Del campo a la mesa

Cocina, huerta y sabores



DEL CAMPO A LA MESA

Comité asesor: Julián Estrada O. (Antropólogo y comentarista culinario), Martha Isabel Echeverri F. (Nutricionista), Martín López A. (Gastrónomo), Nicolás Loaiza D. (Antropólogo MA), Nora Londoño F. (Bióloga y naturalista).
Edición: Lina Mejía Correa., Vanessa Escobar Rodríguez., Juan Luis Vega González., Fundación Secretos para contar.
Textos: Juan Luis Vega G., Vanessa Escobar R., Julián Estrada O.
Investigación de campo: Juan Luis Vega G., Vanessa Escobar R., personal en campo Fundación Secretos para contar.
Colaboradores: Tita Maya, Carlos Osorio, Francisco Javier Ossa, Alicia Echavarría, Lucía Salazar, Janeth Álvarez, Lucero Meléndez, Socorro Castaño, Marcela Olarte, Catalina Echavarría.
Agradecimientos: Adriana Rendón, Gloria Isabel Morales, Gabriel Ramírez, a los agricultores, a las cocineras, y a todas las personas que generosamente nos compartieron sus saberes.
Corrección Ortotipográfica: Uver Valencia Vera, Daniel Álvarez Betancur, Personal de campo Fundación Secretos para contar.
Diseño gráfico y diagramación: Carolina Bernal Camargo, Sandra De Bedout Rodríguez.
Ilustraciones técnicas: Gloria María Mora G.
Otras ilustraciones: Alejandra Vélez Giraldo.
Fotografías: Diego Robledo, Juan David Londoño, Gloria Restrepo, Elisa Echavarría, Carlos Jones.
Texto contraportada: Fragmento de *El sembradorcito* (Daniel Álvarez, Alejandra Vélez).

Primera edición: 61.000 ejemplares, mayo de 2016
Segunda edición: 55.000 ejemplares, febrero de 2017
Secretos para contar ISBN 978 – 958 – 33 – 8473 – 8
Libro "Del campo a la mesa" ISBN 978-958-58245-7-7
Impreso en Colombia por Quad Graphics

FUNDACIÓN SECRETOS PARA CONTAR
Presidenta Consejo: Lina Mejía Correa.
Directora administrativa: Isabel Cristina Castellanos Arteaga.
Directora de logística: Natalia Olano Velásquez.
Directora de educación: Vanessa Escobar Rodríguez.

Personal en campo: Alber Arias Villalobos, Andrés David Álvarez Castrillón, Carolina Tabares Zapata, Daniela Taborda Ochoa, Daniel Álvarez Betancur, Daniel Úsuga Monsalve, Diego Franco González, Esteban Zapata Villa, Fabio Andrés Zapata Moncada, Jhon Jairo Valderrama, Johnny Alberto Sánchez González, Juan David Londoño Vargas, Juan José Obando Jaramillo, Juan Luis Vega González, Karen Sofía Rodríguez Garcés, Leidy Johana Cardona Valencia, León Felipe Franco Cardona, Mary Belle Salazar Mejía, Mauricio Henao Toro, Melisa Lozano Medrano, Miguel Ángel Ramírez Benítez, Oscar Mario Franco González, Yasunari Arboleda Hincapié.

Consejo de Administración: Ignacio Calle C., Juan Guillermo Jaramillo C., Beatriz Restrepo G., Lina Mejía C., Jorge Mario Ángel A., Paula Restrepo D., Manuel Santiago Mejía C., Juan Luis Mejía Arango, Martha Ortiz Gómez. **Invitados permanentes:** Tita Maya, Gilberto Restrepo V.

Gracias a los aportes de:
Fundación Argos, Fundación Grupo Argos, Fundación Nutresa, C.I. Banafrut S.A., Fundación Sofía Pérez de Soto, Asocolflores, Developing Minds Foundation, Colombiana de Comercio S.A., Fernando Vélez Escobar, Fundación Corbanacol, Comfama, Fundación Celsia, Fundación EPM, Fundación Éxito, Comité Departamental de Cafeteros de Antioquia, Banco de Bogotá, Fundación Fraternidad Medellín, Fundación Ramírez Moreno, Fundación Suramericana, Mineros S.A., Industrias Haceb S.A., Alcaldía de Medellín - Secretaría de Cultura Ciudadana – Secretaría de Educación, Antioqueña de Negocios Ltda., Arquitectos e Ingenieros S.A. – AIA, Augura, Bimbo de Colombia S.A., Boulevard Mayorca, C.I. Cultivos Miramonte S.A., C.I. Hermeco S.A., Cámara de Comercio de Medellín para Antioquia, Central Hidroeléctrica de Chivor (AES CHIVOR), Cervecería Unión S.A., Coca-Cola Servicios de Colombia, Comfenalco Antioquia,Compañía de Empaques S.A., Compartamos con Colombia, Coninsa Ramón H. S.A., Contegral Medellín S.A., Coordinadora Mercantil S.A., Corantioquia, Corbanacol, Cornare, Corpoayapel, Corporación Cultural Cantoalegre, DeLima Marsh, Developing Minds Foundation, Inc., Distrihogar S.A., Dominante Ltda., Edatel S.A. E.S.P, Electrolux de Colombia S.A., Emilio Restrepo Ángel, Emisora Cultural Universidad de Antioquia, Empresas Públicas de Medellín, Exxon Mobil de Colombia, Fábrica de Calcetines Crystal S.A., Fabricato, Ferrasa – Fundación Pizarra, Fundación Amigos de Camilo C. y Jonás, Fundación Aurelio Llano, Fundación Bancolombia, FundaProción Oleoductos de Colombia, Fundación Pinar del Río, Fundación Probán, Fundación Saldarriaga Concha, Fundaunibán, Give to Colombia – Mc Millan Foundation, Give to Colombia – CITI Foundation, Gobernación de Antioquia – Secretaría de Educación para la Cultura de Antioquia, IDEA, Imusa S.A., Indupalma S.A, Interconexión Eléctrica S.A. – ISA, Isagen, LG Electronics, Londoño Gómez S.A., María Luz Ospina Villa, Meriléctrica S.A., Panasonic, Philip Morris Colombia S.A., Procter & Gamble Industrial Colombia, Productos Familia – Sancela, Protección S.A., RCN Radio, Samsung Electronics, Sofasa S.A., Solla S.A., Sony Colombia, Tablemac S.A., Tahamí Cultiflores S.A. C.I., Todelar – Transmisora Surandes, Transmetano S.A. E.S.P., Universidad de Antioquia – Facultad de Ciencias Exactas y Naturales – Herbario (HUA), Warner Lambert y a otras entidades, fundaciones y personas que han ayudado de manera silenciosa.

® Todos los derechos reservados
Fundación Secretos para contar
fundasecretos@une.net.co
Tel. 57 (4) 3220690
Medellín - Colombia
www.secretosparacontar.org
MATERIAL EDUCATIVO DE DISTRIBUCIÓN GRATUITA, NO TIENE VALOR COMERCIAL.

A las cocinas, esos espacios que llenan
de sabores y vida a los hogares...
y a quienes cocinan y amasan en ellas,
pues son el alma de la familia.



Índice

Guía práctica para utilizar este libro 10
Las plantas, despensa para la vida 12
La gastronomía y la historia del mundo 15
Formas de cocinar los alimentos 16
Mañas y secretos en la cocina 21
Utensilios y recipientes de antaño 26
Guía de pesos, medidas y equivalencias para este libro 28

DE LA HUERTA A LA MESA / RECETARIO 31

PARA TENER EN LA ALACENA 34
VINAGRES 34
Vinagre casero de piña o plátano maduro 34
ACEITES 34
Aceite de coco 34
ACEITES SABORIZADOS PARA CONDIMENTAR 35
Aceite de achiote 35
Aceite de ajo y hierbas 35
HARINAS 35
Preparación de harinas 35
Harina de guineo 35
Tabla para preparar harinas 36
ALMIDONES 36
Almidón de achira 36
SEMILLAS TOSTADAS 36
Semillas tostadas de calabaza, habas, marañón, girasol o maíz 36
CONDIMENTOS Y HIERBAS AROMÁTICAS 37
Para tener en el huerto o la alacena 37
Consejos para el secado 37

RECETAS PARA TODOS LOS DÍAS 38
VINAGRETAS 38
Vinagreta de hierbas 38
AJÍES 38
Ají campesino con repollo 38
Ají de piña, mango, cidra, tomate de árbol 39
ENCURTIDOS 39
Encurtido de vegetales 39
Encurtido de tallos tiernos de cidra o calabaza 40
PICADILLOS 40
Picadillo de mango 40
Picadillo de tomate verde y pimentón rojo 40
Guacamole 40
HOGAO 41
SALSAS 41
Salsa para adobar carnes 41
Mayonesa casera 42
Salsa de tomate casera 42
Salsa morena 42
Salsa barbecue casera 43
Salsa de semillas de calabaza o girasol 43
Salsa de vegetales y coco para pescados 43
LÁCTEOS 44
Mantequilla 44
Cuajada 44
Queso fresco 45
Quesito 45
Queso crema casero 45

BEBIDAS FRÍAS Y CALIENTES 46
JUGOS 46
Receta para jugos de frutas 46
Jugo de yacón 46
Algunos jugos y sus propiedades 46
SORBETES 47
Receta para sorbetes de frutas 47
Sorbete de aguacate o chontaduro 47
Sorbete de frutas con leche de arroz 48
Sorbete de cáscara de maracuyá o de piña con arroz 48
Sorbete de amaranto 48
LECHES VEGETALES 48
Leche de coco 48
Leche de palma Milpesos 49
Leche de arroz tostado 49
Leche de marañón 49
OTRAS SEMILLAS Y NUECES PARA PREPARAR LECHES VEGETALES 49
CHOCOLATES 50
Chocolate bola artesanal 50
Chocolate de pepas de mamoncillo 50
Choibalate 50
COLADAS 51
Colada de guineo 51
Colada de avena 51
Colada de achira 51
BEBIDAS RECONFORTANTES 52
Caspiroleta 52

CALDOS, SOPAS, CREMAS Y POTAJES 53
CALDOS 53
Caldo básico 53
CONSOMÉS 54
Changua 54
Consomé de pescado 54
SOPAS 54
Sopa de tomate 54
Sopa de ortiga 55
Sopa de masitas de vitoria 55
Sopa de guineo, plátano o banano verde 55
Sopa de arepa 56
Sopa de cebolla 56
Sopa de calabacín con albahaca, puerro y limón 56
Sopa de apio 57
Sopa campesina de vegetales 57
Sopa de arracacha 57
Sopa de arroz 58
Sopa de orejas (tortilla de huevo) 58
Sopa de fideos, zanahoria y papa criolla 59
Sopa de amaranto y hortalizas 59
Sopa de quinua y vegetales 59
Sopa de maravillas 60
Sopa minestrone 60
Ajiaco 60
Sancocho de pescado 61
Mote de ñame 61
CREMAS 62
Receta para cremas de vegetales 62
Crema de espinacas 62
Crema de lechuga batavia 62
Crema de coliflor o brócoli 63
Crema de maíz 63
Crema de remolacha 63
Crema de aguacate 64
POTAJES 64
Fríjoles antioqueños 65
Fríjoles verdes 65
Caraotas o fríjol negro pequeño 65
Lentejas 66
Potaje campesino de chachafruto 66
Mote de guandul con leche de coco 67

SECOS 68
CARNE DE RES 68
Albóndigas de carne 68
Rollo de carne 68
Posta sudada 69
Carne en polvo 69
Carne desmechada ropa vieja 69
Sobrebarriga 70
Guiso de papa o carne molida 70
Arroz chino 71

POLLO 71
Sudado de pollo y papa criolla 71
Sudado de pollo al coco 72
Pollo con salsa de mandarina o naranja 72
Arroz con pollo y verduras 73
PESCADOS 73
Pescado frito entero 73
Desmenuzado de pescado 73
Pescado en leche de coco 74
HUEVOS 74
Huevo tibio 74
Huevo duro 74
Tortilla de huevo 74
Migas de arepa con huevo 75
Omelette de palmitos
de iraca y hierbas 75
PASTAS 75
Cocinar pastas 75
Salsa boloñesa 76
Salsa con brócoli 76

ACOMPAÑANTES PARA SECOS 77
PAPAS 77
Cáscaras de papa fritas 77
Ensalada de papa 77
Papas con perejil y mantequilla 77
Puré de papa 78
MAÍZ 78
Torticas de chócolo 78
ARROCES 78
Arroz blanco 78
Variantes 79
Arroz con berenjena 79
Arroz con coco 79
QUINUA 80
Croquetas de quinua y queso 80
AMARANTO 80
Torticas de acelga con amaranto 80
YUCA 81
Puré de yuca 81
Enyucado 81
BATATA 81
Puré de batata 81
PLÁTANO 82
Torta de plátano maduro 82
Puré de plátano maduro 82
Patacones rellenos de queso costeño 82
Cayeye de banano verde 82
Masitas dulces de banano verde 83
OTROS ACOMPAÑANTES 83
Masitas de arracacha 83
Torticas de vitoria 83
Tajadas fritas del árbol del pan 84
Croquetas de ortiga 84
Torta de fríjoles 84
Falafel de habas 84
Puré de chachafruto 85
Torticas de lenteja o arveja 85
Guiso de maravillas 85
Verduras asadas 86
Cidra con chorizo 86
Puré de espinacas 86
Puré de ahuyama 87
Zanahorias, arracachas, vitoria
o batatas caladas 87
Quinua y vegetales salteados 87
Repollo morado 88
Coliflor de nana 88
Pepinos rellenos 89
Remolacha aderezada 89

ENSALADAS 90
Ensalada fresca 90
Ensalada de cidra 91
Ensalada de repollo y zanahoria 91

MECATO CRIOLLO 92
Arepa antioqueña 92
Arepa de maíz pelao con chicharrón 92
Arepa de chócolo 92
Empanadas 93
Carimañolas 93
Papas rellenas 93
Tamalitos 94

Bollo limpio 94
Buñuelos antioqueños 95
Buñuelos de fríjol, petaco, chachafruto o guandul 95
Pandeyucas 95
Pandequeso de chontaduro 96
Achiras 96
Pan casero 96

POSTRES Y DULCES 97
ALMÍBAR, MIEL Y MELAO 97
Almíbar de flores 97
Miel de yacón 97
Melao de panela 97
DULCES DE FRUTAS 98
Receta para dulces de frutas 98
Dulce de tomate de árbol con colas 98
Dulce de mamey 98
Dulce de marañón 98
Dulce de pulpa de árbol del pan 99
Dulce de semillas de árbol del pan 99
Dulce de vitoria ahuyama o calabaza 99
Dulce de brevas 99
Dulce de cocas de guayaba 99
Bocadillo de guayaba 100
MERMELADAS 100
Mermeladas de frutas 100
Mermelada de chontaduro 100
Mermelada de borojó 101
COMPOTAS 101
Receta para compotas de frutas 101
FRUTAS Y SEMILLAS DESHIDRATADAS 101
Frutas cristalizadas 101
PANELITAS Y COCADAS 102
Panelitas de cidra 102
Cocadas 102
Coquitos 102
AREQUIPES 103
Arequipe casero 103
Arequipe de chontaduro 103
TORTAS 103
Torta de chocolate y aguacate 103
GALLETAS 103
Galletas de chachafruto 103
Galletas de algarroba 104
Galletas de quinua 104
Galletas de mantequilla y avena 105
HELADOS 105
Helado de vainilla 105
Helado de frutas 105
Helado de banano 105

NUTRICIÓN Y SALUD 107
Hábitos saludables en la alimentación 108
La dieta adecuada 110
Propiedades de los alimentos 112

FICHERO ILUSTRADO DE PLANTAS COMESTIBLES 117
Las plantas, alimento para la vida 119

RAÍCES
Achira 121
Arracacha 122
Batata 123
Cebollas 124
Maravilla 125
Ñame 126
Papas 127
Remolacha 128
Yacón 129

Yuca 130
Zanahoria 131

HOJAS Y TALLOS
Coles 132
Espinaca 133
Iraca 134
Moringa 135
Ortiga 136

FRUTOS
Aguacate 137
Ajíes 138
Algarrobo 139
Árbol del pan 140
Ahuyamas y calabazas 141
Berenjena 142
Cidra 143
Choibá 144
Chontaduro 145
Coco 146
Milpesos 147
Pepino de rellenar 148
Pepino cohombro 149
Plátanos y bananos 150
Tomate 151

SEMILLAS
Amaranto 152
Arroz 153
Arveja 154
Chachafruto 155
Chía 156
Fríjoles 157
Fríjol petaco 158
Girasol 159
Guandul 160
Habas 161
Lenteja 162
Maíces 163
Marañón 164
Quinua 165

FRUTAS DEL CAMPO
Anón 167
Arazá 167
Badea 168
Borojó 168
Brevas 169
Caimito 169
Carambolo 170
Chirimoya 170
Ciruela 171
Cítricos 171
Granada 172
Guanábana 172
Guama 173
Guayaba 173
Gulupa 174
Higo 174
Icaco 175
Madroño 175
Mamey 176
Mamoncillo 176
Mango 177
Mora 177
Mortiño 178
Níspero 178
Papaya 179
Piña 179
Pitaya 180
Tamarindo 180
Tomate de árbol 181
Uchuva 181

FLORES COMESTIBLES
Albahaca 182
Caléndula 182
Cámbulo 182
Capuchina 183
Matarratón 183
Pensamiento 183
Sietecueros 183

Guía práctica para utilizar este libro

Este libro es una invitación a reencontrarnos con una gran variedad de alimentos y recetas, a conocer nuevas formas de preparar los alimentos cotidianos; a conocer, conservar, cultivar y emplear otras especies vegetales para variar recetas en la dieta alimenticia; y a aumentar la diversidad de productos, con nuevos sabores, formas, colores y nutrientes. También contiene consejos y recomendaciones sobre nutrición, y sobre las porciones y forma de consumir alimentos según el momento del día.

Al inicio se encuentra un índice en el que se pueden consultar todos los contenidos. Este ayuda a navegar por el libro y a realizar consultas, ya sea por el nombre de la receta o por el de la planta.

Los temas aparecen en este orden:

La primera parte del libro contiene algunas de las diferentes formas de cocinar que existen, un listado de utensilios olvidados, y algunas mañas y secretos en la cocina muy útiles al momento de preparar los alimentos.

La segunda sección presenta un recetario de sal y de dulce que abarca gran parte de la cultura gastronómica de nuestro país. Todas estas recetas se preparan con ingredientes sencillos y fáciles de cultivar en la huerta o de conseguir en el mercado. Dentro del recetario podrán encontrarse preparaciones de bebidas, sopas, platos fuertes, mecato criollo y postres, con sus respectivos ingredientes, al igual que los procedimientos y porciones. **Las medidas de estas recetas están expresadas en tazas y cucharadas para facilitar la dosificación de los ingredientes.**

En la tercera parte del libro se encuentra un fichero ilustrado que contiene las plantas que se utilizan en las preparaciones del recetario, para que se anime a tenerlas en su huerta y su cocina. Las plantas están organizadas de tal forma que sea fácil encontrarlas y consultarlas, y se encuentran clasificadas por la parte que se consume, es decir: raíces, hojas y tallos, semillas y frutos. Para cada planta hay una ficha que contiene sus principales características, el clima en el que crece, sus valores nutricionales, usos alimenticios, y una guía para encontrar las recetas en las que se usa. Adicionalmente, se especifica la forma de siembra y los nombres comunes con los que se conoce en diferentes regiones.

