

Umuriwa

Umuriwa

EXPEDICIÓN GASTRONÓMICA

.....

Umuriwa

Expedición gastronómica: Umuriwa

La primera edición de esta publicación se realizó en el marco del proyecto *UMURIWA: Nutriendo el suelo, el pensamiento y la vida* de Fondo Acción.

Primera edición: Agosto 2022

© Fondo Acción

Está prohibida la reproducción de esta publicación para la venta o para otros fines comerciales sin permiso escrito previo de Fondo Acción.

FONDO ACCIÓN

www.fondoaccion.org

Natalia Arango

Directora Ejecutiva

Luis Germán Botero

Director Administrativo
y Financiero

Elizabeth Valenzuela

Directora Técnica

Sofía Cuenca

Directora Jurídica

Luisa Mendoza

Coordinadora de
comunicaciones

Camila Zambrano

Coordinadora de Desarrollo
Rural Sostenible

Diego Moreno

Desarrollo de contenidos

Salomé Sánchez

Diseño y diagramación

Diana Pizano

Angélica del Valle

Lucía Manrique

Ilustración

EXPEDICIÓN GASTRONÓMICA

.....

Umuriwa

SOBRE LA COLECCIÓN

Los alimentos están presentes desde los primeros años de nuestra vida; empezamos a familiarizarnos con sabores, texturas, ingredientes que nos conectan con la llegada al mundo, vamos creciendo y hay sabores y aromas que evocan recuerdos, personas y lugares, es como si en el transcurso de los años cada plato fuera el protagonista de pequeñas historias que van quedando en la memoria.

Cocinar es un ritual creativo que pone sobre la mesa no solo ingredientes, sino saberes, diálogo, culturas; la cocina es tan diversa como los mismos contextos que habitamos. Llegar a una preparación final, es recorrer el camino de las manos que hicieron posible la siembra de los alimentos, del suelo que fue preparado y testigo de la cosecha, de preparaciones únicas, de momentos en familia, con amigos o con nosotros mismos.

Los alimentos nos unen, nos emocionan, nos recuerdan nuestras raíces, nos vinculan con conocimientos que han pasado por generaciones y nos posibilitan otro camino para comunicar a través del saber y el sabor.

¡Suelo sano= plantas sanas= personas sanas!¹, una fórmula clave para seguir produciendo mientras se conserva y conservando mientras se produce.

1 Ana María Primavessi (1920-2020)

En Fondo Acción creemos que la cocina es una herramienta poderosa para el desarrollo rural sostenible, por eso hemos recorrido diferentes lugares de Colombia conectándonos con costumbres campesinas, afrodescendientes e indígenas; recorriendo sabanas y selvas, acercándonos a diferentes ingredientes, a sus usos y bondades. Desde Fondo Acción, acompañamos, escuchamos y vibramos con el corazón gastronómico de las comunidades que nos abrieron sus puertas para conversar de la importancia de los productos locales, del cuidado de los suelos para cosechas sanas, del valor de la conservación para la seguridad alimentaria, del poder de sus huertas y cultivos. Una oportunidad para cocinar al son del conocimiento colectivo y el vaivén de los ingredientes en el fogón.

Este recetario es el resultado de una de nuestras expediciones gastronómicas por Colombia donde encontrarán recetas nuevas, fruto de las charlas, las ideas y la creatividad de los encuentros.

Póngase el delantal, prenda el fogón y aventúrese a preparar y disfrutar unos platos deliciosos con alimentos que vienen de nuestro suelo colombiano.

Un viaje con el **PUEBLO ARHUACO UMURIWA**

Como parte del proyecto “UMURIWA: Nutriendo el suelo, el pensamiento y la vida” y de las estrategias planteadas por Fondo Acción para promover la producción y consumo de alimentos locales y ecológicos en las comunidades Arhuacas de Umuriwa en el departamento del Cesar, se han realizado a la fecha cuatro encuentros culinarios en los que participaron 40 personas de las comunidades de Umuriwa, Jugaka, Birwa y Isurwa.

El objetivo de estos encuentros fue llevar la experiencia de comer más allá de la cocina, para que los participantes entendieran que alimentarse es un proceso que implica mucho más que llevarse algo de comer a la boca; es un proceso que incluye muchos pasos, todos ellos fundamentales. La preparación del suelo en las fincas, el cuidado de los cultivos y la cosecha son pasos relacionados directamente con cocinar y sentarse a comer juntos; entender esto hace que sea imposible desvincular el cuidado del suelo y los cultivos del de nuestros cuerpos.

Los encuentros permitieron comprender que la cocina está estrechamente relacionada con el uso y la conservación de la biodiversidad, pues es un oficio que depende de forma clara de la flora y la fauna locales. Así, la aproximación a la cocina desde una perspectiva amplia, incentiva la producción y reproducción de conocimientos y prácticas en torno a dicha diversidad.

