

A vibrant collage of various food items including vegetables, fruits, herbs, and seafood. The items are scattered across a light blue background. Visible items include: yellow bell peppers, ginger, coconuts, green leaves, mushrooms, a fish, a purple bottle, a watermelon slice, a sweet potato, a bunch of mushrooms, green and red bell peppers, a pile of small round items, a large green leaf, a bunch of parsley, a piece of bread, a piece of ginger, a piece of banana, and a small purple flower.

EXPEDICIÓN GASTRONÓMICA
.....
Old Providence

EXPEDICIÓN GASTRONÓMICA
.....

Old Providence

Expedición gastronómica: Old Providence

La primera edición de esta publicación se realizó en el marco del proyecto *Promoviendo la autonomía agroalimentaria en Old Providence* de Fondo Acción, producto de un trabajo de fortalecimiento de iniciativas de desarrollo rural sostenible realizado en convenio con ISA.



Primera edición: Diciembre 2023

© Fondo Acción 2023 Todos los derechos reservados.

Está prohibida la reproducción de esta publicación para la venta o para otros fines comerciales.

FONDO ACCIÓN

www.fondoaccion.org

Natalia Arango

Directora Ejecutiva

Luis Germán Botero

Director Administrativo
y Financiero

Elizabeth Valenzuela

Directora Técnica

Sofía Cuenca

Directora Jurídica

Heidy Angarita

Directora de Operaciones

Luisa Mendoza

Coordinadora de
comunicaciones

Edwin Gutiérrez

Coordinador de Desarrollo
Rural Sostenible

Diego Moreno

Desarrollo de contenidos

Salomé Sánchez

Diseño y diagramación

Diana Pizano

Angélica del Valle

Lucía Manrique

Ilustración

EXPEDICIÓN GASTRONÓMICA

.....
Old Providence

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 por **OLD PROVIDENCE**

En el marco del proyecto “Proyectos con impacto desde un Desarrollo Rural Sostenible” financiado por ISA, y de las estrategias planteadas por Fondo Acción para promover la producción y el consumo de alimentos locales y ecológicos en las comunidades de la Isla; se han realizado hasta la fecha, seis encuentros culinarios, en los que participaron activamente tanto las lideresas agrícolas como los agricultores de la Isla.

El objetivo de estos encuentros fue comprender la experiencia de comer, más allá de la cocina, sensibilizando sobre el proceso integral de la alimentación; comprendiéndolo no sólo como el acto de llevarse algo de comer a la boca, sino como una cadena de actividades que inician con la preparación del suelo en las fincas, el cuidado y manejo de los cultivos y la cosecha; continúa con la integración y preparación de los diferentes ingredientes y concluye al degustarlos en compañía, sentados entorno a la mesa. Entender esto, hace que sea imposible desvincular el cuidado del suelo y los cultivos, del de nuestros cuerpos y el de la comunidad.

Los encuentros permitieron comprender que la cocina está estrechamente relacionada con el uso y la conservación de la biodiversidad, pues de su riqueza, depende la obtención de ingredientes variables y de alta calidad; económicos y con muy baja huella de carbono al ser su producción o colecta, de índole local. Así, la

aproximación a la cocina desde una perspectiva holística y natural incentiva la producción y reproducción de conocimientos y prácticas en torno a la conservación de 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, todas las personas de la Isla, sin importar su género ni edad, sigan trabajando por el cuidado mutuo del territorio y de sus cuerpos.

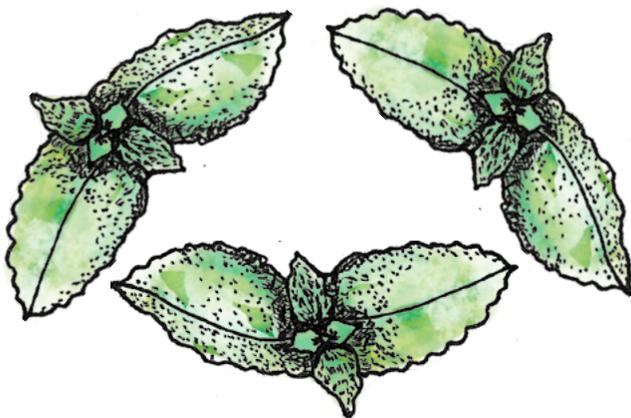
A continuación, encontrarán un recetario con las preparaciones elaboradas en la primera fase de los encuentros culinarios, realizados durante los años 2022 y 2023 y, resultado del intercambio, la colaboración y la creación colectiva con ustedes, las personas que participaron en esta primera fase del Proyecto. Los usos tanto culinarios como medicinales u otros, que se mencionan para algunos de los ingredientes, corresponden únicamente a los referenciados y empleados por la comunidad de la Isla.

