

Clase 4: Huertas para alimentación saludable y sustentable.



Sylvana Gálvez Herrera,

Diseñadora en comunicación visual, diplomada en Educación para el Desarrollo Sustentable, magíster © Coaching personal y estrategia organizacional

Sylvana.galvez@utem.cl



Hoy veremos:

- 1. Alimentación consciente**
- 2. Huertas ENAC y espacio de reflexión**

1. Alimentación consciente



- Las comidas deben comenzar con agradecimiento, con el fin de crear un ambiente de calma, tranquilo y respetuoso.
- Los alimentos deben masticarse bien, de forma pausada
- Los alimentos deben tomarse acompañados solo de una pequeña cantidad de agua.
- Al finalizar la comida, uno debe descansar, para permitir la digestión de los alimentos de gran cantidad de agua para su elaboración.

1. Alimentación consciente



- La comida principal debe ser tomada cerca del mediodía, cuando el sol está alto y agni (fuego digestivo) es más fuerte.
- Nunca se debe comer en exceso.
- Evitar el consumo de carne, ya que según la OMS, la carne procesada es cancerígena, y así, también reducimos el uso de gran cantidad de agua para su elaboración.

Agua, elemento vital

- El agua equilibra el elemento aire (nervios) y fuego (metabolismo). Reduce la sequedad y sensación de ardor.
- Ayuda a la construcción de las células, estimula, refresca y da nueva vida.
- El agua limpia la boca y permite una buena digestión en las ingestas de comidas siempre que sea poquita agua y nunca helada (ya que apaga los jugos gástricos).
- Tampoco consuma excesiva agua antes y después de una comida, ya que dificultará la digestión.



Algunas recetas saludables:



- “Buenezas en la mesa” Bárbara S. Drausal

Cultura de supermercado

Una mañana, al hacer las compras puse bróccoli en el carrito del supermercado y cuando llegué a la cajera ésta me preguntó qué verdura llevaba. **Me intrigó su pregunta.** Esta señorita nunca en su vida había probado el bróccoli.

Varias veces después me sucedió lo mismo con distintas empleadas que no sabían el nombre de las verduras. Un día le pregunté a otra cajera qué verduras comía y me dijo que solamente la papa, la batata, la lechuga y el tomate. Jamás había probado los rabanitos, por ejemplo.

¡Qué difícil es cambiar los hábitos alimentarios de las personas!



