



Recetario de nuestras huertas vecinas

*Una Receta para
cada día*



Presentación

Dentro de la Ampliación del Proyecto “Promoción de la Agricultura Urbana como alternativa para el desarrollo de las mujeres y jóvenes en los municipios de Funza, Mosquera y Madrid”, se contempló, además de continuar enseñando a cultivar, cuidar y cosechar los diferentes productos, un aspecto muy importante, generar espacios de integración, solidaridad, reflexión, compromiso, en torno al procesamiento, conservación y consumo, de los productos cosechados en nuestras huertas. Para tal fin se planteó la capacitación sobre procesamiento y conservación de alimentos, como un tema muy importante que aporta al mejoramiento de hábitos alimenticios y por ende al fortalecimiento de la seguridad alimentaria, de los grupos participantes y sus familias.

Teniendo en cuenta que este tema es muy amplio, a través de esta capacitación hacemos énfasis en aspectos clave que esperamos sean de gran interés y utilidad en su vida diaria, algunos de los temas que encontrará en este sencillo módulo son hábitos de higiene, almacenamiento y conservación de alimentos acompañadas de diferentes recetas que podemos preparar con productos de nuestras huertas.



Hábitos de higiene



MANTENGA BUENOS HÁBITOS DE HIGIENE

- * Báñese diariamente y mantenga un buen aseo personal.
- * Use la dotación de color claro y zapatos cerrados. Ésta debe permanecer limpia en todo momento.
- * Cubra totalmente el cabello, nariz y boca.
- * Lávese las manos en todo momento.
- * Si usa guantes, manténgalos limpios, sin roturas y deles el mismo cuidado higiénico que a las manos.
- * Mantenga las uñas cortas, limpias y sin esmalte.
- * El uso de joyas puede contaminar los alimentos.
- * Use una cuchara diferente para mezclar los alimentos y otra para probarlos.
- * Desinfecte las heridas y protéjalas de manera segura.
- * Si está enfermo no manipule alimentos

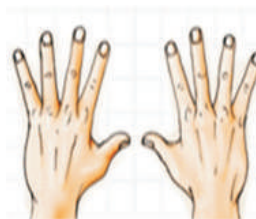


El lavado de manos

Toda persona que trabaje en una zona de manipulación de alimentos deberá lavarse las manos de manera frecuente y minuciosa.

¿CUÁNDO DEBE LAVARSE LAS MANOS?

- * Después de utilizar el servicio sanitario.
- * Después de manejar las basuras
- * Antes de consumir un alimento.
- * Antes de manipular los alimentos.
- * Después de manipular dinero.
- * Cuando llegue al sitio de trabajo.
- * Después de leer el periódico.
- * ¡Cada vez que sea necesario!



¿CUÁL ES LA FORMA CORRECTA DE LAVARSE LAS MANOS?

1. Mójese las manos con agua y aplíquese jabón líquido antibacterial.
2. Frótese desde las manos hasta los codos durante 20 segundos.
3. Lávese entre los dedos y debajo de las uñas utilizando el cepillo individual y asegúrese de lavarlo y desinfectarlo.
4. Enjuáguese bien.
5. Séquese con una toalla limpia o desechable.
6. Use la misma toalla para cerrar la llave

Almacene correctamente los alimentos



¡Cuidado con los productos químicos!

- * Nunca almacene sustancias tóxicas e implementos de aseo (jabón, detergentes, insecticidas, blanqueadores, traperos, escobas, etc.) con los alimentos.
- * Los productos químicos deben mantenerse en su envase original y siempre debidamente identificados. Esto con el fin de evitar intoxicaciones químicas por error.
- * Nunca utilice envases de productos tóxicos para guardar alimentos.
- * Nunca vuelva a congelar alimentos que hayan sufrido descongelación, las bacterias se han podido multiplicar.
- * Alimentos de bajo contenido de agua, como granos y cereales, pueden almacenarse a temperatura ambiente.
- * No deje alimentos cocidos a temperatura ambiente.
- * Realice una efectiva rotación de los alimentos almacenados, mediante el método P.E.P.S (primero en entrar, primero en salir).
- * Evite el contacto de los alimentos con el piso o paredes.



