



RECETARIO

PRINGAMOZA, AHUYAMA Y QUINUA

COMER COMO ACTO POLÍTICO



Presentación

El presente recetario fue creado con los insumos de diferentes encuentros de Pan Rebelde — ejercicio de re-existencia alimentaria nacido en el departamento del Quindío— realizados de manera bimestral e itinerante, es decir, en lugares distintos del territorio quindiano. Asimismo, con insumos de algunos encuentros de “Pan Rebelde Universitario”, que se llevan a cabo de manera semestral por parte de distintos grupos de estudiantes de Trabajo Social y otros programas de la Universidad del Quindío. Cabe recalcar que durante la pandemia por el Covid-19 todos los encuentros fueron virtuales.

Este recetario tiene como propósito difundir los saberes y experiencias culinarias compartidas en los distintos encuentros de Pan Rebelde, cuyos ingredientes principales son los frutos tradicionales del territorio. Es importante anotar que, aunque varias recetas no tienen los datos precisos de cantidades, están incluidas en este documento, pues queremos resaltar el carácter genuino de las mismas, teniendo en cuenta que la gente las realiza ‘a ojo` y de forma creativa. Debemos señalar que la mayor parte de las recetas tienen el nombre dado por la o las personas que las prepararon, pero algunas, por diferentes motivos, no lo tienen. Sin embargo, nos hemos permitido publicarlas, ya que todos los asistentes a los encuentros de Pan Rebelde han manifestado verbalmente la disponibilidad para que sus elaboraciones culinarias sean incluidas en nuestros recetarios.

Pan Rebelde surge en diciembre de 2014, es ante todo un ejercicio local de re-existencia alimentaria frente a las estrategias de empresas nacionales y transnacionales que han impuesto hábitos de consumo de productos





comestibles ultraprocesados que nos enferman con patologías como cáncer, hipertensión, diabetes y obesidad y que, cada vez más, debilitan nuestra identidad cultural y nuestra conexión con el territorio. Reconocemos e intentamos responder a la persistencia de distorsiones culturales que impiden que la herencia culinaria que debimos recibir de nuestros abuelos llegue, con la potencia suficiente, a las actuales generaciones.

Se trata de una iniciativa autosustentable y, por tanto, independiente que representa un novedoso espacio horizontal de encuentro y diálogo de saberes con personas de variadas procedencias socioeconómicas, edades, filiaciones políticas o religiosas. Hemos descubierto en nuestras dinámicas culinarias con identidad territorial, que es más lo que nos une que lo que nos separa, que comer es un acto político en sentido amplio, que la convergencia de distintos puntos de vista nos permite hacer lecturas críticas y propositivas de la realidad para ´no tragar entero` y que la acción colectiva es mucho más potente que la individual. Así, contraponemos el compartir al individualismo en la elaboración culinaria, semillas, experiencias, saberes y afectos.

Finalmente, es importante anotar que en el presente documento se encuentra una compilación 3 recetarios monotemáticos con un total de 46 recetas: 12 recetas que tienen como ingrediente principal la pringamoza, 15 recetas que tienen como ingrediente la ahuyama y 19 recetas que tienen como ingrediente principal la quinua. Además, se encuentran algunos recuadros con píldoras informativas y datos curiosos sobre este alimento e información de la alimentación en el mundo.

Pasteles de Yuca y Pringamoza

Ingredientes:

- 2 libras de yuca
- 1 manojo de pringamoza
- 1/2 libra de quinua
- 1 libra de maíz tierno
- 1 cebolla larga o cabezona
- 1 huevo cocido
- 1/2 pimentón
- Apio
- Albahaca
- Ajo
- Romero
- Yerbabuena

Preparación:

Cocinar la yuca y molerla. Después se hace la masa y se rellena con pringamoza (esta se pasa previamente por agua caliente para quitar la urticancia), quinua, maicitos, apio, albahaca, ajo, cebolla larga o cabezona, huevo cocido, pimentón, romero, yerbabuena (7 hierbas). Freír.

Para recordar

Entre los beneficios principales de la pringamoza se destaca su efecto diurético, es decir, ayuda a eliminar líquidos, así como también a reducir los moretones, disminuir el azúcar y hacer más vital nuestro organismo (Huerta, 2007).

Migas Cuyabras

Ingredientes:

- 1 manojo de hojas de pringamoza
- 5 arepas
- 3 cañas de cebolla
- 2 tomates
- Aceite
- Ajo
- Especias

Preparación:

Picar finamente las hojas de pringamoza, pasarlas antes por agua caliente para que no pique la piel. Las arepas se remojan previamente en agua. Picar cebolla, tomate y hacer un guiso; añadir aceite y ajo. Seguidamente se agregan especias al sartén, se tuesta un poquito y se le adicionan al guiso, al cual se le agregan las arepas trituradas.



Bore con pringamoza

Ingredientes:

- 1 manojo de pringamoza
- 2 libras de bore, se puede reemplazar por yuca, ñame o malanga
- 1 cebolla
- 2 tomates
- Ajo

Preparación:

Utilizar la pringamoza más tierna, limpiarla, secarla y pasarla por agua caliente. Pelar el bore, lavarlo, secarlo y cortarlo en trozos, después ponerlo a hervir durante 5 minutos, sacarlo, sofreír con un poco de aceite, cebolla, tomates y ajo. Finalmente, adicionar la pringamoza y, si se desea, poner un ají ahumado de color verde y sal al gusto.



Preparada por: *Viviana Viena Giraldo*

Arroz de pringamoza

Ingredientes:

- 1 manojo de pringamoza
- 1 taza de arroz
- 1 tomate
- 1 cebolla
- 1/2 pimentón
- 1/2 zanahoria

Preparación:

Se pone a hervir la pringamoza y luego se licua. Cocinar una taza de arroz por una y media de agua, más el licuado de pringamoza y zanahoria en cuadritos.

En otra olla se pica pimentón, cebolla y tomate, esto se pone a freír con condimento para hacer el guiso. Luego, ya todo listo, se mezcla.

Para recordar

Es bien conocido que la pringamoza es originaria de las zonas frías del norte de Europa y Asia. Hoy en día, este arbusto abunda en todos los continentes y crece en suelos ricos en nitrógeno (Pomboza et al, 2016).

Sabías que...

La ortiga, también conocida como pringamoza, es una planta utilizada desde tiempos ancestrales en el tratamiento de enfermedades físicas y espirituales (Pomboza et al., 2016).

Interesante, ¿cierto?

Preparada por: *Rubén Darío Pardo*

Lentejas con pringamoza

Ingredientes:

- 1 atado de pringamoza
 - 1/2 libra de lentejas
 - 1 cebolla
 - 1 tomate
 - 1 pimentón rojo
 - 1 zanahoria
 - Albahaca
 - 2 papas aéreas, se puede reemplazar por bore, ñame o papa pastusa o sabanera.
- sazón salentina



Preparación:

Picar finamente la cebolla y sofreír con la zanahoria, tomate y pimiento con condimento. Cocinar las lentejas con la papa picada y sal al gusto. Cuando esté la preparación adicionar el guiso.

Nota:

La papa aérea se pela, se lava y se desagua durante una hora con agua y sal.

Sabías que...

La pringamoza retiene cantidades significativas de vitaminas y minerales y otros nutrientes después de ser cocida (Pomboza et al, 2016).

Empanadas de pringamoza

Ingredientes:

Para el relleno de las empanadas:

- 1 atado de pringamoza u ortiga
- 1 taza de quinua
- 1 tomate
- 1 cebolla
- 1/2 pimentón
- 1 libra de papa criolla
- Sal
- 2 tazas de agua
- 4 huevos

Dato curioso

Los antiguos griegos la llamaron acalyphe y los latinos urtica que significa "quemar", ya que los pelos de la ortiga pican y queman por el inocuo veneno que desprende la planta al entrar en contacto con la piel.

¿Alguna vez la has tocado?

Preparación:

Se pasa la pringamoza por agua caliente, sucesivamente se corta en pequeños trozos. Mientras tanto, se pone a cocinar una libra de papa criolla y se agrega sal al gusto. Una vez blanda, se tritura la papa con un tenedor o cuchara.

Se cocinan los cuatro huevos durante 20 minutos, sucesivamente se pelan y se trituran.

Aparte, colocar la quinua en una olla, se agregan 2 tazas de agua y sal al gusto. Esperar a que esta se cocine (que el agua se evapore), dejar a fuego lento durante 10 minutos más. Rallar el tomate, la cebolla y cortar el pimentón en tiras pequeñas y delgadas, colocar todo en un sartén. Agregar dos cucharadas de aceite y dejar cocinar.

Una vez terminados estos procesos, se mezcla la papa con la quinua, la pringamoza, los huevos y el guiso tratando de formar una masa conjunta donde todos los ingredientes se mezclen.



Preparada por: *Shania Yalitzá Orozco, Catalina Cardona Torres y Oscar David Quintero Núñez.*

Ingredientes:

Para la masa de las empanadas:

- Harina de trigo 2 ½ tazas
- Aceite
- Agua hirviendo
- Sal

Preparación:

Verter la harina en un recipiente. Agregar una cucharada de sal y revolver con la harina. Añadir el aceite y revolver, también el agua hirviendo y seguir revolviendo con un tenedor hasta conformar una masa uniforme. Cubrir y dejar reposar 30 minutos.