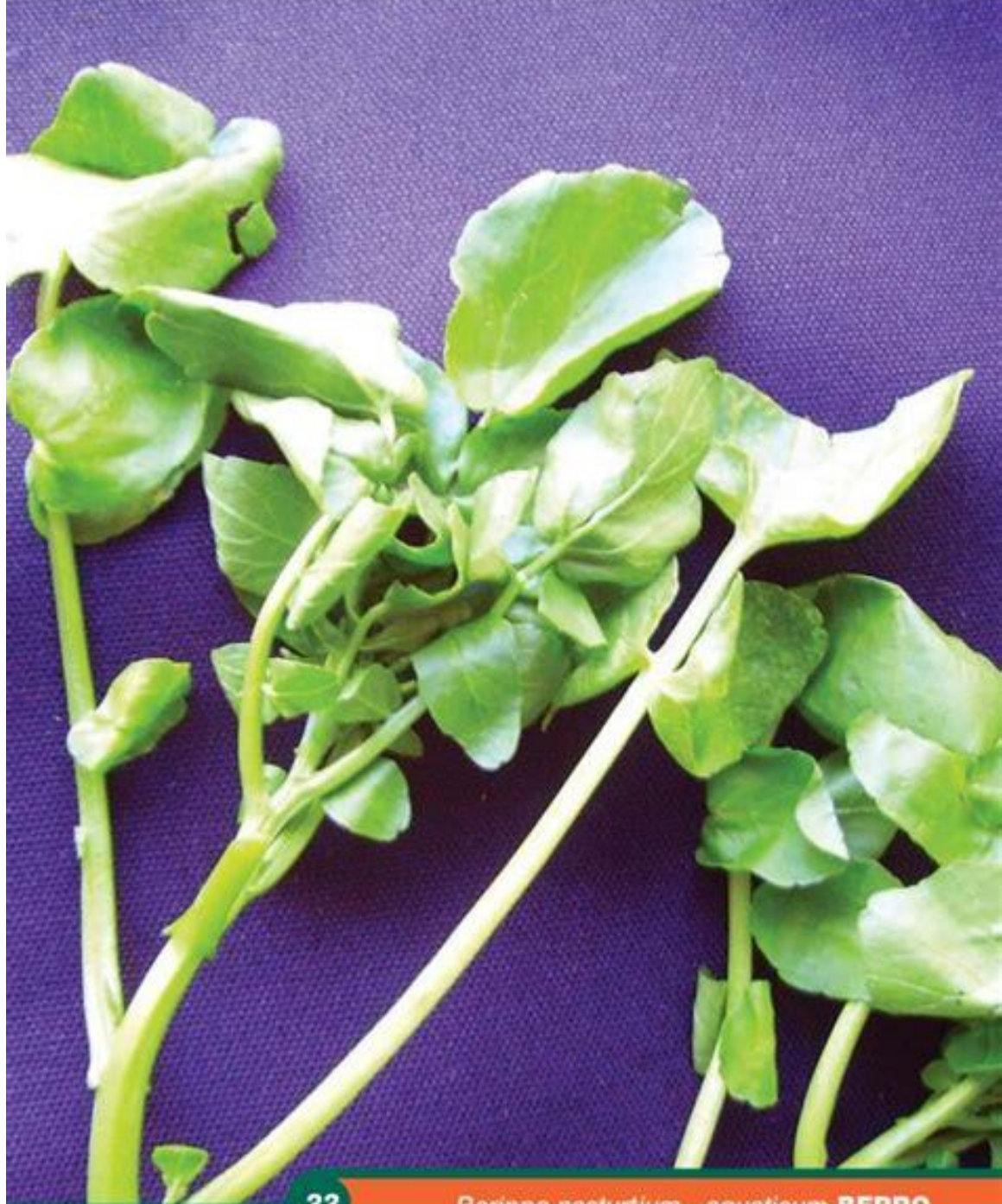
30

Cirsium vulgare **CARDO NEGRO**



48

Rumex longifolius **LENGUA DE VACA**



22

Rorippa nasturtium - aquaticum **BERRO**



77

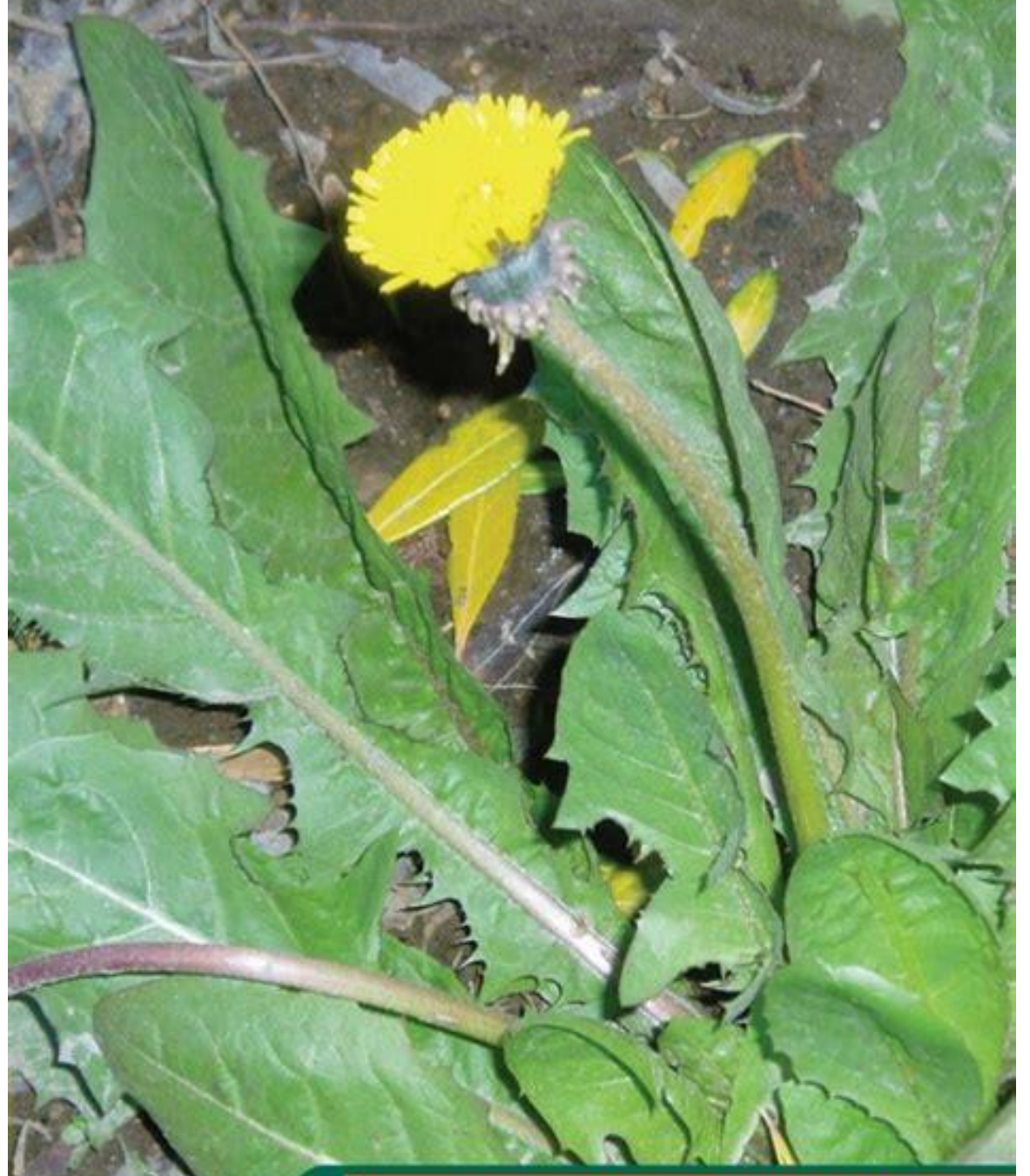
Chenopodium album **QUINOA BLANCA**

SOPA / QUESADILLAS / ARROLLADO / ARROZ / CANELONES / GRATINADO / QUISITO / QUISOS / PASTELES / POLLO



45

Fragaria chiloensis **FRUTILLA SILVESTRE**



35

Taraxacum officinale **DIENTE DE LEON**



08

Rumex acetosella **ACEDERILLA**

Gratinado

de quínoa blanca y espinacas

1/2 kg de quínoa blanca
1/2 kg de espinacas
1 cebolla picada
2 dientes de ajo picados
trucha ahumada (opcional), o
sardinas, o jamón
queso de rallar a gusto
aceite
sal

Fría la cebolla con los ajos. Agregue las hojas de la quínoa blanca y la espinaca. Cocine durante unos minutos. Agregue sal y pimienta. Coloque las verduras en una fuente de horno. Esparza trocitos de trucha ahumada y cubra con salsa blanca. Espolvoree con queso de rallar.

Esta receta me la pasó mi nuera Mónica Smit que es una maravilla en la cocina y hace delicias con muy pocos ingredientes. La quínoa blanca la saca de su plantación de frutillas, cuando tiene que desmalezar. Siempre que estoy con ella me inspiro para cocinar.



Arrollado

de quínoa blanca

Masa:
2 tazas de harina
1 huevo
agua tibia
sal

Prepare una masa como para fideos con estos ingredientes. Estírela muy fina con el palo de amasar y rellene con la siguiente preparación:

1 kg de hojas de quínoa blanca bien lavadas