Prepare adecuadamente los alimentos



- * Lave y desinfecte los alimentos que se van a comer crudos, especialmente las frutas y las hortalizas de hoja.
- * No prepare los alimentos con demasiada anticipación, esto con el fin de evitar el crecimiento microbiano.
- * Cocine completamente los alimentos, no solo se ha de hacer en su superficie, sino en el centro del producto.
- * Enfríe lo más pronto posible los alimentos cocinados (por debajo de 4°C).
- * Mantenga bien caliente la comida lista para servir (por encima de 60°C).
- * Evite mantener los alimentos a temperatura ambiente.

Antipasto

Su nombre, justamente, proviene de un “antes de la pasta”, el antipasto es una serie de platos fríos, donde predominan los vegetales, para saciar un poco el apetito antes del plato principal.

INGREDIENTES

- | | | |
|---------------------------|---------------------|------------------------------|
| * 1 mata de coliflor | * 1 mata de brócoli | * 1 mata de apio |
| * 2 zanahorias | * 2 pimentones | * 1 libra de champiñones |
| * cebolla cabezona | * 3 latas de atún | * 1 libra de salsa de tomate |
| * 50 cc de vinagre blanco | * Aceitunas | * 50 cc de aceite |
| * Ajos. | * Sal | * Pimienta |

PREPARACIÓN

Sacar los copitos de las matas de coliflor y brócoli y lavarlas muy bien junto con los demás productos. Luego se Cortan en julianas y se ponen en una olla. Anexar toda la verdura con dos pocillos de agua, vinagre, sal, pimienta y ajos, y los dejamos cocinar por 15 minutos.

Se agregan los champiñones y las aceitunas al final, junto con la salsa de tomate y, los atunes. Se cocina todo por 5 minutos, bajamos el fuego, dejamos reposar y enfrascamos.



Los frascos deben estar esterilizados para mayor conservación del producto. Este producto tiene vigencia de 15 días y no tiene conservantes.



Burrítos de vegetales

INGREDIENTES

- * 1 mata de coliflor
- * 1 mata de brócoli
- * 1 mata de apio
- * 2 zanahorias
- * 2 pimentones
- * 1 libra de champiñones
- * cebolla cabezona
- * 3 latas de atún
- * 1 libra de salsa de tomate
- * 50 cc de vinagre blanco
- * Aceitunas
- * 50 cc de aceite
- * Ajos, sal, pimienta



PREPARACIÓN:

RELLENO DE LOS BURRITOS

Repollo, pimentón, cebolla, zanahoria, ajos, sal, pimienta y salsa soya.

Lavar las verduras, pelarlas, picar el repollo finamente, rayar la zanahoria, picar el pimentón la cebolla, saltear una a una con la mantequilla, sal pimientar con salsa soya, ajos y una cucharada de aceite.

Burrítos de vegetales

MONTAJE

Rellenar las tortillas de los vegetales y enrollar en forma de cono o a su gusto, colocar en un plato para servir con la lechuga picada, hacemos una cama en el plato y colocamos el burrito armado, decoramos cascos con tomate, aguacate y el queso rallado.

CREMA

Salpimentar con limón, sal, pimienta, una cucharada de salsa soya y finalmente bañar la ensalada con la crema.



Torta de Acelgas

INGREDIENTES

- * Un manojo de acelgas
- * 1 libra de queso
- * 1 libra de mazorca desgranada
- * ½ libra de cebolla cabezona
- * 15 huevos
- * 50 gramos de harina de trigo
- * 100 gramos de mantequilla
- * 20 gramos de aceite
- * Sal, pimienta y cominos



PREPARACIÓN

- 1) Lavar las acelgas, picarlas y pasarlas por agua caliente por 10 minutos.
- 2) Picar la cebolla, tomate y realizar un sofrito, adicionalmente se debe sofreír la mazorca en un sartén aparte rallar el queso, en un recipiente mezclar el sofrito, los huevos, la harina, la mantequilla, las acelgas, el queso, sal y pimienta.
- 3) En una refractaria engrasar y enharinar, anexar la mezcla y llevar al horno por 50 minutos.

Ensalada Campesina

INGREDIENTES

- * 1 lechuga
- * 2 aguacates
- * 2 tomates grandes
- * 1 tarro de mazorcas tiernas
- * 1 zanahoria
- * Limones
- * Sal pimienta
- * Cilantro



PREPARACIÓN

Picar la lechuga con la mano, cortar el tomate en rodajas igualmente con el aguacate, picar el cilantro.

MONTAJE

En una bandeja vamos armando la ensalada por capas. La primera capa es la lechuga, sigue la zanahoria rallada, la mazorca, el tomate, el aguacate y el cilantro preparar una vinagreta con los limones, sal, pimienta y unas gotitas de aceite para bañar la ensalada.