Así mismo, en las reuniones se creó un espacio fértil para la transmisión e intercambio de saberes, que permitió que se hablara, entre otros temas, sobre semillas nativas y criollas; sobre los usos y propiedades de las plantas cultivadas y aquellas que crecen espontáneamente en los patios, las parcelas y el bosque; sobre las técnicas y preparaciones tradicionales e, incluso, acerca de la experimentación a base de ingredientes locales.

La oportunidad de hablar de todos estos asuntos promovió el reencuentro entre personas, la participación activa y el goce de familias enteras. La cocina, en este sentido, alimentó el tejido social de las comunidades que hacen parte del proyecto. De cara al futuro, esperamos que, como fruto de esta experiencia, las mujeres, hombres, jóvenes, niños y niñas de las comunidades Arhuacas sigan trabajando por el cuidado mutuo del territorio y de sus cuerpos.

A continuación, encontrará un recetario con las preparaciones elaboradas en la primera fase de encuentros culinarios realizados de septiembre del 2021 a febrero del 2022. Son, por tanto, el resultado del intercambio, la colaboración y la creación colectiva con ustedes, las personas que participaron en la primera fase del Proyecto UMURIWA: Nutriendo el suelo, el pensamiento y la vida.

¡Buen provecho!



NUESTROS INGREDIENTES

sembrados en las chagras arhuacas



Cilantro cimarrón

(Maminteca)

Eryngium foetidum

Es una especie nativa de Centroamérica que encontramos en distintas regiones de Colombia, aunque con nombres diferentes como cilantro de monte, cilantrón, culantro, maminteca o chiyagua. Crece silvestre en zonas bajas y preferiblemente húmedas. También se cultiva en los patios, como en el caso de las azoteas, que son las huertas elevadas de las comunidades del Pacífico. Además de ser un condimento fundamental en diferentes preparaciones, el cimarrón tiene propiedades medicinales.



Plátano

Musa paradisiaca

El plátano es de origen asiático, en el momento de la llegada de los esclavos a América ya hacía parte fundamental del paisaje agrícola africano y de su dieta. La estrecha relación con este cultivo hizo que los esclavos guardaran semillas de esta planta para sembrarla en su lugar de destino; es así como esta se extendió y se integró en los sistemas de cultivo americanos.

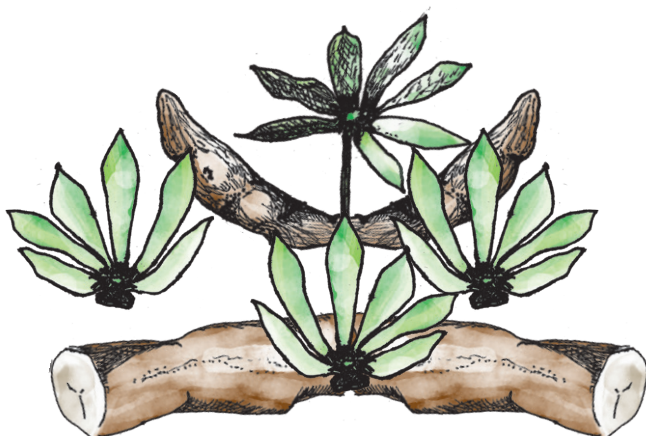
En Colombia comemos el plátano verde, maduro, cocido, crudo; además, sus hojas son usadas como envoltorio de tamales, fiambres, pasteles, quesos y otros alimentos. Su flor también es comestible.



Cúrcuma

Curcuma longa

El azafrán de tierra o cúrcuma es originario de la India, pero se cultiva y consume en todo el mundo. Como deja ver su nombre, la parte que se utiliza es su raíz, con fines alimenticios, medicinales y como pigmento natural. Es de color amarillo y se dice que su primer uso, que se remonta al año 610 a. C., fue para tinturar lana virgen.



Yuca

Mentha pulegium

La yuca es una de las plantas americanas más importantes, pues es la base de la alimentación de las comunidades indígenas del Amazonas y, en general, de la población rural que habita en las zonas de tierra templada y cálida de Colombia, donde la temperatura favorece su crecimiento.

Además de su raíz, sus hojas también son comestibles.

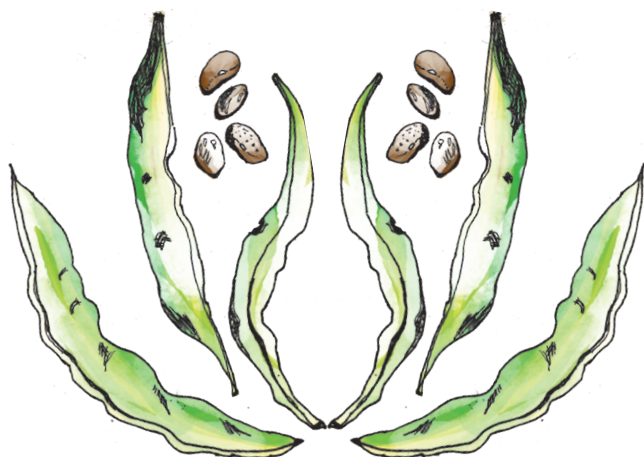


Ahuyama

Cucurbita maxima

La ahuyama es una de las plantas americanas más antiguas, es decir, es una de las primeras en haber sido domesticada. Se encuentra desde el centro de Norteamérica hasta el sur de Suramérica y así como existen diferentes variedades, también las formas de prepararla cambian a lo largo del continente. En Colombia, la crema y la poteca de ahuyama son unos clásicos, además de que está presente en muchas de las sopas, como el sancocho.