Este libro contiene una pequeña muestra de la inmensa variedad de recetas y plantas alimenticias que existen en Colombia. Es también una invitación a cultivarlas y prepararlas para poder recibir los dones de este reino.



Las plantas, despensa para la vida

Alrededor de los alimentos se reúnen las familias, se fomentan valores como la generosidad y la solidaridad, y se crean sentimientos de identidad y pertenencia.

Las plantas han sido despensa de la humanidad a lo largo de la historia. En los bosques, selvas y huertas; los animales, hombres y mujeres de todas las épocas han encontrado el alimento que brinda la energía necesaria para vivir; también medicinas, vestidos, e insumos para construir viviendas. Estas plantas viajaron en barcos y mulas, cuidadosamente guardadas en los bolsillos de exploradores, comerciantes y viajeros, convirtiéndose en parte de la herencia, costumbres e identidades de los pueblos del mundo.

De las más de 12.000 especies de plantas comestibles que existen en el planeta, los humanos basamos nuestra dieta en aproximadamente 7 de ellas y es poca la variedad de preparaciones que utilizamos. Vivimos en un mundo muchísimo más rico y variado culinariamente del que nos imaginamos.

Plantas alimenticias de origen americano como la cidra, la mafafa, el chachafruto y la quinua, hacían parte fundamental de nuestra dieta hasta hace pocos años. Sin embargo, debido a la introducción de especies foráneas y a la disminución de los solares y huertos tradicionales, muchas de estas especies han desaparecido de nuestros cultivos y cocinas.

Colombia es uno de los países con mayor diversidad de plantas del mundo, y a pesar de esto, la variedad en la dieta de los colombianos es reducida, lo que influye directamente en el desarrollo nutricional y mental de toda la población.

Es muy importante retornar a los huertos caseros biodiversos, a los suelos vivos y fértiles, a la conservación de los bosques, al cuidado del agua y a la recuperación de las semillas tradicionales, para asegurar un futuro saludable a nuestros hijos y a las poblaciones del mañana.

La cocina tradicional colombiana es una cocina de origen campesino, y su reivindicación es fundamental para preservar nuestra esencia como pueblo, y poder pasarla de generación en generación. Agricultores, abuelas, cocineras, cocineros y comensales son los llamados a valorar estos alimentos y recetas, ya que son quienes, desde tiempos antiguos, le han dado vida a los diferentes platos que hoy son patrimonio cultural y gastronómico de nuestro país.





La gastronomía y la historia del mundo

La cocina colombiana que hoy conocemos, es resultado de la unión de la cocina local tradicional con la de otros pueblos que llegaron a nuestro territorio en diferentes épocas.

Estas culturas fueron: la indígena, que habitaba el territorio; la árabe, que llegó con la europea en los viajes del descubrimiento; y la africana, traída por los esclavos obligados a trabajar en las minas y cañaverales. Todas ellas aportaron a lo que hoy conocemos como cocina colombiana, lo que explica la gran variedad de alimentos y preparaciones que hoy existen en nuestro país.

La cocina indígena aportó métodos como el hervido en tiestos y vasijas de barro, el asado al fuego directo y el ahumado, en el que se cuelga el alimento sobre las brasas a una cierta distancia. Los árabes y españoles aportaron la grasa para freír, los cocidos condimentados y el metal (hierro, cobre, peltre) como medio de transferencia de calor; también introdujeron el concepto de horno. La influencia africana aportó a nuestra cocina el humo, la fritura, las cocciones en recipientes de barro y el secado al sol.

Formas de cocinar los alimentos

Hay muchas maneras de consumir o cocinar los alimentos. Algunos pueden consumirse crudos, mientras que otros necesitan ser cocinados para hacerlos más digeribles, sabrosos y apetitosos. Al cocinarlos podemos transformar su olor, color, textura, consistencia, peso y sabor, y eliminar casi todos los microorganismos y toxinas.

Las distintas cocciones hacen que un mismo alimento se vea y sepa diferente según la preparación. Estas formas de cocinar pueden enriquecer la variedad en nuestra cocina y en la vida cotidiana.

COCINAR CON AGUA

El alimento se prepara en contacto con líquidos. Estos pueden ser caldos, salsas, lácteos, etc., pero su base es el agua.

Hervir:

Si se comienza poniendo el alimento **dentro del líquido frío** hasta que hierva y luego se pone a fuego medio, podremos extraer todo su sabor; también se utiliza para ablandar carnes o granos duros, como fríjoles y garbanzos.

Si se coloca el alimento **dentro del líquido caliente,** es posible controlar la cocción de vegetales que requieren de poco tiempo, como la coliflor, el brócoli, el pepino, el repollo, entre otros.

Un dato clave para realizar este tipo de cocción es saltear los vegetales en un poco de aceite o mantequilla antes de introducirlos en el agua. De esta manera, los alimentos conservan más su sabor.

Al hervir los alimentos por mucho tiempo, estos pierden parte de su sabor y nutrientes. Si cocinamos nuestros alimentos solo lo necesario, y no más, la pérdida de nutrientes se reducirá.

Cocinar al vapor:

Este método de cocción es ideal para vegetales o pescados, pero en realidad cualquier alimento puede cocinarse al vapor.

Para hacerlo, ponga a hervir una olla con agua hasta la mitad. Coloque encima un recipiente metálico con huecos, como una parrilla de arepas o un colador metálico, sin que este toque el agua hirviendo. Cocine allí vegetales como coliflor, brócoli, zanahoria, pepino, repollo, acelgas, espinaca, arracacha, etc. **Esta forma de cocinar hace que los vegetales se cocinen con el vapor del agua y conserven al máximo sus propiedades nutricionales**.



Si estamos calando fríjoles o preparando un sudado, podemos colocar sobre la preparación un colador de metal y aprovechar el vapor de la olla para cocinar allí algunos vegetales y que absorban el aroma.

Blanquear o escaldar:

Consiste en sumergir los alimentos en agua hirviendo, entre algunos segundos o minutos, para luego enfriarlos en un recipiente con agua y hielo, y detener así la cocción. **Esta forma es muy usada para pelar vegetales (como los tomates) y para cocinar espinacas y hortalizas de hoja.**

COCINAR EN SECO

Asar a la plancha o parrilla:

Para asar, se debe colocar el alimento sobre una superficie muy caliente que puede ser una plancha o reja metálica puesta sobre brasas o llamas (carbón, piedra, gas). **Con este método se obtienen productos dorados en el exterior y jugosos en el interior.**

Soasar:

Consiste en asar un alimento solamente hasta que esté ligeramente dorado.

Hornear:

Los alimentos se ponen durante un tiempo dentro de un horno eléctrico, de leña o de gas. De esta manera se obtiene un sellado exterior y una cocción lenta en el interior. También se conservan los líquidos y jugos del alimento. **El producto horneado tiene una apariencia agradable y apetitosa.**

Hornear en olla o caldero:

La característica que debe tener la olla es que sea gruesa y pesada. Lo primero que se debe hacer es engrasarla con mantequilla y añadirle un poco de harina para recubrir toda la superficie. Luego, añadir la mezcla de tortas o panes y **cocinarla en la estufa a fuego medio-bajo con la olla tapada.**



Baño María:

Consiste en cocinar un alimento o calentar una salsa delicada dentro de una olla pequeña, que a su vez está dentro de otra más grande que contiene agua caliente. Así el alimento se cocina por medio del calor del agua, y no por el fuego directo. Este método se puede usar también para hacer tortas sin horno, por proveer un calor lento que llega a todo el molde.



*** Para el baño María debemos tener en cuenta lo siguiente:**

- **El alimento no debe entrar en contacto con el agua.**
- **Hay que iniciar la cocción con agua hirviendo.**

COCINAR CON GRASAS (ACEITE Y MANTEQUILLA)

Freír:

Es uno de los métodos más utilizados en la cocina local. Los fritos tienen la característica de ser uno de los alimentos más apetecidos por su presentación final: dorado y crujiente al exterior y suave en el interior. Pero, a su vez es **la forma menos sana de cocinar**, ya que el alimento absorbe parte de la grasa. Dependiendo del tipo de aceite o grasa utilizada, el aporte nutricional puede variar. En algunos casos puede incrementar el colesterol y el riesgo de enfermedades cardíacas, **en especial cuando el aceite se reutiliza en exceso.**

Se pueden adicionar otras características (crocancia, textura, color) al producto por medio del apanado o el envuelto en huevo (mezclas de huevo, harinas o ralladura de pan, o apanado con semillas como ajonjolí o chía).

Saltear:

Consiste en poner pocas cantidades de alimento al calor directo, con muy **poca adición de aceite o mantequilla durante un tiempo muy corto**, y revolviendo constantemente. Así se obtiene el dorado exterior del producto y la conservación de la textura, sabor y nutrientes. En el salteado suelen utilizarse cortes pequeños o medianos de vegetales y/o carnes.



Sofreír:

Se refiere a una mezcla de alimentos, por lo general vegetales cortados, que se cocinan a fuego medio con **poco aceite o mantequilla, durante un tiempo más o menos largo**. La cocción lenta ayuda a la homogenización de la preparación y a la integración de sabores. Un ejemplo de sofrito es el hogao u hogado, que es la base sagrada para las cocinas criollas.

Guisar:

Si bien "guisar" también significa cocinar, en Colombia el guiso se conoce como una preparación compuesta únicamente por vegetales picados finamente, que se llevan a la sartén con un poco de mantequilla o aceite y luego se incorporan para rellenar otros alimentos, como pasteles, papas y empanadas.

En resumen, el método de cocción y los utensilios seleccionados determinarán el resultado y presentación final del plato. La sazón es otro cuento.



Mañas y secretos en la cocina

Estas mañas y secretos nos pueden ayudar a preparar deliciosas recetas aun si no tenemos a mano todos los ingredientes necesarios, o si deseamos experimentar nuevas técnicas, sabores y preparaciones.

Papa o arroz para espesar

Una buena forma de espesar las sopas o salsas cuando no se tiene harina es agregarles un poco de pan rallado, papa criolla o arroz remojado y licuado.

Papaya o piña para ablandar la carne

Lo único que necesita son 2 tazas de cáscara de papaya o de piña y 1 cucharadita de sal. Licúe o macere bien todos los ingredientes y guarde en un recipiente en la nevera. Use media cucharada para recubrir una libra de carne y deje ablandar durante 20 minutos.



Huevos frescos

Para saber si un huevo está fresco o no, póngalo en un vaso con agua. Si se queda en el fondo está fresco. Si flota en la superficie, no se debe comer.

Atados de hierbas para aromatizar las comidas

Las hierbas aromáticas, frescas o secas, le dan a los platos aroma y sabor, pero a la hora de servir, estorban en el plato. Por facilidad, se hace un ramillete atado con un hilo, que se introduce durante la cocción de sopas, guisos o salsas y, una vez finalizada se retira. La selección varía según el guiso: laurel, tomillo y perejil, es la más común. Se pueden hacer también con romero, salvia, albahaca, orégano o guasca, solo hay que tener en cuenta el combinar bien las hierbas.

Chía y moringa para la salud

Para hacer más nutritivas nuestras preparaciones, podemos esparcir un poco de semillas de chía u hojas de moringa en polvo sobre ensaladas, sopas, arroces, quinua, etc.

Un toque de cilantro o perejil fresco

Al momento de servir los alimentos, siempre es buena idea espolvorear encima un poco de cilantro o perejil fresco picado.



Pasta de achiote para dar color a las comidas

Es la responsable de dar un encendido color rojo a muchas preparaciones de la cocina criolla. Para hacerla, saque media taza de semillas de achiote y póngalas a remojar durante tres días en agua que las cubra. Luego, macháquelas hasta que salga el color y cuele este líquido. Póngalo a hervir en una vasija, revolviendo hasta que seque. Cuando se forme una especie de nata, retire y guarde en frascos de vidrio, o envuelva en una hoja de plátano y ahúme hasta que se seque del todo y forme una pasta. Utilice media cucharadita para dar color a sus preparaciones.

Trucos para los sofritos

Siempre es mejor sofreír primero la cebolla cortada finamente y agregar el ajo triturado o machacado al final. Si el ajo se quema, deja un sabor amargo en las comidas. Es bueno machacar o triturar el ajo antes de cortarlo para que suelte todo su sabor y aroma.

El cilantro, el culantro, la albahaca, la menta, el eneldo y las especias muy aromáticas, deben agregarse al final para que no pierdan su esencia.

Sofreír antes de hervir

Un buen truco a la hora de hervir alimentos, es el de saltearlos antes en un poco de aceite o mantequilla durante un par de minutos. Esto hace que los sabores se "sellen" en el interior, y evita que se pierdan al sumergirlos en el agua.

Cocinar reciclando

A veces preparamos más comida de la cuenta y nos quedan restos de alimentos. La solución más fácil es congelar. Pero una opción para reutilizarlos es armar unas torticas con huevo y sofreírlas en mantequilla. Los vegetales sobrantes pueden convertirse en cremas. Con la carne, podemos dar más sabor a las sopas. Con las papas cocidas, podemos hacer un buen puré, ensaladas y tortillas. Con el pan duro, podemos hacer apanadura o torta de pan. Si le agregamos un poco de arroz a las sobras de carne, fríjol o papa, tendremos un delicioso calentao.

CONSERVAR Y ALMACENAR LOS ALIMENTOS

Esterilizar envases de vidrio

Para guardar los alimentos en frascos esterilizados, lave muy bien los frascos y las tapas con agua y jabón, y coloque los frascos y tapas boca abajo en una olla con agua suficiente para cubrirlos. Tape el recipiente y deje hervir durante 15 minutos a fuego medio. Luego, deje enfriar y saque los frascos tomándolos con un objeto limpio (como una pinza o trapo) para no tocarlos directamente. Póngalos boca abajo sobre un trapo limpio y seco para que se escurran y se sequen.



Conservar hojas comestibles (acelga, col, espinaca, lechuga, etc)

Para conservar por más tiempo las hojas comestibles, es importante lavarlas muy bien, separar cada hoja y luego secarla. Cuando todas las hojas estén secas y limpias, envuélvalas en una servilleta y guárdelas en un recipiente con tapa en la nevera. De esta manera se conservan por mucho más tiempo.

- La mejor manera para **conservar el cilantro** es picarlo y congelarlo, o guardarlo en la nevera en un frasco de vidrio con tapa o en una bolsa negra con aire.

- Para **conservar la albahaca**, píquela y guárdela en un frasco de vidrio con tapa, cubra con aceite vegetal y conserve tapado en la nevera.

- **Si tiene mucha espinaca**, la puede escaldar (ver pág. 17), luego séquela y congélela en una bolsa plástica.

HOJAS PARA ENVOLVER Y COCINAR

Envolver los alimentos en hojas es una tradición que se ha mantenido durante siglos. **¿Quién no recuerda un tamal envuelto en hojas calientes, la forma de un envuelto de maíz, los olores de un fiambre empacado en hojas de bijao o un bocadillo veleño envuelto en hojas secas?** Los empaques de estos alimentos vienen hermosamente envueltos y atados, proporcionando un recipiente para comer y conservar el calor. Las hojas se pueden soasar y luego limpiar con un trapo o paño para retirar la cera.

Hojas de plátanos y bananos:

Para envolver fiambres y masas de maíz, como arepas, tamales, pasteles u otras preparaciones que van a ser hervidas. Estas hojas le proveen un aroma especial a los alimentos. Se utilizan para envolver bocadillos y huevos, panela, pastillas de chocolate, carne, pescado, quesos y panes.



Hojas de achira:

Se usan para cocinar al horno o en agua hirviendo. Esta es la principal hoja en la que se hacen los tamales. También sirven para proteger las mercancías que se llevan en canoas por los ríos, y para cubrir diversos tipos de bollos o envueltos, quesos, quesillos, mantequillas y cuajadas.

Hojas de bijao:

En estas hojas se elaboran los masatos, golosinas hechas con maíz y panela. También, se envuelven fiambres y alimentos como carnes, sal, panela, bocadillos, quesos, mantequilla, chontaduros, fríjol y maíz.

Capacho de maíz:

El capacho de esta planta se usa para cocinar bollos. Hay bollos de maíz "bollo limpio" (ver receta en pág. 94), calabaza o fríjol, yuca, arracacha o batata, con queso, con anís, o con panela, en las brasas o al vapor. Los capachos se usan también para cubrir y proteger las hortalizas cosechadas y transportar huevos o sal.

Otras hojas:

Caña brava: se aprovechan para envolver la sal y preparar bollos de maíz blanco o de yuca.

Caña de azúcar: con estas hojas se empacan las cargas de panela que salen de los trapiches y se envuelven panelitas o dulces.

Malanga: se utilizan para envolver quesos y mantequillas, y para proteger canastos con frutas.

Brevo: con las hojas se cubren carnes, melcochas, quesos y mantequilla.

Repollo y col: se emplean para envolver carnes y otras preparaciones.

Papaya: sus hojas se utilizan para envolver carne, pues ayudan a conservarla y a ablandarla.

PURIFICAR EL AGUA

Hervir:

La forma más sencilla y económica de potabilizar el agua es hervirla. Para eliminar las bacterias es necesario que el agua hierva de 4 a 10 minutos. Luego es necesario airearla para que tenga buen sabor. Pásela de un recipiente a otro dejándola caer desde arriba.



Semillas de moringa:

Brindan otra manera fácil para tener agua limpia. Para prepararlas, añada un poco de agua limpia a 2 cucharadas de semillas de moringa trituradas, hasta formar una pasta. Ponga la pasta en una botella, agregue 1 taza de agua y agite por 5 minutos. Luego, filtre por una tela de algodón a un balde que contenga 20 litros del agua que desee purificar. Revuelva por 20 minutos y deje reposar durante 1 hora. Todo el sedimento se irá al fondo.

Filtro de agua casero:

Consulte el paso a paso para la fabricación de un filtro casero en los libros *Calor de hogar* y *La casa y el campo* de la colección **Secretos para contar**.

Utensilios y recipientes de antaño

Barro, madera, piedra, frutos y plantas locales fueron y han sido los materiales con los que se fabrican los instrumentos de cocina que han acompañado a los colombianos desde tiempos prehispánicos hasta la actualidad.

Pilón:

Es un tronco tallado principalmente de los árboles campano, piñón de oreja o caracolí, que se utiliza para pilar o triturar yuca, maíz, arroz y otros granos. La *mano* del pilón se construye de troncos de otros árboles más fuertes como el dividivi.

Molinillo:

Es un utensilio básico para batir el chocolate. Esta herramienta se fabrica usando la parte central (o placenta) de los frutos del magnolio; y aprovechando su consistencia leñosa y sus cavidades naturales, se le une un palo para lograr resistencia.



Piedra de moler:

Esta herramienta se utiliza para machacar y mezclar ingredientes como ajo, tomates, cebolla junca, cilantro, achiote y comino, entre otros, lanzando a los cuatro vientos un olor inolvidable. La piedra de moler no podía faltar en las cocinas y manos de las cocineras colombianas.

Coladores:

Se emplean para filtrar o cernir alimentos. Se fabrican con grandes cáscaras de totumas perforadas en la superficie, y con agarraderas de madera. Son ideales para colar jugos y recoger las impurezas de las pailas hirvientes.



