



SABORES ANDANTES

ENCUENTROS
DE COCINA





SABORES ANDANTES

ENCUENTROS
DE COCINA

Núcleo Interdisciplinario ALIMENTACIÓN Y BIENESTAR



Espacio Interdisciplinario
Universidad de la República
Uruguay



CSIC
COMISIÓN SECTORIAL DE
INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA



UNIVERSIDAD
DE LA REPÚBLICA
URUGUAY



(*)mides
Ministerio de
Desarrollo Social

Sabores Andantes. Encuentros de Cocina
Núcleo Interdisciplinario "Alimentación y Bienestar"
Espacio Interdisciplinario | Udelar
Comisión Sectorial de Investigación Científica | Udelar
Instituto Nacional de Alimentación | Mides

Autores:

Agustina Vitola, Vanessa Gugliucci, Leticia Varela,
Viviana Santín, Valentina Iragola, Luciana Bonilla,
Alejandra Girona, María Rosa Curutchet,
Daiana Magnani, Gastón Ares

Fotografías:

Agustina Vitola, Leticia Varela

Diseño y diagramación:

Jimena Castells, Leticia Varela

Ilustraciones:

Jimena Castells

Corrección de estilo y revisión general del texto:

Yanet Fuster

Primera edición: setiembre de 2019
Montevideo, Uruguay
1500 ejemplares

ISBN: 978-9974-0-1694-1
Depósito legal: 376.367
Impresión: Gráfica Mosca

Esta obra está licenciada bajo la Licencia Creative
Commons Atribución 4.0 Internacional.

Contacto:

alimentacionybienestar@ei.udelar.edu.uy
www.facebook.com/saboresandantes

ÍNDICE

- 5. Agradecimientos**
- 6. Prólogo**
Por Gustavo Laborde
- 12. Introducción**
Cocinar como estrategia para mejorar nuestra salud
- 16. Antecedentes**
Cocinas móviles
- 20. Sabores Andantes**
Una nueva estrategia para promover la preparación casera de alimentos
- 32. Recetario**
- 34.** Zapallo kabutiá + Calabacín + Lentejas
- 44.** Espinaca + Acelga + Garbanzos
- 54.** Brócoli + Coliflor + Porotos negros
- 64.** Berenjena + Zanahoria + Kale + Remolacha
- 72. Tips**
- 73.** Legumbres
- 74.** Sugerencias para modificar una receta con la finalidad de hacerla más saludable

Este libro se enmarca en las actividades del Núcleo Interdisciplinario “Alimentación y Bienestar” del Espacio Interdisciplinario de la Universidad de la República. El Núcleo está compuesto por investigadores de diversos Servicios de la Universidad de la República, el Instituto Nacional de Alimentación del Ministerio de Desarrollo Social, el Área Programática de Nutrición del Ministerio de Salud Pública y el Consejo de Educación Técnico Profesional. Su objetivo es generar información sobre comportamiento alimentario que contribuya al diseño de estrategias tendientes a mejorar los hábitos alimentarios de la población uruguaya. Una de las líneas de trabajo del Núcleo está enfocada en la revalorización de la preparación casera de alimentos en el hogar como estrategia para mejorar el estado de salud de la población.

AGRADECIMIENTOS

La dedicación y el esfuerzo de todas las personas que se detallan a continuación hizo posible que esta iniciativa se volviera realidad.

Espacio Interdisciplinario Universidad de la República

Vanessa Gugliucci
Agustina Vitola
Valentina Iragola

Escuela Universitaria Centro de Diseño Facultad de Arquitectura, Diseño y Urbanismo Universidad de la República

Leticia Varela
Daniel Bergara
Fabiana Ardao
Gabriel Deber
Daniell Flain

Escuela de Nutrición Universidad de la República

Alejandra Girona
Viviana Santín
Virginia Natero

Facultad de Química Universidad de la República

Gastón Ares

Instituto Nacional de Alimentación Ministerio de Desarrollo Social

María Rosa Curutchet
Daiana Magnani
Joseline Martínez

Consejo de Educación Técnico Profesional

Nancy Rosado

Cocina Uruguay Intendencia de Montevideo

Ángela Radulovich
Lucía Baccaro

Cocinar Madrid

Suraia Abud

Cultureghem

Yannick Roels

Luciana Bonilla

Agradecemos al Espacio Interdisciplinario y a la Comisión Sectorial de Investigación Científica de la Universidad de la República, así como al Instituto Nacional de Alimentación del Ministerio de Desarrollo Social por la financiación brindada para la realización de las actividades. También agradecemos el apoyo y la colaboración del Mercado Modelo, el Mercado Agrícola de Montevideo y el Programa Cocina Uruguay de la Secretaría de Educación para la Ciudadanía de la Intendencia de Montevideo.



PRÓLOGO

por Gustavo Laborde

Todos los seres vivos se nutren, pero solo los humanos cocinan. Desde una perspectiva antropológica, la cocina es una institución social central y fundadora de la cultura humana. A diferencia del resto de los animales que toman los alimentos tal y como los encuentran en la naturaleza, los humanos nos vemos en la necesidad de someterlos a un conjunto de transformaciones antes de proceder a su ingesta. El proceso culinario instituye, entonces, la frontera entre la naturaleza y la cultura. El interés de cocinar obedece a razones que se dan tanto en el orden de lo biológico como en el de lo simbólico.

Los seres humanos somos omnívoros: podemos nutrirnos de toda clase de alimentos. Estamos capacitados para comer piedras, organismos micóticos o secreciones glandulares, dice, provocativamente, el antropólogo Marvin Harris. ¿Quién acaso no ha comido sal, champiñones o no ha tomado leche o alguno de sus derivados? Pero, ciertamente, muchos alimentos no los podríamos comer si no fuera gracias a la cocina. Es verdad que es posible arrancar la fruta de un árbol y comerla sin más mediación, esos son episodios eventuales, imprescindibles para enriquecer y balancear la dieta, pero insuficientes para cubrir todos los requerimientos nutricionales. Para satisfacer las demandas energéticas, individuos y comunidades deben procesar muchos tipos de alimentos que de otro modo serían indigestos. Este es el caso de los cereales, los tubérculos como la papa, el boniato o la mandioca, las leguminosas, y una amplia variedad de vegetales, hortalizas y frutas entre las que mencionamos al zapallo, las berenjenas o las aceitunas.

No los podemos comer si no se cocinan previamente, entendiendo por cocinar una amplia gama de prácticas que transforman los alimentos en productos comestibles.

Los antropólogos no han registrado en todo el planeta ninguna comunidad que pase demasiados días sin llevar alimentos al fuego o sin ingerir regularmente un plato de comida caliente. El fuego es una característica universal de nuestra cocina pero no es la única manera que tenemos de hacer que los alimentos sean accesibles a nuestro aparato digestivo. A lo largo y ancho del planeta los humanos también fermentan, deshidratan, ahúman, salan, marinan en medios ácidos, congelan, seccionan, muelen o Trituran diversos géneros comestibles. Con estos procedimientos se consiguen delicias tan magníficas como los quesos, el vino y el kimchi, los jamones, los arenques ahumados, las sardinas en conserva, el bacalao curado, el ceviche, el sashimi y el sushi, la papas chuño, todo tipo de harinas y aceites vegetales. Según el primatólogo Richard Wrangham, los homínidos que nos antecedieron y que no dominaban el fuego, desprovistos de garras filosas, mandíbulas poderosas y colmillos aptos para desgarrar los músculos de sus presas -cazadas por ellas o arrebatadas en alguna incursión carroñera- machacaban la carne con palos y piedras para ahorrarse horas de masticación y digestión. En este sentido, el steak tartar sería nuestra primera especialidad culinaria.

Pero no sólo comemos para incorporar nutrientes sino porque es una vibrante actividad cultural que está en la base de la identidad y la cohesión de los grupos humanos. Al comer incorporamos también símbolos y significados. Compartir la comida con nuestra familia, amigos o colegas es un hecho social que los antropólogos denominan comensalidad. El banquete es una práctica que ha organizado y pautado la vida social desde que nuestros ancestros se sentaban alrededor del fuego a compartir la comida. Este es el significado profundo de La última cena de Jesús, los banquetes oficiales que ofrecen los altos mandatarios, el pastel de boda,

el almuerzo de trabajo o el asado del domingo. Comiendo se refuerzan lazos de amistad, se hacen pactos políticos, tratos comerciales y se reúnen familias y parejas. La propia etimología de la palabra compañero revela un significado esencial: así se llama a la persona con quien se comparte el pan.

El lenguaje articulado y las prácticas culinarias son dos características exclusivas de nuestra especie. Por ello, es habitual señalar que el comportamiento de la lengua es análogo al de la cocina. Se podría pensar que las lenguas amerindias no tienen nada que ver con las germánicas, ni ambas con las bantúes. Ninguna se entiende con las otras. Por lo mismo, se podría pensar que las cocinas de los chinos, los polinesios y los uruguayos son tan diferentes que no se pueden comparar. Sin embargo, si prestamos atención a la estructura profunda, todas las lenguas comparten un conjunto de rasgos, en todas hay verbos, nombres, adjetivos, y reglas gramaticales que los relacionan. También las cocinas, por más diferentes que nos parezcan, tienen en común una estructura profunda.