2 cebollas picadas
1 zanahoria rallada
3 cucharadas de aceite
sal

Fría la cebolla en el aceite. Agregue la zanahoria rallada. Cocine unos minutos más. Cocine las hojas de quínoa en un poco de agua. Escúrralas y píquelas. Mezcle con la preparación de la cebolla y zanahoria. Salpimiente. Extienda el relleno sobre la masa estirada. Arrolle la masa.

Este arrollado envuélvalo en un repasador limpio y ate las puntas. Ponga agua a hervir en una olla grande. Agregue sal. Sumerja el arrollado en el agua y deje hervir unos 15 minutos. Corte en trozos y sirva con manteca derretida y queso rallado.

Paté

de hojas de diente de león

- 1 taza de hojas nuevas y frescas de diente de león (sin la nervadura central)**
- ½ taza de queso crema**
- ¼ taza de nueces picadas**
- 2 cucharadas de mayonesa**
- sal**

Muela en el mortero o la procesadora las hojas de diente de león y agregue al queso crema.

Agregue las nueces picadas y la mayonesa. Salpimiente.

Sirva con pan o tostadas.

También puede mezclar las hojas picadas con manteca blanda y ajo picado.

Hojas

de diente de león con papas

- 15 - 20 papitas nuevas**
- 4 tazas de hojas de diente de león**
- 1 huevo**
- ¾ taza de agua**
- 2 cucharadas de vinagre**
- sal y azúcar para condimentar**
- 3 fetas de panceta cortadas en trozos**
- 1 cucharada de harina**

Hierva las papas con cáscara.

En un cuenco mezcle el huevo, con el agua y el vinagre. Deje a un lado.

Fría los trozos de la panceta hasta que estén crocantes.