Tiestos de barro:

Desde tiempos prehispánicos, estas vasijas se han utilizado para cocinar. Se preparan con un barro de color gris oscuro o colorado que se encuentra en las zonas que inunda el río, a unos 15 a 20 centímetros bajo el suelo. Las piezas se ponen a fuego medio hasta que endurezcan. Una vez duras, se frotan por dentro y por fuera con la parte interior de una cáscara de plátano cocida.

Calabazo y totumo:

Son recipientes que se hacen con el fruto del totumo, y se usan para transportar bebidas como chicha, agua de panela y otros líquidos. La elaboración consiste en sacarle toda la pulpa por un agujero hecho en la parte superior del fruto. El calabazo se deja al sol hasta que esté completamente seco. Luego se lava con agua hirviendo y queda listo para ser usado. Los calabazos pequeños también se emplean para fabricar cucharas y recipientes para comer o guardar la sal.

Achioteras:

Son utensilios destinados a contener el achiote, que se sumergen en los caldos para dar sabor y color a los alimentos. Son creados a partir de totumos pequeños o calabacitos perforados, a los que se les introducen granos de achiote.

Estropajo:

Se utiliza para lavar la loza y limpiar la cocina. Esta planta perteneciente a la familia de las calabazas produce un fruto que cuando está seco, se conoce como estropajo. Los frutos se recolectan cuando están amarillos, se les quita la cáscara, se lavan con agua y se ponen a secar en un lugar aireado y a la sombra.

Guía de pesos, medidas y equivalencias para este libro

Las recetas que aquí presentamos están planteadas en medidas de tazas y cucharadas, y para un número específico de personas. Si desea preparar más o menos porciones, puede doblar la cantidad de ingredientes o hacer solo la mitad. Ninguna receta es exacta y cada cocinera puede ponerle creatividad e ingenio a sus preparaciones.

1 LITRO = 4 TAZAS



1 KILO = 4 TAZAS



1 LIBRA = 2 TAZAS



1 TAZA = 16 CUCHARADAS = MEDIA LIBRA





3 CUCHARADITAS = 1 CUCHARA



TODAS LAS MEDIDAS SON A RAS.









De la huerta a la mesa

Recetario

Una receta no tiene alma. Es el cocinero quien debe darle alma a la receta.















Recetas para todos los días

Cocinar es cuidar de los demás; es un gesto de generosidad y hospitalidad. Cuando cocinamos convertimos los pensamientos en alimentos, en dar y recibir. El simple acto de comer juntos es una experiencia profunda: si compartimos los alimentos, compartimos energía. Esta energía viaja de un estado a otro, transformándose continuamente. Cuando comemos, nosotros también nos transformamos: al consumir la comida y su energía, absorbemos las riquezas del mundo natural.

En la cocina habita el alma del hogar. Allí conviven el fuego que transforma los alimentos, el amor de las personas que los preparan y la sonrisa de quienes los disfrutan.

La cocina está llena de sabores y olores que nos recuerdan momentos felices y nos reconfortan el alma. Olores como el de los jugos recién preparados, las arepas con quesito, los huevos revueltos o fritos, el pan caliente con mermelada, el chocolate o el tinto con aguapanela son el impulso perfecto para comenzar un buen día de estudio o trabajo. Así como el día avanza, las ollas, las sartenes y las pailas se van preparando para cocinar los platos a la hora de comer: sancochos, sudados, guisos, sopas, ensaladas, carnes, arroces, papas, postres y jugos de frutas que alimentarán a los comensales.

Las cocinas son espacios de creación y libertad, donde podemos demostrar amor a nuestra familia e invitados mediante la preparación de deliciosos y variados platos, utilizando las plantas de la huerta. Con un poco de imaginación, y siguiendo estos pasos, las cocinas de nuestros hogares pueden convertirse en un lugar de encuentro, unión y bienestar para todos. Solo debemos atrevernos a explorar y experimentar.

Cada una de estas recetas ha sido seleccionada por su sabor, por ser parte de la cocina de nuestros abuelos, y por contener alguna de las plantas que aparecen en el fichero de este libro. Estas son plantas que pueden ser cultivadas en la huerta familiar.









Nutrición y salud

Propiedades de los alimentos

Cuida tu cuerpo. Es el único lugar que tienes para vivir.











Hábitos saludables en la alimentación

- **Lavar bien los alimentos con agua potable o hervida** disminuye el riesgo de aparición de algunas enfermedades asociadas a bacterias o microorganismos presentes en frutas y verduras. Estas también se pueden lavar en agua con un poco de vinagre, limón o toronja.
- **Lavarse las manos antes de comer y de preparar los alimentos.**
- **Comer balanceado** o sea un poco de todo. "En la variedad está el placer". Este refrán invita a incluir en nuestra dieta diaria todos los grupos de alimentos que el cuerpo necesita.
- **Comer más frutas y verduras:** estas contienen fibras para que funcione la digestión, minerales que fortalecen los huesos, dientes y alimentan al cerebro, y vitaminas que protegen de muchas enfermedades.
- **Comer frutas y verduras de diferentes colores**, así se obtienen más beneficios pues según el color cambian los nutrientes y vitaminas.
- **Comer frutas y vegetales crudos** garantiza la absorción de los nutrientes que se pierden al cocinarlos.
- **Comer ojalá 3 frutas al día:** depende del tamaño, no se trata de comer una sandía o una piña entera.
- **Tomar zumo de cítricos**, es muy sano pues aumenta las defensas del organismo.
- **Comer alimentos sanos y frescos** garantiza al organismo los elementos nutritivos que necesita para su correcto funcionamiento.
- **No exceder el consumo de harinas** en cada comida.
- **Comer cereales:** son ricos en fibras, que te ayudan a evitar estreñimiento.
- **Es mejor comer varias porciones pequeñas durante el día**, que comer muy poco en una sola comida y luego abundantemente.







- **El desayuno es la comida más importante del día:** al levantarnos llevamos muchas horas sin comer, y aunque no nos demos cuenta, necesitamos energía.
- **Comer liviano en la noche para mejorar la digestión**, el metabolismo y descansar mejor.
- **Tomar abundante agua:** mantenerse hidratado es una manera sencilla de mejorar la salud.
- **No reutilizar demasiado el aceite,** es allí cuando se vuelve nocivo.
- **Disminuir el consumo de:**
  - **Sal:** aunque el ser humano necesita sal en moderación, el consumo excesivo es muy perjudicial para la salud, pues aumenta los riesgos cardiovasculares y provoca retención de líquidos.
  - **Azúcar:** se debe moderar su consumo y en algunos casos se puede optar por la panela, la miel o incluso azúcar de caña o azúcar morena.
  - **Harinas refinadas:** se debe moderar su consumo y en algunos casos optar por consumir harinas integrales.
  - **Fritos:** aunque son una de las preparaciones más utilizadas, moderar su consumo es clave para evitar problemas circulatorios, de obesidad y cardíacos.

El ejercicio físico y la buena alimentación conducen al disfrute de una buena salud. La vida es el más preciado don que hemos recibido.

"Cuida tu cuerpo, es el único lugar que tienes para vivir".

La dieta adecuada

Los nutrientes que cualquier persona necesita para vivir se encuentran en los alimentos que consume a diario. Cada región es rica en ciertas variedades de alimentos y esto es importante, porque una dieta variada asegura lo que el organismo necesita.

GRUPOS DE ALIMENTOS

Grupo 1: cereales, raíces, tubérculos y plátanos.

Este grupo es el alimento ideal del cerebro y le da energía al cuerpo. Permite la realización de todas las funciones fisiológicas del organismo como la respiración, la digestión y la circulación; y la ejecución de diferentes actividades físicas y mentales como estudiar, trabajar, hacer deporte o jugar.

Grupo 2: frutas, hortalizas, verduras y leguminosas verdes como las habas verdes, las arvejas y los fríjoles verdes.

Este grupo se caracteriza por el gran aporte de fibras, antioxidantes, minerales y vitaminas, nutrientes indispensables durante todas las etapas del ciclo de vida humano.

Grupo 3: lácteos como leche, queso, quesito, cuajada, mantequilla, kumis y yogurt.

Aportan calcio, fósforo y proteínas, importantes para el crecimiento y desarrollo de los niños y para fortalecer los huesos.

Grupo 4: carnes, huevos y leguminosas secas.

Son de origen animal (carne, pollo, pescado y huevos) y de origen vegetal (leguminosas secas: fríjol, lenteja, garbanzo, haba y arveja). Aportan hierro, zinc y proteínas, fundamentales para la formación de los tejidos, para fortalecer el sistema inmune y para un adecuado funcionamiento del organismo.

Grupo 5: grasas

Son los alimentos que mayor energía aportan al organismo. Ayudan al transporte de vitaminas y son parte fundamental de las estructuras de las células del cuerpo.

Las grasas pueden ser:

Grasas saturadas: chicharrón, aceites vegetales de palma y coco, margarina, tocineta, crema de leche y carnes frías. Su consumo excesivo puede generar alteraciones cardiovasculares en la edad adulta pues aumentan los niveles de colesterol en la sangre.

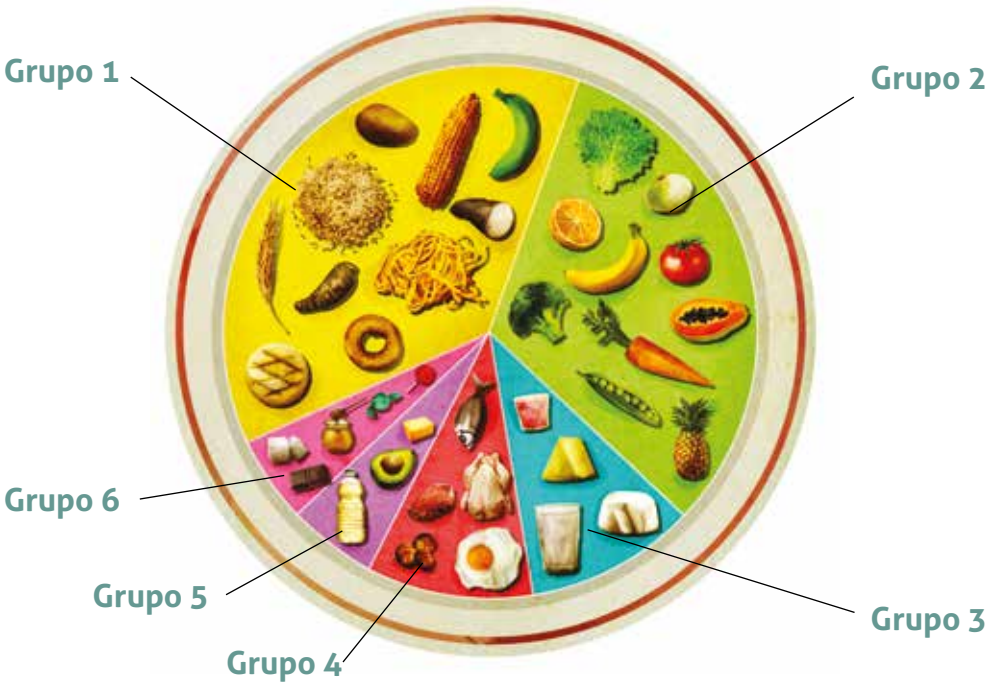
Grasas poli-insaturadas y mono-insaturadas: Se encuentran en el aceite de maíz, de girasol, nueces, semillas, pescados y mariscos. Ayudan a reducir los niveles de colesterol en la sangre y su consumo trae beneficios para la salud.

Grupo 6: azúcares y dulces como confites, gaseosas, chocolatinas, mermeladas, arequipes y azúcar de mesa (blanca).

Aportan calorías y suministran energía al organismo. Es necesario controlar su consumo para evitar el aumento de peso y la aparición de enfermedades como diabetes, colesterol alto, triglicéridos altos y caries dental.

En la siguiente ilustración se organizan los diferentes grupos de alimentos en un plato saludable. La combinación adecuada y suficiente de por lo menos un alimento de cada grupo en cada comida, es la manera de obtener una alimentación correcta.

Las porciones que deben consumirse de cada grupo, están representadas en colores y tamaños de las porciones. Los grupos 1 y 2 son los más importantes en el plato saludable y deben ocupar la mayor parte.



Propiedades de los alimentos

Sustancias nutritivas presentes en los alimentos		Alimentos que los contienen	Funciones en el organismo de las sustancias nutritivas
Carbohidratos	Carbohidratos simples	Gaseosas, azúcar , jugos en polvo y confitería.	Solo aportan calorías sin nutrientes.
	Carbohidratos complejos	Almidones, árbol del pan, arracacha, arroz, avena, batata, guineo, habas, maíz, maravilla, milpesos, ñame, papa, plátano, trigo y yuca. Frutas como: anón, arazá, arazá, badea, borojó, brevas, carambolo, chirimoya, ciruela, granada, guama, guanábana, guayaba, gulupa, higo, icaco, madroño, madroño, mamey, mamoncillo, mango, mora, papaya, pitaya, tamarindo, tomate de árbol y uchuva.	Son la principal fuente de energía del organismo. Aportan calorías y otros nutrientes como vitaminas y minerales.
Vitaminas	Vitamina A	Hortalizas de color amarillo, naranja y rojo (ahuyama, pimentón, remolacha, tomate, zanahoria, etc.), hortalizas de hojas verdes (acelga, apio, col, espinaca, lechuga, repollo, etc.). Aguacate, árbol del pan, arracacha, batata, berenjena, chontaduro, cidra, habas, maíz, marañón. Frutas como: banano, lulo, mandarina, mango maduro, naranja, papaya, piña y tomate de árbol.	Juega un papel importante en la visión; en el mantenimiento de los tejidos que protegen a los órganos, en la formación del esmalte de los dientes, e interviene en el sistema inmunológico (de defensa).
	Vitamina B	Granos y cereales enteros, vegetales de hoja verde, leguminosas, frutas y carnes. Aguacate, árbol del pan, arracacha, berenjena, cebolla, coco, girasol, marañón, ñame, papa, remolacha, tomate y yuca. Frutas como: anón, arazá, chirimoya, guanábana, guayaba, mamey, mamoncillo, níspero, papaya, piña, pitaya y tomate de árbol.	Ayuda a extraer la energía presente en las proteínas, las grasas y los carbohidratos. Es indispensable para un buen funcionamiento del cerebro.
	Vitamina B3	Caimito	Ayuda en la respiración celular y a extraer la energía presente en las grasas y los carbohidratos.
	Ácido fólico o vitamina B9	Las hortalizas que más lo contienen son las de color verde (acelga, arveja verde, brócoli, espinaca, habas, habichuela, lechuga y repollo verde,). Frutas como: fresa, mandarina, melón y naranja.	Interviene en la maduración de los glóbulos rojos, por lo tanto, previene la anemia; hace parte del desarrollo de las células de defensa (sistema inmunológico) y previene malformaciones de la columna vertebral durante la gestación.
	Vitamina C	Ahuyama, ají, brócoli, cebolla, moringa, pimentón rojo y verde, repollo y tomate. Frutas como: Anón, arazá, badea, carambolo, chirimoya, ciruela, guanábana, guayaba (principal fuente de vitamina C), gulupa, limón, lulo, madroño, mamey, mamoncillo, mandarina, mango, maracuyá, marañón, mora, mortiño, naranja, níspero, papaya, piña y tomate de árbol.	Su función principal es la formación de sustancias como el colágeno, que contribuye en el proceso de cicatrización. La vitamina C favorece la absorción del hierro y fortalece el sistema inmunológico (de defensa).

Sustancias nutritivas presentes en los alimentos		Alimentos que los contienen	Funciones en el organismo de las sustancias nutritivas
Vitaminas	Vitamina D	Se encuentra en la mayoría de los alimentos, pero en pequeñas cantidades. La ahuyama y la cebolla, los peces de agua salada, el huevo y la mantequilla, constituyen fuentes satisfactorias. La mejor manera de asimilar vitamina D es por la exposición de la piel a los rayos solares.	Ayuda a fijar calcio, fósforo y magnesio en los huesos, reduce las pérdidas de fósforo en la orina. Mantiene concentraciones adecuadas de calcio y fósforo en la sangre.
	Vitamina K	Vegetales de hoja verde (acelga, coliflor, espinaca, ortiga, etc.), arveja, remolacha y tomate. Frutas como: guayaba y papaya.	Es muy importante para la coagulación de la sangre y previene hemorragias.
	Vitamina E	Acelga, aguacate, ahuyamas, arroz, arveja, brócoli, chía, col, espárrago, espinaca, girasol, moringa, remolacha, tomate y zanahoria. Frutas como: mora, papaya y tomate de árbol.	Evita el deterioro de las células, aumenta las defensas del organismo. Es un antioxidante natural.
Fibra	Fibra soluble	Cereales integrales o enteros, semillas y leguminosas. Ahuyamas, cebolla, ñame, chontaduro, coles, espinaca, iraca, pepino cohombro, puerro, remolacha y zanahoria. Frutas como: anón, arazá, borojó, brevas, chirimoya, cítricos, granada, guanábana, guama, gulupa, higo, icaco, mamey, mamoncillo, mango, mora, mortiño, níspero, papaya, piña, pitaya, tamarindo y tomate de árbol.	Ayuda a reducir los niveles de colesterol y azúcar en la sangre.
	Fibra insoluble	Cereales integrales o enteros, semillas, leguminosas y frutas. Achira y coco.	Permite una adecuada digestión facilitando la evacuación intestinal, y sirve para prevenir el estreñimiento.
Antioxidantes		La mayoría de los antioxidantes se encuentran en alimentos vegetales, lo que explica que incluir frutas, verduras y hortalizas en nuestra dieta es muy importante para el mantenimiento de un buen estado de salud. Se encuentran principalmente en: arracacha, cidra, espinaca, ortiga, tomate y yacón. Frutas como: borojó, cítricos, granada, mango y mortiño.	Son sustancias como las vitaminas, minerales, colorantes naturales y otros compuestos vegetales capaces de proteger a las células de sustancias tóxicas, producidas cuando el cuerpo degrada los alimentos o por la exposición ambiental al humo del tabaco y la radiación solar. Estas sustancias pueden dañar las células y aumentar el riesgo de padecer algunas enfermedades (del corazón, cáncer, etc.).