Diferentes antropólogos coinciden en señalar cuatro grandes características de las cocinas. Todas se basan en un limitado número de alimentos seleccionados de entre los que ofrece el medio. No comemos todo lo que tenemos al alcance, sino sólo un reducido repertorio. Todas se basan en un modo característico de preparar esos alimentos. La cocina japonesa tiene una forma característica de cortar los alimentos, la china se distingue por el uso del vapor, y la uruguaya por asar grandes trozos de carne. Todas las cocinas tienen un principio de condimentación propio. Piénsese en los curries de la India, el uso del chile en México, el pimentón en España, la salsa de soja en China y, por la contraria, en las resistencias a la excesiva condimentación y al picante que tienen los uruguayos. Todas las cocinas adoptan también un conjunto de reglas relativas al número de comidas diarias, al estatus simbólico de sus alimentos -distinguen las comidas diarias de las festivas- y establecen algunos tabúes. En condiciones normales,

los uruguayos consideran que tomar café con leche y tostadas es algo apropiado para la primera ingesta del día, pero no una cazuela de mondongo como desayuno ni unos raviolos con estofado como una colación para la tarde. Los británicos, en cambio, adoran desayunar un plato de porotos, chorizos, morcilla, panceta, huevos fritos, champiñones y tomates salteados. Siempre que nos lo podamos permitir, una comida de fiesta será más lujosa y más copiosa que un almuerzo entre semana. Comer caracoles, carne de caballo o perro, especies muy apreciadas entre franceses o chinos, en cambio, supone aquí un tabú que raramente se transgrede.

“Si Aristóteles hubiera guisado, mucho más habría escrito”, sentenció la poeta, teóloga y cocinera Sor Juana Inés de la Cruz. Es que para esta religiosa jerónima de la Nueva Hispania, cocinar era una práctica reflexiva que había que tomarse muy en serio. Según las fuentes históricas, la experiencia individual de cada uno de nosotros y las estadísticas actuales, la práctica de cocinar ha sido tradicionalmente una tarea femenina. Aunque -patriarcado mediante- los hombres se han reservado el privilegio de cocinar en la esfera pública y profesional, es decir, cuando hay reconocimiento material y simbólico de por medio. Desde fines del siglo XIX, con el desarrollo de la industria alimentaria y el ingreso de la mujer en el mercado de trabajo, la práctica culinaria en el ámbito doméstico se muestra en constante declive. El creciente abandono de la cocina doméstica es la consecuencia obvia del incremento del consumo de comidas prontas o semi prontas que la industria pone cada vez más a disposición de los consumidores. Esto ha tenido numerosas y devastadoras consecuencias en diversos ámbitos. El primero, el de la salud, pues depender de los alimentos industriales supone ingerir una cantidad de grasas, azúcares y sal que forman un combo nefasto que está en la base de numerosas enfermedades contemporáneas como el sobrepeso, la diabetes y se sospecha que también en la de numerosas intolerancias y alergias. Basta

con mirar las etiquetas de los alimentos preparados por la industria para comprobar que hay demasiados ingredientes que no existen en nuestras casas ni sabemos lo que son ni de dónde provienen.

El divulgador científico Michael Pollan, a través de sus libros y programas de televisión, ha logrado con notable éxito hacer que el público reflexione sobre la importancia que tiene cocinar nuestra propia comida. Además de los problemas relacionados con la salud, Pollan llama la atención en que tenemos que volver a pensar la comida como algo concreto y en relación con el mundo que nos rodea. Sostiene que como consecuencia de que cada vez más la comida viene en un paquete, lista para comer, solemos concebirla como una cosa abstracta, en la que la producción de la materia prima y sus procesos de transformación son fenómenos cada vez más distantes y desconocidos para nosotros. También la politóloga feminista Jannet A. Flammang defiende la importancia social y política de la labor culinaria, que obviamente debe recaer en todos los integrantes del hogar. Pollan reivindica la cocina como una práctica reflexiva que nos inserta en una red de relaciones sociales y ecológicas con las plantas, los animales, la tierra, el clima, los productores, los comerciantes y hasta con los microbios que hay dentro y fuera de nuestro organismo. Cocinar es una actividad creativa y recreativa, que favorece la imaginación, que nos pone en contacto con los ciclos de la naturaleza y también con los procesos químicos y físicos que se producen en las transformaciones culinarias. Saber cocinar nos permite incrementar nuestra autonomía y libertad de elección acerca de lo que queremos comer y, sobre todo, de lo que no queremos comer. Cocinar en casa, sólo aporta beneficios. La cocina hogareña es más rica, es más barata y es más sana. Además produce mayor satisfacción tanto cuando la comemos como cuando la compartimos. De modo que el propósito de este libro estará cumplido si sus lectores se entregan a esta práctica. Recuerden que cocinar nos hizo humanos.



INTRODUCCIÓN

COCINAR COMO ESTRATEGIA PARA MEJORAR NUESTRA SALUD

Los principales problemas de salud que enfrentamos los uruguayos están vinculados con el sedentarismo y la alimentación inadecuada. Según cifras del Ministerio de Salud Pública, casi cuatro de cada diez adultos presentan sobrepeso y tres de cada diez son obesos, mientras que casi cuatro de cada diez son hipertensos. Las cifras son similares entre niños y adolescentes: cuatro de cada diez adolescentes entre 10 y 13 años tiene sobrepeso u obesidad.

Uno de los factores que han contribuido a esta situación son los cambios en la forma de alimentarnos que ocurrieron en las últimas décadas. Desde finales de los años '80 se ha observado un aumento marcado en la disponibilidad de alimentos procesados y ultra-procesados listos para consumir, muchos de los cuales tienen alto contenido calórico y excesiva cantidad de azúcares, grasas y sal. Según datos de la Organización Panamericana de la Salud, el consumo de estos productos en Uruguay aumentó 146% entre los años 2000 y 2013. Estos productos han desplazado a los alimentos naturales y las preparaciones caseras, ocasionando un aumento de la cantidad de energía, azúcares, grasas y sal que consumimos, así como una disminución en el consumo de frutas y vegetales.

El consumo repetido de estos productos aumenta nuestra preferencia por alimentos excesivamente dulces y salados. Esto es particularmente importante durante los primeros años de vida, ya que es el momento en el que se desarrollan nuestras preferencias y se incorporan hábitos que nos acompañan a lo largo de la vida. Cuando se consumen frecuentemente desde edades tempranas alimentos muy dulces o salados y con alto contenido de grasa,

nuestra preferencia se orienta hacia ellos y se reduce la aceptación de alimentos naturales menos dulces y salados, tales como las frutas y legumbres.

Por otra parte, la aparición de alimentos procesados listos para consumir modificó por completo nuestra forma de cocinar. En la actualidad podemos preparar comidas sin la necesidad de saber cocinar, usando productos que requieren una preparación mínima (por ejemplo comidas listas para consumir, masas para preparar tartas, sopas instantáneas). Sin embargo, estos productos son menos saludables que las comidas hechas en el hogar debido a su mayor contenido de azúcares, grasas y sal.

Estos cambios en la disponibilidad y oferta de productos han reducido la necesidad de contar con algunas habilidades culinarias básicas, y también con conocimientos generales sobre preparación de alimentos. Además, se ha observado una disminución en la transmisión intergeneracional de habilidades culinarias en el hogar. Por otra parte, las agresivas campañas de marketing de la industria de alimentos para aumentar el interés en productos preparados listos para consumir, han creado la falsa creencia de que los alimentos industrializados son iguales o mejores que las comidas hechas en casa, disminuyendo el valor que le atribuimos a la preparación casera de alimentos.

La falta de habilidades culinarias limita particularmente el consumo de alimentos saludables que generalmente requieren distintos tipos de preparación, tales como las verduras, las legumbres o el pescado. Por el contrario, a medida que las habilidades culinarias se pierden en la población, la preparación de alimentos se basa cada vez más en productos procesados que contienen mayores cantidades de grasa, azúcar y sal que las comidas caseras. Por este motivo, la disminución de la destreza culinaria de la población

y la falta generalizada de interés en la preparación casera de alimentos en el hogar, se han asociado a una mala calidad de la alimentación y una mayor prevalencia de obesidad.

La relación entre habilidades culinarias -y particularmente la autoconfianza en éstas- y hábitos alimentarios saludables sugiere que la implementación de estrategias que aumenten dichas habilidades y su percepción, y valoren la preparación de alimentos en el hogar podría tener una influencia positiva en la salud de la población. Es un desafío fomentar y revalorizar la cocina casera, para lo que es relevante estimular una mayor participación en la cocina, como un ámbito socializador y de transmisión de conocimientos, habilidades y experiencias que contribuyen a nuestro bienestar. Resulta clave que desde edades tempranas los niños se involucren en los distintos momentos de la preparación de alimentos.

A lo largo de este libro compartiremos una experiencia que busca redescubrir nuestro vínculo con la comida, despertar nuestra creatividad, derribar mitos, y conducirnos hacia la constatación de que preparar comida rica y sana puede ser una tarea simple, rápida y placentera. Te invitamos a que, a partir de este libro, vos también puedas descubrir nuevos sabores, olores y texturas, y que puedas cultivar tu creatividad culinaria.



ANTECEDENTES

COCINAS MÓVILES

Todo comenzó en 2017, a partir de la motivación por revalorizar la preparación casera de alimentos en los hogares uruguayos, pensada como una de las estrategias que podía fomentar hábitos alimentarios más saludables. El inicio de este proceso implicó realizar una búsqueda exploratoria de experiencias desarrolladas en otras partes del mundo que tuvieran como base la idea de compartir con otros la experiencia de cocinar y comer casero.

De esta forma se estableció contacto con los proyectos “Cocinar Madrid, poéticas del gusto” (Madrid, España) a cargo de la chef, antropóloga y artista culinaria Suraia Abud, y “Kookmet” (Bruselas, Bélgica) a cargo del arquitecto Yannick Roels, responsable de la Organización Cultureghem. Ambos proyectos proponen la construcción de “cocinas móviles” como elemento dinamizador social de espacios y mercados públicos, donde a través del acto de comprar, cocinar y comer juntos, se favorece la cohesión social y se transmiten e intercambian habilidades culinarias.