Preparación:

Para las empanadas:

Se usa una bolsa de plástico y un molde en media luna. Estirar la masa sobre el plástico y colocar el relleno de la empanada, cubrir el relleno con masa y dar forma con el molde. Separar la masa sobrante y freír en el aceite precalentado.

Sabías que...

El nombre científico de la pringamoza es *Urtica dioica*.

Preparada por: *Rubén Darío Pardo Santamaría*

Torticas de pringamoza

Ingredientes:

- Hojas de pringamoza
- ½ libra de queso mozzarella o doble crema
- 1 libra de harina de trigo
- Sal al gusto
- Cúrcuma
- 1 huevo
- Aceite

Preparación:

Pasar la pringamoza por agua caliente. Mezclar con el huevo, la harina y el queso previamente rallado y se adoba con sal y cúrcuma hasta lograr una consistencia espesa, que no se pegue en las manos. En una sartén con aceite se asan las torticas hasta que estén doradas, tratar de consumir en el menor tiempo posible.

Sabías que...

Existe un Movimiento internacional llamado Slow Food que surge en Italia a mediados de los ochenta y en los últimos años se está extendiendo rápidamente por todo el mundo (Del Río et al., 2011).

¿Sabes de qué se trata?

Slow Food promueve el rescate de productos alimenticios artesanales, el disfrute lento y familiar de la comida y la recuperación de los sabores olvidados (Del Río et al., 2011).

Preparada por: *Valeria Ruiz*

Tortilla española de pringamoza

Ingredientes:

- 5 huevos
- 5 hojas de pringamoza
- 3 papas pastusas
- Pimentón al gusto
- Cebolla al gusto
- Pimienta y sal al gusto



Preparación:

Tomar las hojas de pringamoza y dejarlas reposar toda la noche en agua para que se les quite la urticancia. Al otro día se lavan, se vota el agua, y se pican en trozos.

Se cocinan las papas hasta que estén blandas para realizar un puré. Hacer un guiso de pimentón quitando la cáscara y el corazón; se agrega la cebolla rallada, pimienta y sal al gusto.

Se mezclan el guiso, las papas trituradas o en puré y la pringamoza. Batir luego los huevos en un recipiente y agregarlos a la preparación. Dejar cocinar a fuego suave hasta que la tortilla se vuelva consistente.

Sabías que...

En la actualidad, una de cada 9 personas en el mundo pasa hambre y una de cada 3 padece sobrepeso u obesidad (Informe de la Nutrición Global, 2020).

Preparada por: *Ángela Madrid y Tatiana Pérez*

Sabías que...

Pijao, Quindío, es el primer pueblo latinoamericano en hacer parte del Movimiento Cittaslow, que significa “ciudad sin prisa”, una red internacional de pequeñas ciudades que nació en Italia en el año de 1999. Esta red busca promover que las personas vivan a un ritmo más desacelerado de lo que se ve comúnmente en las ciudades industrializadas. Hace énfasis en el concepto de “buen vivir” promoviendo el uso de las tecnologías para mejorar la calidad del entorno y el consumo de alimentos naturales-locales (Miele, 2013).

Limonada de pringamoza

Ingredientes:

- Hierbabuena
- 5 hojas de pringamoza
- Limones
- Agua
- Miel

Preparación:

Se lava la pringamoza, se pasa por agua caliente durante 1 minuto y se bota el agua. Luego, en otro recipiente con agua se agrega la pringamoza hasta que haga el primer hervor, se baja y se deja enfriar.

Se lava la hierbabuena, se pone a cocinar en agua hasta el primer hervor y se deja enfriar. La mezcla del agua de hierbabuena y pringamoza adquiere una coloración verde oscura (casi negra). Agregar a la preparación limones al gusto, hielo y endulzar con miel.

Sabías que...

Existen empresas transnacionales que fomentan el uso de semillas transgénicas, es decir genéticamente modificadas.

Preparada por: *Ángela Madrid, Tatiana Pérez*

Para tener en cuenta

Un puñado de empresas quiere controlar la alimentación del mundo, imponen a los estados legislaciones que criminalizan la tenencia y comercialización de semillas criollas y nativas, obligando a la compra de semillas certificadas. Por esta razón, las semillas locales están tornándose ilegales, la biodiversidad desaparece, la tierra se contamina y los pobladores rurales son desplazados.

¿Qué podemos hacer para afrontar esta situación?

Crema de chontaduro con ahuyama y pringamoza



Ingredientes:

- 30 chontaduros
- ½ ahuyama
- 2 papas
- Hojas de pringamoza

Preparación:

Cocinar la ahuyama con la papa y el chontaduro, se pone a sofreír con aceite de oliva y con cebolla para caramelizar. Se licua todo (la ahuyama, la papa con el chontaduro y la pringamoza) y se coloca a hervir.

Preparada por: *Mara Victoria Torres*

Sabías que...

Los recursos de agua dulce disponibles por persona han disminuido más de un 20% en las dos últimas décadas. A medida que la demanda aumenta, el agua dulce se vuelve cada vez más escasa, la competencia por ella se intensifica y los proyectos extractivistas ponen en riesgo los ecosistemas relacionados con el agua y los servicios ecosistémicos que estos proporcionan (Food and Agriculture Organization of the United Nations [FAO], 2020).

Arroz a la pringamoza

Ingredientes:

- 1 manojo de hojas de pringamoza
- Verduras al gusto
- 1 pocillo de arroz
- 2 pocillos de agua



Preparación:

La pringamoza se pasa por agua caliente y se licua (también se puede machacar). Al agua del arroz se le agrega el zumo de esa pringamoza y se adicionan las verduras al gusto.

Sabías que...

“En los países menos adelantados (PMA), el 74% de la población rural carece de acceso a agua potable, lo que afecta negativamente a las mujeres, que dedican gran parte del día a acarrear agua y expone a la población rural pobre a contraer enfermedades transmitidas por el agua y a padecer malnutrición” (FAO, 2020).

Preparada por: *Claudia Villamil*

Para tener en cuenta

Algunas de las enfermedades importantes transmitidas por el agua son: enfermedades diarreicas, cólera, Shigella, fiebre tifoidea, hepatitis A y E, y poliomielitis. Según la OMS, las enfermedades diarreicas provocan aproximadamente 1,5 millones de muertes al año. Se estima que de esas muertes 842 000 al año, incluidos 361 000 niños menores de cinco años, son atribuibles a un abastecimiento de agua insalubre, un saneamiento deficiente y falta de higiene, fundamentalmente en los países de ingresos bajos y medios bajos (FAO, 2020).

Tortillas pringamoza

Ingredientes:

- 400 gramos de pringamoza
- 2 huevos
- Sal
- 3 cucharadas harina de trigo
- Aceite
- Agua o leche

Preparación:

Se dejan en remojo las hojas de la pringamoza toda una noche. Se pasan por agua caliente y se cortan finamente.

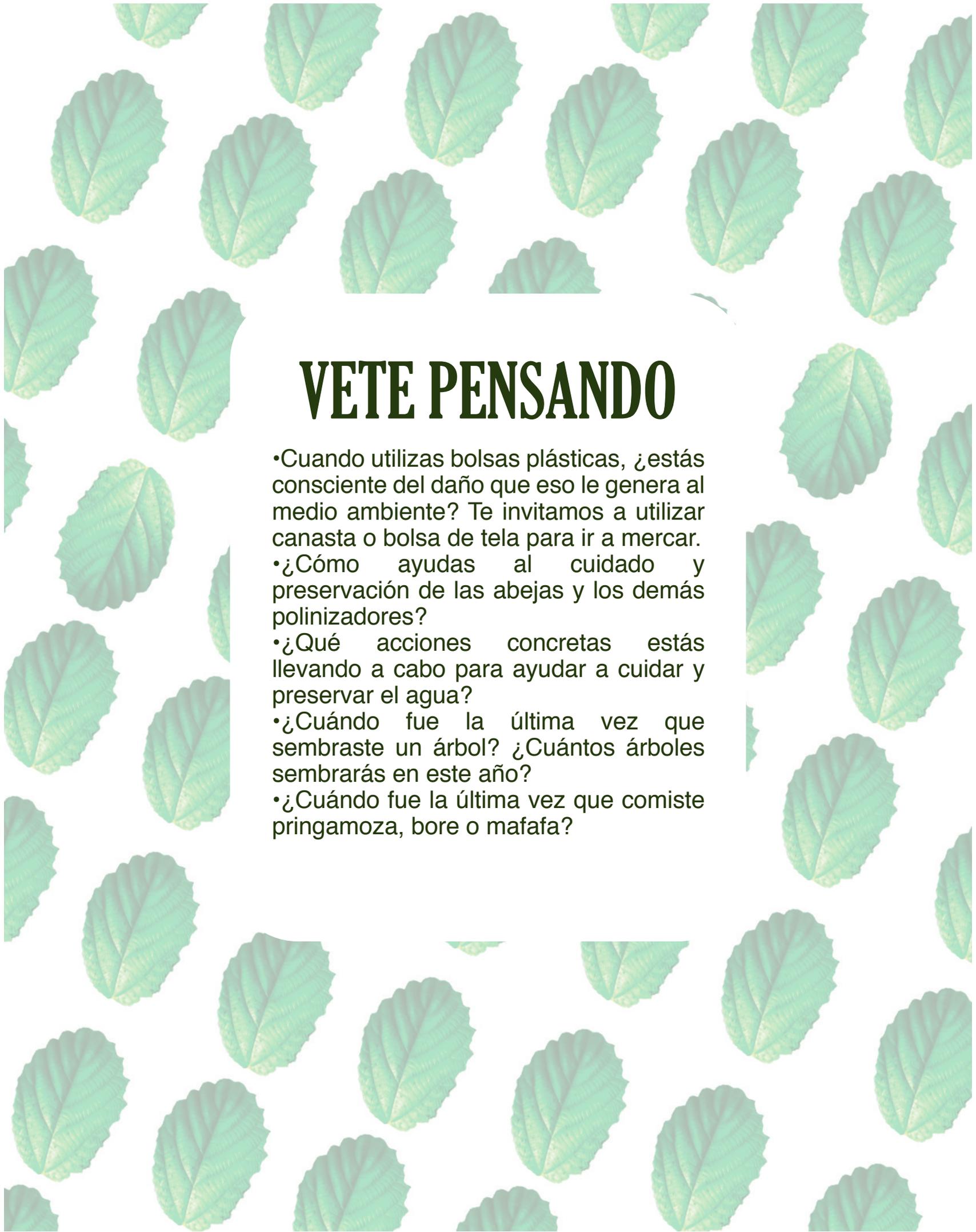
Se mezcla la harina, los huevos, la pringamoza, la sal y la leche. Luego se fríen en un poquito de aceite.