Las hojas y las flores de la ahuyama también son comestibles. Las primeras se consumen habitualmente en África, donde se agregan a los guisos; y las segundas, en México y Europa, bien sea rellenas o salteadas.



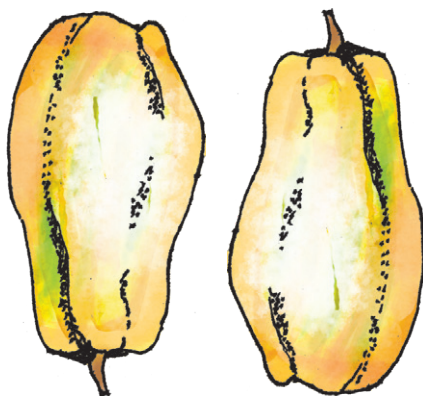
Fríjol

Phaseolus vulgaris

El frijol común es una planta nativa de centro y Suramérica, rica en proteína vegetal, fibra, vitaminas del grupo B, hierro, ácido fólico, calcio, potasio, fósforo y zinc.

Consumir frijol como parte de la dieta puede ayudar a bajar el azúcar en la sangre, la presión arterial, la frecuencia cardíaca y otras enfermedades del corazón.

Los frijoles contienen antioxidantes que ayudan a prevenir el daño celular y a combatir enfermedades y el envejecimiento. La fibra y otros nutrientes benefician el aparato digestivo y pueden incluso ayudar a prevenir los cánceres digestivos.



Papaya

Carica papaya

La papaya es una planta nativa de América tropical. Conocida como fruta de consumo, tanto en forma directa como en jugos y dulces (elaborados con la fruta verde cocinada con azúcar), y tiene unas magníficas propiedades para facilitar la digestión de alimentos de difícil asimilación, debido a su alto contenido de papaína.

El fruto es usualmente consumido crudo, sin su cáscara y sus semillas. El fruto verde inmaduro de la papaya puede ser consumido en ensaladas y estofados. Posee una cantidad relativamente alta de pectina, la cual puede ser usada para preparar mermeladas.



Coca

Erythroxylum coca

Es una planta originaria de las escarpadas estribaciones de los Andes amazónicos. La planta de coca siempre ha tenido un papel importante en las culturas andinas, tanto para fines rituales en la relación entre los humanos y la naturaleza, como energético para el trabajo, para el trueque entre productos, como digestivo, y con fines analgésicos y curativos en intervenciones médicas. Es utilizada desde hace miles de años por culturas andinas como las naciones chibcha, aymara y quechua.

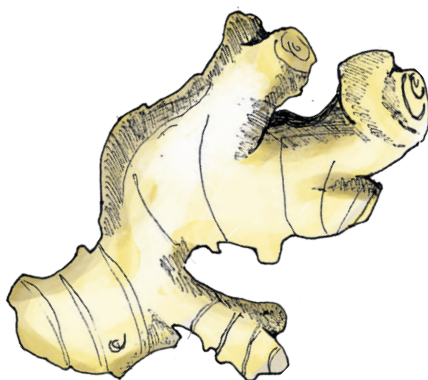


Ñame

Dioscorea sp

Es una planta originaria de África y Asia, que llegó a Colombia con la conquista. En el país, la producción de ñame se ha ubicado específicamente en la región Caribe, donde se ha constituido como producto clave en la dieta de la población de esta zona. En 2010, Colombia se ubicó entre los 12 países con mayor producción de ñame a nivel mundial y ocupó el primer lugar en rendimiento de toneladas por hectárea sembrada.

Aunque su principal uso es el alimenticio, varios estudios han demostrado su utilidad en la industria farmacéutica y la fabricación de bioplásticos.



Jengibre

Zingiber officinale

Es una planta originaria de los bosques tropicales de la India. Su tallo subterráneo es un rizoma horizontal muy apreciado por su aroma y sabor picante. Los rizomas se utilizan en la mayor parte de las cocinas del mundo. Se suelen conservar en vinagre como aperitivo o simplemente se añaden como ingrediente de muchos platos.

Es una planta medicinal reconocida en todo el mundo principalmente utilizada para problemas digestivos, respiratorios o del sistema nervioso.