¡Buen provecho!

A vibrant collage of various ingredients including vegetables, fruits, herbs, and seafood. At the top, there are yellow bell peppers, ginger, and a green onion. Below these are mushrooms, a bunch of green beans, and a fish. In the center, there's a purple bottle of Bush Rum. To the left, a slice of watermelon is shown. At the bottom, there are more mushrooms, a green bell pepper, a pile of lentils, a coconut, and various other herbs and vegetables like parsley and a stalk of celery.

NUESTROS INGREDIENTES

sembrados en las islas



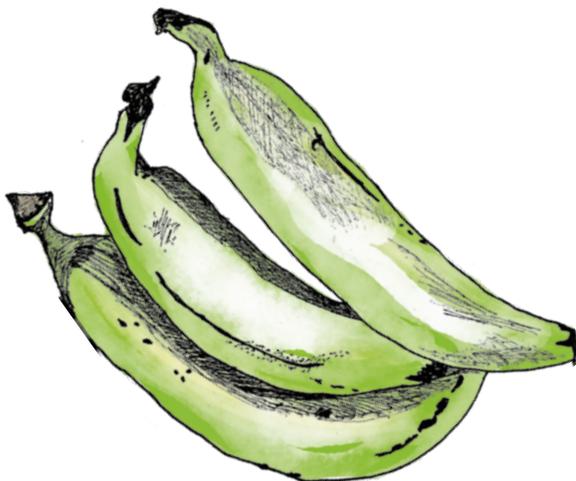
Oreganon

Plectranthus amboinicus

Planta arbustiva, perenne, suculenta, aromática, nativa de Asia tropical y África, cultivada en las zonas tropicales del mundo.

Es parte fundamental de la cocina latinoamericana y es muy común en las huertas y jardines. Las hojas se pueden emplear enteras o picadas y son indispensable en la preparación de sopas, sancochos, salsas para pescados, mariscos y ensaladas.

La infusión de sus hojas ayuda a aliviar la tos crónica, bronquitis, asma. Ayuda en el tratamiento de infecciones causadas por hongos y bacterias, pues es desparasitante, antiinflamatoria y sedante.



Plátano

Musa paradisiaca

Planta herbácea perenne de gran tamaño y tallo grueso, originaria del sudeste asiático. El plátano llegó a América con los esclavos africanos, quienes guardaron 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. Sus hojas son usadas como envoltorio de tamales, fiambres, pasteles, quesos y otros alimentos.

Las hojas pueden aliviar la tos, fiebre y dolor de garganta. Además, se emplean como complemento para la alimentación del ganado (cabras, ovejas, pollos y conejos).



Coco

Cocos nucifera

Palma de la familia de las arecáceas, es considerada la más cultivada en todo el mundo. El origen del coco es muy incierto, discutiéndose si es originaria de las costas tropicales asiáticas o de las americanas. Hoy se encuentra distribuido por las costas intertropicales de todo el mundo, incluyendo las colombianas.

Muy empleado en la cocina del Caribe colombiano para elaborar arroz con coco, encocados, salsas, sopas, y dulces. Es un ingrediente indispensable del rondón.

Su agua es diurética, estimula la función renal y hepática, puede tener efectos laxantes. El aceite hidrata la piel y el cabello.

El tronco se utiliza para construir cabañas y sus hojas para techar y hacer sombreros. La cáscara del fruto se usa en artesanías.



Albahaca

Ocimum basilicum

Hierba aromática de la familia de las lamiáceas, nativa de las regiones tropicales de África central y el sudeste asiático. Es una planta tierna que se utiliza en cocinas de todo el mundo. En la isla de Providencia se usa una variedad conocida como *wild basil*, que crece en sus montañas y se siembra en todas las huertas.

Sus hojas se usan para preparar bebidas aromáticas y aromatizar salsas y postres. Además, la infusión de sus hojas se emplea para las afecciones gastrointestinales, cólico y distensión abdominal.

