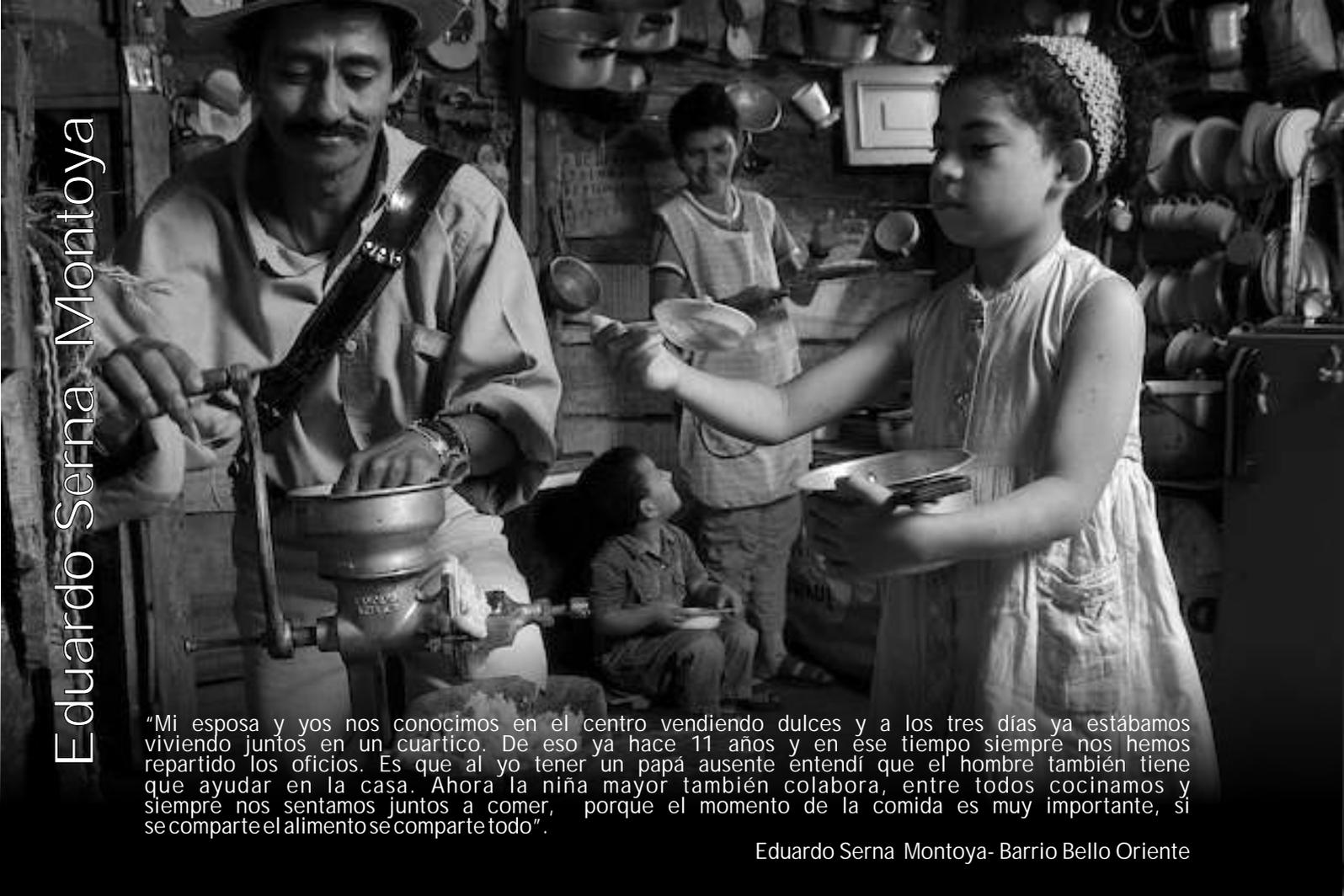


Lucelly Mejía



"Desde que era pequeña mi mamá me enseñó el amor por la tierra, allá en la finquita que teníamos en Montebello, Antioquia. Por eso, al llegar a la ciudad siempre soñé construir una casa con espacio suficiente para tener aromáticas y verduras, porque para mí la huerta es fundamental en el hogar. Ahora ese sueño se está realizando y en mi jardín el cilantro me mira y me dice: ¿cuándo me vas a sacar pues? También tengo sembrada la cebolla, el limoncillo y lo que no puede faltar la fe, porque mi huerta es también una esperanza de vida hacia el futuro".