Para enriquecernos de ambas experiencias, en noviembre de 2017 Suraia y Yannick estuvieron una semana en Uruguay y realizaron un taller de diseño y construcción de prototipos de cocinas móviles, acompañados por docentes de la Escuela Universitaria Centro de Diseño (en adelante, EUCD) y de la Escuela de Nutrición de la Udelar. El taller contó con la participación de 43 personas, entre estudiantes y docentes de las carreras de diseño, nutrición, gastronomía, antropología y comunicación.

El objetivo del taller fue idear y proyectar un dispositivo móvil para la preparación de comidas caseras. El mismo debía oficiar de elemento dinamizador en actividades de fomento y revalorización

de la cocina casera, en las cuales se pusieran en práctica las habilidades culinarias y se reuniera a las personas alrededor del fuego y la mesa.

Como condicionantes para el diseño, estos dispositivos debían contener los implementos necesarios para cocinar de forma autónoma, higiénica y segura. Para eso era necesario contar con superficies de apoyo, hornallas y lavabo, contemplando además el requisito de que varias personas pudieran trabajar en simultáneo. A su vez, era necesario que fueran fácilmente trasladables, para permitir la llegada del proyecto a diferentes espacios de la ciudad y del país.

A partir de la conformación de equipos interdisciplinarios se propusieron diferentes dinámicas con el objetivo de enriquecer tanto el trabajo a la interna de cada grupo, como en la interacción de los grupos entre sí. El trabajo de prototipado dentro de los talleres de la EUCD contribuyó a la validación de la construcción de cada dispositivo. Tras una semana de trabajo se construyeron dos cocinas, fabricadas en madera y metal, con ruedas, que cumplían con los requerimientos antes mencionados.

Las cocinas fueron estrenadas el 25 de noviembre de 2017, en el Mercado Modelo (Montevideo, Uruguay), en una actividad abierta a toda la ciudadanía, conducida por Suraia Abud y acompañada por muchos de los participantes del taller de construcción de las mismas. Utilizando alimentos de la "Canasta Inteligente" (selección de frutas y verduras de estación que realiza y difunde el Mercado Modelo cada 15 días, teniendo en cuenta su abundante oferta y su óptima calidad sensorial y nutricional) se propuso la elaboración de comidas ricas, saludables y sencillas, para demostrar que todos podemos cocinar, que no es necesario mucho tiempo para hacerlas, y sobre todo, que prepararlas y comerlas juntos es una experiencia de gran disfrute.





SABORES ANDANTES

UNA NUEVA ESTRATEGIA PARA PROMOVER LA PREPARACIÓN CASERA DE ALIMENTOS

Sabores Andantes surgió a partir de la necesidad de generar nuevas estrategias para promover la preparación casera de alimentos. El proyecto fue impulsado por el Núcleo Interdisciplinario “Alimentación y Bienestar”, en colaboración con la Intendencia de Montevideo a través del Programa Cocina Uruguay de la Secretaría de Educación para la Ciudadanía, el Mercado Modelo y el Mercado Agrícola de Montevideo.

La propuesta de Sabores Andantes es simple: generar espacios de intercambio culinario a partir del aprendizaje experiencial y participativo, en los cuales la creatividad, lo placentero, lo compartido y lo lúdico son los medios para motivar a los participantes a realizar cambios en su forma de alimentarse a partir de la elaboración de alimentos en casa.

Los encuentros: disfrute, intercambio y creatividad

La propuesta consiste en realizar una serie de talleres con una dinámica completamente diferente a las clases de cocina en las que un referente imparte el conocimiento. En Sabores Andantes los participantes son los que tienen y generan el conocimiento: se aprende mediante el intercambio de saberes, sin recetas, sin formas rígidas de hacer. Los talleres consisten en instancias interactivas y participativas. Se invita a desarrollar la creatividad, a pensar fuera de lo cotidiano, a animarse a probar e intentar, festejando tanto los éxitos como los fracasos. Además, se promueve el aprendizaje por imitación, alentando el trabajo en equipo. El objetivo de esta

dinámica es hacer que los participantes se den cuenta que para comer rico y saludable no se necesita ser un master chef. Todos tenemos los conocimientos necesarios para lograrlo.

Los talleres plantean como punto de partida una propuesta de reflexión sobre temáticas afines a la alimentación. Las dinámicas buscan hacer pensar a los participantes sobre sus hábitos, relativizar los problemas encontrados para alimentarse de forma saludable, así como generar instancias en las que se comparten historias, objetos, aspectos personales, afectivos y familiares vinculados con la cocina.

Luego de la reflexión viene la acción. Los participantes se dividen en grupos y se enfrentan al desafío de cocinar con un kit de alimentos base: una legumbre y dos verduras de estación. Estos alimentos son el foco de los talleres debido a su bajo consumo en la población uruguaya y al hecho de que la falta de habilidades culinarias es una de las barreras para su consumo.

Se plantea como consigna generar una lluvia de ideas en torno a las posibles preparaciones que se podrían elaborar con esos alimentos base. Una vez generada la lista se realiza un ordenamiento, clasificación y selección de las comidas a elaborar. Se intenta elegir las preparaciones más atractivas, originales y que puedan realizarse (o adaptarse) utilizando los ingredientes y equipamientos disponibles. En los talleres se utilizan también otros alimentos naturales y mínimamente procesados, así como ingredientes culinarios (como ser aceite, granos, semillas y especias).

La parte más desafiante de los talleres es la preparación, la cual es realizada en su totalidad por los participantes, con la colaboración e intercambio entre ellos. Los participantes tienen aproximadamente una hora y media para cocinar las tres o cuatro preparaciones que seleccionan.

El acto de compartir tiene un rol fundamental: no sólo durante la preparación sino también cuando está lista. El final de cada taller consiste en un almuerzo compartido en el cual se festeja y se disfruta la comensalidad. Este espacio de compartir lo elaborado pretende ser una "recompensa culinaria" que favorece el empoderamiento, el reconocimiento, el placer y el disfrute, generando una retroalimentación positiva y una maduración de la experiencia.

Los talleres buscan crear nuevas asociaciones positivas con respecto a la cocina y la preparación de alimentos. Además, la creatividad utilizada permite un mayor disfrute del acto de cocinar -por el ambiente relajado y abierto a nuevas propuestas-, así como un reforzamiento en la confianza en las habilidades culinarias -por lo desestructurado en cuanto a las técnicas y preparaciones a elaborar y el reforzamiento positivo por lo logrado-. El mensaje principal que se intenta transmitir es que todos somos capaces de crear una diversidad de comidas ricas, saludables, en un tiempo reducido y sin recetas rígidas.

Los resultados de la primera edición

En la primera edición de Sabores Andantes se realizaron tres ciclos de tres talleres, de cuatro horas de duración cada uno, durante los meses de agosto, setiembre y octubre de 2018. Los talleres fueron totalmente gratuitos y se realizaron en la cocina del Mercado Agrícola de Montevideo.

La convocatoria a participar se realizó vía Facebook, con publicidad dirigida a adultos residentes de Montevideo y zona metropolitana. Si bien el perfil de inscriptos fue diverso en cuanto a edad, años de instrucción educativa, lugares de residencia y ocupaciones, el 96% fueron mujeres. Dado el alto número de inscriptos, se realizó un sorteo tras lo cual se seleccionó a los tres grupos de 16 personas. Finalmente, participaron 41 personas.

Si bien estábamos convencidos de que la idea iba a funcionar, como científicos que somos necesitábamos probar que Sabores Andantes era una estrategia viable para aumentar la confianza de los participantes en sus habilidades culinarias y para modificar sus hábitos alimentarios, en particular aumentando el consumo de verduras y legumbres. Por este motivo se aplicó un cuestionario al momento de la inscripción y otro un mes después de realizados los talleres. Dicho cuestionario fue completado por quienes participaron y por un grupo que no asistió, al que llamamos grupo control.

Los resultados confirmaron que Sabores Andantes efectivamente logró el objetivo que perseguíamos. Un mes después de los encuentros los participantes declararon sentirse más motivados para cocinar y más confiados a hacerlo sin receta. Afirmaron además haber incorporado nuevos ingredientes y preparaciones a sus comidas y haber aumentado el consumo de vegetales y legumbres. El consumo de vegetales, frutas y legumbres efectivamente se incrementó luego de la participación en los talleres (ver Figuras 1, 2 y 3). Este aumento de consumo también estuvo reforzado por un cambio en las asociaciones vinculadas a las preparaciones con estos alimentos, sobre todo en el caso de las legumbres. Mientras que en el grupo control las comidas asociadas por excelencia fueron el guiso y otras comidas de olla, persistiendo el componente de estacionalidad asociado al invierno y al frío, en el grupo de participantes disminuyó la frecuencia de mención al guiso y aparecieron otras comidas, mucho más diversas y ya no necesariamente asociadas al invierno: ensaladas, hummus, brownies, croquetas, hamburguesas, entre otras (ver Figura 4).



Figura 1. Consumo de vegetales para el grupo control y los participantes de Sabores Andantes un mes después de finalizado el último encuentro.



Figura 2. Consumo de frutas para el grupo control y los participantes de Sabores Andantes un mes después de finalizado el último encuentro.

A partir de los resultados obtenidos, podemos afirmar que Sabores Andantes es una propuesta efectiva en cuanto a promover y revalorizar la preparación casera de alimentos en el hogar, y representa una dinámica que innova y crea significados positivos a la acción de cocinar. Además de los datos, una de las mejores pruebas de que Sabores Andantes funcionó es la forma en la que los participantes describieron su experiencia:

“Está bueno porque son talleres de cocina en los que desde el primer momento estás formando parte de la preparación de las recetas: desde las ideas de qué preparar y además podés comprobar que no hay recetas que no se puedan hacer, que la cocina es fácil y que de inventar, probar, todos somos capaces.”

“Son talleres dinámicos, donde partís de tu experiencia y te enriquecés con la experiencia de las otras participantes”.

“Es un taller que nos permite descubrir y descubrirnos en la cocina, descubrir nuevas recetas, formas de cocción y sobre todo apostar a una alimentación más saludable (...)”.