RECETAS QUE
NACEN DE
LA HUERTA



Abreviaturas utilizadas en las recetas

cda. cucharada

cdta. cucharadita

g gramo

kg kilogramo

l litro

lb libra

ml mililitro

RECETAS BASE

A lo largo del recetario, encontrará algunos ingredientes que requieren una preparación previa. Aquí le explicamos como hacerlos.

Leche de coco

Para 1 taza



Coco 1 unidad



Agua tibia 2 tazas

1. **Ralle el coco.**
2. **Añádale dos tazas de agua tibia** y pase la mezcla por una tela limpia, usada a modo de colador,

exprimiendo con fuerza para extraer la leche del coco.

3. **Guarde el afrecho** para otras preparaciones.

Si quiere que el sabor sea más intenso, usa más rayadura de coco.

Si quiere que el sabor sea más suave, usa más agua.

La leche de coco puede durar en la nevera guardada en un recipiente hermético entre 4 y 7 días. Si se separa la grasa en el envase, agítelo antes de usarla nuevamente.

Aceite achiotado

Para 1 taza



Aceite neutro 1 taza



Semillas de achiote 1 cdta

1. **Ponga el aceite con las semillas** en una olla a fuego bajo, entre 5 y 10 minutos.
2. **Cuando el aceite adquiriera un tono**

rojizo, retírelo del fuego y déjalo enfriar.

3. **Cuele las semillas del aceite** y envásalo en un recipiente de vidrio.

Puede agregar otras hierbas o ingredientes para darle otros sabores a tu aceite, como ajo, romero, tomillo, albahaca, entre otros.

Puede guardar las semillas para hacer pasta de achiote.

El aceite achiotado puede durar en la nevera más de 3 meses. Si lo guardas por fuera de la nevera, mantenlo en un sitio fresco sin contacto directo con el sol.

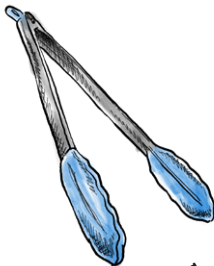
TÉCNICAS DE CONSERVACIÓN

A lo largo del recetario, encontrará algunos pasos que deberá realizar para que sus productos se conserven bien. Aquí le explicamos como hacerlos.

Esterilización



Guantes de cocina



Pinzas de cocina



Frascos de vidrio con tapa metálica

1. **Lave muy bien** con jabón de loza los frascos y tapas.
2. **Coloque los frascos con la boca hacia arriba en una olla profunda** y cubralos por completo con agua fría (mínimo 2.5 cm por encima de ellos). Alrededor de los frascos pon las tapas
3. Con la ayuda de unas pinzas, **saque los frascos y colóquelos sobre una servilleta de papel limpia**, procurando que ésta sea lo único con lo que entren en contacto.

Sellado de envases

1. **Después de llenar el frasco, tápelo con ayuda de las pinzas.**
2. **Ponga los frascos cerrados en la olla profunda.** Trate de colocar la olla sobre una rejilla para que el calor no recocine el contenido de los frascos. **Cubre de nuevo con agua y hierva por 10 minutos más.**
3. Pasados los 10 minutos, **apague el fuego y espere a que los frascos se enfrien con el agua.**
4. **Retire los frascos y póngalos sobre una servilleta de papel limpia.** Es muy importante que no los mueva durante 24 horas, o no quedarán sellados al vacío.

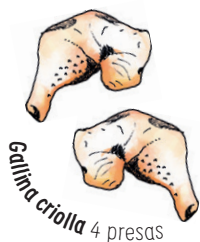
Conservación

Para asegurar que la receta se conserve bien, tenga en cuenta las siguientes recomendaciones:

- **Escoja vegetales frescos y en buen estado.**
- **Envase en caliente.** Al envasar caliente se evitan bacterias y se puede dar el cierre al vacío.
- **Para almacenar, coloque los frascos en una estantería, protegiendo de la luz y la humedad.** Si el lugar de almacenamiento es húmedo, se pueden poner captosres naturales de humedad, como recipientes con sal o carbón.
- **Marque cada frasco** con la fecha de fabricación.
- **Registre siempre la fecha de fabricación de la conserva** y deseche si supera el tiempo de duración recomendado.

SANCOCHO UMURIWANO

Para 4 porciones



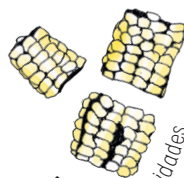
Galina criolla 4 presas



Plátano verde 1 unidad
Pelado y cortado en cuartos



Ñame 400 g
Pelado y cortado en cuartos



Mazorca 2 unidades
Cortada en cuartos



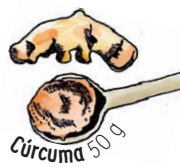
Cebolla cabezona 1 unidad
finamente picada



Cebolla larga 1 unidad
finamente picada



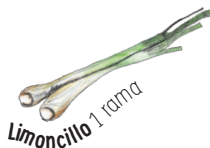
Maminteca 4 hojas
(Cilantro cimarrón)