Lucelly Mejía- Santo Domingo

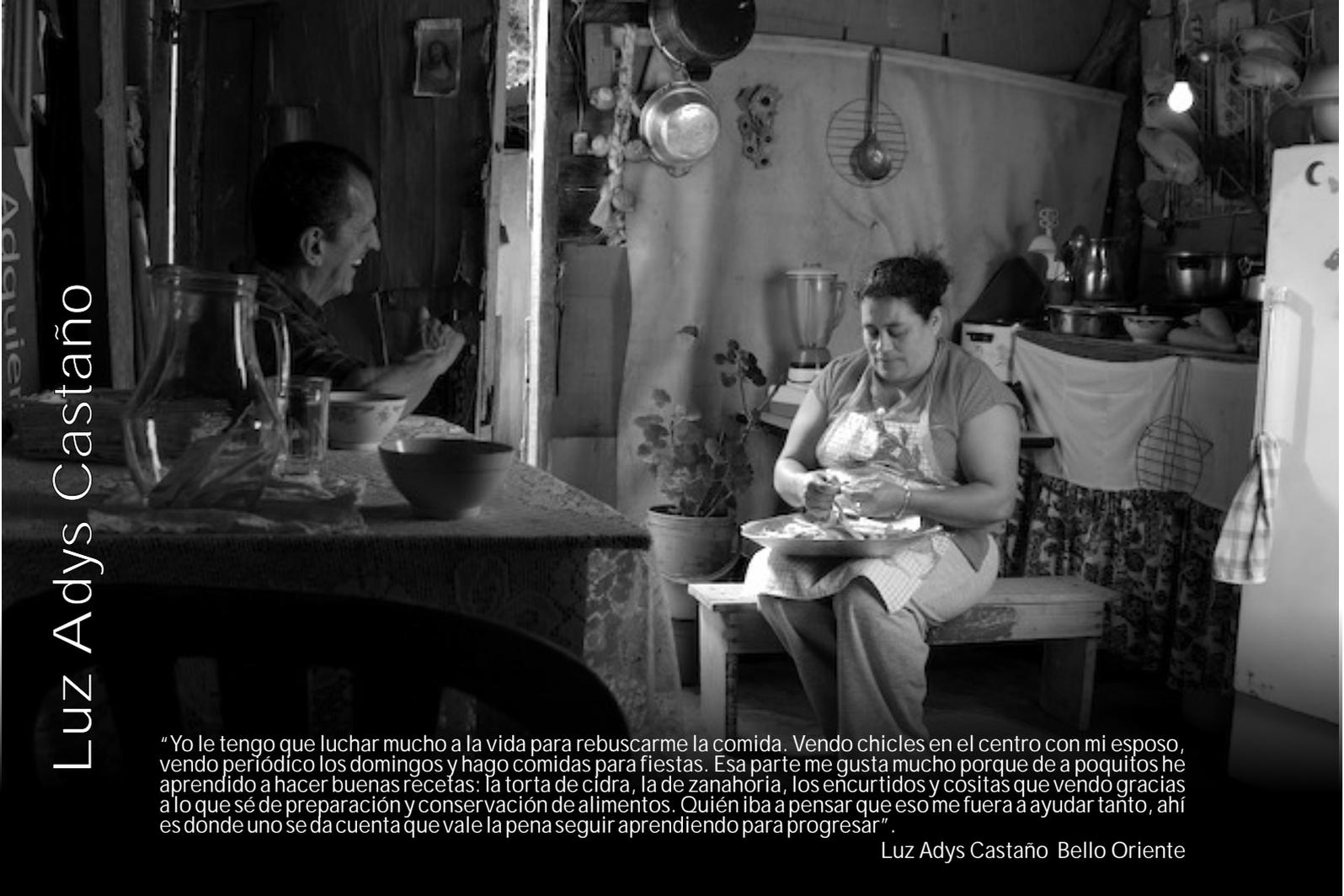


Eduardo Serna Montoya

"Mi esposa y yo nos conocimos en el centro vendiendo dulces y a los tres días ya estábamos viviendo juntos en un cuartico. De eso ya hace 11 años y en ese tiempo siempre nos hemos repartido los oficios. Es que al yo tener un papá ausente entendí que el hombre también tiene que ayudar en la casa. Ahora la niña mayor también colabora, entre todos cocinamos y siempre nos sentamos juntos a comer, porque el momento de la comida es muy importante, si se comparte el alimento se comparte todo".

Eduardo Serna Montoya- Barrio Bello Oriente

Luz Adys Castaño



“Yo le tengo que luchar mucho a la vida para rebuscarme la comida. Vendo chicles en el centro con mi esposo, vendo periódico los domingos y hago comidas para fiestas. Esa parte me gusta mucho porque de a poquitos he aprendido a hacer buenas recetas: la torta de cidra, la de zanahoria, los encurtidos y cositas que vendo gracias a lo que sé de preparación y conservación de alimentos. Quién iba a pensar que eso me fuera a ayudar tanto, ahí es donde uno se da cuenta que vale la pena seguir aprendiendo para progresar”.

Luz Adys Castaño Bello Oriente



Liliam Berrío

"A mi me preocupa mucho tener mi cocina siempre muy limpia y organizada, porque la cocina es como mi oficina, es mi lugar de trabajo. Ahí paso la mayor parte del día preparando alimentos ricos y nutritivos para mi familia, para que todos estén bien alentados en los quehaceres del día. Esa es una de las formas que yo tengo de demostrarles todo lo que los quiero y lo mucho que me importa que estén sanos y bien cuidados".

Liliam Berrío- Barrio San José la Cima.