“Les diría que el conocimiento está dentro de cada uno. Compartir las recetas fue muy divertido, igual que la lluvia de ideas. Crecer junto a los demás y gracias a los demás. ¡Gracias por la propuesta!”.

El libro Sabores Andantes

Este libro busca compartir la experiencia de la primera edición de Sabores Andantes y recopilar algunas de las recetas que crearon los participantes de los talleres. Para ello dividimos las recetas en capítulos que corresponden a los tres encuentros. Cada uno presenta un kit de alimentos base: una legumbre y dos verduras de estación. De esta manera, el primer capítulo corresponde al primer encuentro, donde desafiamos a los participantes a trabajar con lentejas, calabacín y zapallo kabutiá. El segundo es el capítulo de los garbanzos, la acelga y la espinaca. Por último presentamos el capítulo dedicado a los porotos negros, el brócoli y el coliflor, con el desafío extra de utilizarlos para elaborar una picada. De yapa, incluimos un anexo en donde se comparten recetas que surgieron con otras verduras: remolacha, berenjena, kale y zanahoria.

Todas las recetas fueron generadas por los participantes de cada encuentro. También las fotos son caseras, ya que fueron tomadas allí, registrando las recetas, los momentos de creación y disfrute. Además de las recetas elegidas, al comienzo de cada capítulo se incluyen algunas ideas generadas durante los ejercicios creativos. Esperamos que esto inspire al lector a seguir imaginando múltiples platos y delicias que se pueden realizar con alimentos simples, económicos y saludables.

Estamos convencidos que este proyecto y su continuidad en el tiempo permitirá demostrar el potencial del trabajo interdisciplinario y de los procesos colectivos en la construcción de espacios de encuentro y aprendizaje que promuevan la participación y la apropiación de la cocina.

¡Esperamos que disfruten lo que sigue!





RECETARIO

PARTICIPANTES DE LOS ENCUENTROS Y AUTORES DE LAS RECETAS

Silvia Acuña
 Florencia Arismendi
 Martha Chiazzaro
 Carolina Coitiño
 Elizabeth Correa
 Andrea Cuello
 Noelia Da Souza
 Sonia Demora
 Alba Ferreira
 Beatriz Gaitan
 Alicia Galluzzi
 Ellen Honorato
 Anubis Lepratti
 Mirtha Martinote
 Ricardo Mesa
 Nicolás Minetti

Fátima Morán
 Ana Moreira
 Florencia Obelar
 Paola Olivera
 Pablo Pérez
 Cristina Ramos
 Jacqueline Referovich
 Tatiana Rosas
 Judith Ruiz
 Daniela Sande
 Blanca Silva
 Daniela Silva
 María José Silva
 Beatriz Vicente
 Diana Vidal

Primer Encuentro

ZAPALLO KABUTIÁ CALABACÍN LENTEJAS



- Zapallo kabutiá relleno de espinaca y lentejas
- Fainá de lentejas
- Ensalada de cubitos de calabacín
- Arrollado de vegetales relleno de lentejas
- Hamburguesas de lentejas en pan casero
- Lasaña de calabacín y lentejas
- Tarta de zapallo y manzana caramelizada



ZAPALLO KABUTIÁ RELLENO DE ESPINACA Y LENTEJAS

Rendimiento: 6 porciones

INGREDIENTES

- Zapallo kabutiá, ½ unidad
- Tomillo a gusto
- Sal una pizca
- Pimienta a gusto

Para el relleno:

- Espinaca, 1 atado
- Cebolla, 1 unidad
- Ajo, 2 dientes
- Lentejas cocidas, 3 tazas
- Huevo, 1 unidad
- Queso rallado, ¼ taza

PREPARACIÓN

Ahuecar el zapallo kabutiá retirando las semillas y condimentar. Colocar en una asadera con agua y cocinar en horno a temperatura media hasta que quede tierno.

Para el relleno lavar y picar la espinaca. Saltearla con la cebolla y el ajo picados hasta que estén cocidos. Retirar del fuego y agregar las lentejas y el huevo. Rellenar el kabutiá con esta mezcla. Espolvorear con el queso rallado y llevar al horno para gratinar.

SUGERENCIA

Las semillas del kabutiá se pueden saltear y comerlas solas o agregarlas en una ensalada.



FAINÁ DE LENTEJAS

Rendimiento: 8 porciones

INGREDIENTES

- Lentejas crudas, ½ taza
- Huevos, 2 unidades
- Harina, ½ taza
- Polvo de hornear, 1 cdita.
- Aceite, ¼ taza
- Agua, ¾ taza
- Sal, ½ cdita.

PREPARACIÓN

Procesar las lentejas crudas en licuadora o mixer hasta obtener la consistencia de una harina. Agregar los huevos y mezclar con el resto de los ingredientes. Colocar en asadera aceitada y cocinar en horno precalentado a temperatura media hasta dorar la superficie.



ENSALADA DE CUBITOS DE CALABACÍN

Rendimiento: 4 porciones

INGREDIENTES

- Calabacín mediano, ½ unidad
- Azúcar, 1 cda.
- Semillas de girasol, 4 cdas.
- Rúcula, ½ atado
- Mizuna, ½ atado
- Pasas de uva, ¼ taza
- Aceite de oliva a gusto
- Sal una pizca
- Pimienta a gusto

PREPARACIÓN

Lavar, pelar y cortar el calabacín en cubitos. Mezclar con el azúcar y cocinar en horno o sartén aceitado hasta que esté tierno y dorado. Reservar.

Tostar las semillas de girasol en sartén antiadherente o aceitado, removiendo constantemente. Mezclar con el resto de los ingredientes, condimentar a gusto y servir.



ARROLLADO DE VEGETALES RELLENO DE LENTEJAS

Rendimiento: 8 porciones



INGREDIENTES

Para el arrollado:

- Papa, 2 unidades
- Zapallo kabutiá, ¼ unidad
- Harina, ¼ taza
- Huevo, 4 unidades
- Perejil picado, 2 cdas.
- Jengibre rallado a gusto
- Sal, ½ cdita.

Para el relleno:

- Lentejas cocidas, 1 ½ taza
- Queso rallado, 4 cdas.
- Semillas de sésamo, 2 cdas.

PREPARACIÓN

Para el arrollado lavar, pelar, rallar y escurrir los vegetales. Agregar la harina y mezclar con los huevos ligeramente batidos y los condimentos. Colocar en asadera forrada con papel manteca, esparciendo la mezcla hasta que quede de medio centímetro de espesor aproximadamente. Hornear a temperatura media hasta que esté cocida. Retirar del horno y dejar entibiar sobre rejilla.

Para el relleno procesar los ingredientes en licuadora o mixer hasta que se forme una pasta homogénea. Esparcirla sobre la mezcla de vegetales cocida. Arrollar retirando de a poco y con cuidado el papel manteca. Hornear hasta dorar.

SUGERENCIA

La mezcla de vegetales cocida se puede cortar en porciones más pequeñas para que sea más fácil de arrollar.

HAMBURGUESAS DE LENTEJAS EN PAN CASERO

Rendimiento: 15 unidades

INGREDIENTES

Para el pan:

- Harina, 1 kg
- Salvado de trigo, 1 ½ taza
- Sal, 1 cdita.
- Aceite, 1 cda.
- Levadura seca, 3 cdas.
- Agua tibia, 3 tazas
- Azúcar, 1 cda.
- Huevo, 1 unidad
- Semillas de sésamo o lino a gusto

Para las hamburguesas:

- Cebolla, 2 unidades
- Ajo, 3 dientes
- Calabacín rallado, 1 taza
- Lentejas cocidas, 4 tazas
- Ciboulette, 1 cda.
- Jengibre rallado, ½ cdita.
- Curry a gusto
- Sal, ½ cdita.
- Pimienta a gusto
- Huevo, 1 unidad
- Avena laminada, ½ taza

PREPARACIÓN

Para el pan mezclar la harina con el salvado y la sal. Hacer un hueco en el centro y agregar el aceite. En otro bowl mezclar la levadura con el agua tibia y el azúcar, y dejar reposar 10 minutos. Agregarla en el hueco con el aceite y mezclar todo hasta formar una masa homogénea, suave y lisa. Tapar y dejar leudar en ambiente tibio hasta duplicar el tamaño.

Fraccionar la masa y formar bollitos del tamaño deseado. Colocar en asadera aceitada, pintar con huevo y espolvorear con las semillas. Dejar leudar los bollitos tapados por 15 minutos. Cocinar en horno precalentado a temperatura media hasta que estén dorados y al pinchar con un palito salga limpio.

Para las hamburguesas pelar y picar la cebolla y el ajo. Saltearlos en sartén aceitado junto con el calabacín rallado y reservar. Procesar 3 tazas de las lentejas con una puretera, licuadora

o mixer junto con los condimentos. Agregar la taza restante de lentejas y mezclar con la cebolla, el ajo y el calabacín salteados.

Agregar el huevo e incorporar de a poco la avena laminada hasta obtener una mezcla de consistencia manipulable que permita armar con las manos las hamburguesas del tamaño deseado. Luego de armadas, pasarlas por avena y colocar en asadera aceitada. Cocinar en horno precalentado a temperatura media hasta dorar de ambos lados.

SUGERENCIA

Para armar las hamburguesas al pan se puede agregar algún dip casero, tomate, queso en fetas y huevo duro.



LASAÑA DE CALABACÍN Y LENTEJAS

Rendimiento: 8 porciones

INGREDIENTES

- Calabacín mediano, 1 unidad
- Orégano a gusto
- Sal una pizca
- Cebolla, 2 unidades
- Ajo, 3 dientes
- Tomate, 3 unidades
- Lentejas cocidas, 4 tazas
- Salvado de trigo, 4 cdas.
- Queso en fetas, 150 grs.