Agregue la harina hasta que esté dorada. Añádale la mezcla del huevo y el vinagre. Bata bien hasta lograr una pasta cremosa. Agregue las hojas de diente de león y cocine hasta que estén tiernas. Quite del fuego y vierta inmediatamente sobre las papas.



Miel

de flores de diente de león

- 3 tazas de cabezas florales bien abiertas**
- 1 litro de agua**
- 1 ¼ kg azúcar**
- 1 naranja cortada en tiritas**
- 1 limón cortado en tiritas**

Hierva las flores en el agua. Cuélelas y guarde el agua. A ésta agregue el azúcar, la naranja y el limón.

Hierva esta mezcla de nuevo hasta que las cascaritas de las frutas queden transparentes y tiernas (punto de miel).

Nota: Esta receta es de Nélida Cabello, quien muy gentilmente nos hizo llegar la miel y la receta. ¡Es deliciosa!



Guiso

de malva

- 1 kg de hojas de malva**
- 3 dientes de ajo**
- ½ taza de cebolla picada**
- 2 tazas de habas tiernas**
- 2 tazas de flores de calabaza (opcional).**
Pueden reemplazarse con las mismas flores tiernas de malva, pimpollos de retama o de ceibo
- 2 cucharadas de aceite**
- sal**

Fría la cebolla en el aceite hasta que se dore, agregue los ajos pero sin quemarlos. Añada las habas y el resto de los ingredientes. Tape y deje que se cueza todo unos 20 minutos aproximadamente a fuego lento.



Jalea de menta

- 1 puñado grande de hojas de menta**
- 1 kg de manzanas**
- 5 tazas de agua**
- jugo de ½ limón**
- 3 o 4 cucharadas de menta picada fina**

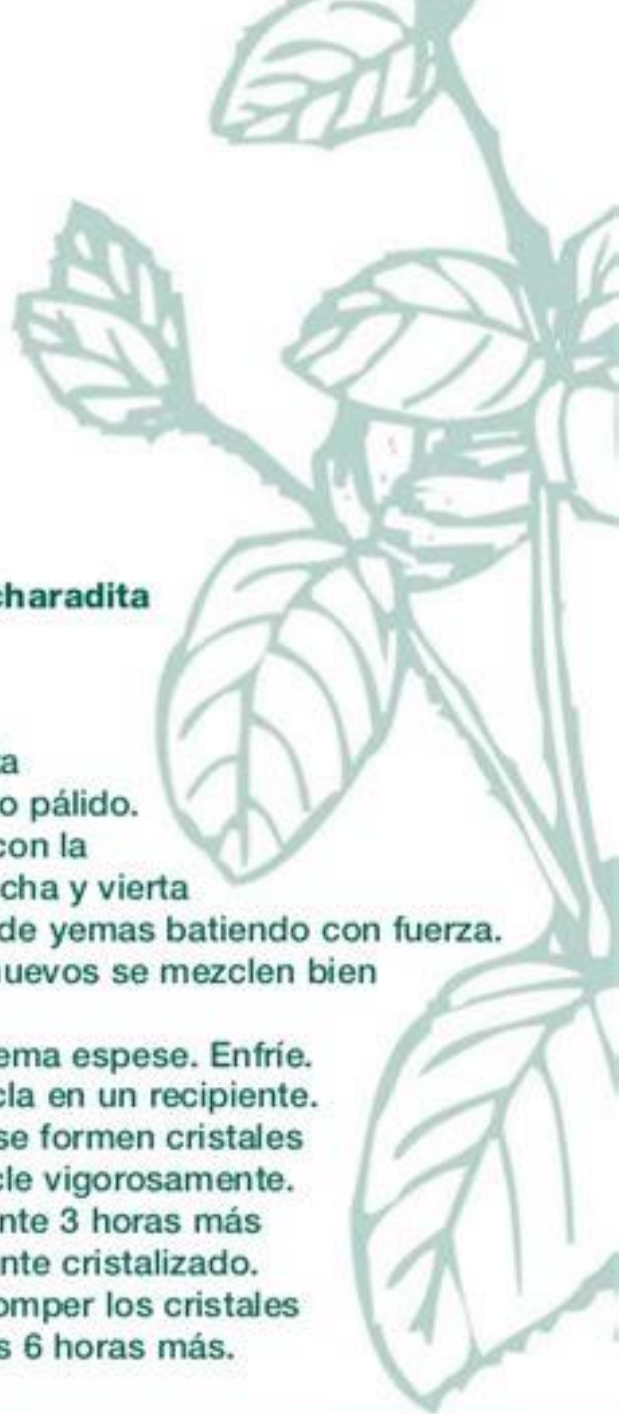
Lave la menta. Lave las manzanas y córtelas en pedazos pero no las pele ni descaroce. Ponga las manzanas, el agua y el jugo de limón en una olla grande. Hierva y luego cocine a fuego lento hasta que las manzanas estén blandas. Escúrralas a través de un tamiz fino (media o tela) durante 2 o 3 horas (o toda la noche). Por cada 2 tazas y ½ de líquido utilice 2 tazas de azúcar. Mezcle y hierva. Agregue las hojas de menta picadas. Deje hervir a fuego lento durante 10-15 minutos hasta que el líquido tenga consistencia de jalea cuando vierta un poco sobre un plato seco.