En algunas culturas caribeñas se considera que tiene poderes que ahuyentan los malos espíritus y atraen las corrientes positivas de los espíritus de luz.



***Mint* o prontoalivio**

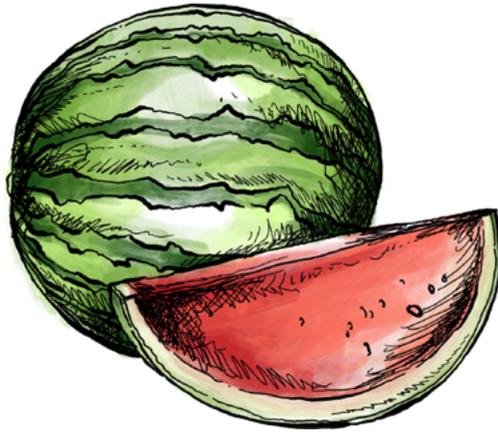
Phaseolus vulgaris

Pertenece a la familia de las verbenáceas, es un arbusto muy ramificado, ampliamente cultivado como planta ornamental por su follaje aromático y hermosas flores. Es nativo del sur de los Estados Unidos, México, el Caribe, América Central y América del Sur.

Sus hojas son usadas para condimentar las comidas y hacer aguas aromáticas.

La infusión de las hojas y la flor se usa como sedante gastrointestinal, para tratar la diarrea, cólicos y dolores en general.

Se usa en compresas, como cicatrizante, antipirético y para el tratamiento de las hemorroides.



Sandía

Citrullus lanatus

Planta herbácea de crecimiento trepador o rastro, de la familia Cucurbitaceae, originaria de África y con distribución actual en todo el mundo. Los colonos europeos y los esclavos africanos introdujeron la sandía en América y desde el año 1590 se comenzó a sembrar en Florida, Brasil, Perú, Panamá y las islas del Caribe.

Se come el fruto solo o en ensaladas, para preparar el salpicón. Se recomienda para tratar el paludismo, reumatismo y estreñimiento, la gota y afecciones de las vías urinarias.



Batata

Ipomoea batatas

Planta trepadora perenne perteneciente a la familia Convolvulaceae, originaria de América Central. La raíz contiene grandes cantidades de almidón, vitaminas, fibras y minerales.

Se emplea cocida o frita, como acompañamiento de platos como el rondón.

Cuanto más amarillenta es su raíz, más betacaroteno posee, por lo que es muy utilizada para reducir el déficit de vitamina A en los niños.

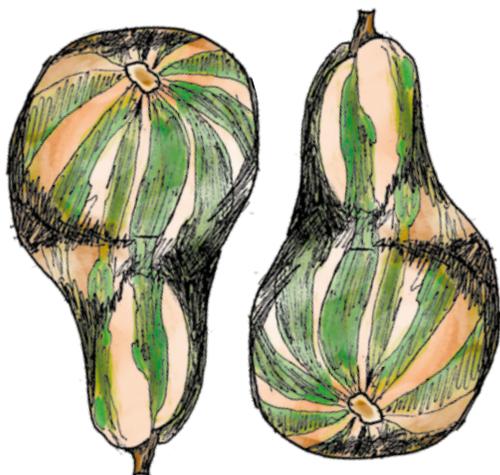


Mafafa

Xanthosoma sagittifolium

Planta herbácea de la familia araceasea, de origen americano y distribuida desde México hasta Brasil. Se le considera una de las plantas cultivadas más antiguas del mundo. Actualmente su cultivo se concentra en el Caribe.

Los rizomas de la planta se utilizan en sopas, guisos, purés, y se pueden preparar en asados, fritos, refrescos, bebidas, dulces, y utilizando la harina en pastelería, galletas y panes.



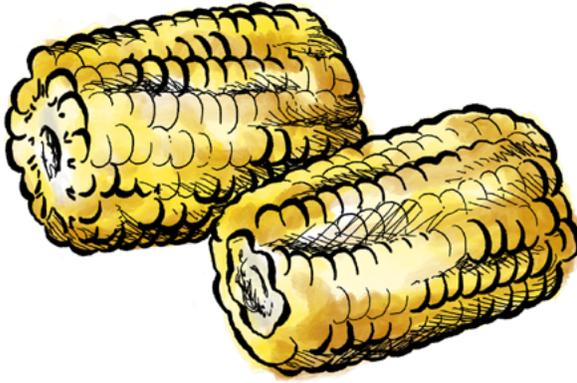
Ahuyama

Cucurbita maxima

De la familia de las curcubitáceas, es una planta herbácea que se encuentra en todo el continente americano, con distintas variedades a lo largo del territorio. Es una de las plantas americanas más antiguas, es decir, es una de las primeras en haber sido domesticada.