PREPARACIÓN

Pelar y cortar el calabacín en rodajas finas. Cocinar en horno o microondas hasta que esté tierno. Condimentar y reservar.

Pelar y picar la cebolla y el ajo. Saltearlos hasta dorar. Licuar uno de los tomates y agregarlo al salteado. Incorporar las lentejas y el salvado de trigo. Mezclar y reservar.

Colocar en asadera aceitada capas alternadas del calabacín, la preparación de lentejas, el queso en fetas y los tomates en rodajas finas. La última capa es de queso. Cocinar en horno precalentado a temperatura media hasta dorar.

SUGERENCIA

Se puede preparar una opción vegana sustituyendo el queso en fetas por avena.



TARTA DE ZAPALLO Y MANZANA CARAMELIZADA

Rendimiento: 8 porciones

INGREDIENTES

Para la masa:

- Huevos, 2 unidades
- Aceite, 2 cdas.
- Azúcar, $\frac{1}{3}$ taza
- Avena, $\frac{2}{3}$ taza
- Polvo de hornear, 1 cdita.
- Ralladura de naranja, 2 cditas.
- Vainilla, 1 cdita.

Para la cobertura:

- Azúcar, 3 cdas.
- Agua, 1 cda.
- Zapallo kabutiá en cubitos, 2 tazas
- Manzana verde en cubitos, 2 tazas
- Canela, 1 cdita.

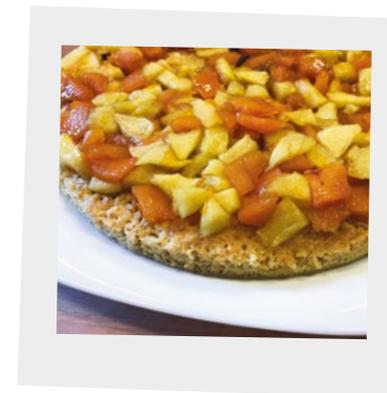
PREPARACIÓN

Para la masa mezclar todos los ingredientes y colocarlos en una asadera aceitada y enharinada. Cocinar en horno precalentado a temperatura media. Una vez dorada, retirar del horno y reservar.

Para la cobertura calentar en un sartén el azúcar y el agua. Cuando comience a caramelizar agregar el zapallo kabutiá, la manzana verde y la canela. Cocinar a fuego bajo hasta dorar. Colocar la preparación sobre la masa y servir.

SUGERENCIA

Se puede servir fría o caliente.



Segundo Encuentro

ESPINACA ACELGA GARBANZOS

- Pastel tricolor
- Salteado de vegetales y garbanzos
- Falafel de garbanzos
- Ensalada de espinaca, quinoa y hongos
- Crepes de harina de garbanzo y cúrcuma
- Tarta de vegetales con masa de garbanzo
- Crocantes de garbanzo

PIZZA



PASCUALINA



CANELONES

OMELETTE



CAZUELA



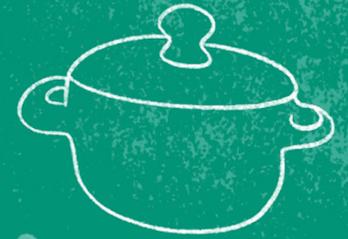
RAVIOLES



FAINÁ



ÑOQUIS



BUÑUELOS



ENSALADA



PASTEL



HUMMUS

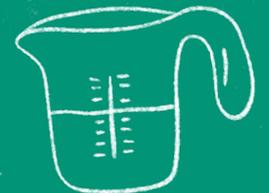
FALAFEL



CREPES

EMPANADAS

SOUFFLÉ



PASTEL TRICOLOR

Rendimiento: 8 porciones

INGREDIENTES

- Calabacín mediano, 1 unidad
- Garbanzos cocidos, 3 tazas
- Huevo, 3 unidades
- Cebolla, 1 unidad
- Ajo, 2 dientes
- Acelga cocida, 1 atado
- Orégano a gusto
- Pimentón a gusto
- Pimienta a gusto
- Queso en fetas, 200 grs.

PREPARACIÓN

Lavar y pelar el calabacín. Cortarlo en trozos medianos y hornear hasta que esté cocido. Hacer un puré y reservar.

Procesar los garbanzos con una puretera, licuadora o mixer. Mezclar con los huevos y reservar.

Pelar y picar la cebolla y el ajo. Saltearlos en sartén aceitado hasta que estén cocidos. Agregar la acelga y los condimentos. Retirar del fuego y reservar.

Colocar en asadera aceitada, primero los garbanzos procesados, luego la preparación de acelga y por último el puré de calabacín. Cubrir con el queso en fetas y hornear a temperatura media hasta dorar.



SALTEADO DE VEGETALES Y GARBANZOS

Rendimiento: 6 porciones

INGREDIENTES

- Cebolla, 1 unidad
- Morrón, 1 unidad
- Zanahoria, 3 unidades
- Papa, 2 unidades
- Calabacín mediano, ½ unidad
- Acelga, ½ atado
- Espinaca, ½ atado
- Hojas de remolacha, 1 atado
- Ajo, 1 diente
- Garbanzos cocidos, 2 tazas
- Nuez moscada a gusto
- Sal, ½ cdita.
- Pimienta a gusto

PREPARACIÓN

Lavar y pelar los vegetales. Cortar la cebolla, el morrón, las zanahorias, las papas y el calabacín en cubos pequeños. Blanquear las hojas verdes y picar.

Saltear en un sartén aceitado primero la cebolla, el morrón y las zanahorias, luego el ajo picado, las papas y el calabacín. Por último incorporar las hojas verdes blanqueadas, los garbanzos y los condimentos.

Nota: blanquear consiste en hervir parcialmente un alimento y colocarlo en agua fría para detener el proceso de cocción.



FALAFEL DE GARBANZOS

Rendimiento: 8 porciones

INGREDIENTES

- Garbanzos cocidos, 4 tazas
- Aceite, 2 cdas.
- Agua, cantidad necesaria
- Ajo, 1 diente
- Cebolla, ½ unidad
- Morrón rojo, ½ unidad
- Zanahoria, ½ unidad
- Perejil picado, 1 cda.
- Comino a gusto
- Sal, ½ cdita.
- Pimienta a gusto
- Pan rallado, ½ taza



PREPARACIÓN

Procesar 2 tazas de garbanzos con 1 cucharada de aceite y un poco de agua hasta lograr una mezcla con consistencia de puré homogéneo y reservar. Procesar apenas las otras 2 tazas de garbanzos con 1 cucharada de aceite hasta lograr una pasta con textura. Mezclar ambas preparaciones en un bowl y reservar.

Lavar y pelar los vegetales. Picar y saltear el ajo, la cebolla y el morrón. Incorporarlos a la preparación de garbanzos. Agregar también la zanahoria rallada, el perejil picado, los condimentos y mezclar.

Armar las bolitas de falafel, pasarlas por pan rallado y colocar en asadera aceitada. Cocinar en horno precalentado a temperatura media hasta dorar.

SUGERENCIA

El pan rallado se puede sustituir por avena o harina de cualquier tipo (de maíz, garbanzo, arroz, etc).



ENSALADA DE ESPINACA, QUINOA Y HONGOS

Rendimiento: 4 porciones

INGREDIENTES

- Espinaca, 1 atado
- Ajo, 1 diente
- Hongos frescos, 100 grs.
- Quinoa cocida, 1 taza
- Queso en bloque, 100 grs.
- Aceite de oliva a gusto
- Jugo de limón a gusto
- Sal a gusto
- Pimienta a gusto
- Semillas de girasol tostadas a gusto

PREPARACIÓN

Lavar y secar la espinaca. Cortarla y reservar. Pelar y picar el ajo y cortar los hongos en láminas. Saltearlos juntos en un sartén aceitado hasta que comiencen a dorar. Dejar enfriar y mezclar con la espinaca.

Agregar la quinoa cocida y el queso cortado en cubitos. Condimentar y agregar las semillas de girasol tostadas.

SUGERENCIA

Los hongos se pueden sustituir por vegetales como berenjena o calabaza. Cortar en cubos y saltear junto con el ajo hasta que estén cocidos y dorados.



CREPES DE HARINA DE GARBANZO Y CÚRCUMA

Rendimiento: 12 unidades

INGREDIENTES

- Harina de garbanzo, 2 tazas
- Agua, 2 tazas
- Sal una pizca
- Pimienta a gusto
- Cúrcuma a gusto
- Semillas de sésamo a gusto

PREPARACIÓN

Mezclar los ingredientes, licuarlos y por último agregar las semillas de sésamo. Colocar una porción de masa sobre un sartén caliente, ligeramente aceitado. Cocinar hasta que el crepe se dore de ambos lados.

SUGERENCIA

Se pueden comer rellenos de vegetales salteados.



TARTA DE VEGETALES CON MASA DE GARBANZO

Rendimiento: 6 porciones

INGREDIENTES

Para la masa:

- Garbanzos cocidos, 2 tazas
- Huevo, 1 unidad
- Aceite, 2 cdas.
- Ajo, 1 diente
- Perejil a gusto
- Sal una pizca
- Pimienta a gusto
- Harina, $\frac{3}{4}$ taza

Para el relleno:

- Ajo, 3 dientes
- Cebolla, 1 unidad
- Morrón, 1 unidad
- Espinaca, 1 $\frac{1}{2}$ atado
- Ricota, 500 grs.
- Huevo, 2 unidades
- Queso rallado, $\frac{1}{2}$ taza
- Orégano a gusto
- Nuez moscada a gusto
- Pimienta a gusto
- Sal, $\frac{1}{2}$ cdita.

PREPARACIÓN

Para la masa procesar los garbanzos cocidos con el huevo, el aceite, el ajo, el perejil y los condimentos hasta obtener una pasta. Agregar harina de a poco hasta lograr una masa suave y homogénea. Estirar y colocarla en una asadera aceitada. Cocinar en horno precalentado a temperatura media hasta que esté cocida.