Cúrcuma 50 g



Ajo 2 dientes
finamente picados



Limoncillo 1 rama

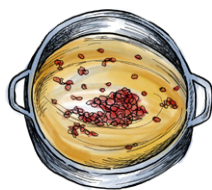


Aceite



Jengibre 50 g
rallado

PREPARACIÓN



1. En una olla ponga un chorrito de aceite y las semillas de achiote batiendo constantemente con una cuchara de madera.



2. Cuando el aceite este caliente ponga las presas de pollo a dorar por unos minutos.

3. Agregue la cebolla cabezona y una pizca de sal.

4. Al cabo de unos minutos agregue la cebolla larga, el ajo, la cúrcuma y el jengibre rallado.



5. Mezcle muy bien los ingredientes y saltéelos por unos minutos.

6. Agregue un litro de agua, el plátano, el ñame, las mazorcas cortadas en trozos, una rama de limoncillo y deje



cocinar hasta que el ñame y el plátano ablanden.

7. Pruebe la sal y agregue las hojitas de cilantro cimarrón picadas.

TAMAL DE PLÁTANO

Para 4 porciones



Plátano verde 5 unidades
pelados



Hoja de plátano 20 unidades
soasadas



Leche de coco 1 taza



Gallina criolla 1 pechuga



Cebolla larga 1 unidad
finamente picada



Limoncillo 1 rama



Cebolla cabezona 1 unidad
finamente picada



Aceite achiotado 50 ml



Tomate maduro 2 unidades



Cúrcuma 50 g
rallado



Jengibre 50 g
rallado



Hierbas de azotea
albahaca, maminteca,
orégano, yerbabuena
finamente picadas



Ajo 2 dientes
finamente picado

PREPARACIÓN



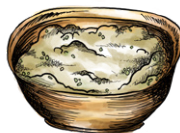
- Cocine la pechuga de gallina en agua** con hojitas de maminteca y limoncillo. Cuando este cocinada, desmenúcela con las manos.
- Haga un sofrito** con las cebollas finamente picadas, el tomate, aceite achiotado, jengibre y cúrcuma rallados.
- Divida el sofrito en dos** y mezcle una mitad con la pechuga.
- Cocine los plátanos** con una pizca de sal y muéldalos para formar una masa suave.
- Mezcle la masa de plátano con la leche de coco** y
- lleve al fuego** hasta que se desprenda del caldero.
- Agregue el resto del sofrito a la masa**, las hojitas de yerbabuena, albahaca y orégano y deje reposar.
- Envuelva la hoja y amárrela** con fibras de la hoja de plátano
- Cocine en agua o al vapor** por una hora aproximadamente.

BUÑUELOS DE YUCA

Para 20 buñuelos



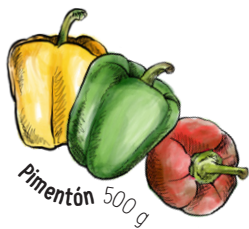
PREPARACIÓN



- Cocine la yuca** en agua con un poco de sal y unas hojitas de orégano.
- Cuando la yuca esté cocinada**, déjela enfriar y pásela por un molino hasta formar una masa.
- Ponga la masa de yuca en un tazón grande** e incorpore la clara de huevo, el ajo machacado, el perejil picado, el queso rallado y la leche de coco, hasta lograr una masa homogénea que no se pegue a las manos.
- Arme bolitas del tamaño de un limón**, páselas por harina de trigo y póngalas a freír en aceite bien caliente.
- Saque los buñuelos** y póngalos en una bandeja con servilletas para que absorban el exceso de aceite y los buñuelos queden con una textura crocante.

ESCABECHE

Para 10 porciones



Pimentón 500 g



Tomate cherry 400 g
con un corte superficial en
cruz en la parte superior



Ñame 400 g
pelado y cortado en bastones



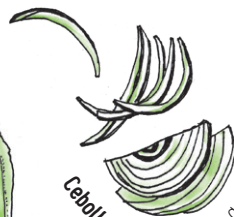
Ahuyama 400 g
pelada y cortada en cubos



Cebolla larga 300 g
cortada en trozos



Aceite vegetal 500 ml



Cebolla cabezona 300 g



Agua 1 l



Vinagre 1 l



Maminteca 13 hojas
(Cilantro cimarrón)



Aji 50 g



Sal 10 g



Albahaca 100 g



Frasco de vidrio con tapa metálica
10 unidades



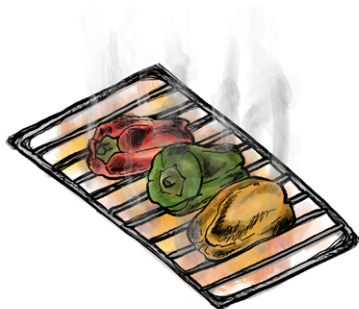
Cúrcuma 20 g

Antes de empezar

1. **Lave y desinfecte** la mesa de trabajo y utensilios.
2. **Esterilice y seque** los envases, tapas y cucharas que utilizará para envasar.
3. **Pre aliste y pese los ingredientes** para el total de la receta.
4. **Lave los vegetales** y séquelos.