Envase en frascos limpios.

Helado de menta

- 8 yemas**
- 6 cucharadas de azúcar**
- 2 ½ tazas de crema**
- 1 chaucha de vainilla o una cucharadita de su extracto**
- 4 cucharadas de menta picada**

Bata las yemas con el azúcar hasta que la mezcla sea de color amarillo pálido. En otra cacerola, hierva la crema con la chaucha de vainilla. Retire la chaucha y vierta la crema caliente sobre la mezcla de yemas batiendo con fuerza. Continúe batiendo hasta que los huevos se mezclen bien con la crema. Caliente la mezcla hasta que la crema espese. Enfríe. Agregue la menta y ponga la mezcla en un recipiente. Coloque en el 'freezer' hasta que se formen cristales en el helado. Retire y bata la mezcla vigorosamente. Vuelva a poner en el 'freezer' durante 3 horas más o hasta que el helado esté levemente cristalizado. Bata nuevamente. El objetivo es romper los cristales de hielo. Déjelo en el 'freezer' unas 6 horas más.



Hojas de ortiga con papas

3 tazas de hojas nuevas bien apretadas
4 cucharadas de manteca
1 cebolla grande
5 papas medianas
sal
1 cucharadita de nuez moscada
1 cucharadita de jengibre (opcional)
leche

Lave bien las hojas nuevas de ortiga y escúrralas. Derrita la manteca en una olla, agregue la cebolla picada y las hojas de ortiga. Cocine a fuego bajo durante 10 minutos. Pele las papas y córtelas en rebanadas. Aceite una fuente de horno y ponga una capa de papas. Condimente con sal y pimienta. Cubra con hojas de ortiga y cebolla. Condimente con nuez moscada y jengibre. Agregue otra capa de papas, salpimiente. Continúe con las hojas de ortiga, la nuez moscada y termine con una capa de papas, sal y pimienta. Vierta una taza de leche. Cubra con abundante manteca y cocine en el horno durante 1 hora o hasta que las papas estén doradas.

Tarta dulce de lengua de vaca

¡Qué nombre tan espantoso para una tarta dulce! Esta receta me la pasaron Marta y Ariel Hughes quienes durante un tiempo tuvieron una casa de té galesa en Esquel. En galés, la tarta se llama *dailtabot*.

Prepare una masa para una tarta dulce y extiéndala muy finita sobre la asadera. Corte las hojas lengua de vaca en tiritas muy finitas. Rocielas con jugo de limón y azúcar. Espolvoree con un granulado de manteca, harina y azúcar por partes iguales. ¡Y al horno!

Estos amigos también mezclan las semillas de acederilla con la harina integral para hacer pan.

Borraja

La borraja tiene un gusto a pepino. Las hojas se pueden usar crudas, al vapor o cocidas como espinaca. También se comen los tallos tiernos pelados y picados como los del apio. Las hojas y tallos realzan el gusto del queso, pescado o pollo.

También le dan buen sabor a las verduras, ensaladas verdes, pickles y vinagretas. Van bien con la menta y el ajo.

Si no le gusta la pilosidad de las hojas, agréguelas para dar sabor y luego retírelas de la comida antes de servir.



Tartitas de frutillas y zarzamoras silvestres

- 1 ½ taza de harina
- ¾ taza de azúcar
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 1 cucharadita de sal
- ½ taza de pasas de uva
- 1 taza de nueces
- 1 naranja entera picada
- 1 taza de frutillas
- 1 taza de zarzamoras
- 1 huevo
- ½ taza de aceite

Mezcle todos los ingredientes secos. Agregue las pasas de uva y las nueces, las frutas y también el huevo y el aceite. Cocine en moldes de papel en horno caliente durante 20 minutos. Puede utilizar toda clase de frutas finas en esta receta.