Sabías que

La diversidad de polinizadores y sistemas de polinización es sorprendente. La mayoría, entre 25 000 y 30 000 especies de abejas (Hymenoptera: Apidae) son polinizadores eficaces y, junto con las polillas, moscas, avispas, coleópteros y mariposas, polinizan a la mayor parte de las especies de plantas florales. Entre los polinizadores vertebrados se incluyen los murciélagos, los mamíferos que no vuelan (varias especies de monos, roedores, lémures, ardillas, olingos y kinkajús) y las aves (colibríes, pájaros sol, algunas especies de loros, entre otros). (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, 2021).

Sabías que...

Una forma de contribuir al cuidado y preservación de las abejas es cultivar flores en casa para que ellas se puedan alimentar, sobre todo flores locales. Asimismo, evitar el uso de pesticidas y sólo comprar miel orgánica.

The background of the entire page is a repeating pattern of green leaves with detailed vein structures, scattered across a white background. The leaves are of various sizes and orientations, creating a natural, organic feel.

VETE PENSANDO

- Cuando utilizas bolsas plásticas, ¿estás consciente del daño que eso le genera al medio ambiente? Te invitamos a utilizar canasta o bolsa de tela para ir a mercar.
- ¿Cómo ayudas al cuidado y preservación de las abejas y los demás polinizadores?
- ¿Qué acciones concretas estás llevando a cabo para ayudar a cuidar y preservar el agua?
- ¿Cuándo fue la última vez que sembraste un árbol? ¿Cuántos árboles sembrarás en este año?
- ¿Cuándo fue la última vez que comiste pringamoza, bore o mafafa?

CREMAS DE AHUYAMA

Existe una gran variedad de cremas que se pueden preparar con la ahuyama, las cuales, aunque tienen a la misma como ingrediente principal, pueden variar en los ingredientes secundarios o su preparación. A continuación, presentamos algunas recetas:

Sabías que...

La ahuyama posee elementos fundamentales para la visión, el buen estado de la piel y proporciona una gama de microelementos como hierro, fósforo y calcio (Rodríguez et al., 2018).



Opción 1

Crema de ahuyama con ají

Ingredientes:

- 4 trozos de ahuyama
- 3 ajos
- 1 ají
- 3 huevos de mafafa, se puede reemplazar por yuca o ñame
- 1 cúrcuma larga o molida



Preparación:

Se cocina la ahuyama en porciones considerablemente grandes, en compañía de ají, cimarrón (culantrón), huevos de mafafa y cúrcuma entera. Posterior al cocido de cada uno de los ingredientes, estos se licuan. (La cantidad de los ingredientes mencionados anteriormente son al gusto).

Sabías que...

La mafafa es un tubérculo tropical que hace parte de la tradición alimentaria de Colombia, Nicaragua y Panamá. Su almidón aporta grandes cantidades de energía. (Buena Gente Periódico, 2016)

Preparada por: *Leonela Serna*



Opción 2

Crema de ahuyama con bore

Ingredientes:

- 2 libras de ahuyama
- 1/2 libra de bore, se puede reemplazar por yuca o ñame
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolla
- 2 tomates

Preparación:

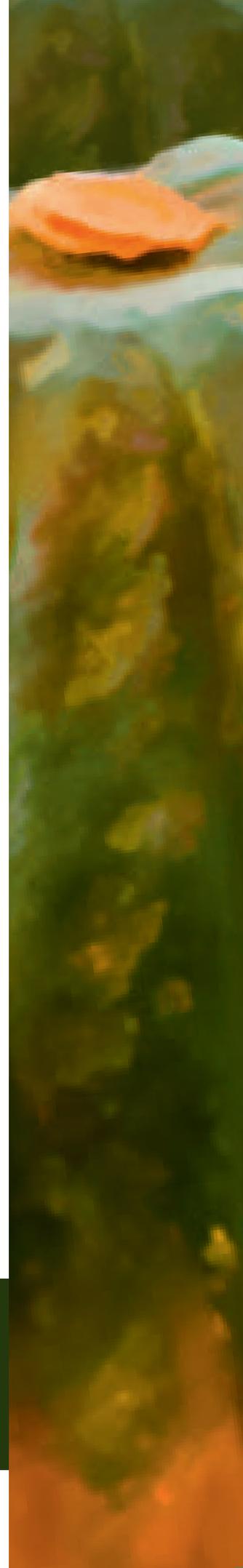
Se cocinan todos los ingredientes: ahuyama, bore, cebolla y tomate hasta que la textura de estos sea blanda, luego se licuan.

Nota: el bore se desamarga con 24 horas de anterioridad en agua.

Preparada por: *Eloísa García*

Sabías que...

La flor de la ahuyama sirve para la decoración de elaboraciones culinarias y también se puede consumir en ensaladas (Sandra Liliana Acuña, custodia de semillas, entrevista, enero, 2021).



Opción 3

Crema de ahuyama con papa criolla

Ingredientes:

- 2 libras de ahuyama
- 1 libra de papa criolla
- 200 gramos de quinua

Preparación:

Se cocinan los ingredientes, se licuan y se vuelven a cocinar.

Autor no registrado

Sabías que...

La ahuyama es la primera planta domesticada en América (Antonio Arbeláez, Custodio de semillas, entrevista, 28 de enero, 2021).

Opción 4

Crema de chontaduro con ahuyama y pringamoza

Ingredientes:

- 30 chontaduros
- ½ libra de ahuyama
- 2 papas
- Hojas de pringamoza

Preparación:

Se cocina la ahuyama con la papa y el chontaduro. Se sofríe cebolla en aceite de oliva para caramelizar. Todo se licua, la ahuyama, la papa, el chontaduro y la pringamoza (para eliminar la urticancia, pasar previamente la pringamoza por agua caliente) y se coloca a hervir.

Autor no registrado

Sabías que...

Los colores ayudan a identificar muchos de los nutrientes que tienen los alimentos:

-Verde: contienen vitamina C y K, antioxidantes que ayudan a proteger de ciertos tipos de cáncer y mantener bien los huesos y los dientes