Para los pimentones:

1. **Ponga los pimentones al fuego medio sobre una parrilla** para quemar la piel dándoles vuelta durante 7 a 10 minutos hasta que la piel comience a inflarse y se comience a quemar.
2. **Saque del fuego y reserve** en un recipiente plástico o de vidrio.
3. **Deje enfriar y pélelos.**
4. **Descorazone los pimentones** y córtelos en cuadritos grandes. Reserve.



Para escaldar los vegetales:

1. **En una olla vierta el agua, el vinagre, la sal,** las especias y tres hojas de maminteca. Caliente la mezcla a fuego alto hasta que hierva.
2. **Escalde los vegetales, sumergiendo los vegetales uno por uno en el caldo.**
3. **Retire del caldo** con una espumadera, escurra en colador y reserve.



Tiempos de escaldado

Pimentones pelados y limpios: 1 minuto.
Tomate cherry: 3 minutos, poner en una fuente con agua fría y pelar.

Cebollas: 4 minutos.

Ahuyama: 3 minutos.

Ñame: 1 minuto.

Para finalizar el escabeche:

1. **Agregue 4 cucharadas de aceite** en un sartén y **sofría durante dos minutos todos los vegetales**, agregando el ají molido. Esto permitirá que los vegetales suelten exceso de agua y tomen un toque picante.
2. **Aparte, caliente aceite en una olla a fuego bajo.**



Para envasar:

1. **Mezcle todos los vegetales y envase 180 g en cada frasco**, tratando que tengan una mezcla homogénea de vegetales.
2. Decore cada frasco con un ahoja de maminteca.
3. Una vez envasados, **agregue 60 g de aceite caliente**, hasta medio centímetro por debajo del borde.
4. Con la ayuda de un tenedor, **saque las burbujas de aire que puedan quedar** entre los vegetales



Recomendaciones

- **Este escabeche puede durar de uno a dos años en un envase de vidrio**, dependiendo de la técnica de esterilización, cierre del envase y de su adecuada conservación.
- **El tiempo mínimo ideal antes de consumir el producto es de 15 días**, esto garantizará la concentración de sabores antes de su consumo.
- **Escoja vegetales frescos y en buen estado**, preferiblemente recién cosechados y no tan maduros. Estos deben tener una textura crujiente, ya que al procesarlas con esta técnica se ablandan.
- **Respete los tiempos de cocción** para no ablandar de más la materia prima.
- Una vez abierto, si no se consume en su totalidad, **refrigere**.
- **Sírvase como entrada**, pasabocas sobre pan o galletas, o guarnición para arroces, pastas, carnes y pescados.
- Si tiene alguna duda sobre como asegurar la conservación de su escabeche, revise las recomendaciones en la página 26.

PESTO DE MAMINTECA



Para 10 porciones



PREPARACIÓN

1. **Lave y desinfecte** la mesa de trabajo y utensilios.
2. **Esterilice y seque** los envases, tapas y cucharas que utilizará para envasar.
3. **Pre aliste y pese los ingredientes** para el total de la receta.
4. **Lave los vegetales y séquelos.**

Para escaldar los vegetales:

1. **Procese todos los ingredientes en la licuadora**, 1 minuto en velocidad baja y 30 segundos en velocidad media, verifique la textura y homogeneidad de la mezcla y reserve.
2. Con ayuda de una jarra, **vierta la salsa en los frascos previamente esterilizados**. Asegúrese que el líquido llegue hasta medio centímetro por debajo del borde.
3. **Cierre, limpie y selle los envases.**



Recomendaciones

- **Esta salsa puede durar máximo 2 meses** envasada en frasco de vidrio.
- Dependiendo de la capacidad de la licuadora, **puede que necesite licuar varias veces**. Divida los ingredientes en porciones iguales para repartir en 2 o 3 licuadas y mezcle la totalidad de la salsa en un recipiente y revuelva.
- **Escoja ingredientes frescos y en buen estado**, preferiblemente recién cosechados. Las hojas y bulbos deben estar en perfecto estado, esto garantizará la calidad de la salsa.
- **Agite antes de usar**, la salsa tiende a asentarse.
- Una vez abierto, si no se consume en su totalidad, **refrigere**.
- **Ideal para aderezar distintos platos** como pastas, ensaladas, carnes y pescados.
- Si tiene alguna duda sobre como asegurar la conservación de su pesto, revíselas recomendaciones en la página 26.