Croquetas de amor seco

**15 ramas tiernas y hojas
de amor seco**
¾ litros de agua
½ kg de polenta cocida
1 taza de aceite
sal

Hierva el amor seco previamente lavado hasta que tenga una consistencia suave. Saque del agua y escúrralo. Píquelo. Agregue sal y pimienta. Forme unas croquetas con la polenta cocida y fríalas en aceite. Untelas con frijoles refritos y colóquele encima el amor seco.

También puede utilizar quínoa blanca, lengua de vaca, cerraña, etc.



Quínoa blanca al jengibre

1 kg de quínoa blanca lavada y picada
2-3 cm de jengibre pelado y picado
(se pela raspando la piel con una cucharita)
4 cucharadas de aceite
4 cucharadas de manteca
½ cucharadita de semillas de hinojo
4 semillas de cardamomo
3 cebollas peladas y cortadas en rodajas finas
1 cucharadita sal
¼ cucharadita de pimienta de cayena
½ cucharadita de curry

Caliente el aceite y la manteca en una olla grande. Agregue las semillas de hinojo y el cardamomo. Mezcle una vez y luego agregue las cebollas y el jengibre. Fría hasta que la cebolla esté dorada. Agregue la quínoa blanca. Tape la olla y deje que la verdura se cocine. Revuelva de vez en cuando. Baje el fuego. Agregue la sal y pimienta de cayena. Cocine durante 15 minutos a fuego bajo. Destape y agregue el curry. Cocine 5 minutos más o hasta que el líquido se haya consumido.

Torta de menta

- 1 ½ taza de claras de huevo (10 a 12 claras)
- 1 ½ taza de azúcar impalpable
- 1 taza de harina
- 1 ½ cucharadita de cremor tártaro
- ¼ cucharadita sal
- ¾ taza de azúcar
- 2 cucharaditas de extracto de vainilla
- 1 taza de hojas de menta picadas finamente
- 1 cucharadita de extracto de menta
- 6 gotas de colorante verde (opcional)
- azúcar impalpable para espolvorear

Tamice el azúcar impalpable con la harina.

Bata las claras junto con el cremor tártaro y la sal. Agregue lentamente el azúcar hasta que se formen picos. Agregue la vainilla. Incorpore lentamente a las claras la mezcla de harina con el cremor tártaro, el azúcar y la sal de a cuartos. Luego de tener todo mezclado, divida la masa en dos. A una parte agréguele las hojas de menta, el extracto de menta y el colorante. Vierta alternadamente estas mezclas en un molde para torta enmantecado.

Homee durante 35 minutos o hasta que el centro se eleve cuando lo toque suavemente. Ponga el molde dado vuelta sobre un plato. Deje enfriar. Desmolde y coloque sobre la bandeja de servir. Espolvoree con azúcar impalpable.



62

Mentha spp. MENTA

Paté de amaranto

- 6 cucharadas de cebolla picada
- 2 dientes de ajo
- 1 papa mediana
- 1 kg de hojas verdes
- 1 taza de agua
- 5 cucharadas de aceite
- queso crema (opcional)
- sal, especias a gusto

Fría la cebolla con los ajos picados y la papa cortada en cubitos. Agregue las hojas verdes y sofría hasta que se impregnen con el aceite. Luego que se cocinaron las hojas agregue el agua y deje hervir durante 5 minutos.

Deje enfriar. Pase todo por la licuadora o procesadora. Agregue el queso crema si desea. Sazone a gusto con las diferentes especias que posea (comino en polvo, jengibre en polvo, etc.). Agregue sal y pimienta.

Este paté es delicioso para acompañar carnes, para untar galletitas o comer con papas fritas.



15

Amaranthus quitensis AMARANTO

Tortilla de ortiga

1 manojo de tallos y hojas de ortiga
6-8 huevos
30 g de manteca
2 cucharadas de queso de rallar
sal
aceite o manteca

Lave bien las puntas. Cocine las ortigas durante unos pocos minutos, en un poco de agua hirviendo. Cuele. Bata los huevos en un cuenco. Salpimiente. Agregue las ortigas y el queso de rallar. Coloque el aceite o manteca en una sartén. Vierta la mezcla. Fríala durante cinco minutos. Dé vuelta la tortilla y termine de cocinar.



76

Urtica dioica - urens **ORTIGA**

SOPA / A LA CHINA / CON PAPAS / PARA POLLO / **TORTILLA**

Golosina de hojas de menta

1 docena de hojas frescas de menta
1 clara
azúcar impalpable

Lave y seque las hojas de menta. Bata la clara a nieve. Sumerja las hojas una por vez en la clara y luego páselas por azúcar impalpable. Colóquelas sobre una placa enmantecada y enharinada. Séquelas dentro del horno a temperatura baja durante unos 30 minutos o hasta que queden crocantes.