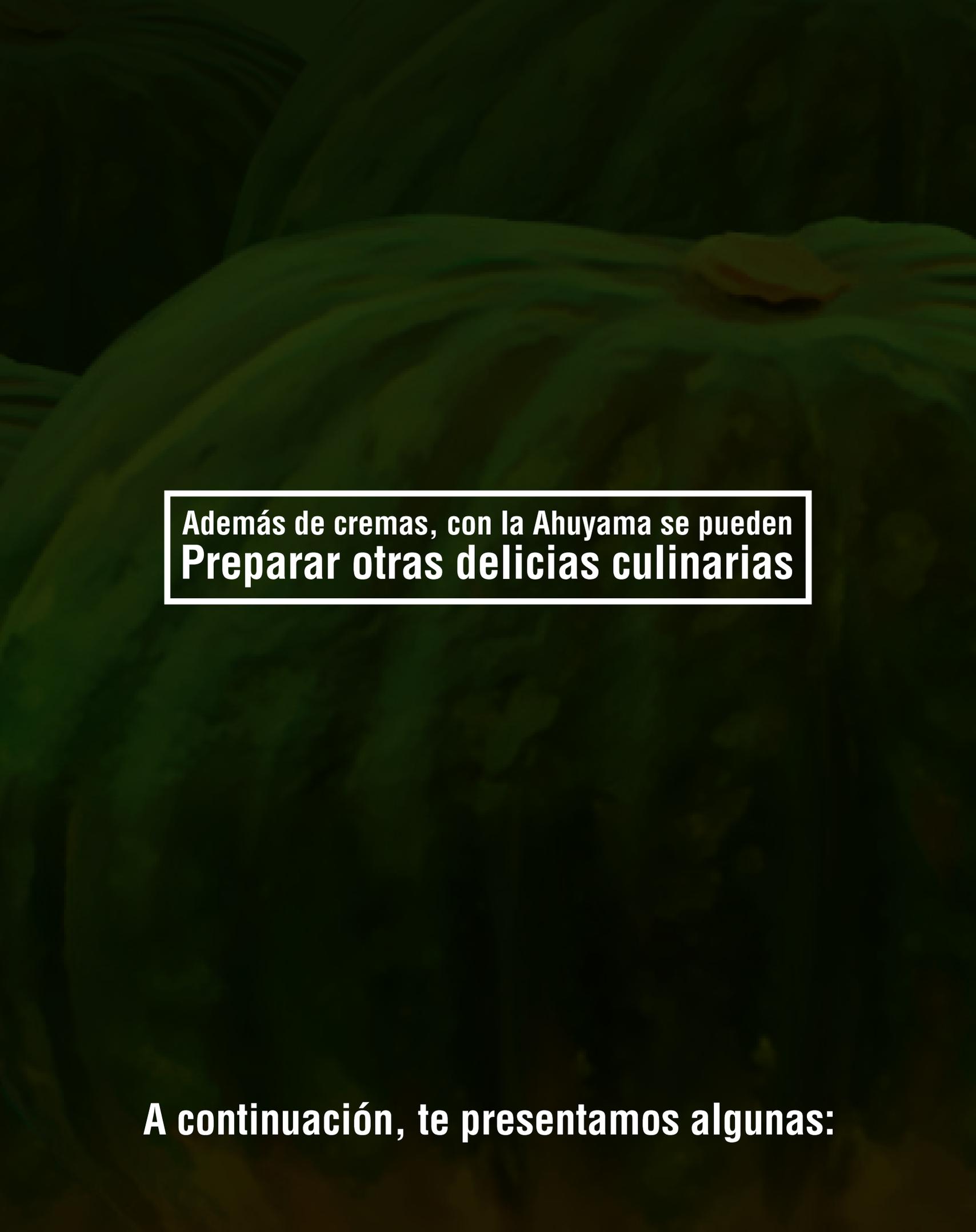
-Amarillo: tienen un alto contenido en vitamina C, magnesio, ácido fólico y potasio

-Rojo: Ricos en vitamina C y magnesio que mejoran la salud del corazón y disminuyen el riesgo de cáncer

-Naranja: son ricos en vitamina A, carotenos y betacarotenos, ayudan a la visión, la piel y el sistema inmunitario

-Café y blanco: ricos en flavonoides y flavonas que funcionan como antioxidantes, ayudan a prevenir principalmente enfermedades tipo cáncer, presión arterial, a reducir el colesterol y son antiinflamatorios

-Morado y azul: poseen un alto contenido de antioxidantes y de alcalinos que neutralizan los radicales libres asociados al desarrollo de cáncer y enfermedades cardiovasculares. Además, son fuente de magnesio que combate la vejez (Villamil, 2020, 56:30).



**Además de cremas, con la Ahuyama se pueden
Preparar otras delicias culinarias**

A continuación, te presentamos algunas:

Pancitos de ahuyama con harina de sagú

Ingredientes:

- 100 gramos de harina de sagú (tubérculo), se encuentra en los mercados orgánicos, es familiar del almidón, se puede reemplazar por harina de maíz
- 1 huevo
- 1 libra de ahuyama
- ½ libra de queso

Preparación:

Se cocina la ahuyama, se hace un puré de la misma. Agregar al puré la harina de sagú, el huevo y el queso. Mezclar hasta que se adopte una textura suave. Después meter al horno.

Ya te diste cuenta de que...

En los mercados agroecológicos encuentras verdadero alimento que nutre, que sana y te hace bien.

Preparada por: *Vanessa*

Sabías que...

Según la Encuesta Nacional de Situación Nutricional [ENSIN], el 29.2% de los niños y niñas de 5 a 12 años en el Quindío presentan exceso de peso (Instituto Colombiano de Bienestar Familiar [ICBF], 2015).

Natilla de Ahuyama

Ingredientes:

- 1 kilo de ahuyama
- 4 litros de leche
- 1 libra de fécula de maíz
- 1 libra de harina de maíz
- Clavos
- Canela
- Coco rallado



Preparación:

Cocinar la ahuyama y licuarla con la leche, la fécula de maiz y la harina de maíz. Añada panela al gusto, canela, clavos, pasas y coco. Se ponen a cocinar en mezcla hasta que quede espesa.

Autor no registrado

Sabías que...

La ahuyama ayuda a mantener el tránsito intestinal adecuado y prevenir el cáncer de colon.

Por nuestra salud, ¡a comer más ahuyama!

Amada Ahuyama



Ingredientes:

- 2 libras de ahuyama
- 1 libra de papa criolla
- 1 cebolla blanca o cabezona
- 1 cebolla junca, también conocida como cebolla puerro o china
- Ajo y sal
- 1 huevo
- 1 pocillo de harina de maíz

Preparación:

Hervir la ahuyama con papa criolla y se hace un puré. Agregar cebolla blanca y cebolla junca, un huevo (opcional) y harina de maíz. Se condimenta con sal, cebolla y ajo.

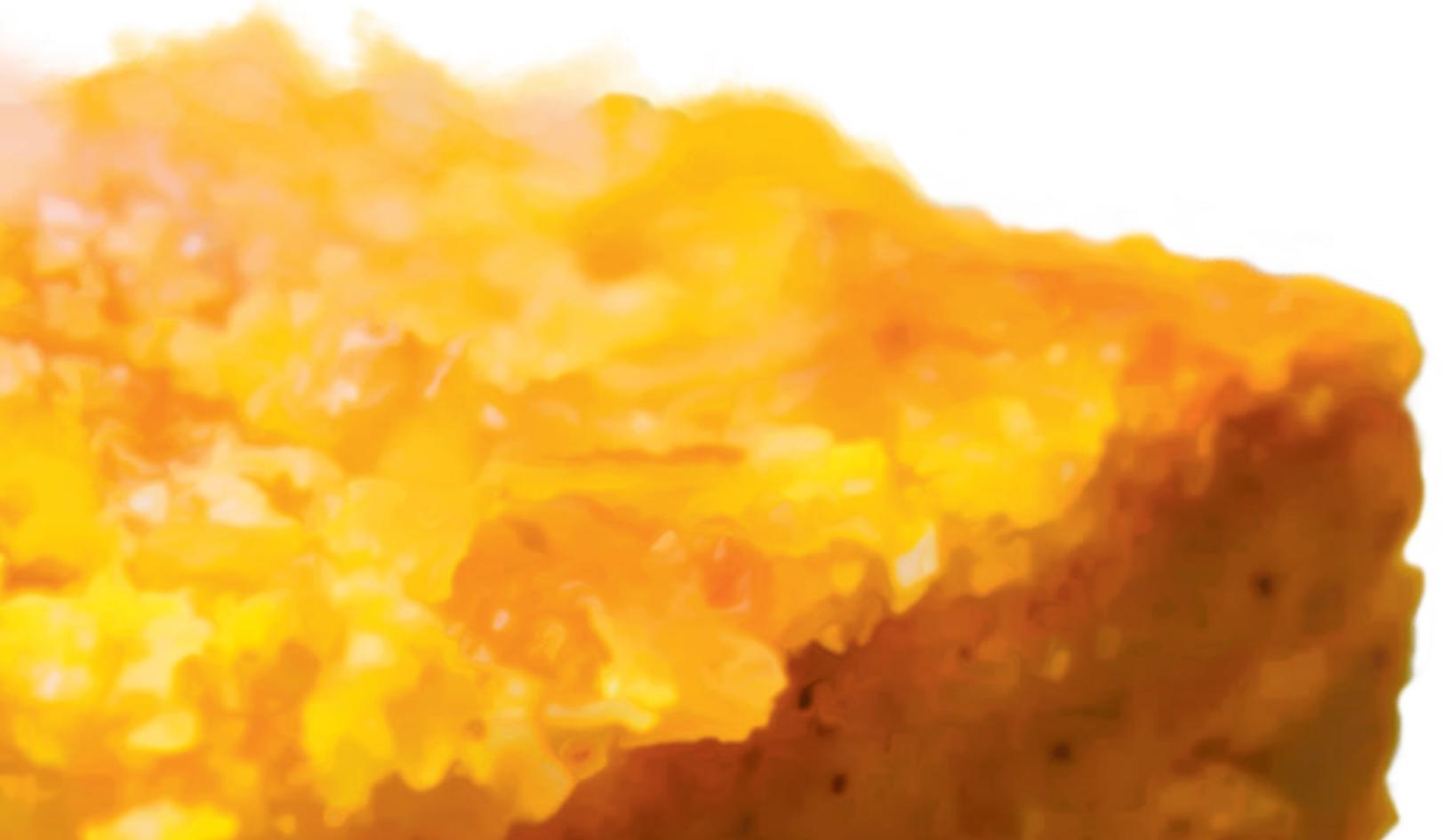
Sabías que...