Sustancias nutritivas presentes en los alimentos		Alimentos que los contienen	Funciones en el organismo de las sustancias nutritivas
Proteínas	**Proteína animal**	Se encuentran en los lácteos (excepto la mantequilla y la crema de leche), en las carnes rojas, carnes blancas, y en el huevo.	Tienen todos los aminoácidos esenciales. Contribuyen a la formación de: tejido muscular, huesos, dientes y órganos, por lo tanto, son indispensables para el crecimiento y desarrollo de los niños, y en los adultos para regenerar y mantener los tejidos. Ayudan a formar sustancias que defienden el organismo de las enfermedades (anticuerpos o defensas naturales).
	Proteína vegetal	Leguminosas como algarrobo, arveja seca, chachafruto, choibá, fríjol, garbanzo, guandul, habas, lentejas y soya. Es necesario mezclarlas adecuadamente con cereales para que el valor nutricional de sus proteínas sea parecido al de las que se encuentran en el pollo, la carne y el huevo. También se encuentran en: achira, aguacate, amaranto, árbol del pan, arracacha, arroz, batata, berenjena, chía, cidra, coco, coles, espinaca, girasol, iraca, maíz, marañón, milpesos, ñame, ortiga, papa, pepino rellenar, pepino cohombro, plátanos y bananos, quinua, remolacha, tomate, yacón y yuca. Frutas como: anón, arazá, badea, borojó, chirimoya, ciruela, granada, guanábana, guama, guayaba, gulupa, icaco, madroño, mamey, mamoncillo, mortiño y uchuva.	
	Calcio	Lácteos y pescados. Aguacate, ahuyamas, amaranto, árbol del pan, arracacha, berenjena, brócoli, chachafruto, chía, choibá, chontaduro, cidra, coco, col, coliflor, espinaca, guandul, habas, iraca, lenteja, moringa, ñame, ortiga, papa, pepino cohombro, pepino de rellenar, quinua, remolacha, repollo, yacón, yuca y zanahoria. Frutas como: anón, arazá, badea, borojó, brevas, chirimoya, ciruela, granada, guanábana, guama, guayaba, icaco, madroño, mamey, mamoncillo, mango, mora, mortiño, níspero, papaya, piña, pitaya, tamarindo y uchuva.	Es un mineral que hace parte de la estructura de huesos, dientes y uñas. Participa en la transmisión de impulsos nerviosos y en la contracción muscular.
	Fósforo	Nueces y cereales. Aguacate, ahuyamas, amaranto, árbol del pan, arracacha, arveja, batata, berenjena, cebolla, chachafruto, chía, chontaduro, coco, coles, fríjol petaco, fríjol, girasol, guandul, habas, iraca, lenteja, moringa, ñame, papa, pepino cohombro, pepino rellenar, plátano, quinua, remolacha, yacón, yuca y zanahoria. Frutas como: anón, badea, borojó, brevas, caimito, chirimoya, ciruela, granada, guama, guayaba, higo, icaco, madroño, mamey, mamoncillo, mango, mora, mortiño, níspero, papaya, piña, pitaya, tamarindo, tomate de árbol y uchuva.	Es un mineral que, al igual que el calcio, hace parte de la estructura de huesos y dientes; además, participa en el metabolismo de grasas y carbohidratos, y en el transporte de energía.
	Hierro	Se encuentra en las carnes, acelga, amaranto, banano, cebolla, coles, espinaca, fríjoles, guandul, lenteja, ortiga y plátano.	El hierro forma parte escencial de la sangre. Es un elemento muy importante en el transporte de oxígeno y en el proceso de respiración celular.
	Magnesio	Semillas, nueces, legumbres, cereales y vegetales de hoja verde. Ajíes, banano, berenjena, coco, moringa, ñame, papa, pepino cohombro, pepino rellenar, plátanos, remolacha, tomate y zanahoria. Frutas como: Anón, arazá, badea, borojó, brevas, caimito, carambolo, chirimoya, ciruela, cítricos, granada, guanábana, guayaba, gulupa, higo, icaco, madroño, mamoncillo, mango, mora, mortiño, níspero, papaya, piña, tamarindo, tomate de árbol y uchuva.	Es muy necesario para el buen funcionamiento de los músculos.

Sustancias nutritivas presentes en los alimentos		Alimentos que los contienen	Funciones en el organismo de las sustancias nutritivas
Minerales	Manganeso	Semillas, nueces, legumbres, cereales y vegetales de hoja verde. Ají, banano, berenjena, coco, moringa, ñame, papa, pepino cohombro, pepino de rellenar, plátanos, remolacha, tomate y zanahoria. Frutas como: Anón, arazá, badea, borojó, brevas, caimito, carambolo, chirimoya, ciruela, cítricos, granada, guanábana, guayaba, gulupa, higo, icaco, madroño, mamoncillo, mango, mora, mortiño, níspero, papaya, piña, tamarindo, tomate de árbol y uchuva.	Se relaciona con la absorción de calcio y vitamina C. Interviene en la formación de huesos, en el crecimiento, la reproducción y en el metabolismo de carbohidratos y grasas.
	Potasio	Ahuyamas, árbol del pan, arroz, banano, berenjena, cebolla, coco, coles, fríjol petaco, fríjol, guandul, habas, habichuela, lenteja, maíz, ñame, ortiga, panela, papa, pepino cohombro, plátano, remolacha, tomate, yuca y zanahoria. Frutas como: granadilla, guanábana, guayaba, madroño, mora y tomate de árbol.	Importante para la asimilación de carbohidratos y proteínas. Interviene en la producción de energía en el organismo.
	Yodo	Ahuyamas, chía, girasol, guandul, lenteja, pepino cohombro, pepino rellenar y remolacha.	Es fundamental para un buen funcionamiento de la tiroides.
	Zinc	Carnes, leche, yema de huevo y cereales integrales o enteros. Ahuyama, chía, coles, espinaca, girasol, guandul, lenteja, pepino cohombro, pepino de rellenar y remolacha. Frutas como: granada, madroño y tamarindo.	Es importante en el crecimiento, desarrollo y formación de órganos sexuales. Interviene en la multiplicación celular.
	Sodio	Árbol del pan, chía, lenteja, ñame, papa, pepino cohombro y remolacha. Frutas como: anón, arazá, chirimoya, granada, guanábana, madroño, mora, mortiño, níspero y tamarindo.	Ayuda a mantener el equilibrio de los líquidos del cuerpo y al correcto funcionamiento de los músculos. Es necesario para la transmisión de los impulsos nerviosos.
Grasas	Saturadas	Chicharrón, aceites vegetales de palma y coco, margarina, tocineta, crema de leche y carnes frías.	El consumo de grasas saturadas en exceso puede llegar a ser perjudicial para la salud porque aumenta el colesterol en la sangre, que se va acumulando en las venas y arterias y puede llegar a ocasionar enfermedades del corazón en la edad adulta. Son la principal fuente de almacenamiento de energía en el organismo. Los ácidos grasos esenciales son un tipo de grasa que hace parte de la estructura de las membranas de las células, del cerebro y del sistema nervioso central.
	Monoinsaturadas y poliinsaturadas	Reducen los niveles de colesterol en la sangre. Se encuentran en pescados, y aceites de maíz, oliva, maní, girasol y soya. Achira, aguacate, ahuyamas, arracacha, arroz, chía, choibá, coles, habas, lenteja, marañón, milpesos, ñame, papa, pepino cohombro, pepino de rellenar, quinua, remolacha, yacón y yuca. Frutas como: anón, breva, chirimoya, ciruela, granada, guanábana, gulupa, icaco, mamoncillo, níspero, papaya y uchuva.	













Fichero ilustrado de plantas comestibles

Raíces, tallos, hojas, semillas, frutas y flores















Las plantas, alimento para la vida

El reino vegetal se caracteriza por su generosidad. Las plantas brindan a la mayoría de los seres de la naturaleza lo necesario para vivir. Ellas regulan y protegen el **agua**, purifican el **aire**, fertilizan la **tierra**, y en sus frutos y cuerpos habita el **fuego** del Sol. **Dondequiera que haya una planta, grande o pequeña, está la vida manifestándose.**

Las plantas ayudan a movilizar el agua de la Tierra, tomándola por las raíces y liberándola a la atmósfera a través de las hojas. Cuando **el agua** se condensa, cae en forma de lluvia, nieve o granizo, y son las plantas quienes regulan su flujo hasta llegar a los ríos y mares, por donde corre como la sangre del planeta.

Ellas renuevan el aire con el oxígeno necesario para que la gran mayoría de seres vivos podamos respirar, y guardan el carbono presente en la atmósfera en sus ramas y troncos, purificando **el aire** que todos respiramos.

Las plantas acumulan y transforman el fuego del Sol, que llega a la Tierra en forma de rayos de luz, y es de estos rayos de donde tomamos **la energía** la gran mayoría de los seres vivos. **Cada planta que consumimos es un poco del fuego del Sol concentrado.**

Las plantas se alimentan de la tierra. La tierra brinda a las plantas los nutrientes necesarios para producir nuestro alimento. Lo que le demos a la tierra, ella nos lo devolverá con generosidad. Si tenemos un suelo saludable y vivo garantizamos plantas y personas saludables.

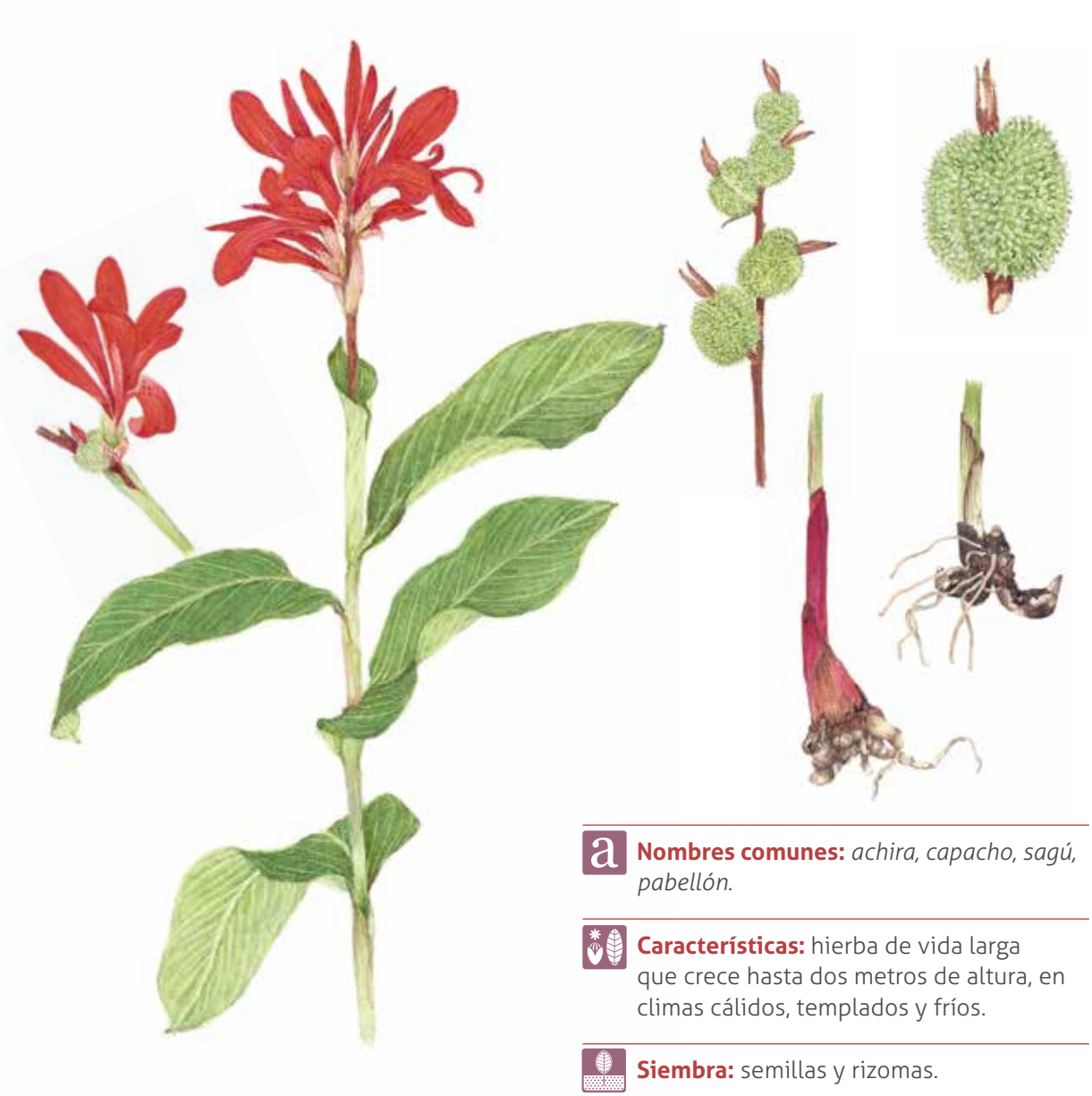
En este aparte del libro hacemos homenaje a algunas plantas alimenticias extraordinarias. En él encontraremos una guía ilustrada con fichas detalladas de 45 Plantas, 30 frutas y 7 flores comestibles. Cada una de estas fichas da detalles sobre su nombre científico y los nombres comunes, el clima en donde se cultiva, cómo se siembra, sus usos alimenticios y sus propiedades nutricionales, incluyendo el grupo nutricional al cual pertenece, y una guía con las páginas donde se encuentran algunas de las recetas que podemos realizar con ellas.

Esta selección de plantas es una invitación a conocer nuevas variedades, a cultivar un huerto saludable, y a consumir frutas y verduras frescas. Comer frutas todos los días nos ayuda a mantener una buena salud.

Achira

Canna indica. | **Familia:** Cannaceae

La harina de achira ha sido utilizada desde hace más de 10.000 años en el trópico americano y es uno de nuestros principales patrimonios gastronómicos.



Nombres comunes: *achira, capacho, sagú, pabellón.*

Características: hierba de vida larga que crece hasta dos metros de altura, en climas cálidos, templados y fríos.

Siembra: semillas y rizomas.

PROPIEDADES NUTRICIONALES

Pertenece al grupo 1, que permite la realización de todas las funciones fisiológicas del organismo. Contiene almidones, grasas vegetales, proteínas y fibras. Comer achira ayuda a **aumentar las defensas del organismo.** Al ser de fácil digestión, se recomienda para niños y adultos mayores.

USOS ALIMENTICIOS

El rizoma se utiliza en la preparación de harinas o almidones para la elaboración de bizcochos y otros productos artesanales como pan, colaciones, coladas y achiras.

RECETAS: páginas 36 y 51

Arracacha

Arracacia santhorriza. | **Familia:** Apiaceae

Esta planta de origen americano es de la familia del apio y la zanahoria. Hay variedades blancas, amarillas y moradas. Se asocia en los cultivos con maíz, fríjol y auyama.





Nombres comunes: *arracacha, racacha, zanahoria blanca.*

Características: hierba de vida corta que crece hasta un metro de altura, en climas cálidos, templados y fríos.

Siembra: semillas y rizomas o hijuelos.

PROPIEDADES NUTRICIONALES

Pertenece al grupo 1, que permite la realización de todas las funciones fisiológicas del organismo. Es rica en almidón y calcio. Además, contiene vitaminas A, C y B, proteínas, antioxidantes, grasas, y minerales como hierro y fósforo. Comer arracacha **fortalece las defensas.** Al ser de fácil digestión, se recomienda para niños y adultos mayores.

USOS ALIMENTICIOS

Su rizoma se utiliza en la preparación de sopas, purés, pasteles y dulces. También se puede consumir frito, en harinas o cocidos.

RECETAS: páginas 57, 62, 83 y 87

Batata

Ipomoea batatas. | **Familia:** Convolvulaceae

La batata se ha cultivado en América desde hace más de 10.000 años. Existen diferentes variedades de batata: morada, roja, amarilla y blanca. En la mitología Emberá se dice que esta planta es la abuela del maíz, el espíritu de la fertilidad y la abundancia.





Nombres comunes: *batata, batatilla, camote, betata, bejuquillo.*

Características: planta rastrera o trepadora de vida corta, que crece en climas cálidos, templados y fríos.

Siembra: esquejes y tubérculos.

PROPIEDADES NUTRICIONALES

Pertenece al grupo 1, que permite la realización de todas las funciones fisiológicas del organismo. Es rica en almidones. Además, contiene proteínas, vitaminas A y C, y minerales como hierro y calcio. Su consumo **ayuda a regular el metabolismo**.

USOS ALIMENTICIOS

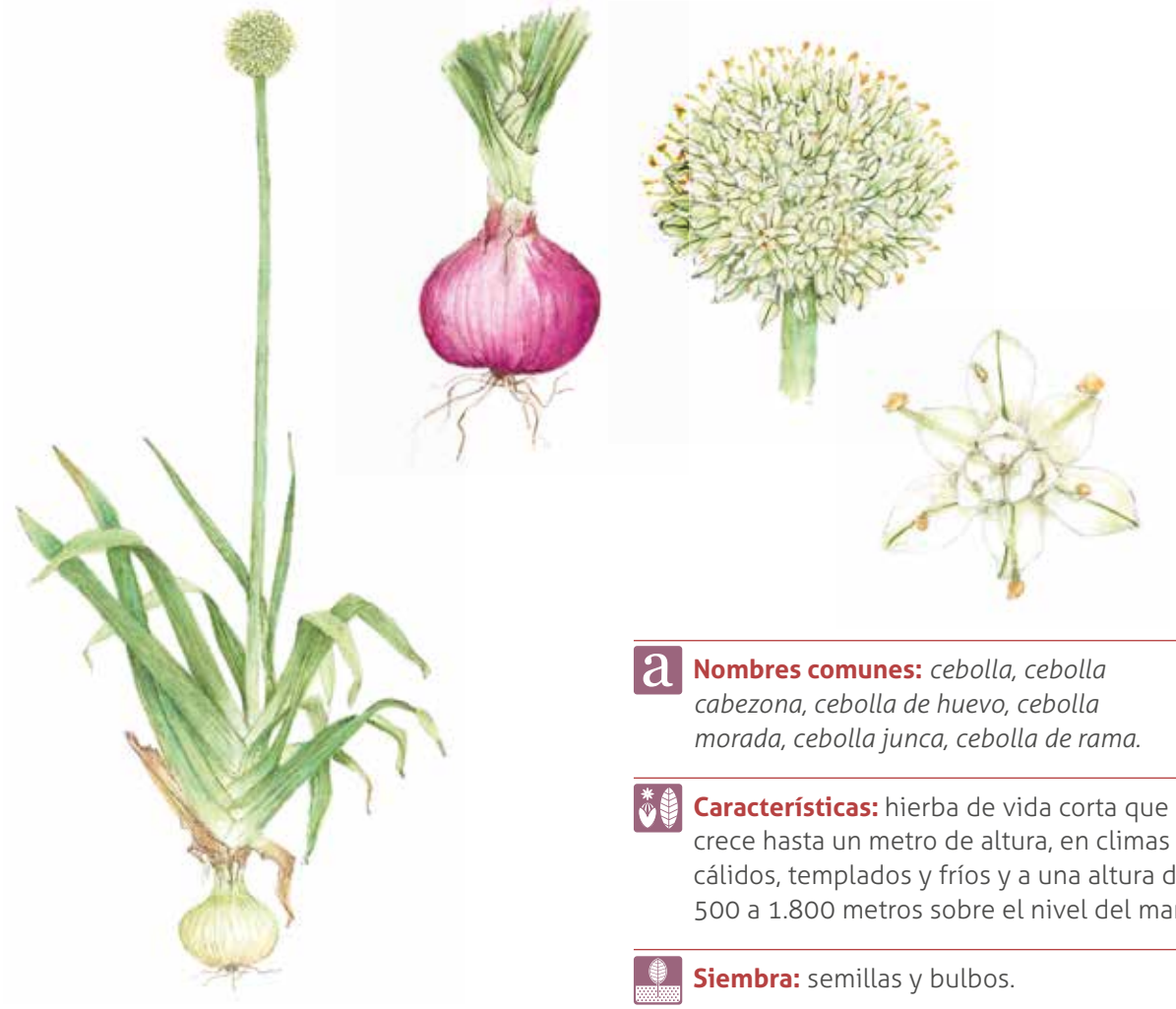
La batata se utiliza en la preparación de harinas, purés, mermeladas, jugos y postres. También se puede preparar horneada, cocida o macerada. Las hojas se utilizan en ensaladas.