64

Mentha spp. **MENTA**

SALSA / SCONES / TORTA / **GOLOSINA** / HELADO / JALEA

Salsa de menta

- 1 taza de hojitas de menta pisadas en el mortero
- 1 taza de vinagre blanco
- $\frac{3}{4}$ taza de azúcar negra

Se mezclan los ingredientes y se deja macerar.

Esta salsa es excelente para el cordero y otras carnes.

60

Mentha spp. **MENTA**

SALSA / SCONES / TORTA / GOLOSINA / HELADO / JALEA

Tarta de quinoa blanca

- 2 discos para tarta
- $\frac{1}{2}$ kg de hojas de quinoa
- 1 taza de migas frescas de pan
- 2 cucharadas de queso de rallar
- 2 yemas
- 50 g de manteca derretida
- $\frac{1}{4}$ de cucharadita de nuez moscada
- sal

Cocine las hojas de quelite en muy poquita agua. Escúrralas y píquelas. Agregue las migas de pan, el queso, las yemas batidas y la mitad de la manteca derretida. Condimente. Rellene el disco de tarta con la mezcla. Vierta por encima la otra mitad de manteca derretida. Cubra con el otro disco. Homee durante 40 minutos o hasta que la tarta esté dorada.

100

Chenopodium album **QUINOA BLANCA**

SOPA / QUESADILLAS / ARROLLADO / ARROZ / CANELONES / GRATINADO / GUISITO / GUISOS / PASTELES / POLLO PURE / A LA KASHMIR / AL JENCIBRE / CON PAPAS / COMO VERDURA / SOUFFLE / SUPREMAS / TARTA

Café

de amor de hortelano o pega-pega

Es un proceso tedioso hacer este café pero si uno está desesperado por tomarse un café y tiene mucho tiempo, entonces vale la pena probarlo ya que es muy rico.

2-3 cucharadas de semillas tostadas y molidas de amor de hortelano
2 ½ tazas de agua

Junte las semillas y lávelas en abundante agua fría. Cambie el agua varias veces. Cuélelas y luego tuéstelas en horno caliente durante 20 minutos. Enfríe y muele las semillas. Coloque 2 o 3 cucharadas de semillas molidas en una jarra y agregue agua hirviendo.

Deje reposar 10 minutos, cuele y beba caliente, con o sin leche, con o sin azúcar.

17 *Galium aparine* **AMOR DE HORTELANO**

CAFE

Arroz

con quinoa blanca y especias

2 tazas de arroz
300 g de hojas quinoa blanca bien lavada
2 tomates chicos
3 cucharadas de aceite
1 cebolla chica cortada en rebanadas finas
¼ cucharadita de cúrcuma en polvo
1 cucharadita de una mezcla de coriandro y comino:
Mezcla de coriandro y comino:
4 cucharaditas de coriandro
1 cucharadita de comino
1 cucharadita de sal

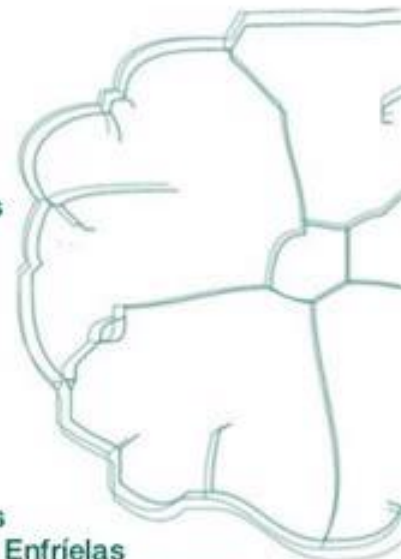
Coloque una sartén a fuego medio. Mezcle las semillas y tuéstelas hasta que se oscurezcan. Enfríelas y luego muélalas en el mortero. Coloque la mezcla en un frasco y tape.

Cocine la quinoa blanca en muy poca agua. Píquela bien finito. Pique los tomates.

Caliente el aceite. Fría la cebolla hasta dorarla. Agregue el arroz, revuelva y sofría durante 2 minutos. Agregue la quinoa blanca, los tomates, la mezcla de coriandro y comino, la cúrcuma y la sal. Revuelva durante 1 minuto. Agregue 3 tazas de agua. Lleve a punto de hervor. Tape la olla. Baje la llama y cocine unos 25 minutos. Retire la tapa y revuelva suavemente sin tocar la costra que se formó en el fondo de la olla (¡es deliciosa!). Tape y siga cocinando a fuego muy bajo unos 10 minutos, o hasta que el arroz esté a punto.