El Departamento del Quindío cuenta con el mercado agroecológico y mercados campesinos, donde venden diversidad de frutos de agricultura familiar... y donde, además, ¡te dan la ñapa!

Tortas de Ahuyama

Sabías que...

Con la ahuyama se pueden preparar también deliciosas tortas que, además de ser deliciosas, son muy saludables. A continuación, te presentamos varias recetas:



Opción 1

Torta de ahuyama con zanahoria

Ingredientes:

- 4 huevos
- 1 taza de leche
- 1 taza de harina de trigo
- Sal y una cucharada de azúcar
- 125 gramos de mantequilla
- ½ libra de ahuyama
- 2 zanahorias

Preparación:

Se hace una masa con la harina, la leche, los huevos, sal y azúcar. Seguidamente se cocina la ahuyama y se raya la zanahoria, cuando esté lista se le agrega a la masa. Finalmente, se tapa el sartén y se coloca a fuego muy lento en el fogón (la mantequilla es para que no se pegue al sartén).

Preparada por: *Familia Rivera García.*

Opción 2

Torta de ahuyama con chía

Ingredientes:

- ½ ahuyama
- 20-25 gramos de semillas de chía
- 400 gramos de harina de trigo
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 3 huevos, azúcar al gusto
- Bocadoillo cortado al gusto
- ¼ de mantequilla

Preparación:

Lavar, cortar y pelar la ahuyama; ponerla a cocinar durante 20 minutos. Cuando acabe de cocinarla, encender el horno y colocarlo a una temperatura de 120 grados (arriba-abajo).

En un recipiente, agregar primero la mantequilla, luego la ahuyama y después batir. Mientras se bate, agregar la harina de trigo y el polvo de hornear poco a poco. Sin dejar de batir, añadir los huevos uno a uno. Añadir el azúcar, la chía (la cual se debe previamente hidratar) y seguir batiendo hasta conseguir una masa homogénea. Untar de harina y mantequilla el molde y agregar la masa. Colocar el bocadoillo partido en trocitos sobre la superficie de la masa.

Colocar el molde o refractaria en el horno durante 40-45 minutos. Verificar con un cuchillo si la torta esta lista. Cuando esté lista, dejar la torta reposar en el horno durante 5-10 minutos. Finalmente, retirar la torta del horno, dejar enfriar y servir.

Preparada por: *Jorge Alirio Moreno, Laura Daniela Upegui y Mónica Sofía Alfonso.*

Opción 3

Torta de ahuyama

Ingredientes:

- 500 gramos de ahuyama (calabaza)
- 3 huevos
- 100 gramos de mantequilla
- 2 ½ tazas de harina
- 1 cucharada de polvo para hornear
- ½ taza de aceite de girasol o maíz
- 4 cucharadas de vainilla
- 1 cucharada de canela
- 1 taza de azúcar morena
- ¼ de taza de leche condensada

Preparación:

Cortar y amasar la ahuyama; cuando esté blanda se tritura con un tenedor hasta hacerla puré. Se coloca en un recipiente grande y se añaden todos los ingredientes de la lista (se mezcla todo primero y por último la harina). Revolver bien, puede ser con un batidor o con un tenedor. Precalentar el horno a 200 °C.

Poner mantequilla en el molde, también la harina y vaciar la mezcla. Por último, se esparcen 4 cucharadas de azúcar morena sobre esta. Hornear a 200 °C de 40 a 45 minutos (estará lista cuando al introducir un palillo salga seco). Luego hay que dejar que se enfríe bien para que se compacte, de lo contrario al sacarla aún estará muy suave.

Preparada por: *Juan Esteban Zapata Marín*

Sabías que...

El Quindío es el departamento con los ecosistemas más intervenidos del país (Néstor Ocampo, entrevista, enero, 2021).

Opción 4

Torta de ahuyama

Ingredientes:

- 300 gramos de harina de trigo
- 150 mililitros de aceite
- 4 huevos
- 150 gramos de azúcar
- ½ libra de ahuyama
- 1 cucharada de bicarbonato de soda.

Preparación:

Pelar la ahuyama y cocinar hasta que ablande. Una vez blanda, se procede a macerar a punto medio, buscando que queden trozos grandecitos a la hora de comer. En un recipiente se revuelve harina, aceite, huevos y azúcar hasta conseguir una mezcla homogénea.

A la preparación realizada anteriormente se le adiciona la ahuyama y se revuelve. Se engrasa un molde y se adiciona la mezcla. Se pone a fuego medio hasta que la torta se cocine por completo.

Preparada por: *María Victoria Leal*

Sabías que...

La ahuyama también se conoce con otros nombres como zapallo, calabaza o calabacín, entre otros, de acuerdo con algunas variaciones respecto a la forma, color de la epidermis y tamaño (Jaramillo, 1983).

Opción 5

Torta de ahuyama

Ingredientes:

- 1 libra de ahuyama cocinada
- 1 libra de queso siete cueros hecho en casa
- 1 vaso de leche ordeñada en la finca
- 250 ml de crema de leche
- 4 huevos campesinos
- 250 gramos de azúcar morena
- 120 gramos de pan tajado para sándwich
- 250 gramos de harina de trigo
- 1 cucharada de esencia de vainilla hecha en casa
- 120 gramos de mantequilla

Preparación:

Batir los huevos con la mantequilla hasta que se combinen, si no se mezclan calentar la leche con la crema de leche y adicinarla a la mantequilla y los huevos. Luego, agregar azúcar morena y esencia de vainilla, batir un rato más; adicinar la harina de trigo. Batir la ahuyama hasta que se haga puré y añadir la anterior mezcla. Agregar el pan previamente cortado en pedazos pequeños y batir toda la preparación lo más homogénea posible; dejar reposar unos minutos.

Cubrir el interior del recipiente, donde se va a cocinar la torta, con mantequilla y adicinar un poco de harina de maíz o harina de trigo para que no se pegue, colocar la mezcla y poner en el horno por una hora en fuego bajo. En caso de no tener un horno disponible, cocinar la torta en la estufa de la casa con un fuego muy bajo por cerca de tres horas. Se debe voltear la torta para que se cocine de manera homogénea.

Nota: cuando la torta está recién hecha, su consistencia será muy blanda, por lo que es recomendable comerla una vez esté fría.

Preparada por: *Santiago Fonseca Buitrago.*



Mermelada de ahuyama con piña

Ingredientes:

- 1 ahuyama mediana
- 1 piña
- 1 panela

Preparación:

Pelar la ahuyama y cocinar al vapor. Pelar la piña, las cáscaras se ponen a cocinar en 1 litro agua. Cuando todo esté frío se licua la ahuyama con los trozos de piña, se adiciona la panela y se revuelve hasta que se obtenga la consistencia de mermelada.

Has notado que...

En el territorio quindiano hay una gran extensión de monocultivos de eucalipto, pino, caña de azúcar y aguacate Hass, que ponen en riesgo la soberanía alimentaria y amenazan con la destrucción de los suelos. ¡Pilas con eso!

Postre de ahuyama

Ingredientes:

- ½ ahuyama
- Clavos
- Canela
- Panela al gusto
- 1 taza de crema de leche
- 1 taza de leche
- 1 sobre de gelatina sin sabor

Preparación:

Pelar y picar la ahuyama. Cocinarla con clavos, canela y un poquito de panela. La idea es que quede muy dulce porque es el único dulce que le echaremos al postre. Aparte se baten la crema de leche y la leche en la misma cantidad, agregar a esta mezcla la ahuyama fría después de haberla cocinado. Licuar todo junto y poner con la gelatina sin sabor a enfriar en la nevera.



Dulce de ahuyama

Ingredientes:

- 1 ahuyama pequeña
- Canela en astilla o molida
- Panela al gusto
- Agua

Preparación:

Lavar bien la ahuyama para posteriormente porcionarla.

Se agregan todos los ingredientes (agua, canela, panela y la ahuyama con la cáscara) en una olla y se pone a fuego medio durante una hora sin revolver para que cale y espese un poco. Después retirar del fuego y dejar reposar para servir. Se puede servir solo o con leche y para consumir se quita la cáscara.

Nota: Si se parten las semillas se puede comer el interior que tiene un sabor parecido al coco.

Preparada por: *Alejandra Cuartas.*





VETE PENSANDO

- ¿Qué tipo de saberes, costumbres y tradiciones respecto a la comida le quieres heredar a tus hijos?
- ¿Alguna vez has hablado con un campesino sobre la historia de los alimentos que consumes? ¿Dicha historia te hizo sentir más seguro a la hora de comer?
- ¿Privilegias la compra de productos alimentarios locales sobre los productos de otras regiones o países?
- ¿Compras en los mercados campesinos o plazas?
- ¿Cuándo fue la última vez que comiste ahuyama, cidra o yacón?