RECETAS: páginas 36, 81 y 87

Cebollas

Allium cepa. | **Familia:** Amaryllidaceae

Hortaliza originaria del Medio Oriente, en donde se cultiva desde hace más de 6.000 años. Esta maravillosa planta llegó a América con los españoles y se adaptó muy bien por su fácil cultivo y su larga conservación después de cosechada. Es la base sagrada de la cocina criolla.



Nombres comunes: *cebolla, cebolla cabezona, cebolla de huevo, cebolla morada, cebolla junca, cebolla de rama.*

Características: hierba de vida corta que crece hasta un metro de altura, en climas cálidos, templados y fríos y a una altura de 500 a 1.800 metros sobre el nivel del mar.

Siembra: semillas y bulbos.

PROPIEDADES NUTRICIONALES

Pertenece al grupo 2, que contiene nutrientes indispensables durante todas las etapas del ciclo de vida humano. Es rica en fibras, vitaminas C, B y D, y minerales como fósforo, azufre, hierro y potasio. Al comer cebolla cruda se aprovechan todas sus propiedades medicinales y nutricionales. Ayuda al buen funcionamiento del sistema circulatorio. Sus aceites esenciales estimulan la acción de las enzimas digestivas, **promueven el sistema inmune y ayudan a eliminar las toxinas del organismo.**

USOS ALIMENTICIOS

El bulbo se utiliza en la preparación de caldos, sopas, encurtidos, ajíes, hogaos, salsas, guisos, ensaladas, sudados y es la base de muchas otras recetas. Se puede consumir cruda, caramelizada, cocinada o sofrita. Las flores se consumen frescas en ensaladas o sopas.

RECETAS: páginas 56, 86 y como aliño en muchas recetas.

Maravilla

Phaedranassa sp. | **Familia:** Amaryllidaceae

Es una planta poco conocida, pero que, como su nombre lo indica, fue considerada por los campesinos de antaño como una planta muy valiosa, por lo que era muy usada en sus cocinas. La maravilla tiene un valor nutricional similar al de la papa.





Nombres comunes: *maravilla.*

Características: hierba de vida corta que crece hasta 60 centímetros de altura, en climas templados y fríos.

Siembra: bulbo.

PROPIEDADES NUTRICIONALES

Pertenece al grupo 1, que permite la realización de todas las funciones fisiológicas del organismo. La maravilla es rica en carbohidratos, y comerla **ayuda a mantener la energía necesaria para realizar las principales funciones del día.**

USOS ALIMENTICIOS

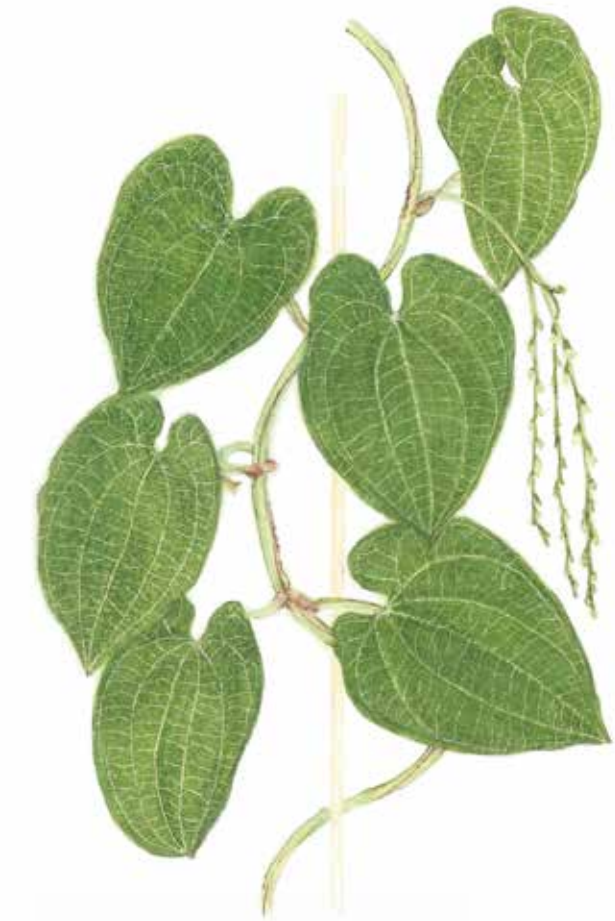
El bulbo se utiliza en la elaboración de sopas, purés, sudados, guisos y tortas. Para consumirlo es necesario cocinarlo. Se debe recolectar cuando las semillas de la planta estén secas.

RECETAS: páginas 60 y 85

Ñame

Dioscorea trifida. | **Familia:** Dioscoreaceae

Planta originaria del Norte de Suramérica, en donde se consume desde hace 7.000 años por su agradable sabor y textura. El ñame morado (D. alata) es originario del Sudeste asiático y es uno de los cultivos tropicales con mayor distribución en el mundo.







Nombres comunes: *ñame.*

Características: planta trepadora de vida larga que crece hasta 10 metros, en climas cálidos.

Siembra: rizomas.

PROPIEDADES NUTRICIONALES

Pertenece al grupo 1, que permite la realización de todas las funciones fisiológicas del organismo. Es rico en almidones y carbohidratos. Además, **contiene proteínas, grasas, fibras, vitaminas C y B, y minerales como calcio, magnesio, fósforo, sodio y potasio.**

USOS ALIMENTICIOS

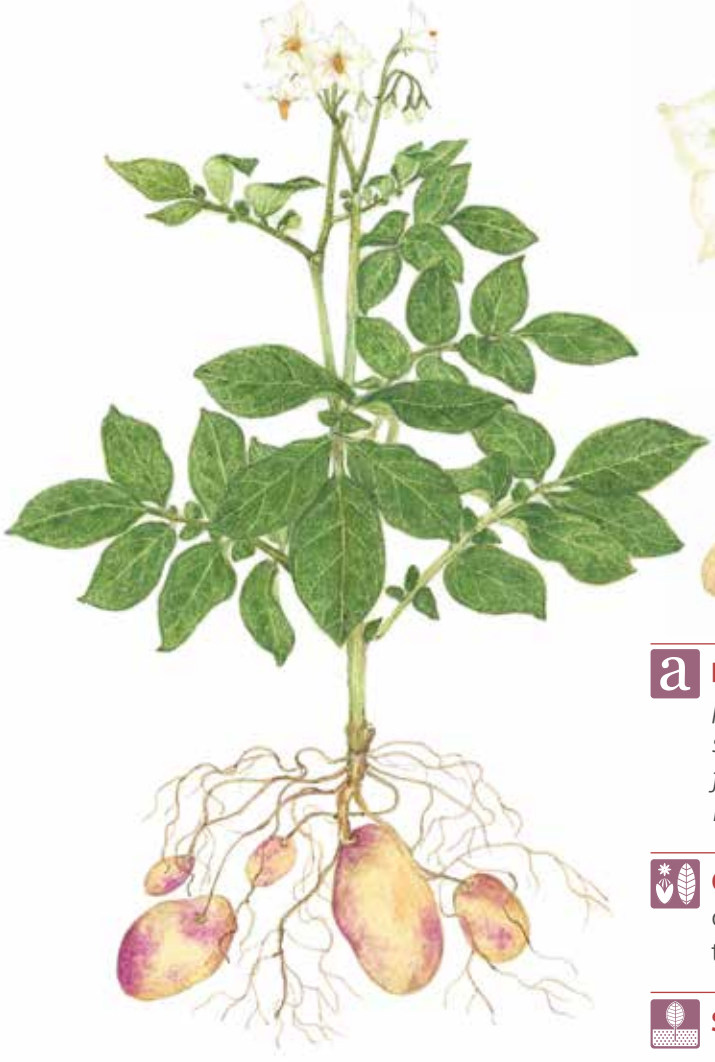
El rizoma se utiliza en la preparación de mote, sudados, harinas y dulces. Se puede consumir frito o cocinado.

RECETAS: páginas 61 y 83

Papas

Solanum tuberosum. | **Familia:** Solanaceae

Es una planta originaria de los Andes, en donde se consume desde hace más de 10.000 años por su buen sabor y gran valor nutritivo. Existen muchas variedades: la amarilla, la capira, la roja y la criolla (nativa de Colombia), entre muchas otras. La papa se constituyó, luego de la llegada de los europeos, en uno de los cultivos y alimentos más importantes del mundo.









Nombres comunes: *papa, papa batata, papa paramuna, papa nevada, papa sabanera, papa criolla, papa congola, papa fina, papa huertera, papa morada, papa negra, papa paleña, papa turna.*

Características: hierba de vida corta que crece hasta un metro de altura, en climas templados y fríos.

Siembra: tubérculos.

PROPIEDADES NUTRICIONALES

Pertenece al grupo 1, que permite la realización de todas las funciones fisiológicas del organismo. Es rica en carbohidratos. Además, contiene grasas, proteínas, vitaminas B y C, y minerales como calcio, hierro, magnesio, fósforo, potasio y sodio. Comer papa le da energía al organismo, **ayuda al buen funcionamiento de los sistemas digestivo y circulatorio.**

USOS ALIMENTICIOS

El tubérculo se utiliza en la preparación de sopas, purés, guisos, tortas y fritos. Nunca se debe consumir sin antes cocinarla, pues contiene alcaloides tóxicos que se pierden en la cocción.

RECETAS: páginas 36, 57, 59, 70, 71, 77, 78 y 93

Remolacha

Beta vulgaris. | **Familia:** Amaranthaceae

Esta planta originaria de Europa provee cerca del 30 % de la producción mundial de azúcar. Sus ancestros europeos fueron usados por diversas poblaciones desde hace cerca de 5.000 años.





Nombres comunes: *remolacha.*

Características: hierba de vida corta que crece hasta un metro de altura, en climas templados y fríos.

Siembra: semillas.

PROPIEDADES NUTRICIONALES

Pertenece al grupo 2, que contiene nutrientes indispensables durante todas las etapas del ciclo de vida humano. Contiene carbohidratos, fibras, grasas, proteínas, vitaminas A, B, C, E y K, y minerales como calcio, hierro, magnesio, potasio, sodio, zinc y fósforo. Comer remolacha **ayuda a regular el metabolismo.**

USOS ALIMENTICIOS

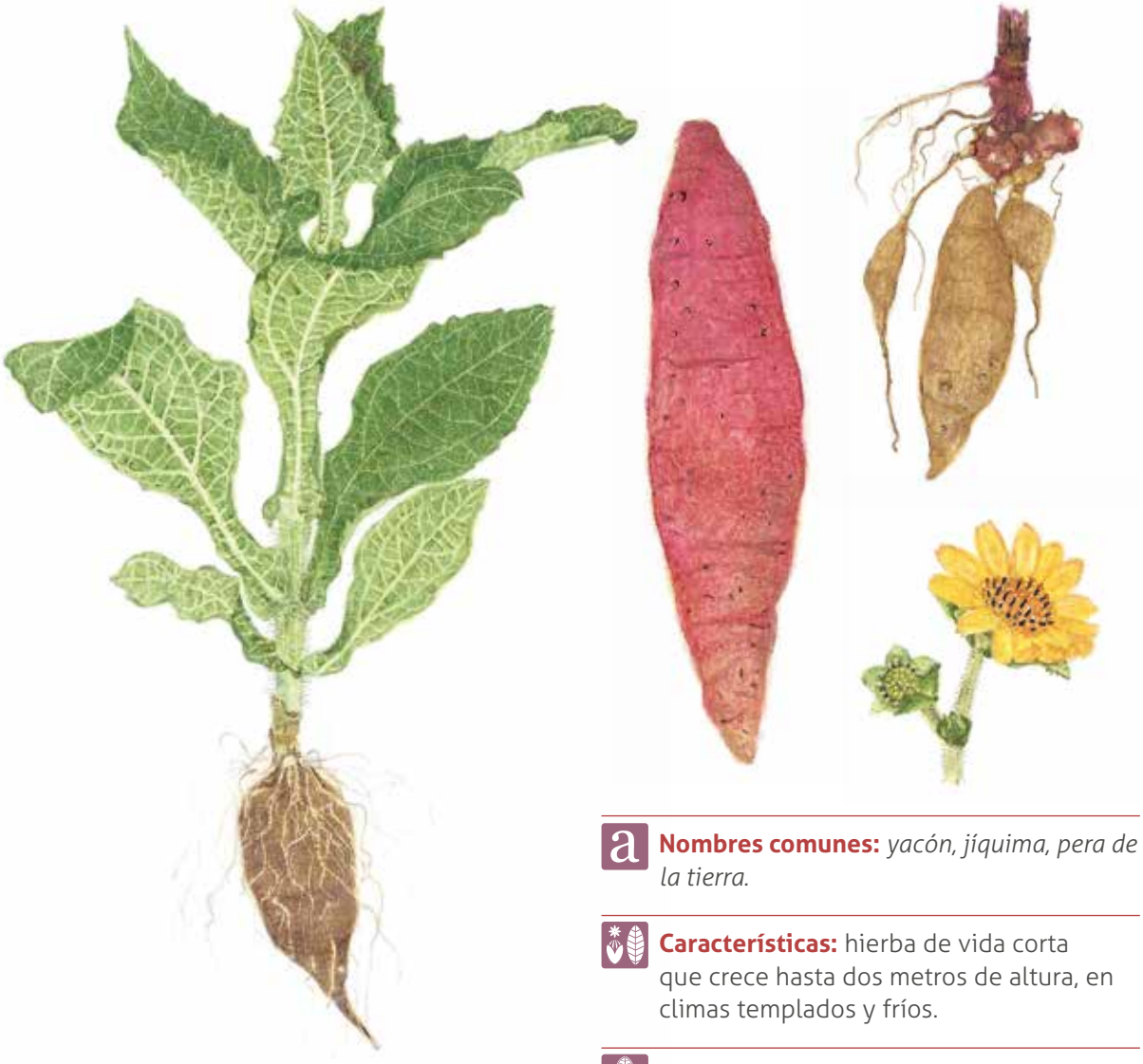
El rizoma se utiliza en la preparación de sopas y ensaladas. Se puede consumir horneado, cocido y frito. Las hojas pueden consumirse salteadas.

RECETAS: páginas 63 y 89

Yacón

Smallantus sonchifolius. | **Familia:** Asteraceae

Esta planta originaria de los Andes está emparentada con el girasol. Se reconoce por sus rizomas dulces. El tipo de azúcar que tiene esta planta no es metabolizado por los seres humanos, por lo que, a pesar de tener un sabor dulce, no presenta los efectos potencialmente nocivos del consumo excesivo de azúcar.



Nombres comunes: *yacón, jíquima, pera de la tierra.*

Características: hierba de vida corta que crece hasta dos metros de altura, en climas templados y fríos.

Siembra: rizomas y bulbos.

PROPIEDADES NUTRICIONALES

Pertenece al grupo 2, que contiene nutrientes indispensables durante todas las etapas del ciclo de vida humano. Contiene antioxidantes, proteínas, grasas, carbohidratos y minerales como calcio, hierro y fósforo. **Es un endulzante natural que puede reemplazar el azúcar.**

USOS ALIMENTICIOS

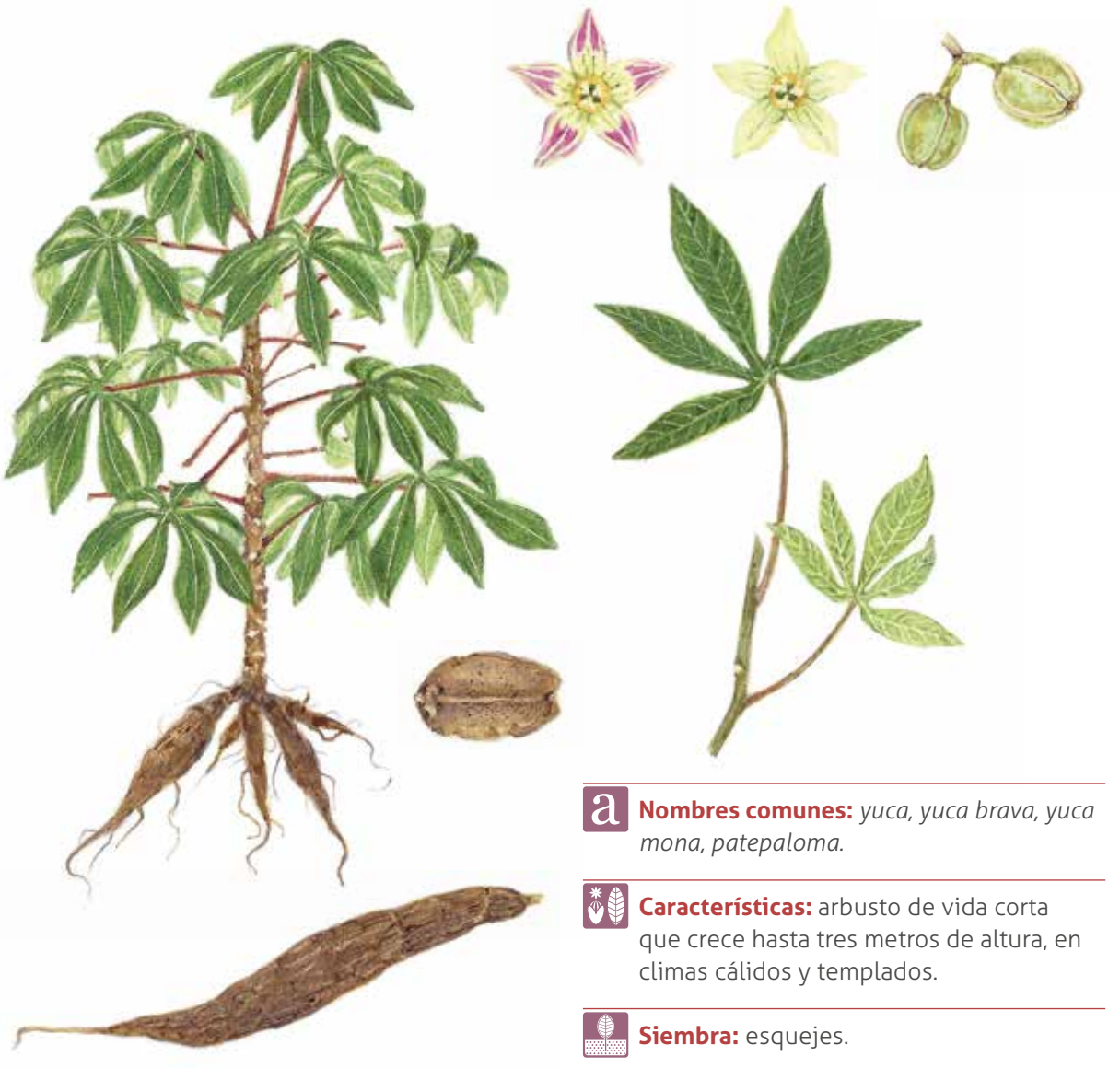
El tubérculo se puede consumir crudo o utilizarlo en la preparación de mieles, purés, jugos, ensaladas, dulces y postres.

RECETAS: páginas 46, 90 y 97

Yuca

Manihot esculenta. | **Familia:** Euphorbiaceae

La yuca fue domesticada en la cuenca amazónica hace más de 7.500 años, y es la base fundamental de la dieta de diferentes grupos indígenas. Es un gran alimento para los humanos y los animales.



Nombres comunes: *yuca, yuca brava, yuca mona, patepaloma.*

Características: arbusto de vida corta que crece hasta tres metros de altura, en climas cálidos y templados.

Siembra: esquejes.