Para el relleno lavar y pelar las verduras. Picar y saltear el ajo, la cebolla y el morrón, hasta dorar. Agregar la espinaca y reservar. Mezclar en un bowl la ricota, los huevos, el queso rallado y los condimentos. Por último combinar ambas preparaciones.

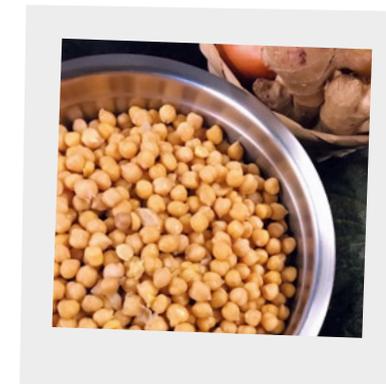
Para el armado colocar el relleno sobre la masa y hornear hasta que esté cocido y dorado.

CROCANTES DE GARBANZO

Rendimiento: 4 porciones

INGREDIENTES

- Garbanzos cocidos, 1 taza
- Aceite, 1 cda.
- Tomillo a gusto
- Curry a gusto
- Pimentón a gusto
- Ajo, 1 diente



PREPARACIÓN

Mezclar los garbanzos con el aceite y los condimentos. Colocarlos en un sartén a fuego bajo junto con el diente de ajo aplastado. Cocinar hasta que se doren y queden crujientes.

SUGERENCIA

También se pueden cocinar en horno a temperatura baja, sobre una asadera cubierta con papel manteca, hasta que estén crujientes.

Tercer encuentro

BRÓCOLI COLIFLOR POROTOS NEGROS

- Rebozados de brócoli y coliflor
- Hummus de porotos negros
- Croquetas de porotos negros
- Fainá de brócoli y zanahoria
- Grisines de porotos negros
- Pizza de coliflor
- Brownie de porotos negros



REBOZADOS DE BRÓCOLI Y COLIFLOR

Rendimiento: 6 porciones

INGREDIENTES

- Brócoli, ½ unidad
- Coliflor, ½ unidad
- Comino a gusto
- Huevo, 1 unidad
- Sal una pizca
- Pimienta a gusto
- Pan rallado, ¼ taza

PREPARACIÓN

Cortar en flores el brócoli y el coliflor. Hervirlos en agua con comino hasta que estén apenas blandos. Rebozarlos en el huevo batido con los condimentos y luego en el pan rallado.

Colocar en una asadera aceitada y cocinar en horno precalentado a temperatura media hasta que estén dorados de ambos lados.

SUGERENCIA

Se pueden acompañar con hummus de porotos negros, pepinillos agri dulces o chucrut.

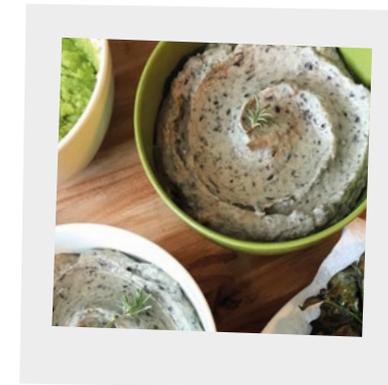


HUMMUS DE POROTOS NEGROS

Rendimiento: 6 porciones

INGREDIENTES

- Porotos negros cocidos, 1 taza
- Ajo, 1 diente
- Jugo de limón, 2 cdas.
- Aceite, 2 cdas.
- Comino, ½ cdita.
- Pimienta a gusto



PREPARACIÓN

Procesar en mixer o licuadora la mitad de los porotos negros con los demás ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea. Incorporar el resto de los porotos y seguir procesando hasta lograr una pasta más espesa. Agregar un poco de agua, si es necesario, para facilitar el procesado.

Servir inmediatamente o conservar en heladera hasta el momento de consumirlo.

CROQUETAS DE POROTOS NEGROS

Rendimiento: 12 unidades

INGREDIENTES

- Porotos negros cocidos, 3 tazas
- Cebolla, 1 unidad
- Ajo, 2 dientes
- Perejil picado, 4 cdas.
- Comino, ½ cdita.
- Pimienta a gusto
- Pan rallado, ½ taza

PREPARACIÓN

Procesar en mixer o licuadora la mitad de los porotos negros con la cebolla, el ajo, el perejil y los condimentos. Agregar un poco de agua, si es necesario, para facilitar el procesado. Pisar el resto de los porotos con tenedor o puretera e incorporarlos a la mezcla anterior.

Agregar una cucharada de pan rallado (puede ser necesaria más cantidad) y mezclar hasta obtener una pasta consistente. Refrigerar durante media hora para lograr una consistencia más firme.

Armar las croquetas con la forma deseada y pasar por pan rallado. Colocar en una asadera aceitada y cocinar en horno precalentado a temperatura media hasta dorar.

SUGERENCIA

Se pueden cocinar en un sartén aceitado, dando vuelta las croquetas para dorar de ambos lados.



FAINÁ DE BRÓCOLI Y ZANAHORIA

Rendimiento: 8 porciones

INGREDIENTES

- Zanahoria, 1 unidad
- Brócoli, 4 flores
- Leche, 1 taza
- Aceite, ¼ taza
- Huevo, 3 unidades
- Harina, ½ taza
- Polvo de hornear, 1 cdita.
- Sal una pizca
- Pimienta a gusto



PREPARACIÓN

Lavar, pelar y rallar la zanahoria. Cocinar y picar el brócoli. Reservar.

Mezclar en un bowl los ingredientes líquidos y luego incorporar la harina, el polvo de hornear, los condimentos y los vegetales.

Colocar la mezcla en una asadera aceitada. Cocinar en horno precalentado a temperatura media hasta dorar.

GRISINES DE POROTOS NEGROS

Rendimiento: 40 unidades

INGREDIENTES

- Harina, ½ kg
- Sal, ½ cdita.
- Aceite de oliva, ¼ taza
- Levadura seca, 1 cdita.
- Agua tibia, 1 taza
- Azúcar, 1 cdita.
- Porotos negros cocidos, 1 taza
- Aceite, 4 cdas.

PREPARACIÓN

Mezclar la harina con la sal, hacer un hueco en el centro y agregar el aceite de oliva. En otro bowl mezclar la levadura con el agua tibia y el azúcar y dejar reposar 10 minutos. Agregarla en el hueco con el aceite y mezclar todo hasta formar una masa homogénea, suave y lisa. Tapar y dejar leudar en ambiente tibio hasta duplicar el tamaño.



Pisar los porotos negros y agregarlos a la masa. Estirla con palote sobre una mesada enharinada hasta que quede fina. Cortar los grisines con cuchillo, colocarlos en una asadera aceitada y pintarlos con aceite. Cocinar en horno precalentado a temperatura media hasta dorar.

SUGERENCIA

Se pueden conservar en un frasco o en una bolsita con cierre hermético durante 4 días.



PIZZA DE COLIFLOR

Rendimiento: 4 porciones

INGREDIENTES

Para la masa:

- Coliflor pequeño, 1 unidad
- Huevo, 1 unidad
- Queso rallado, 2 cdas.
- Sal una pizca
- Pimienta a gusto

Para cubrir:

- Salsa de tomate casera, ¼ taza
- Tomates cherry a gusto
- Queso en fetas, 100 grs.
- Albahaca a gusto



PREPARACIÓN

Retirar las hojas del coliflor, lavarlo y rallarlo. Cocinar en microondas a potencia máxima con un poco de agua, hasta que esté tierno. Escurrir bien y agregar el huevo, el queso rallado y los condimentos. Mezclar hasta formar una pasta bien integrada.

Colocar la mezcla en una asadera forrada con papel manteca y esparcirla hasta que quede de ½ cm de espesor, aproximadamente. Cocinar en horno precalentado a temperatura media hasta que comience a dorarse y tenga consistencia firme.

Retirar del horno y cubrir con la salsa de tomate, los tomates cherry y el queso en fetas. Hornear nuevamente para gratinar. Retirar y colocar las hojas de albahaca. Esperar a que se entibie y retirar el papel manteca con cuidado, ayudándose con una espátula.

BROWNIE DE POROTOS NEGROS

Rendimiento: 8 porciones



INGREDIENTES

- Porotos negros cocidos, 1 taza
- Aceite, ½ taza
- Agua, ½ taza
- Huevo, 1 unidad
- Vainilla, 2 cditas.
- Azúcar, ⅔ taza
- Avena, ½ taza
- Polvo de hornear, 1 cedita.
- Cacao amargo, ¾ taza
- Sal una pizca
- Nueces a gusto

PREPARACIÓN

Procesar en licuadora o mixer los porotos negros con el aceite, el agua, el huevo y la vainilla, hasta obtener una mezcla homogénea. Pasar a un bowl y mezclar con el resto de los ingredientes.

Colocar en asadera enmantecada y cocinar en horno precalentado a temperatura media hasta que esté cocida la superficie y al pinchar con un palito salga húmedo y con algunas migas adheridas.

SUGERENCIA

Para lograr una textura más suave, procesar previamente la avena hasta obtener la consistencia de una harina y agregarla de esta forma a la preparación.

De yapa

BERENJENA
ZANAHORIA
KALE
REMOLACHA

- Rollitos de berenjena con vegetales y ricota
- Mayonesa de zanahoria
- Chips de kale
- Budín de remolacha y cacao



LASAGNA



MILANESAS



CHIPS



ENSALADA

SOPA



PIZZA



BOCADITOS



ÑOQUIS



PAN

DIP



BUDÍN

MERMELADA



TARTA



PURÉ

EMPANADAS



ROLLITOS DE BERENJENA CON VEGETALES Y RICOTA

Rendimiento: 6 porciones

INGREDIENTES

- Berenjena, 2 unidades
- Sal a gusto
- Ajo, 2 dientes
- Cebolla, 1 unidad
- Zucchini, 1 unidad
- Tomate, 2 unidades
- Ricota, 200 grs.
- Albahaca a gusto
- Pimienta a gusto

PREPARACIÓN

Lavar las berenjenas y cortar en láminas finas a lo largo. Dejar reposar en un colador con un poco de sal gruesa por 10 minutos. Retirar la sal con papel de cocina y cocinarlas en una sartén u horno hasta dorar. Reservar.