Pizza de Vegetales

La pizza se originó hace tres mil años a partir de unos bollos planos, preparados en piedras abrasivas. El término 'pizza' proviene de la palabra latina 'pinza', que es el pasado participio del verbo latín 'pinsere' que significa 'aplastar'.

INGREDIENTES

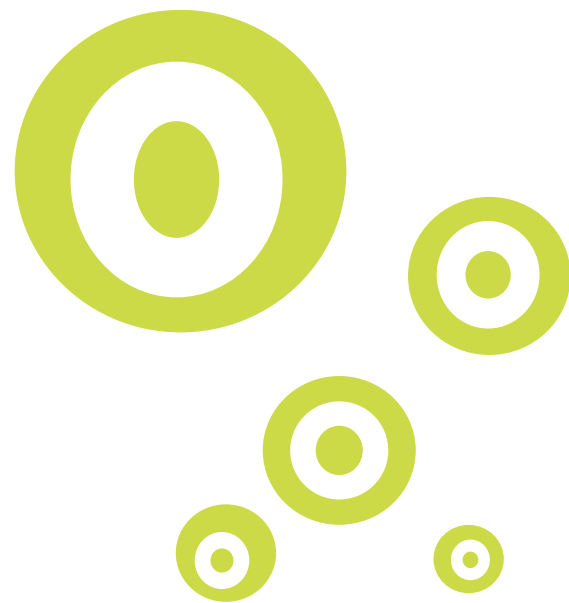
- * 2 libras de harina de trigo
- * 10 gramos de levadura
- * 1 huevo
- * 10 gramos de mantequilla
- * Sal

RELLENO

- * 1 libra de champiñones
- * 1 pimentón
- * 3 cebollas cabezonas
- * ½ mata de apio
- * 2 tomates
- * 3 cucharadas de aceite
- * 2 zanahorias
- * 2 libras de queso doble crema
- * 1 frasco de aceitunas
- * Sal y pimienta



Pizza de Vegetales



PREPARACIÓN DE LA MASA:

Colocar la harina en un mesón limpio, hacer una superficie en la harina, se coloca ½ taza de agua tibia con la levadura y se deja reposar por 10 minutos. Luego agregamos la sal, el huevo, la mantequilla y se amasa bien por 15 minutos, con un rodillo se adelgaza la masa para formar la pizza y en un molde ponemos la masa para luego llevarla al horno por 12 minutos.

PREPARACIÓN DEL RELLENO:

Lavar y picar las verduras en julianas, cortar los champiñones en láminas y empezar a rellenar e iniciar con la salsa para pizza. Después colocamos las verduras, capa por capa y al final le colocamos el queso rallado y llevamos nuevamente al horno por 25 minutos más.



Estofado de verduras con pollo

INGREDIENTES

- * 4 zanahorias (cortadas en bastones)
- * 300 gramos de habichuela (picadas en trocitos)
- * 1 brócoli (sacar los arbolitos)
- * 200 gramos de tomate (picar en trocitos pequeños)
- * 100 gramos de cebolla cabezona
- * 3000 gramos de pollo (cortar en cuadros grandes)
(se puede utilizar cerdo o carne de res)
- * 1000 gramos de papa (pelar y cortar en cuadros)



PREPARACIÓN

Sofreír la cebolla en un sartén caliente por 5 minutos, agregar el tomate y dejar conservar por 10 minutos, agregar el pollo y el resto de las verduras, sal pimentar al gusto y por último dejamos cocinando por 50 minutos.



Rollitos de lechuga

Gracias a sus propiedades quema grasa, se considera a la lechuga, un alimento de calorías negativas. Es por este motivo, que la lechuga no debe faltar en el menú de cualquier dieta hipocalórica, ya que quien la consume tiene la ventaja de beneficiarse con todas sus propiedades.

Ingredientes

- * 2 matas de lechuga
- * 1 pimentón
- * 1 cebolla cabezona
- * 2 latas de atún
- * 150 gr de mayonesa
- * 4 huevos cocinados
- * Perejil
- * Sal y pimienta al gusto



Preparación:

Picar el pimentón, la cebolla, cocinar los huevos y picarlos, mezclar el atún con la mayonesa, agregar los huevos picados y el perejil, y se mezclar suavemente. Lavar bien la lechuga y secar las hojas, extenderlas y agregar dos cucharadas de relleno y envolver como rollitos, colocando un palillo para asegurarlos.