PROPIEDADES NUTRICIONALES

Pertenece al grupo 1, que permite la realización de todas las funciones fisiológicas del organismo. Es rica en carbohidratos. Además, contiene grasas, proteínas, vitamina C y B, y minerales como calcio, fósforo, hierro y potasio. Comer yuca **es ideal para una nutrición balanceada.** Por su fácil digestión, es recomendada para personas enfermas, niños y adultos mayores.

USOS ALIMENTICIOS

El rizoma se consume siempre cocinado y se utiliza en la preparación de tortas, purés y fritos. También se puede elaborar chicha, masato y harina.

RECETAS: páginas 36, 62, 81 y 95

Zanahoria

Daucus carota. | **Familia:** Apiaceae

Las zanahorias se domesticaron hace alrededor de 3.000 años en Asia Central. Las primeras zanahorias eran blancas, violetas y amarillas. Antiguamente, la zanahoria se cultivaba por sus hojas y semillas aromáticas, no por su raíz. Aun hoy, algunos de sus parientes como el perejil, el hinojo y el comino se cultivan por esta misma razón.



Nombres comunes: *zanahoria.*

Características: hierba de vida corta que crece hasta 30 centímetros de altura, en climas templados y fríos.

Siembra: semillas.

PROPIEDADES NUTRICIONALES

Pertenece al grupo 2, que contiene nutrientes indispensables durante todas las etapas del ciclo de vida humano. Es rica en vitamina A. Además, contiene carbohidratos, vitaminas, y minerales como potasio, fósforo, magnesio, yodo y calcio. Consumir zanahoria **se utiliza como medicina preventiva para la visión.**

USOS ALIMENTICIOS

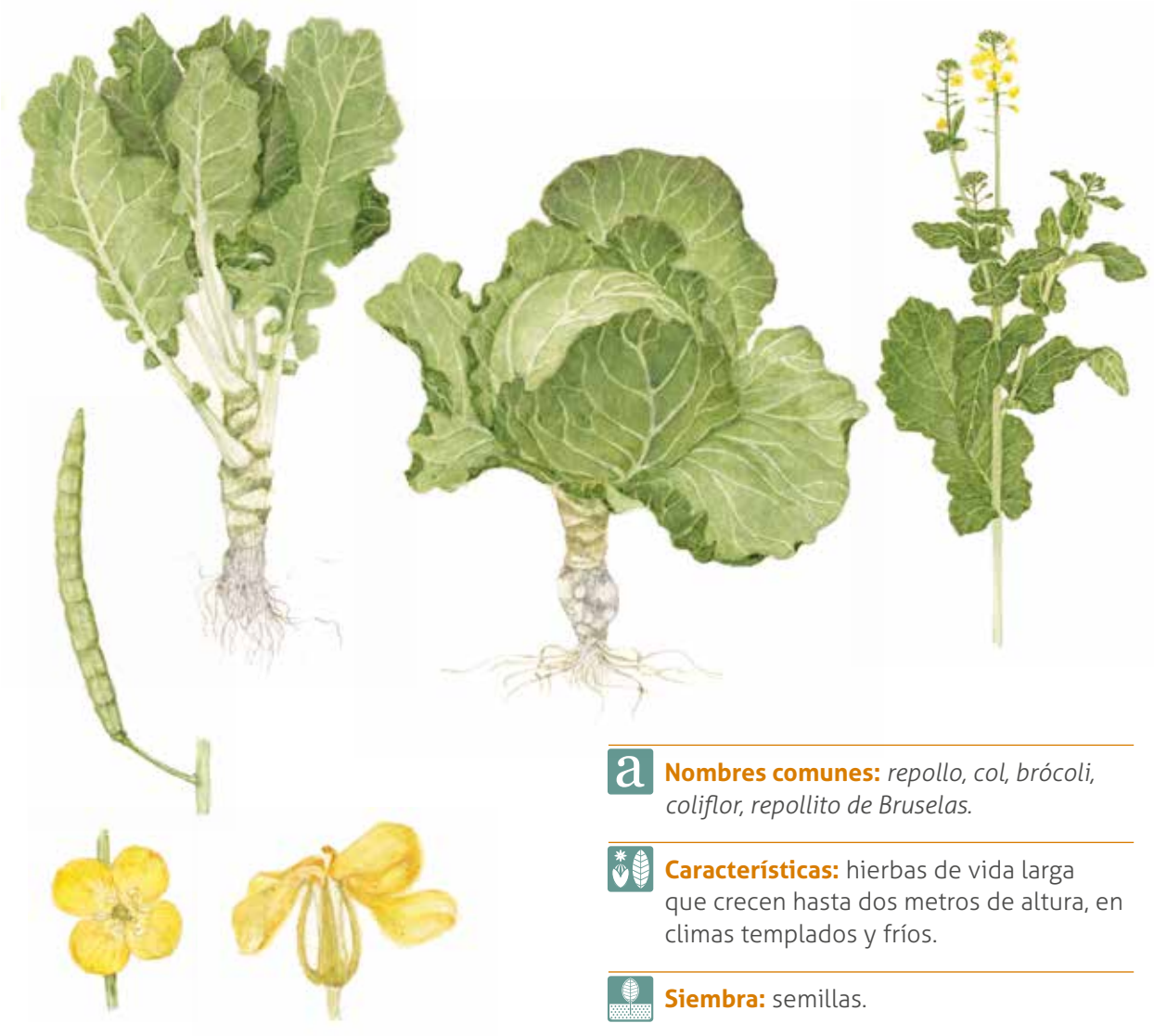
Los rizomas se consumen frescos y se utilizan en la preparación de ensaladas, tortas, jugos y sopas.

RECETAS: páginas 57, 59, 62, 87 y 91

Coles

Brassica oleraceae. | **Familia:** Brassicaceae

Estos alimentos son manifestaciones de una misma especie, y fueron inicialmente domesticados en Grecia. Constituyen uno de los ejemplos más hermosos de la diversidad de formas que puede adoptar una misma planta y tienen múltiples usos culinarios.



Nombres comunes: *repollo, col, brócoli, coliflor, repollito de Bruselas.*

Características: hierbas de vida larga que crecen hasta dos metros de altura, en climas templados y fríos.

Siembra: semillas.

PROPIEDADES NUTRICIONALES

Pertenecen al grupo 2, que contiene nutrientes indispensables durante todas las etapas del ciclo de vida humano. Son ricas en vitamina C. Además, contienen carbohidratos, fibra, grasas, proteínas, y minerales como calcio, hierro, magnesio, manganeso, fósforo, potasio y zinc. Incluir repollos, coles, coliflores y brócolis en la dieta **ayuda a mejorar la digestión y aumenta las defensas del organismo.**

USOS ALIMENTICIOS

Las hojas de repollos y coles, y las flores de coliflor y brócoli, se utilizan en la preparación de sopas, hogaos, guisos, ensaladas y sudados. Se pueden consumir crudas (el repollo), cocinadas o al horno.

RECETAS: páginas 38, 63, 76, 88 y 91

Espinaca

Spinacia oleracea. | **Familia:** Amaranthaceae

Planta originaria del Medio Oriente, desde donde viajó a España y luego a América. Hoy se cultiva en todo el planeta por su agradable sabor y su fácil digestión.





Nombres comunes: *espinaca, espinaca baby, espinaca bogotana.*

Características: hierba de vida larga que crece hasta un metro de altura, en climas templados y fríos.

Siembra: semillas.

PROPIEDADES NUTRICIONALES

Pertenece al grupo 2, que contiene nutrientes indispensables durante todas las etapas del ciclo de vida humano. Es rica en clorofila, fibras, y vitaminas A y E. Además, contiene proteínas, antioxidantes y minerales como calcio, yodo. Comer espinacas **ayuda a regular el metabolismo y el sistema digestivo**. Por su contenido en hierro, **ayuda a la producción de glóbulos rojos.**

USOS ALIMENTICIOS

Las hojas se utilizan frescas o cocinadas para preparar ensaladas, purés, sopas, arroces y pastas.

RECETAS: páginas 62, 86 y 90

Iraca

Carludovica palmata. | **Familia:** Ciclantaceae

Las hojas jóvenes de la iraca se usan para la elaboración de sombreros, alfombras, carteras, cestos y artesanías en muchos países de América. También para techar, envolver y proteger la arcilla, fabricar escobas, abanicos y matamoscas.
El palmito se consume como alimento.







Nombres comunes: *iraca, jipijapa, lucaina, lucua, alagua, palmiche.*

Características: hierba de vida larga que crece hasta tres metros de altura, en climas cálidos y templados.

Siembra: rizoma.

PROPIEDADES NUTRICIONALES

Pertenece al grupo 2, que contiene nutrientes indispensables durante todas las etapas de la vida humana. Contiene proteínas, fibras, y minerales como hierro, calcio y fósforo. Comer palmito de iraca **refuerza las defensas del organismo.**

USOS ALIMENTICIOS

El palmito de la iraca cocido se utiliza en la preparación de ensaladas y guisos.

RECETAS: páginas 74 y 75

Moringa

Moringa oleifera. | **Familia:** Moringaceae

La moringa es una especie nativa del Medio Oriente y se ha utilizado como planta medicinal desde hace 2.000 años. Fue introducida a principios del siglo XX en el trópico americano, donde se ha adaptado muy bien. Es conocida como el árbol milagroso y sus semillas pulverizadas se utilizan para purificar el agua.





Nombres comunes: *moringa, árbol de vela.*

Características: árbol de vida larga que crece hasta 12 metros de altura, en climas cálidos y templados.

Siembra: semillas.

PROPIEDADES NUTRICIONALES

Pertenece al grupo 2, que contiene nutrientes indispensables durante todas las etapas del ciclo de vida humano. Contiene proteínas, vitaminas C y E, y minerales como calcio, hierro, fósforo y magnesio. Comer moringa **incrementa las defensas del organismo, regula el metabolismo y ayuda al buen funcionamiento del sistema circulatorio.**

USOS ALIMENTICIOS

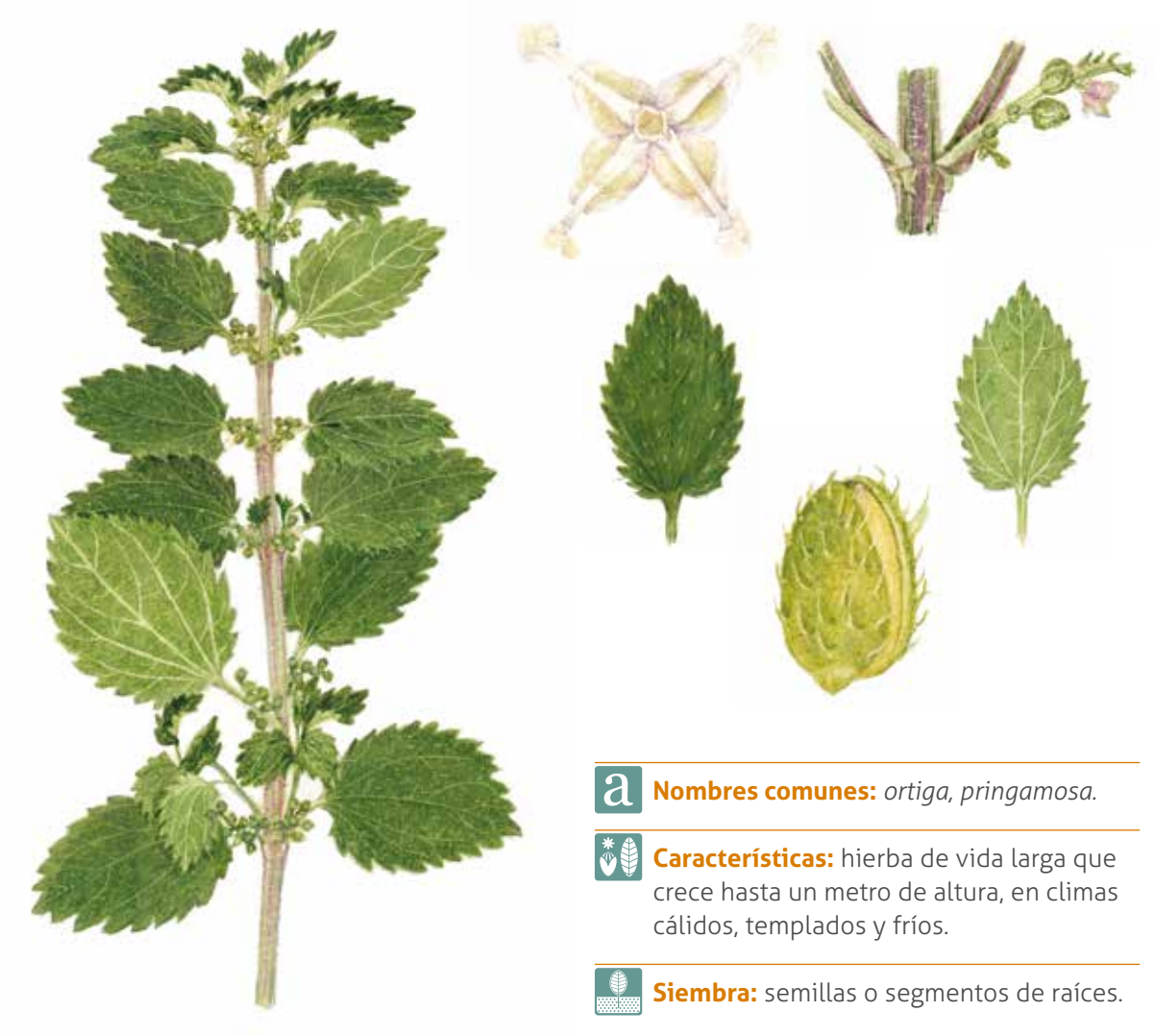
Las hojas se utilizan en la preparación de infusiones o jugos. También se pueden agregar a ensaladas crudas, secas o cocidas. Las semillas se usan para purificar el agua.

RECETAS: páginas 22 y 25

Ortiga

Urtica dioica. | **Familia:** Urticaceae

Planta originaria de Europa, donde se le conoce como la hierba de los ciegos, ya que hasta estos la pueden reconocer con solo tocarla. Actualmente se encuentra en todo el mundo asociada a las poblaciones humanas.



Nombres comunes: *ortiga, pringamosa.*

Características: hierba de vida larga que crece hasta un metro de altura, en climas cálidos, templados y fríos.

Siembra: semillas o segmentos de raíces.

PROPIEDADES NUTRICIONALES

Pertenece al grupo 2, que contiene nutrientes indispensables durante todas las etapas del ciclo de vida humano. Es rica en clorofila. Además, contiene proteínas, antioxidantes, vitaminas A, C y K, y minerales como hierro, calcio, silicio, azufre, potasio y manganeso. **Por su alto contenido de hierro, comer hojas de ortiga ayuda a la producción de glóbulos rojos.**

USOS ALIMENTICIOS

Las hojas cocidas se utilizan en la preparación de sopas, tortillas, purés y cremas.

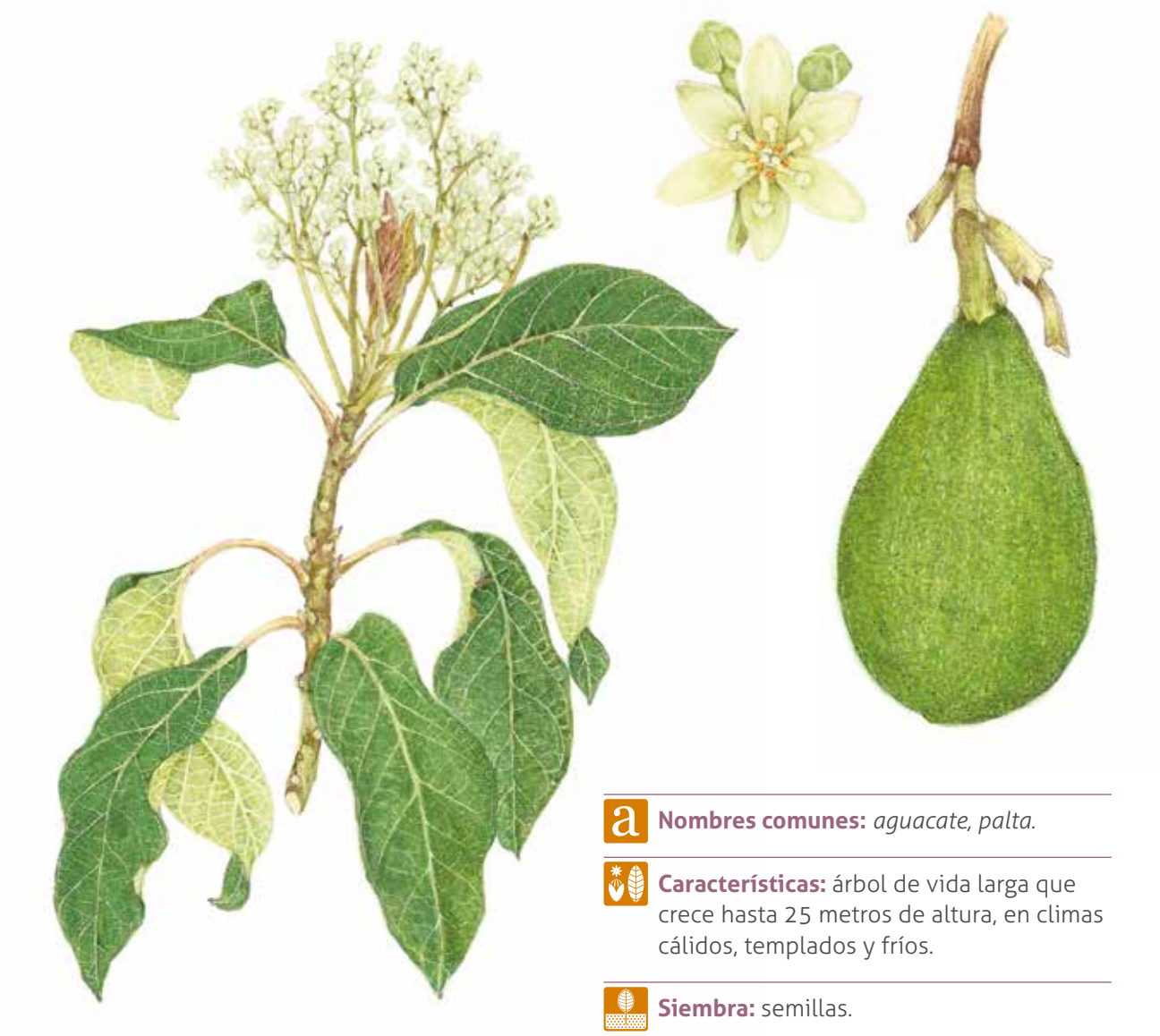
RECETAS: páginas 55 y 84

NOTA: al ser una planta urticante se debe tener cuidado al momento de la recolección. Puede ser con guantes o con la ayuda de una bolsa y unas tijeras. Antes de consumirla se deben pasar las hojas por agua hirviendo para eliminar los pelos urticantes.

Aguacate

Persea americana. | **Familia:** Lauraceae

Se cultiva en América desde hace aproximadamente 7.000 años. Los indígenas mexicanos atribuían al aguacate cualidades afrodisíacas. Lo llamaban aguacatl, palabra que significa "testículo" en lengua náhuatl.



Nombres comunes: *aguacate, palta.*

Características: árbol de vida larga que crece hasta 25 metros de altura, en climas cálidos, templados y fríos.

Siembra: semillas.