Arroz con quinua

Ingredientes receta 1:

- 1 libra de arroz
- 2 tazas de agua
- 1 tomate
- ½ cebolla cabezona
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de sal
- 2 a 3 cucharadas de amaranto
- 2 a 3 cucharadas de quinua
- aceite

Preparación:

Sofreír la cebolla, el tomate y el ajo. Poner a tostar en una sartén seca el amaranto, sin aceite, hasta que se expanda y tome un color blanco. Al guiso se le hecha el agua que se ha dispuesto para el arroz. Cuando hierve el agua se incorpora el arroz y la quinua, al consumirse el agua añadir el amaranto y revolver.

Preparada por: *Eloísa García*

Ingredientes receta 2:

- 1 taza de quinua
- 4 tazas de agua
- Sal
- Aceite
- Cebolla
- 1 taza de arroz

¿Sabías que?

Para cualquier preparación, es importante lavar la quinua antes de cocinarla, de este modo, eliminamos los eventuales restos de saponina, evitando así el sabor amargo de la misma (Entrevista a Alejandra Torres Ciro. 22 de abril de 2022).

Preparación:

Se tuesta 1 taza de quinua, se agregan 1 taza de arroz y 4 de agua, sal, aceite y cebolla al gusto. Se deja cocinar a fuego bajo hasta que seque.

Preparada por: *Martha*



Receta 1

Tabules de quinua

- 1 taza de quinua
- 2 tazas de agua
- Aceite de oliva
- Tomate
- Cebolla de rama
- Cilantro
- Hierbabuena
- Zumo de limón

Dato Curioso

La quinua es considerada como uno de los alimentos del reino vegetal que provee todos los aminoácidos esenciales (Julio et al., 2012).

¡A comer más quinua!

Preparación:

Se cocina una taza de quinua en dos tazas de agua hasta que se seca. Luego se pone en una olla para que quede suelta. Agregarle aceite de oliva, tomate, cebolla, cilantro y hierbabuena, todo finamente picado. Para terminar se le agrega el zumo de limón y se pone en la nevera.

¿Sabías que?

El cultivo de la quinua es importante por sus altos valores nutricionales, tiene contenido de proteína promedio de 17%. A nivel mundial, la demanda de quinua por su alto valor nutricional alcanza las 70. 000 toneladas por año. Esta demanda es provista por más de 51 países, el 90% es producido en la región Andina (Julio et al., 2012).

Receta 2

Ingredientes:

- 1/3 taza de tomate
- 1/2 taza de cebolleta
- 1/2 taza de perejil
- zumo de un limón
- 1 taza de quinua cuscús
- Aceite de oliva (opcional)
- 2 tazas de agua

Para Recordar

Los principales productores de este grano a nivel internacional son: Bolivia, Perú, Ecuador y Colombia (Julio et al., 2012).



Preparación:

Lavar la quinua hasta que el agua sea completamente transparente. En un recipiente aparte hervir el agua y mezclar en ella la quinua. Cocinar a fuego medio - alto durante 15 minutos hasta que la quinua tome forma y haya absorbido toda el agua.

En un bol grande se agrega la quinua, los tomates, cebolla y las hierbas troceadas, posteriormente se aliña la mezcla con zumo de limón.

Nota: agregar aceite de oliva al gusto.

Sabías que...

La quinua negra se da alrededor del lago Titicaca, este tipo de quinua contiene litio, el cual es recomendado para tratar algunos estados de salud mental como la depresión (Antonio Arbeláez, Custodio de semillas, entrevista, 28 de enero, 2021).

Preparada por: *Valentín*

Receta 3

Ingredientes:

- 1 taza de quinua
- Cebolla
- 3 cucharadas de salsa de tomate casera
- 1/2 pimentón
- 1 pepino cohombro
- Nueces
- Ajonjolí
- Limón

Preparación:

La quinua cocinada se deja marinar en salsa de tomate casera por aproximadamente dos horas. A esta se le añade cebolla picada, pimentón en daditos, pepino, nueces, pasas, ajonjolí, cilantro, linaza y zumo de limón.

Nota: Esta ensalada se puede elaborar a base de cuscús.

Para recordar

En quechua, “quinua” quiere decir “grano madre”, y ha servido para muchos como la principal fuente de entrada proteica, algunas veces, incluso, reemplazando la carne en la dieta (Rodríguez, 2015).
¡Increíble, pero cierto!

Chorizos de arveja verde y harina de quinua

Ingredientes:

- 1/2 libra de arveja verde seca
- 1/2 libra de harina de quinua
- Adobos
- 1/2 pizca de harina de trigo



Preparación:

Se deja remojar la arveja durante la noche. Al otro día se muele y se le echan adobos sencillos. Se le agrega harina de quinua. Añadir una pizca de harina de trigo para que quede más sólido. Finalmente se sofríen.

Sabías que...

El sector campesino fue discriminado tradicionalmente, pero con la filosofía y práctica neoliberal las economías campesinas fueron marginadas aún más (Brassel, 2010).

Preparada por: *María Inés Jojoa*

Quinua con verduras

Ingredientes:

- 1 taza de quinua
- 2 tazas de agua
- 1 zanahoria grande
- 1 brócoli
- 1 cebolla cabezona
- 2 tomates
- Aceite de oliva
- Limón



Preparación:

Una porción de quinua y dos porciones de agua se dejan secar como el arroz, después se pone a fuego lento. Aparte se cocina la zanahoria, el brócoli, la cebolla, el tomate y se riega con aceite de oliva. Finalmente se mezcla todo y se pone limón antes de servir.

¿Sabías que?

Soberanía alimentaria es un concepto acuñado por la organización internacional Vía Campesina y surge a partir de los debates sobre los impactos de la globalización neoliberal en la agricultura (Brassel, 2010).

Preparada por: *María Victoria Torres*

Escabeche de bolo con quinua

Ingredientes:

- 1 cebolla morada
- 3 zanahorias
- Medio bolo, también conocido como Victoria, mejicano o calabaza blanca. Se puede reemplazar por yuca.
- Tallo de apio
- Berenjena mediana
- 1 taza de quinua
- Tomillo
- Orégano
- Albahaca morada
- Sal marina

Preparación:

Se fríen aparte en tiras delgadas con caldo la cebolla morada, las zanahorias, medio bolo, un tallo de apio, la berenjena mediana previamente desaguada y la quinua tostada. Agregar especias, tomillo, orégano, albahaca morada y sal marina.

Pancakes a la samara

Ingredientes:

- 1 taza de harina de sagú, se puede reemplazar por harina de trigo
- 1 taza de harina de lenteja
- 1 taza de harina de frijol
- 1 taza de harina de quinua
- 1 taza de harina de maíz
- 2 huevos batidos (aparte la clara, luego se incluyen las yemas).
- 1 taza de leche
- 2 bananos (aplastados)
- Semillas de chía
- Girasol, quinua
- Maíz
- Sacha inchi
- Ajonjolí
- Miel orgánica

Preparación:

Todo se junta y se echa en la batidora para que dé volumen. Luego se echa una capa de quinua previamente lavada y tostada. Dejar sofreír a fuego medio. Previamente se añade otra capa de diferentes cereales y frutos secos como semillas de chía, girasol, quinua, maíz, sachá inchi y ajonjolí. Por los dos lados quedan diferentes capas de alimentos y por dentro un delicioso producto.

Para finalizar se le pone encima un poquito de miel orgánica para agregarle el dulce.

Sabías que...

La soberanía alimentaria requiere del cuidado y uso sostenible de los recursos naturales, especialmente de la tierra, el agua y las semillas. Nosotros, los que trabajamos la tierra, debemos tener el derecho de practicar el manejo sostenible de los recursos naturales y preservar la diversidad biológica. Esto se puede hacer únicamente desde una base económica fuerte con seguridad en la tenencia de la tierra, suelos saludables y uso reducido de productos agroquímicos (Brassel, 2010).

Quinua con verduras

Ingredientes:

- ½ libra de quinua
- ½ habichuela rebanada
- Brócoli
- Coliflor
- 1 ½ libra zanahoria picada
- Sal
- Curry
- Cúrcuma
- 1 ½ plátano maduro

Preparación:

Saltear el brócoli y la habichuela con un poquito de chía, sal, curry y cúrcuma. Aparte se pone a cocinar la quinua (previamente lavada) con curry, cúrcuma y sal. Después de un rato se le agrega la zanahoria, el brócoli y la coliflor a la quinua. En un sartén aparte se ponen a dorar los plátanos en tajadas o cuadros. Cuando las verduras ya están cocidas se les agrega el plátano y se deja secar.

Sabías que...

Son muchas las organizaciones que trabajan por la soberanía alimentaria: movimientos que se activan por la agroecología y la defensa de las semillas campesinas; la justicia climática y medioambiental; los derechos de la población rural, la reforma agraria, la dignidad y los derechos de los pescadores... (Coordinación Europea Vía Campesina, 2018).