Lavar, pelar y picar los vegetales. Saltear el ajo y la cebolla con un poco de aceite y luego agregar el zucchini y el tomate. Retirar del fuego y mezclar con la ricota, la albahaca picada y condimentar a gusto.

Rellenar colocando una cucharada de la mezcla en la parte más ancha de la lámina de berenjena y enrollar comenzando por ese lado. Servir fríos o calientes.

SUGERENCIA

Se pueden cubrir con salsa de tomate o pesto.



MAYONESA DE ZANAHORIA

Rendimiento: 8 porciones

INGREDIENTES

- Zanahoria, 4 unidades
- Ajo, 2 dientes
- Jengibre a gusto
- Sal a gusto
- Aceite de oliva a gusto
- Pimienta a gusto



PREPARACIÓN

Lavar y pelar las zanahorias. Cortarlas en rodajas. Cocinar en una olla con agua hirviendo, junto con un diente de ajo, el jengibre y la sal, hasta que estén tiernas. Colarlas reservando ½ taza de agua.

Licuar las zanahorias, junto con la ½ taza de agua, el otro diente de ajo, un chorro de aceite de oliva y la pimienta, hasta obtener una mezcla de textura homogénea.

CHIPS DE KALE

Rendimiento: 6 porciones

INGREDIENTES

- Kale, 1 atado
- Aceite, ¼ taza
- Sal, una pizca
- Pimienta a gusto
- Pimentón a gusto
- Curry a gusto

PREPARACIÓN

Lavar el kale, quitar la nervadura central de cada hoja con un cuchillo o tijera y cortar las hojas en trozos grandes.

Mezclar en un bowl con el aceite y los condimentos hasta que las hojas estén bien mojadas.

Colocar en una asadera con espacio entre cada trozo. Cocinar en horno precalentado a temperatura media hasta comenzar a dorar. Cuidar que no se quemen, dado que se cocinan muy rápido.

Retirar del horno, dejar enfriar y consumir inmediatamente.



BUDÍN DE REMOLACHA Y CACAO

Rendimiento: 8 porciones

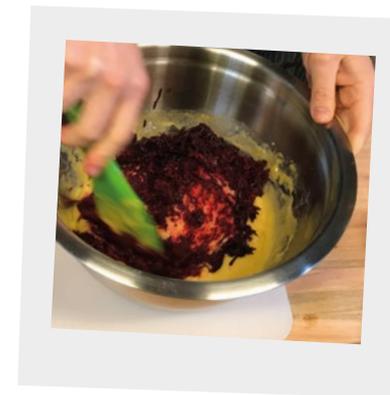
INGREDIENTES

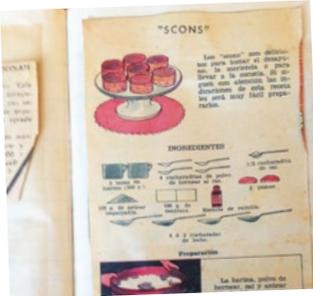
- Remolacha mediana, 2 unidades
- Aceite, ½ taza
- Huevo, 2 unidades
- Vainilla, 1 cdita.
- Azúcar, ½ taza
- Harina, ¾ taza
- Polvo de hornear, 2 cditas.
- Cacao amargo, ¼ taza
- Sal una pizca

PREPARACIÓN

Lavar y pelar las remolachas. Licuarlas con el aceite. Pasar a un bowl y mezclar con los huevos y la vainilla. Luego agregar el resto de los ingredientes.

Colocar la mezcla en una budinera enmantecada y cocinar en horno precalentado a temperatura media hasta que al pinchar con un palito salga limpio.







TIPS

LEGUMBRES

Las legumbres se consumen en todo el mundo, utilizándose principalmente en guisos, pero también en ensaladas, purés, postres, entre otras preparaciones. Existe una enorme diversidad de legumbres. En nuestro país se encuentran disponibles en el mercado porotos rojos o “de frutilla”, porotos blancos, porotos negros, lentejas, garbanzos, alubias, habas y arvejas.

Preparación:

- Lavarlas para evitar cualquier tipo de impureza que puedan tener (piedras, tierra, entre otras).
- Colocarlas en un recipiente y cubrirlas con abundante agua. El remojo no debe durar más de 12 horas.
- Posteriormente escurrir y lavarlas bajo la canilla.
- Cocinar en abundante agua hasta que se ablanden.
- Las legumbres pueden aumentar su volumen dos y hasta tres veces, según la variedad.
- Una vez cocidas no deben dejarse a temperatura ambiente durante más de 4 horas. Es recomendable refrigerarlas o congelarlas hasta consumirlas.

A tener en cuenta:

- Las legumbres crudas pueden guardarse durante años en seco, preferentemente en frascos o recipientes de vidrio.
- Las legumbres precocidas en conserva de lata o vidrio son opciones que reducen los tiempos de preparación y resultan nutricionalmente adecuadas. Al elegir las se recomienda optar por las que tengan el menor contenido de sodio posible, o enjuagarlas con abundante agua bajo la canilla para quitarles el exceso de sal.

SUGERENCIAS PARA MODIFICAR UNA RECETA CON LA FINALIDAD DE HACERLA MÁS SALUDABLE

En cualquier receta pueden modificarse algunos ingredientes (en calidad y/o cantidad) para hacerla más saludable. Las principales modificaciones refieren a los siguientes componentes de una preparación:

- Grasas y aceites
- Azúcar
- Sal
- Fibra

A continuación les dejamos una guía con algunas ideas de cómo y por qué realizar algunas modificaciones.

GRASAS Y ACEITES

Desde el punto de vista nutricional, las grasas son necesarias para nuestro cuerpo, pero se debe cuidar la calidad y cantidad que consumimos. Algunos tipos de grasa se vinculan con el desarrollo de enfermedades cardiovasculares. Además, su alto aporte energético puede favorecer el aumento de peso.

Las grasas están presentes en distintos alimentos, y desde el punto de vista químico se pueden clasificar en saturadas e insaturadas. Las grasas saturadas muchas veces son denominadas “malas” porque su consumo se relaciona fuertemente con el desarrollo de enfermedades cardiovasculares, mientras que las grasas insaturadas suelen llamarse “buenas”.

Los alimentos con alto contenido en grasas saturadas, las que se presentan sólidas a temperatura ambiente, se encuentran en productos animales tales como la manteca, el queso, la crema de leche, las carnes grasosas, grasas de vaca, cordero y cerdo, las vísceras, en el aceite de coco, en algunos alimentos procesados industrialmente (empanadas, hamburguesas, rellenos, galletitas, alfajores), en productos panificados (bizcochos, ojitos) y las tortas fritas. Las grasas insaturadas están en los aceites (girasol, girasol alto oleico, soja, canola, oliva y maíz), semillas, palta, frutos secos, y en los pescados. Leer los ingredientes y la información nutricional de las etiquetas de los alimentos ayuda a conocer qué tipos de grasas contienen y en qué cantidad.

¿Cómo mejorar la calidad del ingrediente graso de una preparación?

- Preferir cualquier tipo de aceite vegetal (excepto aceite de coco) a las grasas de origen animal. En las recetas se puede sustituir, por ejemplo, manteca por aceite: 1 medida de manteca se sustituye por $\frac{3}{4}$ medidas de aceite.
- Al preparar comidas con carne, preferir los cortes más magros (por ejemplo: pechuga de pollo sin piel, lomo, nalga, vacío, pulpa o peceto de vaca o de cerdo).
- En el caso de los pescados (que contienen predominantemente grasas insaturadas), es preferible consumir las especies más grasas por ser las de mayor contenido en grasas “saludables” como los omega 3 (sardina, palometa, anchoa, salmón, lisa, atún).
- No utilizar margarinas, shortening ni coberturas símil chocolate, ya que contienen grasas “no saludables”.

¿Cómo disminuir la cantidad de grasa de una receta?

- En lugar de freír, hornear utilizando temperatura bien alta (o utilizar cualquier otro método de cocción).
- En caso de realizar frituras, hacerlo a una temperatura adecuada, no reutilizar el aceite, escurrir los alimentos una vez retirados del

aceite y emplear papel absorbente. Optar por esta modalidad de forma esporádica.

- En algunas preparaciones puede disminuirse en un 30% (a veces hasta 50%) la cantidad de grasa de la receta original sin que cambie el sabor y la textura.
- Otra opción para reducir el contenido de grasa es usar quesos blancos, bajos en grasa, en lugar de crema doble.

A tener en cuenta:

- El aceite de coco constituye una excepción, puesto que si bien es de origen vegetal y se le conoce comúnmente como aceite, tiene alto contenido de grasas saturadas.
- Las grasas trans se obtienen a partir de un proceso químico denominado hidrogenación, el cual tiene el objetivo de aumentar la vida útil de los aceites y convertirlos en sólidos o semisólidos. La hidrogenación se usa para obtener algunos tipos de margarinas utilizadas en la fabricación del símil chocolate, galletas, masas, golosinas, barras de cereales, entre otros. Las grasas trans son aún más negativas que las saturadas, por lo que se recomienda preferir los alimentos libres de grasas trans.

AZÚCAR

El azúcar está naturalmente presente en las frutas y en otros alimentos naturales. Se usa como ingrediente para dar gusto dulce y características de textura a las preparaciones. El azúcar que incorporamos en exceso durante la elaboración de los alimentos puede tener un efecto negativo en nuestra salud, por ese motivo es importante reducir la cantidad que usamos.