PROPIEDADES NUTRICIONALES

Pertenece al grupo 5, que aporta energía al organismo. Es rico en grasas, proteínas y calorías. Además, contiene vitaminas A, B, E y G, y minerales como calcio, hierro y fósforo. Comer aguacate **es beneficioso para mantener el buen funcionamiento del sistema digestivo** y por su alto contenido de hierro, **contribuye en la producción de glóbulos rojos en la sangre.**

USOS ALIMENTICIOS

El fruto se utiliza en la preparación de postres, salsas, ensaladas, sopas, sorbetes y jugos. También se consume solo o como acompañante de otros platos.

RECETAS: páginas 40, 47, 64, 90 y 103

Ajíes

Capsicum spp. | **Familia:** Solanaceae

Colombia es el segundo país del mundo con más especies de ají. Tiene gran diversidad de formas, tamaños, colores y niveles de picante. La mayoría se encuentra en las tierras bajas de la Amazonía, donde se consume desde hace miles de años como condimento de muchas comidas por su agradable sabor.





Nombres comunes: *ají, ají pajarito, chiche perro, ají dulce, pimiento.*

Características: arbusto de vida larga que crece hasta un metro de altura, en climas cálidos, templados y fríos.

Siembra: semillas.

PROPIEDADES NUTRICIONALES

Pertenece al grupo 2, que contiene nutrientes indispensables durante todas las etapas del ciclo de vida humano. Es rico en vitamina A y C. Además, contiene capsaicina y magnesio. Comer ají **es excelente para la buena cicatrización de las heridas, para el normal funcionamiento de los músculos y del sistema nervioso, y para prevenir enfermedades respiratorias.**

USOS ALIMENTICIOS

El fruto realza los sabores de los alimentos. Se utiliza como condimento fresco, en polvo y asado. También, en la preparación de salsas, aderezos, aceites y vinagretas.

RECETAS: páginas 38 y 39

Algarroba

Hymenaea coubaril. | **Familia:** Fabaceae

Árbol originario de América. Su resina es aromática y se usa como sahumerio.





Nombres comunes: *algarrobo, algarroba, pecueca, popal, copal, ámbar.*

Características: árbol de vida larga que crece hasta 40 metros de altura, en climas cálidos y templados.

Siembra: semillas o estacas.

PROPIEDADES NUTRICIONALES

Pertenece al grupo 4, que aporta nutrientes fundamentales para la formación de los tejidos, para fortalecer el sistema inmune y para un adecuado funcionamiento del organismo. Es rico en proteínas y fibras. Comer pulpa de algarroba **aumenta la energía y la vitalidad.**

USOS ALIMENTICIOS

La pulpa se utiliza en la preparación de harinas, jugos, harinas, sorbetes y repostería.

RECETAS: páginas 36 y 104

Árbol del pan

Artocarpus spp. | **Familia:** Moraceae

Árbol originario de Asia. Lo introdujeron los españoles en América para dar de comer a los esclavos, por ser un alimento altamente nutritivo y de fácil cultivo. Se adaptó muy bien a los climas de nuestra tierra y tuvo gran aceptación por sus múltiples usos. Existen muchas variedades del árbol del pan. En algunos lugares se consume la variedad con semillas y en otros, la variedad sin semillas.





Nombres comunes: *árbol del pan, pandiaño, Jack, yaca, frutapán, fruto del pan, pan de ñame, pan.*

Características: árbol de vida larga que crece hasta 20 metros de altura, en climas cálidos y templados.

Siembra: esquejes y semillas.

PROPIEDADES NUTRICIONALES

Pertenece al grupo 1, que permite la realización de todas las funciones fisiológicas del organismo. Es rico en almidón y proteínas. Además, contiene vitaminas A, B y C, y minerales como calcio, fósforo, potasio, hierro y sodio. Comer el fruto o las semillas del árbol del pan **influyen en el buen funcionamiento del sistema circulatorio y regula el metabolismo.**

USOS ALIMENTICIOS

Los frutos o las semillas, según la variedad, se utilizan en la preparación de harinas, arepas, sopas, pastas, arroces, mermeladas y postres. También se pueden consumir fritos en tajadas.

RECETAS: páginas 84 y 99

Ahuyamas y calabazas

Cucurbita spp. | **Familia:** Cucurbitaceae

Plantas originarias de América tropical, donde se siembran desde hace más de 10.000 años. Son utilizadas por su fácil cultivo y sus múltiples usos alimenticios, pues casi todas sus partes pueden ser consumidas (frutos, cogollos y semillas).





Nombres comunes: *vitoria, calabaza, ahuyama, zapallo, uyama, zapallito.*

Características: plantas rastreras o trepadoras de vida corta, que crecen en climas cálidos, templados y fríos.

Siembra: semillas.

PROPIEDADES NUTRICIONALES

Pertenecen al grupo 2, que contiene nutrientes indispensables durante todas las etapas del ciclo de vida humano. Los frutos y las semillas son ricas en zinc y vitaminas A, C, D y E. Además, contienen aminoácidos esenciales, fibras, grasas insaturadas y minerales como potasio, calcio y fósforo. Consumir auyama o calabaza **es excelente para tener una piel saludable y ayuda al buen funcionamiento de los sistemas inmune, circulatorio y digestivo.**

USOS ALIMENTICIOS

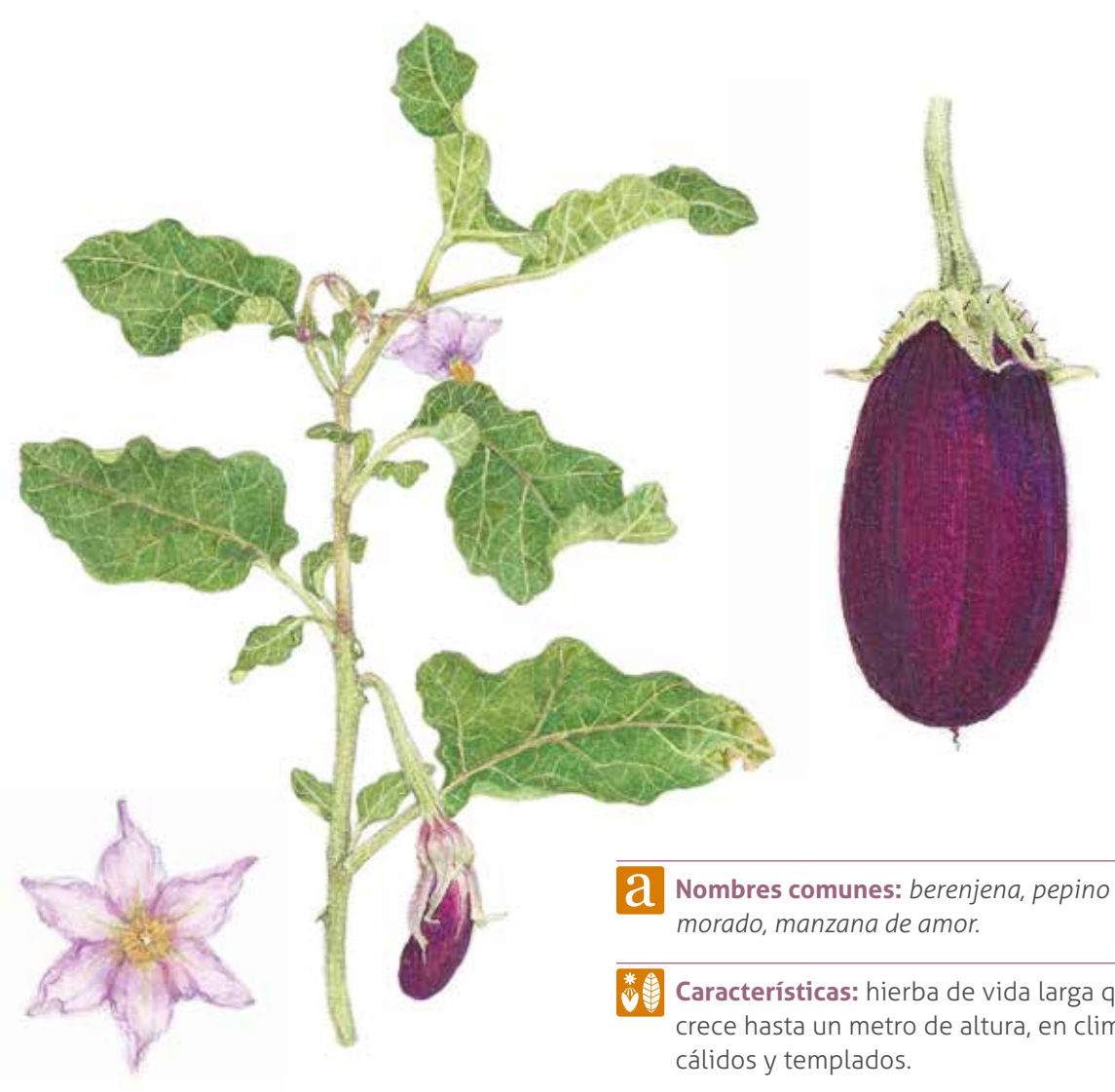
La pulpa del fruto se utiliza en la preparación de sopas, purés, tortas, postres y dulces. Es ideal cocinarla al vapor para que los nutrientes no se pierdan. Las semillas se consumen tostadas como pasabocas o para añadir a alguna crema o ensalada. Los cogollos se usan como verdura. Las flores, en ensaladas o para hacer rellenos.

RECETAS: páginas 36, 40, 43, 49, 56, 62, 87 y 99

Berenjena

Solanum melongena. | **Familia:** Solanaceae

Esta planta, fundamental en la cocina del Mediterráneo y la India, fue domesticada en India y China hace miles de años. La berenjena llegó a América con los árabes y los españoles. Existen variedades moradas, negras, amarillas y blancas.



Nombres comunes: *berenjena, pepino morado, manzana de amor.*

Características: hierba de vida larga que crece hasta un metro de altura, en climas cálidos y templados.

Siembra: semillas.

PROPIEDADES NUTRICIONALES

Pertenece al grupo 2, que contiene nutrientes indispensables durante todas las etapas del ciclo de vida humano. Contiene vitaminas A, B y C, carbohidratos, proteínas y minerales como fósforo, potasio, hierro, calcio y magnesio. Comer berenjena **ayuda a regular el metabolismo.**

USOS ALIMENTICIOS

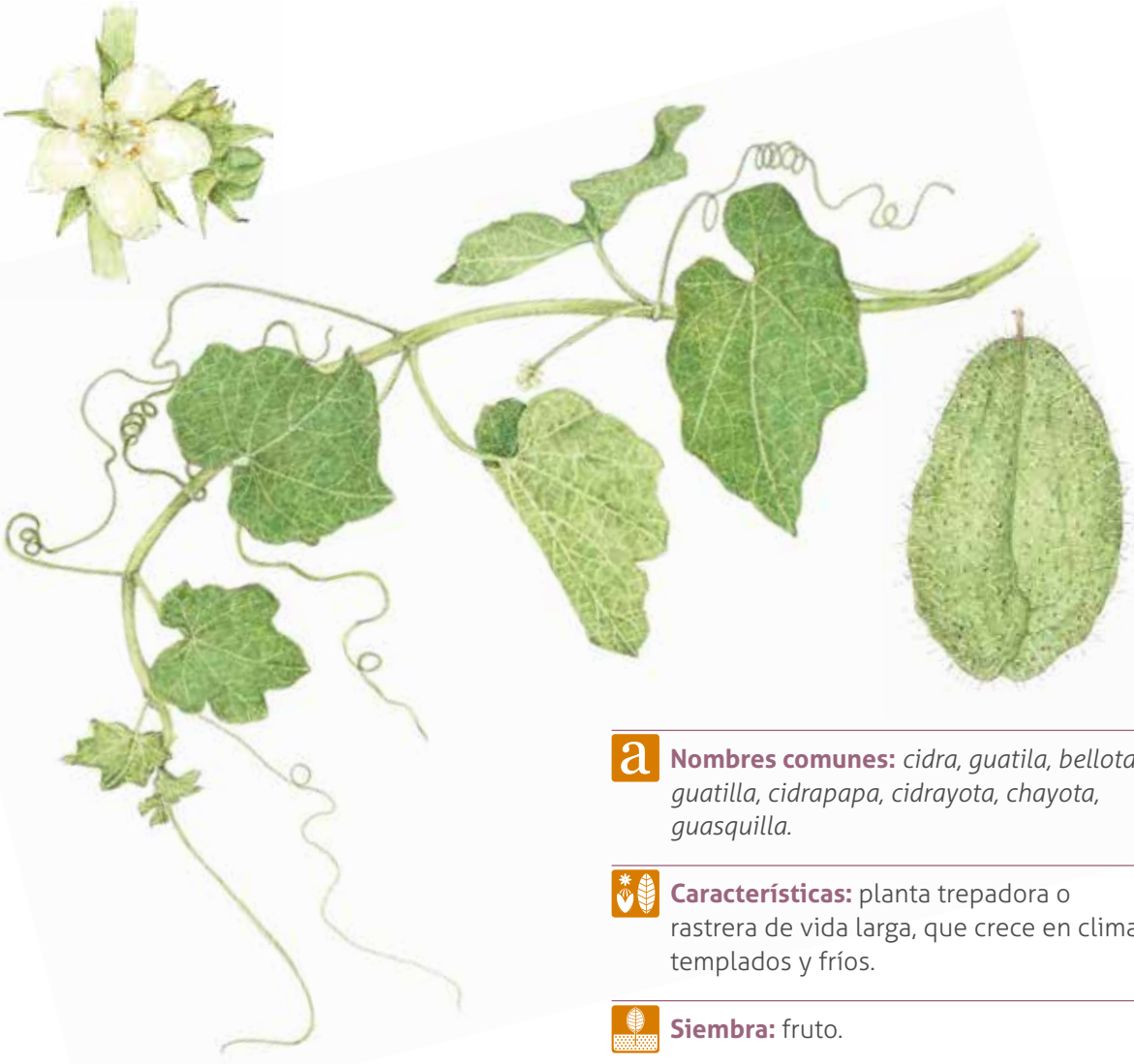
El fruto se consume cocinado, asado, salteado, relleno y frito. Se prepara en purés, arroces y otras preparaciones. Siempre debe cocinarse.

RECETAS: páginas 79 y 86

Cidra

Sechium edule. | **Familia:** Cucurbitaceae

La cidra es una planta de la misma familia de las calabazas y fue domesticada por los indígenas de América en épocas precolombinas. Aparte de su fruto y cogollos, que son usados como alimento, de los tallos se sacan fibras que se usan para fabricar sombreros y cestería.



Nombres comunes: *cidra, guatila, bellota, guatilla, cidrapapa, cidrayota, chayota, guasquilla.*

Características: planta trepadora o rastrera de vida larga, que crece en climas templados y fríos.

Siembra: fruto.

PROPIEDADES NUTRICIONALES

Pertenece al grupo 2, que contiene nutrientes indispensables durante todas las etapas del ciclo de vida humano. Contiene vitaminas, carbohidratos, proteínas, antioxidantes, vitamina A y C, y minerales como calcio y potasio. Tomar jugo de cidra **es recomendado para eliminar toxinas del cuerpo. Sus antioxidantes mejoran el sistema circulatorio.**

USOS ALIMENTICIOS

El fruto se utiliza en la preparación de guisos, sopas, ensaladas, salsas, postres, tortas, jugos y pasantes. Se puede consumir fresco o cocinado. Los cogollos frescos se usan en ensaladas y en la elaboración guisos.

RECETAS: páginas 39, 40, 86, 91 y 102

Choibá

Dipterix oleifera. | **Familia:** Fabaceae

El choibá se ha usado en la alimentación de los pueblos americanos desde hace miles de años. Es un árbol en vía de extinción por la sobreexplotación maderera. Las flores son visitadas por abejas, mariposas y otros insectos, y los frutos forman parte de la dieta de monos, ñeques, ardillas, saínos, venados, loros y guacamayas.





Nombres comunes: *choibá, almendro, iguá.*

Características: árbol de vida larga que crece hasta 50 metros de altura, en climas cálidos.

Siembra: semillas y esquejes.

PROPIEDADES NUTRICIONALES

Pertenece al grupo 4, que aporta nutrientes fundamentales para la formación de los tejidos, para fortalecer el sistema inmune y para un adecuado funcionamiento del organismo. Es rico en proteínas y grasas. Además, contiene fibras, almidones, y minerales como el calcio. Comer la semilla del choibá **es bueno para mantener el buen funcionamiento del sistema circulatorio. Sus semillas contienen altísimo poder nutricional.**

USOS ALIMENTICIOS

Las semillas se utilizan en la preparación de dulces y conservas. También se preparan bebidas como el choibalate.

RECETAS: página 50

Chontaduro

Bactris gasipaes. | **Familia:** Arecaceae

Las poblaciones indígenas usaban todas las partes de la planta para diversas necesidades: el tronco, para construcción y armas de caza; la savia, para preparar bebidas ligeras o fermentadas; las hojas, para cestería y amarres; y el fruto, para alimentación.



Nombres comunes: *chontaduro, cachipay, pejibá, mantecoso.*

Características: palma de vida larga que crece hasta 20 metros de altura, en climas cálidos y templados.

Siembra: semillas.

PROPIEDADES NUTRICIONALES

Pertenece al grupo 5, que aporta energía al organismo. Contiene carbohidratos, fibras, vitamina A, aminoácidos esenciales, y minerales como fósforo, hierro y calcio. Comer chontaduro **sirve para combatir casos de desnutrición, pues está catalogado como el fruto de mejor balance nutricional del trópico.**

USOS ALIMENTICIOS

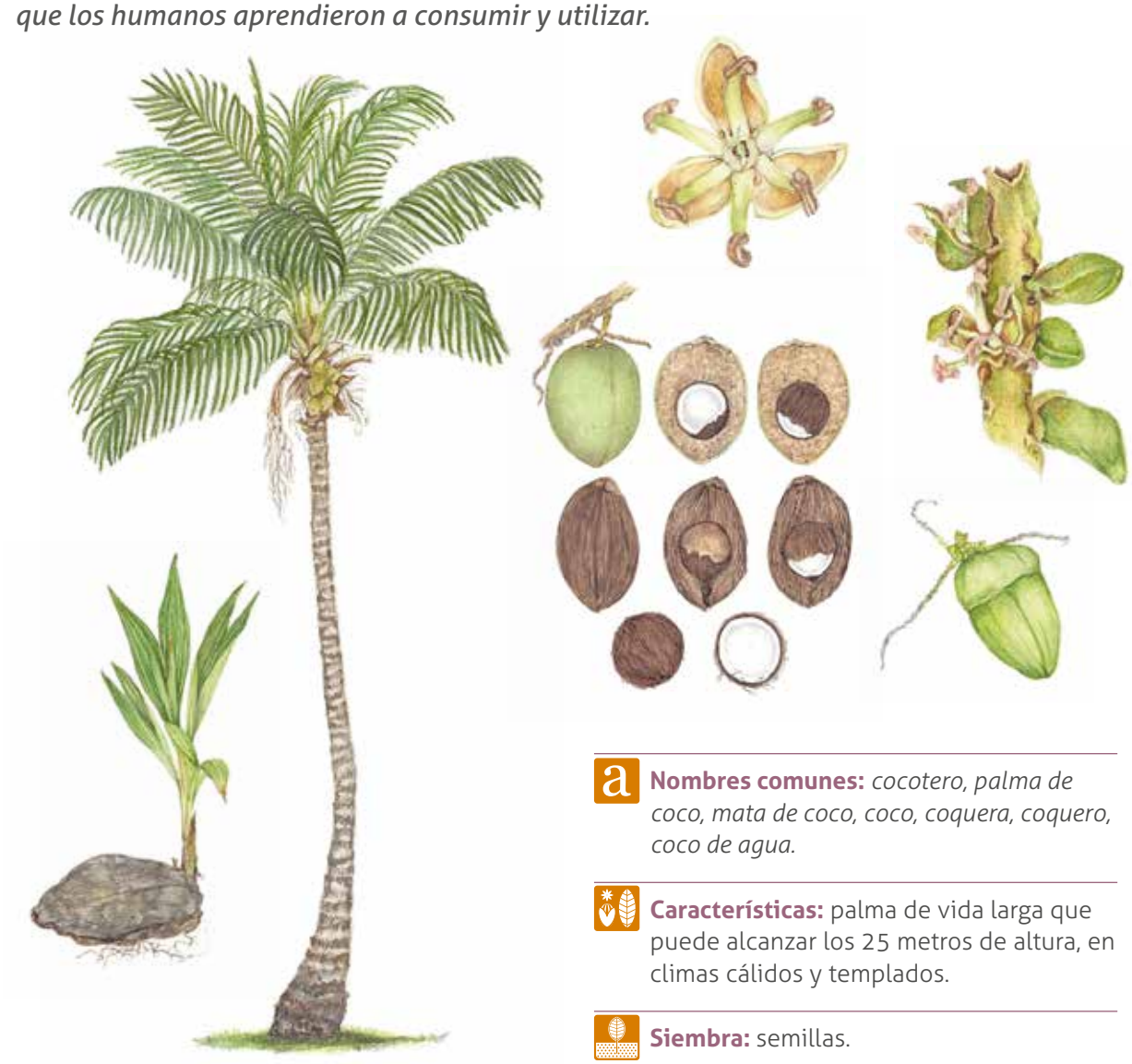
Los frutos se utilizan en la preparación de harinas, sorbetes, panes, mermeladas, postres y sopas. Se pueden consumir crudos o cocinados.