82

Chenopodium album **QUINOA BLANCA**





Puré de verduras

- ½ taza de arvejas amarillas partidas
- 3 cucharadas de aceite
- 500 g de hojas de quínoa blanca bien lavadas
(pueden usarse tanto las hojas como los tallos tiernos
e inflorescencias)
- 1 papa grande pelada y cortada en cubitos
- 1 cebolla mediana pelada y picada
- 4 tomates medianos picados
- 1 ají picante (ojo, quizás quiera empezar con medio)
- 3 tazas de agua
- 1 cucharadita de sal

Lave las arvejas y déjelas en remojo durante 1 hora.
Luego cuélelas.
Caliente el aceite. Agregue todos los ingredientes más 3 tazas
de agua. Tape la olla y cocine a fuego bajo durante 1 hora.
Retire la tapa y cocine a fuego alto hasta que se reduzca
el líquido y haya conseguido un guiso espeso.
Ponga todo en la licuadora y haga un puré.

Sirva caliente.

Hojas de ortiga a la china

- 1 manojo de hojas de ortiga picadas
- 1 manojo de hojas de diente de león picadas
- 2 zanahorias cortadas en bastoncitos
- 2 puerros cortados en rodajas finas
- 2 cucharadas de aceite
- salsa de soja

Coloque el aceite en una sartén.
Agregue las zanahorias y los puerros.
Luego de unos minutos agregue las hojas
picadas de las demás verduras.
Sazone con salsa de soja.

Antes de agregar las verduras puede freír
jengibre picado, semillas de coriandro y mostaza
molidas, y ajo picado, para preparar un curry
y hacer un plato a la hindú.

Guiso de bolitas de quínoa blanca

- 1 ½ kg de quínoa blanca
(unos 2 manojos)
- 1 cebolla
- 250 g de queso mantecoso
- ¼ taza de harina
- 1 huevo
- aceite para freír
- paico* (opcional)

Este condimento se utiliza mucho
en los guisos mexicanos

Salsa:

- 3 tomates
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo

Limpie y lave la quínoa blanca. Cueza en poca agua con sal. Fría aparte la cebolla en un poco de aceite hasta que esté transparente. Exprima las hojas de quínoa, píquelas y mezcle con la cebolla. Haga bolitas y dentro colóquelo un pedazo de queso mantecoso. Enharine las bolitas y páselas por huevo batido, y nuevamente por harina. Aparte haga una salsa con el tomate, la cebolla y el ajo previamente licuados. Sale y agregue una ramita de paico. Agregue las bolitas a esa salsa y deje hervir unos 10 minutos.

* el paico o epazote (*Chenopodium ambrosioides*) es común a orillas de las rutas en toda Latinoamérica.

88

Chenopodium album QUINOA BLANCA

Bebida de hojas de acederilla (vinagrillo)

- 1 taza de hojas
- 250 g de agua
- azúcar o miel a gusto

Hierva las hojas en el agua durante 2-3 minutos.
Deje reposar durante 15 minutos.
Cuele y agregue azúcar o miel.

Sirva frío o caliente.

13

Rumex acetosella ACEDERILLA

Cardo negro

Utilice guantes al cosechar las hojas y tallos tiernos. Pélelos con un cuchillo filoso. Se pueden comer crudos, hervidos o al vapor.

En verano, los pétalos de las flores sirven de condimento para las ensaladas.

Las raíces jóvenes las puede hervir o freír.

Puede acompañarlos con alguna salsa (puede ser de soja, una mezcla de vinagre o limón con aceite y sal, o simplemente mayonesa).



Américo y el nabo

Mientras Mónica, mi nuera, recolectaba "buenezas" en su quinta, Américo, viejo poblador de El Hoyo (provincia del Chubut), la observaba con atención y le contaba que su abuela mandaba a los nietos a juntar hojas de nabo silvestre para poner en el guiso. Mónica estaba haciendo justamente eso: buscaba nabo para poner en el puchero pero Américo le dijo "No ponga nabos en la sopa. Eso es llamar miseria. El guiso se le va a arruinar". Esa actitud negativa frente a la recolección de plantas silvestres, especialmente si está asociada con creencias mágicas o de mal agüero, ha conducido a que la gente abandone valiosos recursos que prodiga la naturaleza.



Video:

https://www.youtube.com/watch?v=UbyzH_nzC_E



Muchas gracias!