Además de agregar menos azúcar es recomendable acostumbrarnos a optar por alimentos menos dulces. Es conveniente tener presente que siempre es preferible un poco de azúcar a utilizar edulcorantes, excepto cuando existe una condición de salud que no permite consumir azúcar (el caso de la diabetes es un claro ejemplo).

¿Cómo modificar la cantidad de azúcares de una preparación?

- Disminuir la cantidad de azúcar de las recetas. En general puede reducirse en 30% (o incluso 50%) el contenido de azúcar de una receta sin que lo notemos. Por ejemplo: en lugar de utilizar 1 taza de azúcar, disminuir a $\frac{3}{4}$ taza.
- Incorporar frutas naturales o vegetales que aportan dulzor a la preparación (por ejemplo: zanahorias, manzanas, bananas, remolacha), así como esencias o condimentos que realcen los sabores dulces, entre ellos citamos la canela, la vainilla o la esencia de almendras.
- Sustituir los ingredientes de la receta que contengan azúcar, por su versión sin azúcar (por ejemplo, utilizar yogur sin azúcar agregado ni edulcorantes, en lugar de los endulzados, gelatina sin sabor en lugar de gelatina con azúcar, etc).

A tener en cuenta:

- Disminuir gradualmente la cantidad de azúcar que se agrega a las infusiones y bebidas (leche, chocolatada, té, café) ayuda a que nos acostumbremos a comer alimentos menos dulces.
- Leer en las etiquetas la información nutricional y seleccionar alimentos con contenido bajo en azúcar. Evitar consumir alimentos con agregado de fructosa o jarabe de maíz de alta fructosa (JMAF).

SAL

La sal de mesa contiene sodio, que aumenta la presión arterial y se relaciona con enfermedades cardiovasculares y renales. Todo el sodio que nuestro cuerpo necesita está en los alimentos naturales, por lo que no es necesario agregarle sal a los alimentos que preparamos. Se recomienda reducir la cantidad de sodio que utilizamos en las preparaciones o directamente evitar su uso.

¿Cómo disminuir la cantidad de sal de una preparación?

- Disminuir gradualmente la cantidad de sal que se agrega a las preparaciones ayuda a que progresivamente nos gusten alimentos menos salados.
- Prescindir de la sal y en su lugar utilizar diversas especias, hierbas u otros agregados que aporten sabor (limón, perejil, cebolla, puerro, condimento verde, hierbas aromáticas, entre otras).
- En las preparaciones evitar la utilización de ingredientes con exceso de sal, tales como fiambres, quesos, salsa de soja, ketchup, mayonesa, mostaza, caldos en cubos o aderezos. Una opción puede ser utilizar quesos sin sal o con bajo contenido de sodio, preferir alimentos frescos a los enlatados. En caso de utilizar alguno de dichos ingredientes, intentar no agregar sal extra a la comida.
- En productos enlatados (como arvejas, choclo, garbanzos) enjuagar con abundante agua antes de agregarlos a las comidas para eliminar el exceso de sal.

A tener en cuenta:

- Las sales de ajo, apio y otras son esencialmente sal con agregado de otros gustos. La sal marina es esencialmente sal pero que se encuentra menos refinada que la sal de mesa tradicional. Por tanto, en caso de utilizarse, se recomienda la misma precaución que con la sal de mesa tradicional.

FIBRA

Por los múltiples beneficios en la salud, se sugiere agregar a nuestras recetas la mayor cantidad posible de alimentos que presentan alto contenido de este nutriente como son los vegetales, principalmente en hojas, tallos y cáscaras, frutas, legumbres, cereales integrales y semillas.

¿Cómo aumentar la cantidad de fibra de una receta?

- Utilizar los alimentos enteros, sin pelar. Por ejemplo: papas al horno con cáscara (bien lavada y cepillada), utilizar frutas con cáscara, usar harinas integrales (cuyo grano no ha sido "pelado") o salvado de trigo o avena (que es la "cáscara" del cereal).
- Agregar vegetales, frutas y/o semillas a las preparaciones. Por ejemplo: a una torta dulce casera tradicional, incorporar zanahoria rallada, banana pisada, manzana rallada o en cubitos, incorporar a las pastas y arroces vegetales crudos ó cocidos ó salsas con vegetales (por ejemplo, espinaca). Se puede combinar en una misma preparación frutas y verduras, como por ejemplo zapallito y manzana. Esto, además de hacer tus platos más nutritivos, le aportará sabor y color.
- Sustituir la totalidad o parte de los ingredientes de una receta por su versión integral o incluso por otro ingrediente. Por ejemplo, sustituir la harina de una receta por porotos (ver receta brownie de porotos negros), cambiar la mitad de harina de una masa salada o dulce por harina integral, agregar salvado, usar arroz y pastas integrales en lugar de su versión refinada.

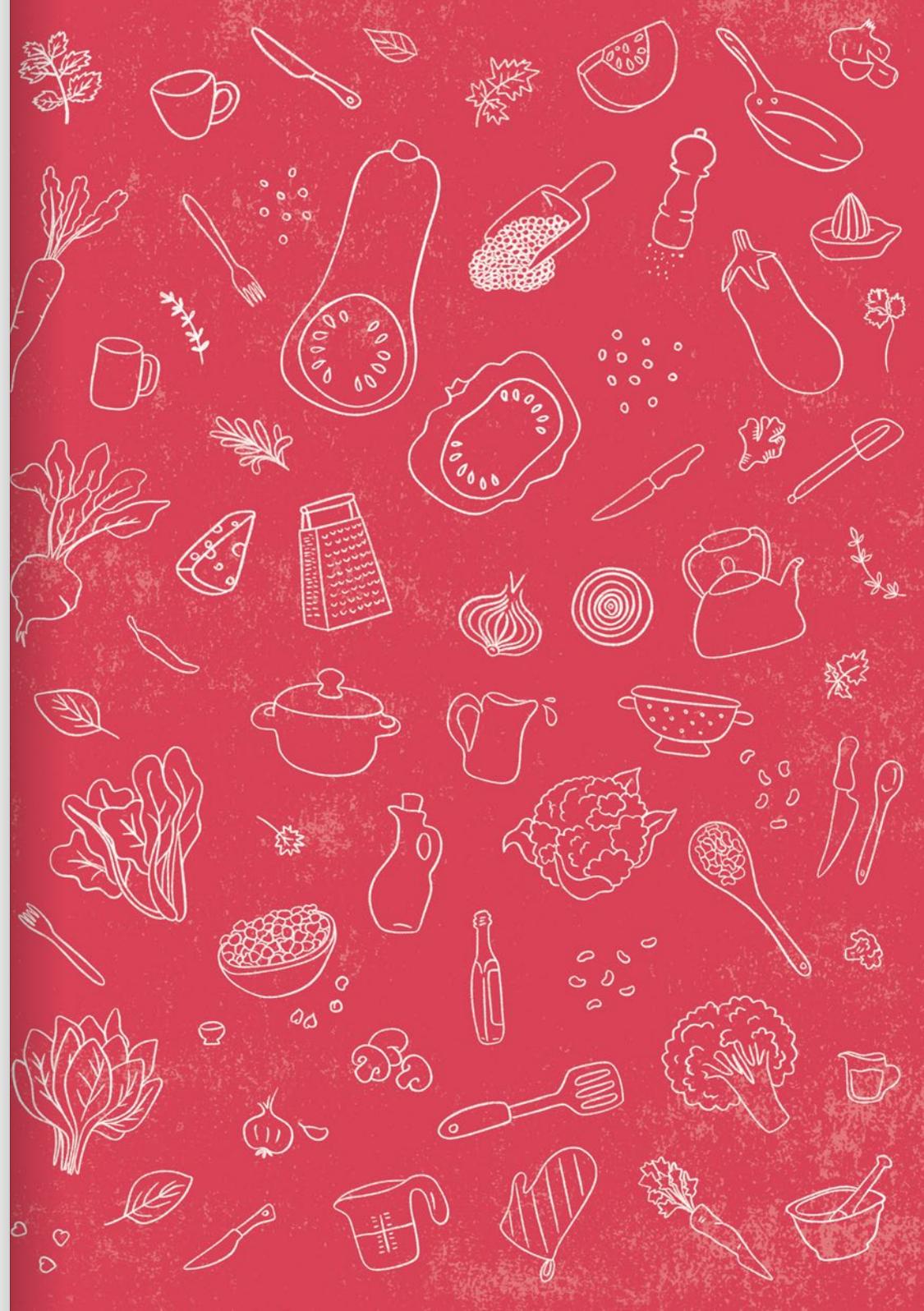
A tener en cuenta:

- Al consumir vegetales y frutas variadas de forma diaria se asegura recibir una variedad de antioxidantes, además de fibra, vitaminas y minerales que ayudan a mantener una buena salud.

“Las recetas no son meras instrucciones para confeccionar platos. Son parte de nuestras biografías; historias vivas y sólidas, fragmentos fijados en nuestro pasado, al tiempo que crónicas de nuestro presente y nuestro futuro, adaptables y en continua transformación.”

“Con la comida, prefiero las pautas a las reglas. Una de las razones por las que siempre he sido reticente a apuntar las recetas es que prefiero cocinar intuitivamente y nunca trato de hacer algo de la misma forma dos veces. La especificidad de las recetas, la presión de tener que seguirlas al pie de la letra, puede atrofiar la creatividad.”

Mina Holland



Núcleo Interdisciplinario ALIMENTACIÓN Y BIENESTAR



Espacio Interdisciplinario
Universidad de la República
Uruguay

CSIC
COMISIÓN SECTORIAL DE
INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA



UNIVERSIDAD
DE LA REPÚBLICA
URUGUAY



INDA

(*)mides

Ministerio de
Desarrollo Social