En Colombia, la crema y la poteca de ahuyama son muy comunes, 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 comúnmente en África, donde se agregan a los guisos; y las segundas, en México y Europa, bien sea rellenas o salteadas.



Maíz

Zea mays

Perteneciente a la familia de las gramíneas y originaria de América, es una de las plantas emblemáticas de todas las culturas de nuestro continente, sagrada para las culturas mexicanas y andinas.

En la isla de Old Providence es muy empleado en tortas, bebidas y se realiza cada año el festival del maíz.



RECETAS PREPARADAS EN
SEMILLERO CULINARIO
DE OLD PROVIDENCE



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

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

exprimiendo con fuerza para extraer la leche del coco.

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 cada

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

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 guarda por fuera de la nevera, manténgalo en un sitio fresco sin contacto directo con el sol.

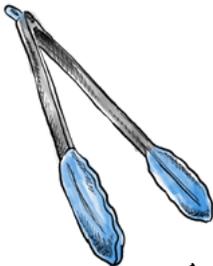
TÉCNICAS DE CONSERVACIÓN

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 ponga 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.

y comienza a hervir.

Deben hervir durante 10 minutos como mínimo.

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. **Cubra 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 enfríen** 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.

Secado de hierbas



1. **Lave las hierbas** y séquelas con cuidado con una tela limpia.
2. **Haga pequeños manojos de hierbas** y amárrelos por un extremo con una cuerda.
3. **Cuelgue los manojos a una cuerda** ubicada en un lugar fresco, ventilado, sin humedad y que no reciba la luz directa del sol.
4. **Deje secar por completo.**
5. **Almacene los manojos**, por ejemplo, en frascos de vidrio limpios.

TAMAL DE PLÁTANO

Para 4 porciones



Plátano verde 5 unidades
pelados



Hoja de plátano 20 unidades
soasadas



Leche de coco 1 taza



Pescado 500 g



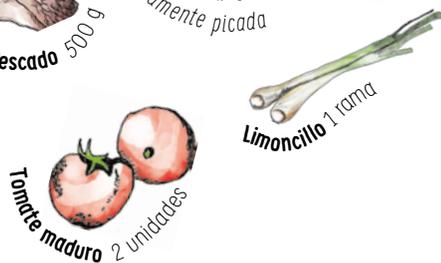
Cebolla larga 1 unidad
finamente picada



Cebolla cabezona 1 unidad
finamente picada



Aceite achiotado 50 ml



Tomate maduro 2 unidades



Limoncillo 1 rama



Cúrcuma 50 g
rallado



Jengibre 50 g
rallado



Ajo 2 dientes
finamente picado



Hierbas de azotea
albahaca, orégano,
yerbabuena
finamente picadas

PREPARACIÓN



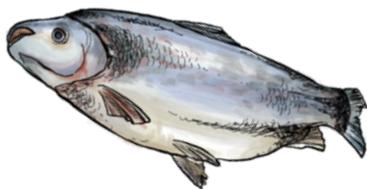
- Cocine el pescado en agua** con hojitas de orégano y albahaca. Cuando este cocinado, desmenúcelo con las manos.
- Haga un sofrito** con las cebollas finamente picadas, el tomate, aceite achiotado, jengibre y cúrcuma rallados.
- Divida el sofrito en dos** y mezcle una mitad con el pescado.
- Cocine 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.
- Arme el tamal** colocando un poco de masa sobre una hoja
- de plátano, agregue un poco de pescado en el centro y cubra con más masa.
- Envuelva la hoja y amárrela** con fibras de la hoja de plátano
- Cocine en agua o al vapor** por una hora aproximadamente.