SAMPAS

Para 300 porciones



Frijoles



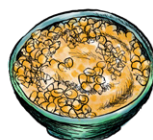
Semillas de girasol



Garbanzos



Lentejas



Maíz seco



Trigo seco



Mani



Harina de plátano

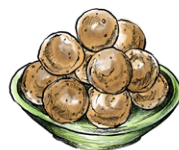


Miel

Cantidades:

1. La proporción es 1 a 1 entre todos los granos. Es decir, si se utiliza 1 kilo de frijoles, también debe ser 1 de garbanzos, 1 de lentejas y así sucesivamente.
2. Para obtener 1 kilogramo de harina de plátano se pelan aproximadamente 5 kilos de esta fruta, se corta en tajadas delgadas, se tuestan y se muelen.
3. La miel se utiliza en proporción 1:3, es decir, si se va a usar 1 kilo de granos, se necesitarán 3 kilos de miel. Esto puede variar para jugar con la consistencia de las sampas; no deben quedar muy secas porque podrían desmoronarse, ni demasiado húmedas porque no se secarían o se aplastarían en el recipiente.

PREPARACIÓN



1. Tueste y muele todos los granos por separado y reserve.
2. Mezcle todas las harinas.
3. Poco a poco añada la miel y amase toda la mezcla hasta obtener la consistencia deseada y no queden grumos de harina.
4. Forme bolitas del tamaño de una bola de ping pong.
5. Deje secar las bolitas por un par de horas, de preferencia a la sombra y con un paño o tela que impida a los insectos pararse en ellas.

Recomendaciones

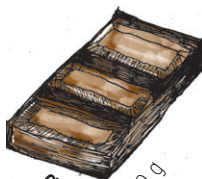
- Los granos propuestos son opcionales, puede usar los que más le gusten.
- Si las sampas se guardan en recipientes herméticos, para que el aire no acelere el proceso de descomposición, pueden conservarse perfectamente por más de 4 años, incluso 7.

GALLETAS DE BANANO, AVENA Y CHOCOLATE

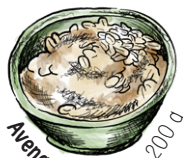
Para 20 galletas



Banano maduro 350 g



Chocolate 10 g
en trozos



Avena en hojuelas 200 g



Maní sin sal 130 g

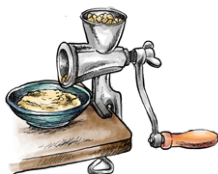


Jengibre 5 g
rallado



Sal 1 pizca

PREPARACIÓN

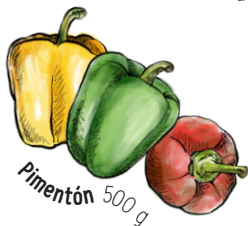


1. **Pise o licue el banano** hasta que forme un puré suave.
2. **Tueste el maní** y páselo por un molino de granos varias veces hasta formar una masa tipo mantequilla.
3. **Agregue la mantequilla de maní a la masa de banano y mezcle muy bien** con ayuda de un batidor manual. La masa debe quedar con textura cremosa.
4. **Agregue** la avena en hojuelas, el jengibre rayado, una pizca de sal y por ultimo el chocolate en trozos. Mezcle muy bien los ingredientes.
5. **Forme bolitas del tamaño de un limón** y aplánelas levemente.
6. **Ponga las galletas** sobre una lata de horno enharinada y **hornee a 175°C por 10 minutos.**

En caso de no tener horno, puede poner las galletas sobre hojas de plátano soasadas en un caldero tapado a fuego medio por unos diez a quince minutos.

CHUTNEY DE PIMENTÓN

Para 10 porciones



Pimentón 500 g



Ajo 6 dientes
finamente picado



Cebollín 50 g
finamente picado



Cúrcuma 25 g
finamente picada



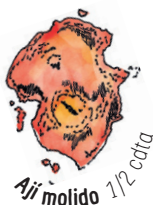
Vinagre de manzana 225 ml



Panela molida 300 g



Pimienta molida 1 cda



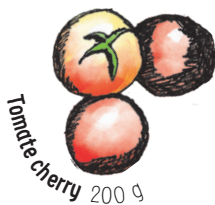
Aji molido 1/2 cda



Maminteca 6 hojas
(Culantro cimarrón)



Albahaca 2 ramas



Tomate cherry 200 g



Aceite vegetal 150 ml



Frasco de vidrio con tapa metálica
10 unidades

Antes de empezar

1. **Lave y desinfecte** la mesa de trabajo y utensilios.
2. **Esterilice y seque** los envases, tapas y cucharas que utilizará para envasar.
3. **Pre aliste y pese los ingredientes** para el total de la receta.
4. **Lave los vegetales** y séquelos.

Para los pimentones:

1. **Ponga los pimentones al fuego medio sobre una parrilla** para quemar la piel dándoles vuelta durante 7 a 10 minutos hasta que la piel comience a inflarse y se comience a quemar.
2. **Saque del fuego y reserve** en un recipiente plástico o de vidrio.
3. **Deje enfriar y pélelos.**
4. **Descorazone los pimentones y córtelos** en cuadritos pequeños. Reserve.