Ensaladas con quinua

Receta 1

Ingredientes:

- 2 tazas de agua
- Albahaca
- 3 cebollas cabezonas
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta
- 1 diente de ajo
- 3 zanahorias
- 1 manojo pequeño de hojas de espinaca
- 1 manojo pequeño de hojas de acelga
- 3 tomates
- Tomillo
- Laurel

Preparación:

Primero se cocina la quinua: 1 de quinua por 2 tazas de agua, se le agregan 3 cañitas de cebolla y 2 cucharadas de aceite de oliva, sal al gusto, un diente de ajo y se deja reposar. Aparte se pican 3 cebollas cabezonas, 3 zanahorias, espinaca, acelga, tomate, poner aceite de oliva para hacer un tipo de guiso, además se le agrega tomillo, laurel, albahaca y pimienta. Cuando las verduras están, la quinua se adiciona poco a poco para que quede listo.

¿Sabías que?

Las comunidades campesinas tienen el derecho de usar libremente y proteger los recursos genéticos diversos, incluyendo las semillas, las cuales han sido desarrolladas por estas mismas comunidades a través de la historia. Esta es la base para lograr la soberanía alimentaria (Brassel, 2010).

Preparada por: *Soledad y Cristina Holguín desde Quimbaya*

Receta 2

Ingredientes:

- ½ libra de quinua
- 2 cebollas de huevo rojas
- 1 tomate picado
- Ajo
- 1 pimentón rojo, amarillo y verde
- Pepino criollo
- Sal
- Aceite

Sabías que...

Los polinizadores benefician al 35% de las tierras agrícolas mundiales, lo que respalda la producción de 87 de los principales cultivos alimentarios del mundo (Food and Agriculture Organization of the United Nations [FAO], 2021). ¡Increíble!

Preparación:

Se cocina la quinua en agua con una pizca de sal hasta que se seque toda el agua a fuego lento.

Aparte en una sartén se sofríen en un poco de aceite, la cebolla de huevo o cabezona cortada en rodajas, los pimentones picados en tiras, el tomate en cuadritos y ajo rallado. Por último, se agrega el pepino criollo cortado en cuadros hasta que este cocine.

Después se mezclan la quinua y el guiso que preparamos anteriormente y servimos.

Sabías que...

Existen grandes empresas que patentan semillas ancestrales, esto atenta contra la soberanía alimentaria y el bien común, ya que significa la apropiación de una planta creada por la naturaleza y conservada por los pueblos.

Pasteles de yuca con quinua

Ingredientes:

- 2 libras de yuca
- 1 atado pequeño de pringamoza, también conocida como ortiga
- 1/2 libra de quinua
- 1/2 libra de maíz tierno
- Apio
- Albahaca
- Ajo
- 1 cebolla larga y una cebolla de huevo
- 1/2 pimentón
- Romero
- Yerbabuena
- 2 tazas de quinua cocida



Preparación:

Se cocina la yuca y se muele, después se hace la masa y se rellena con pringamoza, quinua, maicitos, apio, albahaca, ajo, cebolla larga y de huevo, pimentón, romero, yerbabuena (7 hierbas) y se frita.

Sabías que...

La quinua ha sido valorada durante siglos en la cultura inca como un producto vital para la alimentación, al punto de considerarla como sagrada (Rodríguez, 2015).

Bebida de borojón con quinua

Ingredientes:

- 1 remolacha pequeña
- 1 zanahoria pequeña
- 2 cucharadas de Sacha Inchi, se puede reemplazar por avena molida
- 3 cucharas de harina de quinua
- 1/2 litro de jugo de frutas (borojón y pera)

Preparación:

Se hace un jugo de borojón, pera, remolacha y zanahoria. Se agrega harina de Sacha Inchi y harina de quinua, seguidamente se mezcla todo con avena en hojuelas.

Sabías que...

“El derecho a la alimentación es un derecho humano, reconocido por la legislación internacional, que protege el derecho de todos los seres humanos a alimentarse con dignidad, ya sea produciendo su propio alimento o adquiriéndolo.” (De Schutter, 2017)

¿Crees que este derecho se cumple?

Torta mix

Ingredientes:

- 1 piña grande caramelizada
- 1 taza de harina de quinua
- 1 taza de harina de trigo
- 1 taza de harina de centeno
- 1 taza de linaza
- Cubierta de piña
- Panela al gusto
- Canela al gusto
- 80 gramos de mantequilla

Preparación:

Se mezcla la mantequilla, la piña caramelizada, la harina de quinua, harina de trigo, centeno y la linaza, se pone en un sartén. Aparte las rodajas de piña se caramelizan con canela y panela, se colocan encima de la torta.

Nota: se puede adicionar un huevo o una taza de agua si ve que la masa está muy seca.

Para pensar

Una buena alimentación es fundamental para tener calidad de vida y gozar de buena salud. En tiempos de emergencia sanitaria, garantizar el derecho a la alimentación se torna aún más urgente (Abramovits, 2020).

¿Estás de acuerdo?

Albóndigas de quinua, berenjena y lentejas

Ingredientes:

- 2 berenjenas
- Romero
- 1 pizca de albahaca
- 1 pizca de orégano
- Pimienta al gusto
- Ajo
- Tomate al gusto
- Pimentón al gusto
- 2 huevos
- Sagú al gusto
- 2 tazas de quinua cocida

¿Sabías que?

La soberanía alimentaria no niega el comercio, sino que más bien promueve la formulación de políticas y prácticas de comercio que sirven a los derechos de los pueblos para alimentar y asegurar una producción sostenible, saludable y ecológica (Jongerden & Ruivenkamp, 2010).

Preparación:

La berenjena se debe triturar y adicionar especias tales como orégano, albahaca y romero. La quinua se cocina aparte con pimienta y sal, finalizada su cocción se cuele y se tritura. Aparte se prepara un sofrito de cebolla, tomate y pimentón.

Las diversas texturas, lentejas, quinua y berenjena se mezclan al sofrito hasta finalizar con una masa maleable y consistente, para la posterior elaboración de las albóndigas.

¿Sabías que?

El principal enfoque de la comunidad internacional para implementar el derecho a la alimentación ha sido el de “seguridad alimentaria” (Jongerden & Ruivenkamp, 2010).

Quinoa power

Ingredientes:

- 1 taza de quinoa cocinada
- 1 pepino cohombro
- 1 zanahoria
- 2 tomates
- 1 manojo de hojas de lechuga
- 1 aguacate grande
- 1/2 pechuga de pollo deshuesada
- Queso parmesano

Preparación:

Cocinar la quinoa y asar el pollo. Mientras tanto se cortan en trozos el pepino, la zanahoria, el tomate, la lechuga y el aguacate.

Cuando el pollo esté asado, picarlo en trozos y agregarlo a los otros ingredientes. Cuando se cocine la quinoa se deja enfriar y también se le agrega al picado.

Se revuelve y, por último, se le agrega queso parmesano al gusto.

Para recordar

La quinoa está compuesta por minerales, calcio, magnesio, hierro, varias vitaminas importantes, la C y la E. De hecho, es uno de los pocos cereales que contiene vitamina E en buena proporción, tiene también Vitamina B1, B2, fósforo y es de sabor agradable (Villamil, 2020).

Dato importante

“La seguridad alimentaria existe cuando toda la gente, en todos los momentos, tiene acceso físico y económico a una alimentación suficiente, segura y nutritiva que cumpla con sus necesidades dietéticas diarias y con sus preferencias alimentarias y permita una vida activa y saludable” (Aliaga y Chaves, 2014).

En Pan Rebelde vemos la seguridad alimentaria con cautela y la consideramos no un punto de llegada, sino un paso necesario hacia la soberanía alimentaria.

Barras energéticas de quinua, avena y uvas pasas

Ingredientes:

- 1 ½ taza de avena
- 1 taza de quinua cocinada
- 1 cucharada de polvo para hornear
- 1 taza de panela en polvo
- 1 taza de puré de bananos (2 bananos medianos)
- 2 huevos
- 2 cucharadas de mantequilla de maní
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1 cucharada de vainilla
- 1 ½ tazas de uvas pasas

Preparación:

Precalentar el horno a 176°C. Preparar una refractaria con papel de pergamino (o puede ser aceite y harina) y engrasar los bordes con spray de cocina o aceite.

En un bol mediano, mezclar la avena, la quinua, el polvo para hornear y la panela.

En otro bol, mezclar los bananos, huevos, la mantequilla de maní, el limón y la vainilla. Volcar esta segunda mezcla sobre la primera y revolver bien hasta incorporar todo. Agregar las uvas pasas.

Transferir la masa a la refractaria y unificar con una espátula o cuchara. Se introduce la refractaria en el medio del horno y se deja de 25-35 minutos, hasta que los bordes estén dorados.

Cuando estén listos, retirar del horno y dejar enfriar un rato antes de cortar en cuadrados.

Preparada por: *Natalia Chamorro Solórzano y Laura V. Corrales.*

Hamburguesa de quinua

Ingredientes:

- 150 gramos de quinua
- Perejil fresco
- Una buena cebolla
- 3 dientes de ajo
- 3 huevos
- 2 o 3 cucharadas de
- Pan rallado
- Sal
- Pimienta negra molida
- Aceite de oliva virgen
- 1 cucharadita de jengibre en polvo (opcional)

Para tener en cuenta

La agricultura sostenible beneficia a los polinizadores al ayudar a diversificar el paisaje agrícola y hacer uso de los procesos ecológicos como parte de la producción de alimentos (FAO, 2021). ¿Sabías eso?