RONDÓN DE PEPITA

Para 4 porciones



Leche de coco 4 tazas



Pescado 1500 g



Caracol 750 g



Plátano 750 g
cortada en trozos



Yuca 750 g
cortada en trozos



Ñame 750 g
cortada en trozos



Ajo 3 dientes
machacado



Cebolla larga 1 unidad
finamente picada



Albahaca 1 atado



Cebolla cabezona 1 unidad
finamente picada



Harina de trigo 150 g



Sal y pimienta al gusto



Povo para horear 3 g

PREPARACIÓN

Antes de empezar

1. **Lave los caracoles** y déjelos en zumo de limón por 10 minutos antes de ponerlos a cocinar.
2. **Limpie el pescado.**

Para los *dumplings*:

1. **Mezcle la harina de trigo** con la sal y el polvo de hornear.
2. **Agregue lentamente agua** hasta obtener una masa uniforme que se deje trabajar.
3. **Haga bolitas y aplánelas** formando una especie de arepuelas.

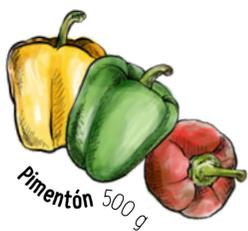


Para la sopa:

1. **Ponga la leche de coco a hervir** junto con las cebollas finamente picadas y el ajo machacado.
2. **Agregue el caracol** a la sopa.
3. **10 minutos después, agregue la yuca, el plátano y el ñame** a la sopa.
4. **15 minutos después, agregue el pescado** a la sopa.
5. **Agregue los *dumplings*** y cocine por 10 minutos más.
6. **Agregue sal y pimienta** al gusto

ESCABECHE

Para 10 porciones



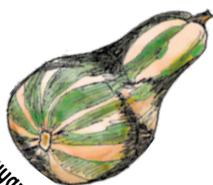
Pimentón 500 g



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



Ñame 400 g
pelado y cortado en bastones



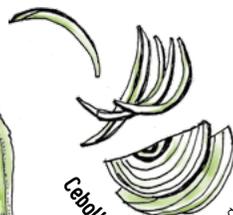
Ahuyama 400 g
pelada y cortada en cubos



Cebolla larga 300 g
cortada en trozos



Aceite vegetal 500 ml



Cebolla cabezona 300 g



Agua 1 l



Vinagre 1 l



Cilantro cimarrón 13 hojas



Aji 50 g



Sal 10 g



Albahaca 100 g



Frasco de vidrio con tapa metálica
70 unidades



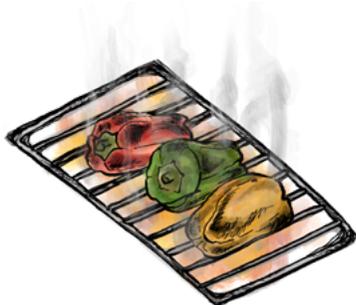
Cúrcuma 20 g

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 cilantro cimarrón. 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 envasese 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 cómo asegurar la conservación de su escabeche, revise las recomendaciones en la página 26.

MUFFINS DE ARROZ CON COCO

Para 8 porciones



PREPARACIÓN



1. Engrase los moldes con mantequilla derretida o aceite y precalentar el horno a 175°C.
2. En un recipiente grande, integre los huevos y la panela, batir hasta que se disuelva.
3. Agregue el arroz con coco y mezcle hasta tener una textura homogénea, luego agregar el aceite y mezclar.
4. Agregue harina de trigo, polvo para hornear y pizca de sal. Mezcle bien, hasta que no queden grumos.
5. Ponga la mezcla en los moldes engrasados.
6. Hornee hasta que al pinchar salga limpio el palillo.

Deje enfriar muy bien antes de desmoldar.

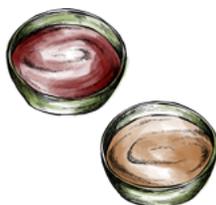
*Puede reemplazar el arroz con coco con puré de ahuyama, batata o ñame en la misma cantidad.

BUDÍN MARMOLADO DE NATA Y CACAO

Para 12 porciones



PREPARACIÓN



1. Engrase todo el interior del molde y ponga una hoja de papel parafinado en el fondo. Vuelva a engrasar y cúbralo con nata y precalentar el horno a 170°C
2. En un recipiente amplio, bata los

3. Con un colador tamice la harina y el polvo de hornear sobre la mezcla anterior, e incorpore suavemente, sin generar demasiado trabajo.

4. Divida la mezcla en dos y agregue a una de ellas el cacao tamizado.
5. Lleve las dos mezclas al molde de manera intercalada para lograr un efecto marmolado.