Para preparar el chutney:

1. **En una olla vierta el vinagre, la panela, la cúrcuma, la sal y la pimienta molida, a fuego alto**, hasta que la panela se disuelva y la mezcla hierva. Una vez hirviendo, agregue los pimentones y las cebollas, cocine durante 10 minutos a fuego medio.
2. **Paralelamente, pele los tomates y píquelos en cortes pequeños** que se deshagan en la preparación.
3. **Baje el fuego al mínimo, agregue el resto de ingredientes y deje cocinar revolviendo constantemente durante 45 minutos.**



Para envasar:

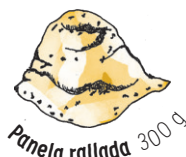
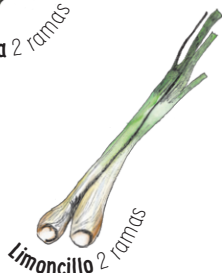
1. **Con ayuda de una cuchara, sirva la salsa en cada uno de los frascos.** Asegúrese que el contenido llegue hasta medio centímetro por debajo del borde.
2. **Cierre, limpie y selle los envases.**



- **Esta salsa puede durar hasta 8 meses** envasada en frasco de vidrio.
- Una vez abierto, si no se consume en su totalidad, **refrigere.**
- **Sírvase como entrada**, pasabocas sobre pan o galletas.
- Si tiene alguna duda sobre cómo asegurar la conservación de su chutney, revise las recomendaciones en la página 26.

MERMELADA DE FLOR DE JAMAICA

Para 250 mililitros



PREPARACIÓN



1. Pele la piña y córtela en cuadritos pequeños



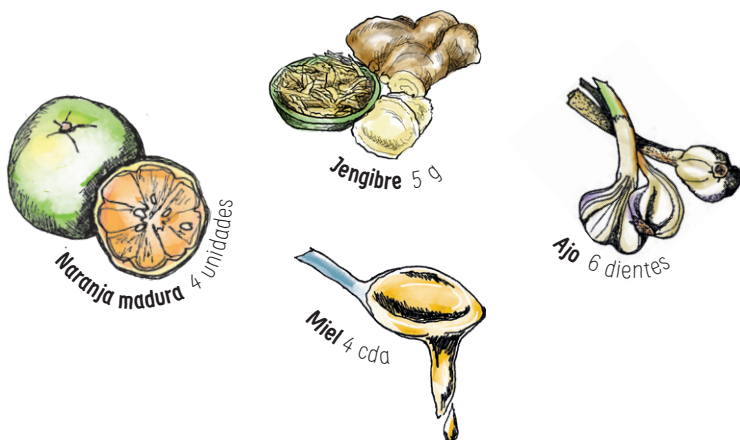
2. Ponga los cuadritos de piña en un caldero a fuego medio con la panela rallada, la flor de Jamaica y las ramas de limoncillo.



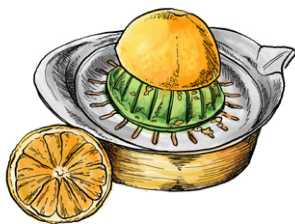
3. Deje cocinar por aproximadamente 40 minutos revolviendo constantemente hasta alcanzar la textura deseada.

4. Retire del fuego y agregue las hojitas de albahaca picadas y un poco de ralladura de cáscara de limón.

ADEREZO PARA ENSALADAS DE MIEL, NARANJA Y AJO



PREPARACIÓN



1. Corte las naranjas en mitades y exprimalas, pase el jugo por un colador para retirar las semillas.



2. Machaque el ajo y el jengibre y agréguelos al jugo de naranja.

3. Agregue la miel y mezcle.

SORBETE NATURAL DE FRUTAS

Para 300 mililitros



Banano maduro 1 unidad



Agua $\frac{1}{2}$ taza



Piña madura 50 g



Albahaca 2 hojas



Fruta de temporada 50 g
Guanabana, zapote, piña,
guayaba, etc



Yerbabuena 2 hojas

PREPARACIÓN



1. Licúe los ingredientes agregando media taza de agua.

[illegible]

¡GRACIAS!

José Wilber
Duynawin
Reynaldo
Robert
Humberto
Fermina
Gunney
Luis Gregorio
Denis Gabriela
Seyarusy
Bunkwarungumu
Gunyaringumu
José Ángel
Seyarurwingumu
Seynekun
Seyningumu
Seyaruneiwia
Zarankwa
Marilsa
Laura Cecilia
Miguel Jaime
Kwaringumu
Gerardo
Zarawi
Adalberto
Carmela
Kwarin
Zarnewin
Dwanekun

Por **crear en los sabores de sus huertas** y crear territorios posibles desde sus comunidades.

















SUELO SANO PLANTAS SANAS PERSONAS SANAS

- Anna Primavesi

**Fondo
Acción**

Ambiente y niñez

     @FondoAcción · www.fondoaccion.org