Preparación:

Es recomendable lavar la quinua con abundante agua. Se debe tener cuidado para que no pasen los granos al colarla. Cuando esté escurrida se pone a cocinar en una olla de tamaño adecuado, añadiendo agua y dejando que hierva durante unos minutos, hasta que quede bien cocinada, así aumentará su tamaño y se ablandará.

Después vamos a escurrirla bien y que se enfríe del todo, para lo que podemos pasarla por agua de grifo antes.

Mientras se enfría la quinua ya cocinada, pelar y picar los ajos y la cebolla, además lavar un poco de perejil fresco y picarlo bien. Añadir un poco de cilantro al gusto, para darle un toque más de sabor. Echar todo lo que se ha picado en un recipiente, agregar la quinua fría y salpimentar al gusto. Añadir el pan rallado y opcionalmente un poco de jengibre para darle un toque picantito. Mezclar y adicionar los huevos, mezclar todo.

Debe quedar una masa homogénea y más bien densa, para que se pueda manejar bien y formar las hamburguesas. Dejarla en un recipiente tapado en la nevera un par de horas al menos, para que se compacte un poco.

A la hora de hacer las hamburguesas, armarlas del tamaño deseado. Pasarlas por un poco de pan rallado para darles más consistencia. Después colocarlas en una sartén o plancha con un poco de aceite de oliva bien caliente. Hacer esto por las dos caras, hasta dejarlas bien doradas.

Sabías que...

La quinua es rica en proteína y por lo tanto en aminoácidos y grasas de tipo omega 6 que influyen positivamente en el desarrollo cerebral de los niños. En definitiva, es un alimento muy nutritivo que puede reemplazar la carne por su alto valor proteico (Villamil, 2020).

Para pensar

La seguridad alimentaria facilita políticas asistencialistas que limitan el control de los pueblos sobre su propia alimentación, en ese sentido cuando la comida es suministrada como una estrategia de alivio al hambre, la oferta de seguridad alimentaria puede contribuir a disminuir la capacidad de producción local (Jongerden & Ruivenkamp, 2010).

Presentado por: *María Alejandra González y Natali Cristina Bonilla.*

VETE PENSANDO

- ¿Sabes diferenciar entre un producto natural y uno ultraprocesado? ¿Qué tanto sabes de los alimentos que consumes diariamente?
- ¿Sabes la diferencia entre soberanía y seguridad alimentaria? ¿Qué hacen tu familia y tú por la soberanía alimentaria?
- ¿Conoces las enfermedades que podría causar el consumo de alimentos ultraprocesados?
- ¿Controlas la comida o la comida te controla a ti?
- Revisa tu alacena y verifica que los productos que tienes sean realmente alimenticios.
- ¿Cuándo fue la última vez que comiste quinua, amaranto o chachafruto?

Créditos

Recetarios originales

Fundación Educar de Ida y Vuelta
Compiladoras: Yessica Jhoana
Sánchez Brito y Daniela Linares Giraldo
Diseño: Diego Mauricio Herrera Torres
Corrección de estilo: Luisa Otero
Revisión de contenido: Alejandra
María Torres Ciro y Rubén Darío
Pardo Santamaría

Edición impresa

En representación de Red PaPaz:
Dirección: Carolina Piñeros Ospina
Correcciones editoriales y de
contenido: Sharon Sánchez-Franco
Diseño gráfico: Daniela Guzmán Rodríguez
y Cristina de Narváez

REFERENCIAS

- Abramovits, A. (2020, 7 de julio). Guía práctica de alimentación durante la pandemia. Compra justo, come sano. Dejusticia. <https://www.dejusticia.org/compra-justo-come-sano-guia-de-alimentacion-durante-la-pandemia/>
- Aliaga, M. A. y Chaves, S. M. (2014). Iniciativas públicas de seguridad alimentaria y nutricional desde una perspectiva de desarrollo humano y socioeconómico: mapeo de experiencias dentro de los signatarios de la Cumbre Mundial sobre la Alimentación de 1996. Ciencias
- Buena Gente Periódico (2016). Mafafa, alimento milenario. En Eco-lógico Buena Gente Periódico Visibilizando la Esperanza. Disponible en <https://shortest.link/8itO>
- Brassel, F. (2010). Soberanía Alimentaria ¿palabra de moda o concepto novedoso? Revista de Ciencias Sociales y Humanas, (12), pág. 11-30.
- Coordinación Europea Vía Campesina. (2018). Una guía por la Soberanía Alimentaria.
- De Schutter, O. (2017). El derecho a la alimentación como derecho humano. Srfod.org.
- Del Río, C., García, B., Morales, I., Sandoval, C. E. y Sicard, L. (2011). "Slow food" una tendencia mundial [Tesis seminario de titulación profesional. Instituto Politécnico Nacional]. Repositorio Dspace <http://tesis.ipn.mx/handle/123456789/22853>
- Food and Agriculture Organization of the United Nations. (2020). El estado mundial de la agricultura y la alimentación 2020. Superar los desafíos relacionados con el agua en la agricultura. FAO. <https://doi.org/10.4060/cb1447es>
<http://www.srfood.org/es/derecho-a-la-alimentacion>
<https://viacampesina.org/es/seguridad-soberania-alimentaria/>
<https://viacampesina.org/es/soberania-alimentaria-ya-una-guia-detallada/>
- Huerta, J. (2007). Plantas medicinales de la ribera navarra y el Moncayo aragonés. Medicina naturista, 1(2), 131-137.
- Informe de la Nutrición Global 2020. (2020). Medidas en materia de equidad para poner fin a la malnutrición. Development Initiatives.
- Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. (2015). Encuesta Nacional de Situación Nutricional (ENSIN). Colombia. <https://www.icbf.gov.co/bienestar/nutricion/encuesta-nacional-situacion-nutricional#ensin3>
- Jaramillo, J. G. (1983). Ahuyama o Zapallo. Instituto Colombiano Agropecuario. <https://repository.agrosavia.co/handle/20.500.12324/22627>
- Jaramillo, J., Bolaños, M., Montaña, M., Estrada, E. I., y Silva, H. (2012). Producción artesanal de semillas de hortalizas. CORPOICA.
- Jongerden, J. & Ruivenkamp, G. (2010). Soberanía Alimentaria y el principio campesino. Revista Ciencias Sociales y Humanas, (12), 31-45. DOI: 10.17163/uni.n12.2010.02
- Julio, G., Nayra, L., Vargas, A., Magne, J., Angulo, A., La Torre, J. y Bonifacio, A. (2012). Quinoa de valle (*Chenopodium quinoa* Willd.): fuente valiosa de resistencia genética al mildiu (*Peronospora farinosa* Willd.). Revista de la Sociedad de Investigaciones Selva Andina, 3(2), 27-44. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=361333626004>
- La Vía Campesina. (2017, 26 de octubre). Seguridad o soberanía alimentaria.
- Miele, N. (2013). Cittaslow: la lentitud para construir una ciudad sostenible. Papeles de relaciones ecosociales y cambio global, 94(122), 13-24.
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. (2021, marzo). Acción mundial de la FAO sobre servicios de polinización para una agricultura sostenible. <http://www.fao.org/pollination/background/es/>
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. (2021). Acción mundial de la FAO sobre servicios de polinización para una agricultura sostenible. Recuperado de <http://www.fao.org/pollination/es/>
- Pomboza, P., Quisintuña, L., Dávila, M., Llopis, C. y Vásquez, C. (2016). Hábitats y usos tradicionales de especies de *Urtica* l. en la cuenca alta del Río [sic] Ambato, Tungurahua- Ecuador. Journal of the Selva Andina Biosphere, 4(2), 48-58. HYPERLINK "http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2308-38592016000200002&lng=es&tng=es" www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2308-38592016000200002&lng=es&tng=es.
- Rodríguez, D. J. (2015). La quinua, una opción para la nutrición del paciente con diabetes mellitus. Revista Cubana de Endocrinología, 26(3):304-312. <http://scielo.sld.cu/pdf/end/v26n3/end10315.pdf>
- Rodríguez, J., Alvis, A., y Cohen, C. (2018). Análisis de perfil de textura de Ahuyama (*Cucurbita maxima*) sometida a freído atmosférico por inmersión. Información tecnológica, 29(4), 55-64. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-07642018000400055>
- Sociales y Medicina, 104, 74-79. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2013.12.025>.
- Villamil, C. Y. [Educar Consumidores]. (2020, 30 de agosto). 34° Encuentro de Pan Rebelde - Cocineras: Sandra Acuña y Clara Buitrago #CocinandoEnVivo [Archivo de video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=9B2Lr58kThc&t=4168s&pbjreload=101>
- Villamil, C. Y. 34° Encuentro de Pan Rebelde - Nicolás del Camino #CocinandoEnVivo [Archivo de video]. Evento realizado conjuntamente entre la Fundación Educar de Ida y Vuelta (Pan Rebelde) y Educar Consumidores. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=_r6NOiE9Tw8. (2020, 24 de agosto).