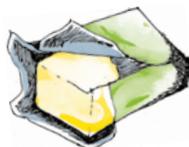
6. Hornee a 170°C durante 60 minutos aproximadamente.



Deje enfriar muy bien antes de desmoldar.

MANTECADA DE BUSH RUM

Para 12 porciones



Mantequilla 270 g
ablandada



Azúcar 180 g



Bush rum 70 ml



Huevo 250 g



Agua 75 ml



Harina de trigo 175 g



Polvo para hornear 4 g



Molde rectangular



Harina de maíz amarilla 75 g



Papel parafinado

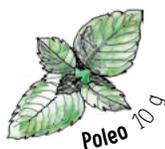
PREPARACIÓN



1. Engrase todo el interior del molde y ponga una hoja de papel parafinado en el fondo. Vuelva a engrasar y cúbralo con nata y precalentar el horno a 170°C
2. Bata la mantequilla junto con el azúcar hasta lograr una crema.
3. Agregue los huevos de a poco, para lograr una mezcla homogénea.
4. Cuele la harina de trigo junto con el polvo de hornear y adicione la harina de maíz.
5. Adicione las harinas a la mezcla líquida y revuelva hasta que no queden grumos.
6. Lleve la mezcla al molde y hornee a 70°C por aproximadamente 40 minutos.
7. Una vez salga del horno, rocíe por encima con bush rum y deje enfriar.

Deje enfriar muy bien antes de desmoldar y cortar.

ADOBO DE NATA Y HIERBAS AROMÁTICAS



Frasco de vidrio con
tapa metálica



PREPARACIÓN



1. En un sartén caliente, tueste las pimientos, junto con la nata por unos minutos y reserve.



2. En el mismo sartén, coloque las hierbas aromáticas, con el fuego apagado.



3. Con ayuda de un molino, mortero o licuadora muela todo agregando el vinagre y el aceite, hasta dar la textura de una pasta untable.



4. Una vez tenga textura de pasta, envase.

- Ideal para dar color y aroma a todo tipo de preparaciones.
- Aporta los principios medicinales de la nata y las plantas empleadas.
- Excelente remplazo de caldos de gallina y colorantes artificiales en la cocina.

TORTILLAS DE PLÁTANO, YUCA O ÑAME

Para 10 porciones



Plátano, yuca o ñame 400 g



Agua 75 ml

PREPARACIÓN



1. Realice un puré de plátano, yuca o ñame.



2. Amase y pese bolitas de 30 g mientras esté caliente el puré.



3. Aplane las bolitas a un grosor de 2 mm. Corte los bordes de ser necesario.



4. Cocine en un sartén caliente hasta que dore por ambos lados, cuidando que no quede crocante.

CREMOSO DE GUANDUL O FRÍJOL



PREPARACIÓN



1. Ponga los frijoles o guandules en remojo con bastante agua, desde el día anterior a la preparación.
2. Cambie el agua en que remojó los frijoles o guandules



3. Licúe los frijoles o guandules junto con el aceite achiotado, las hojitas



4. Añada sal y pimienta al gusto.
- de albahaca y oregano. En caso de no tener licuadora puede hacer un puré utilizando un tenedor o molinillo.

- Este cremoso lo puede usar para untar en panes, tortillas o galletas.
- Puede servir como base para hacer hamburguesas vegetarianas.
- Puede ser usado para el relleno de tacos usando las tortillas de plátano, ñame o yuca y vegetales diversos.

SAL DE ALBAHACA Y MINT



PREPARACIÓN



1. **Seque las hierbas.**



2. **Triture la albahaca con la sal con ayuda de una licuadora, mortero o procesador.**



3. **Tamice de ser necesario.**
4. **Envase en un frasquito de vidrio.**

- Use la sal para dar aroma y sabor a sus preparaciones
- Si tiene alguna duda sobre como secar sus hierbas, revise las recomendaciones en la página 26.



LOS COCINEROS DE OLD PROVIDENCE

¡GRACIAS!

Dogen

Charolyn

Lambert

Jeimy

Roxana

Katiuska

Kenet

Rosalina

Emarcita

Rosalina Pepita

Santiago

Jean Michael

Ruiz

Sharoliyn

Alito

Aroldo

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

















SUELO SANO PLANTAS SANAS PERSONAS SANAS

- Anna Primavesi

isa
CONEXIONES QUE INSPIRAN

Fondo
Acción

     @FondoAcción · www.fondoaccion.org