RECETAS: páginas 47, 96, 100 y 103

Coco

Cocos nucifera. | **Familia:** Arecaceae

Palma que viaja por los mares del planeta conquistando nuevos territorios y que se encuentra en las playas cálidas de todo el mundo. El coco es una de las primeras plantas que los humanos aprendieron a consumir y utilizar.



Nombres comunes: *cocotero, palma de coco, mata de coco, coco, coquera, coquero, coco de agua.*

Características: palma de vida larga que puede alcanzar los 25 metros de altura, en climas cálidos y templados.

Siembra: semillas.

PROPIEDADES NUTRICIONALES

Pertenece al grupo 5, que aporta energía al organismo. Contiene carbohidratos, fibra, grasa, proteínas, vitaminas B y C, y minerales como calcio, hierro, magnesio, manganeso, fósforo y potasio. El agua de coco es muy eficiente como suero cuando hay deshidratación. Por su alto contenido de vitamina B, se recomienda el consumo de la pulpa **para mantener un buen funcionamiento del sistema nervioso.**

USOS ALIMENTICIOS

El fruto del coco se utiliza en la preparación de leche de coco, dulces, coladas, salsas y arroces. El aceite y la manteca de coco se usan en repostería. Con las flores se puede preparar vinagre. Con el agua de coco, se preparan bebidas. El fruto se puede consumir crudo.

RECETAS: páginas 34, 43, 48, 67, 72, 74, 79 y 102

Milpesos

Oenocarpus bataua. | **Familia:** Arecaceae

Esta palma fue ampliamente usada por las comunidades indígenas de la Amazonía por sus troncos, hojas y frutas. Existen evidencias del uso de esta planta desde hace alrededor de 9.000 años.







Nombres comunes: *milpesos, milpesa, seje, palma milpesos.*

Características: palma de vida larga que crece hasta 20 metros de altura, en climas cálidos.

Siembra: semillas.

PROPIEDADES NUTRICIONALES

Pertenece al grupo 5, que aporta energía al organismo. Es rica en grasas insaturadas, proteínas y carbohidratos. Comer milpesos **ayuda a regular el metabolismo.**

USOS ALIMENTICIOS

Los frutos se utilizan en la preparación de aceite y de leche de milpesos.

RECETAS: página 49

Pepino de rellenar

Cyclanthera pedata. | **Familia:** Cucurbitaceae

Planta originaria de las regiones montañosas de Perú y Ecuador. Era una planta importante para la cultura Moche del Perú, que la representó en su cerámica.



Nombres comunes: *pepino de rellenar, pepino, pepino hueco, pepino de relleno, archucha.*

Características: planta trepadora de vida corta que crece hasta siete metros de largo, en climas cálidos, templados y fríos.

Siembra: semillas.

PROPIEDADES NUTRICIONALES

Pertenece al grupo 2, que contiene nutrientes indispensables durante todas las etapas del ciclo de vida humano. Contiene carbohidratos, grasas, proteínas, vitaminas y minerales como calcio, hierro, fósforo, magnesio y zinc. Comer pepino de rellenar **ayuda a regular el metabolismo.**

USOS ALIMENTICIOS

Este pepino se puede rellenar con diversos guisos e ingredientes, y puede consumirse crudo o cocinado.

RECETAS: página 89

Pepino cohombro

Cucumis sativus. | **Familia:** Cucurbitaceae

Planta originaria de la India, en donde se cultiva desde hace más de 3.000 años. Fue traída a América por los españoles. Se adaptó muy bien al clima y a la gastronomía.



Nombres comunes: *pepino de agua, pepino, pepino cocombro, cohombro, cocombro.*

Características: planta rastrera o trepadora de vida corta, que crece en climas cálidos y templados.

Siembra: semillas.

PROPIEDADES NUTRICIONALES

Pertenece al grupo 2, que contiene nutrientes indispensables durante todas las etapas del ciclo de vida humano. Contiene carbohidratos, fibras, grasas, proteínas, vitaminas y minerales como calcio, hierro, magnesio, manganeso, fósforo, potasio, sodio y zinc. Comer pepino **es muy bueno para hidratar la piel.**

USOS ALIMENTICIOS

Los frutos se utilizan en la preparación de jugos, ensaladas, sopas y encurtidos. Es una planta refrescante, ideal para jugos y ensaladas.

RECETAS: páginas 46 y 90

Plátanos y bananos

Musa spp. | **Familia:** Musaceae

Plantas originarias de Asia que se cultivan desde hace más de 10.000 años. Con las fibras de sus hojas se tejen diversos artículos. Las hojas frescas se usan para transportar, conservar y cocinar alimentos.





Nombres comunes: *banano, guineo, costeño, manano, murrapo, plátano, hartón, guineo, plátano comino.*

Características: hierba de vida larga que crece hasta siete metros de altura, en climas cálidos, templados y fríos.

Siembra: estolones.

PROPIEDADES NUTRICIONALES

Pertenece al grupo 1, que permite la realización de todas las funciones fisiológicas del organismo. Es rico en potasio. Además, contiene carbohidratos, fibras, proteínas, vitaminas y minerales como magnesio y fósforo. Comer bananos y plátanos es ideal para reponer los nutrientes de personas que realizan actividades físicas, **previene los calambres, ayuda al buen funcionamiento del sistema digestivo y regula el metabolismo.**

USOS ALIMENTICIOS

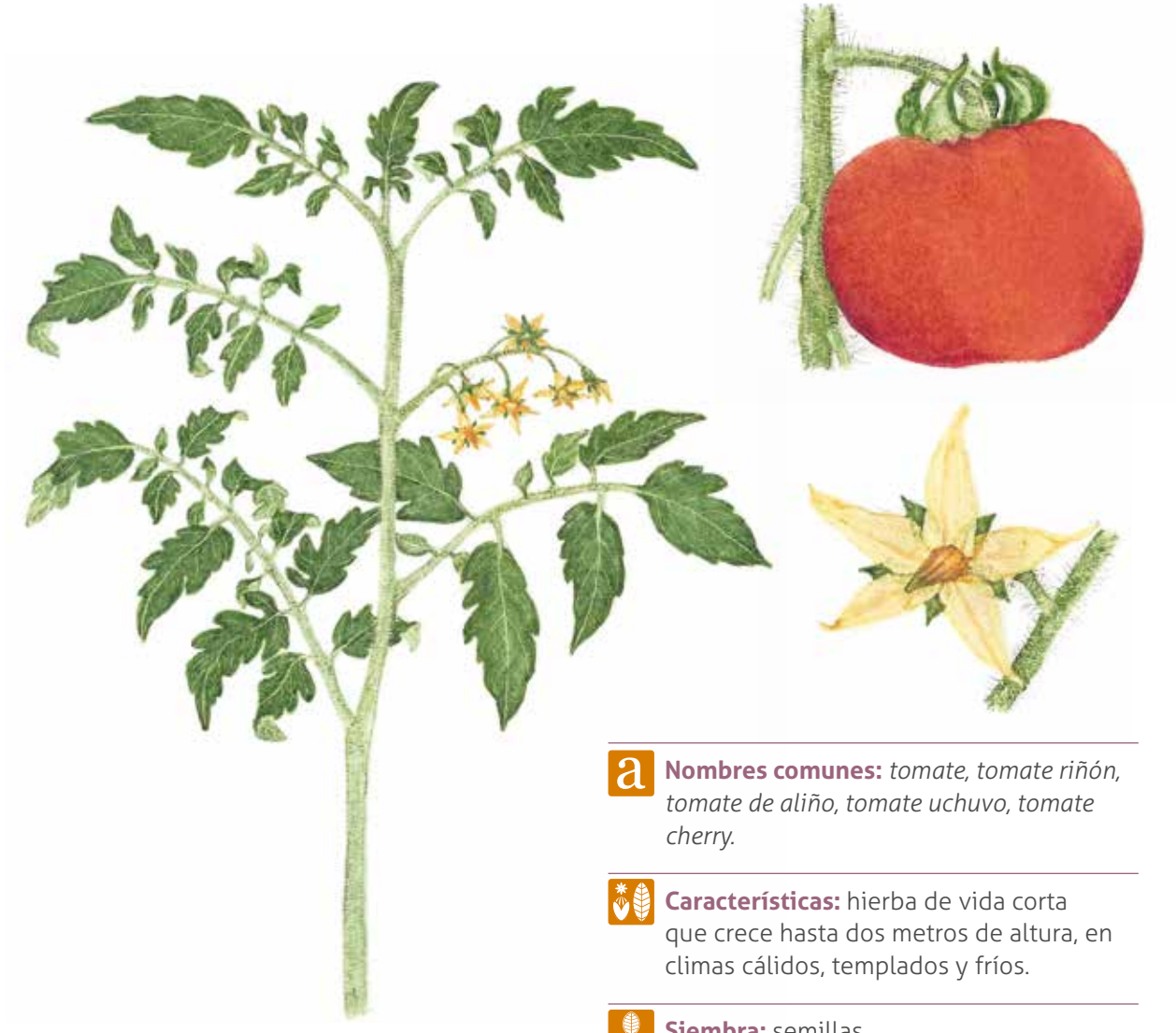
Los frutos maduros se pueden consumir frescos. Verdes o maduros, también se utilizan en la preparación de tortas, jugos, dulces, postres y sopas. Pueden consumirse crudos, asados, sudados, horneados y fritos.

RECETAS: páginas 34, 36, 55, 82, 83 y 105

Tomate

Lycopersicon esculentum. | **Familia:** Solanaceae

Planta originaria de América. Después de su llegada al Nuevo Continente, los españoles llevaron tomates a Europa, y en los últimos 500 años se ha convertido en una planta indispensable para las cocinas del mundo. Existe un gran número de variedades de tomate de colores, tamaños y formas. Los tomates son una de las bases sagradas de la cocina.



Nombres comunes: *tomate, tomate riñón, tomate de aliño, tomate uchuvo, tomate cherry.*

Características: hierba de vida corta que crece hasta dos metros de altura, en climas cálidos, templados y fríos.

Siembra: semillas.

PROPIEDADES NUTRICIONALES

Pertenece al grupo 2, que contiene nutrientes indispensables durante todas las etapas del ciclo de vida humano. Es rico en potasio y magnesio. Además, contiene antioxidantes, proteínas y vitaminas B1, B2, B5 y C. Comer tomate **influye en buen funcionamiento del sistema difgestivo.**

USOS ALIMENTICIOS

El fruto se utiliza en la preparación de salsas, hogaos, guisos, purés, sopas y ensaladas. Se puede consumir fresco, cocinado y deshidratado.

RECETAS: páginas 40, 41, 42, 43, 54 y 86

Amaranto

Amaranthus caudatus. | **Familia:** Amaranthaceae

Planta originaria de los Andes Centrales del Perú, donde se cultiva desde hace más de 7.000 años. Se cuenta que las culturas precolombinas usaban esta planta en una proporción parecida a la del maíz. Era considerada una planta sagrada y se utilizaba como alimento en rituales.



Nombres comunes: *amaranto.*

Características: arbusto de vida corta que crece hasta dos metros de altura, en climas templados y fríos.

Siembra: semillas.

PROPIEDADES NUTRICIONALES

Pertenece al grupo 1, que permite la realización de todas las funciones fisiológicas del organismo. Es uno de los alimentos vegetales más rico en proteínas. Además, contiene carbohidratos, vitamina C, y minerales como calcio, hierro y fósforo. Comer amaranto **ayuda a regular el metabolismo.**

USOS ALIMENTICIOS

Las semillas se utilizan en la preparación de tortillas, sopas, cereales, galletas, dulces, como reemplazo del arroz. Con la harina se pueden preparar sorbetes, platos dulces y salados. Las hojas tiernas se usan como verdura.

RECETAS: páginas 48, 49, 59 y 80

Arroz

Oryza sativa. | **Familia:** Poaceae

Planta originaria de Asia y África, desde donde se distribuyó por todo el mundo hasta convertirse en la base de la alimentación humana. Se cultiva desde hace más de 8.000 años en tierras inundables.



Nombres comunes: *arroz.*

Características: hierba de vida corta que crece hasta los 1,5 metros de altura, en climas cálidos.

Siembra: semillas.

PROPIEDADES NUTRICIONALES

Pertenece al grupo 1, que permite la realización de todas las funciones fisiológicas del organismo. El arroz integral es rico en almidones y fibras. Además, contiene proteínas, grasas, vitamina B y E, y minerales como magnesio, manganeso, calcio, potasio, hierro y zinc. Comer arroz **sirve como fuente de energía para el cuerpo.**

USOS ALIMENTICIOS

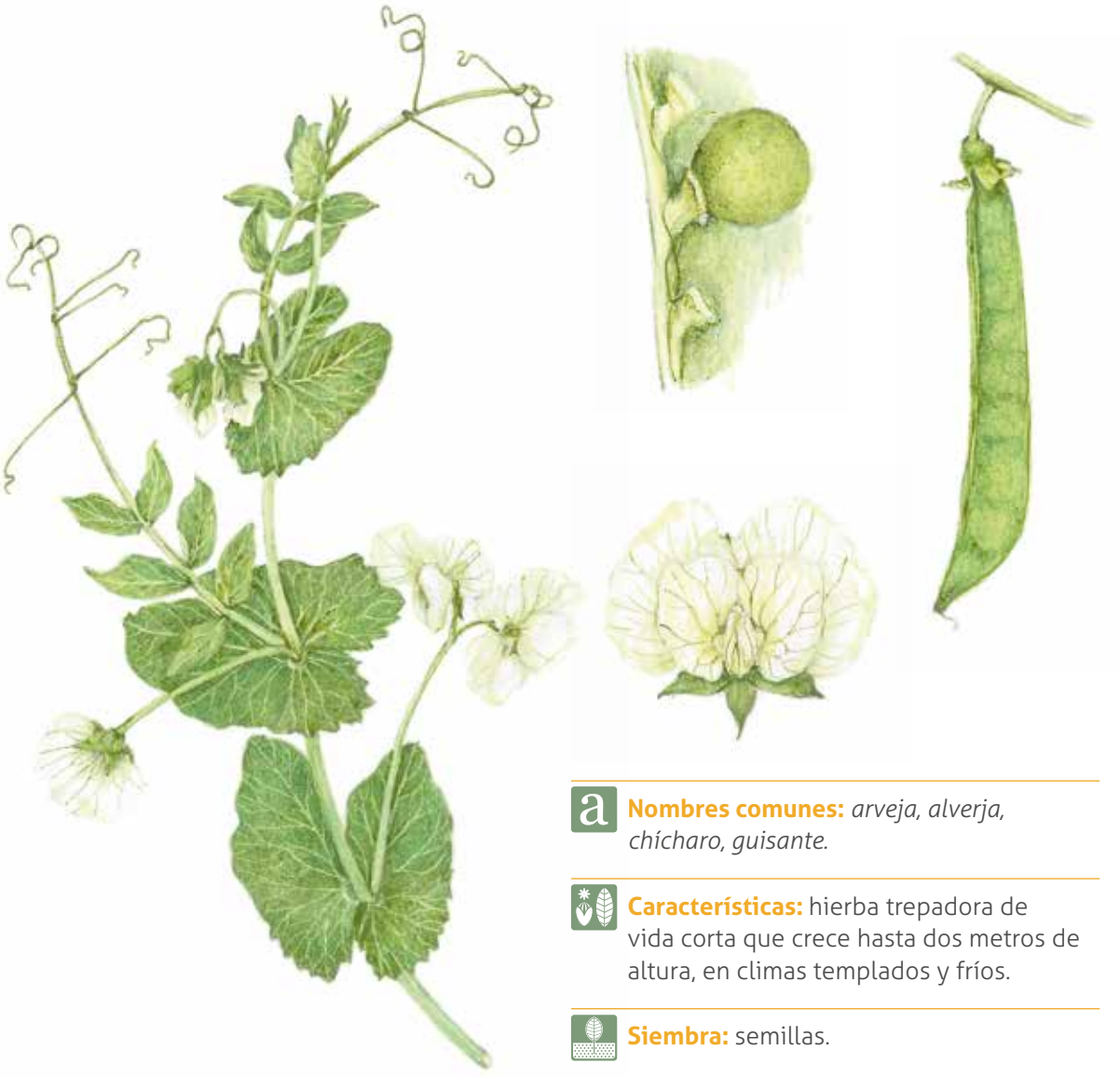
Las semillas se utilizan en la preparación de masas, tortas, leches y postres, y sirve como base para acompañar muchas recetas dulces y saladas.

RECETAS: páginas 48, 49, 58, 71, 73, 78 y 79

Arveja

Pisum sativum. | **Familia:** Fabaceae

La arveja fue una de las primeras plantas domesticadas en Asia y Europa, en donde se cultiva desde hace más de 11.000 años.



Nombres comunes: *arveja, alverja, chícharo, guisante.*

Características: hierba trepadora de vida corta que crece hasta dos metros de altura, en climas templados y fríos.

Siembra: semillas.

PROPIEDADES NUTRICIONALES

Pertenece al grupo 2, que contiene nutrientes indispensables durante todas las etapas del ciclo de vida humano. Contiene proteínas, carbohidratos, fibras, proteínas, vitaminas C, E y K, y minerales como hierro, manganeso, fósforo y magnesio. Comer arveja **ayuda al buen funcionamiento del sistema respiratorio y a regular el metabolismo.**

USOS ALIMENTICIOS

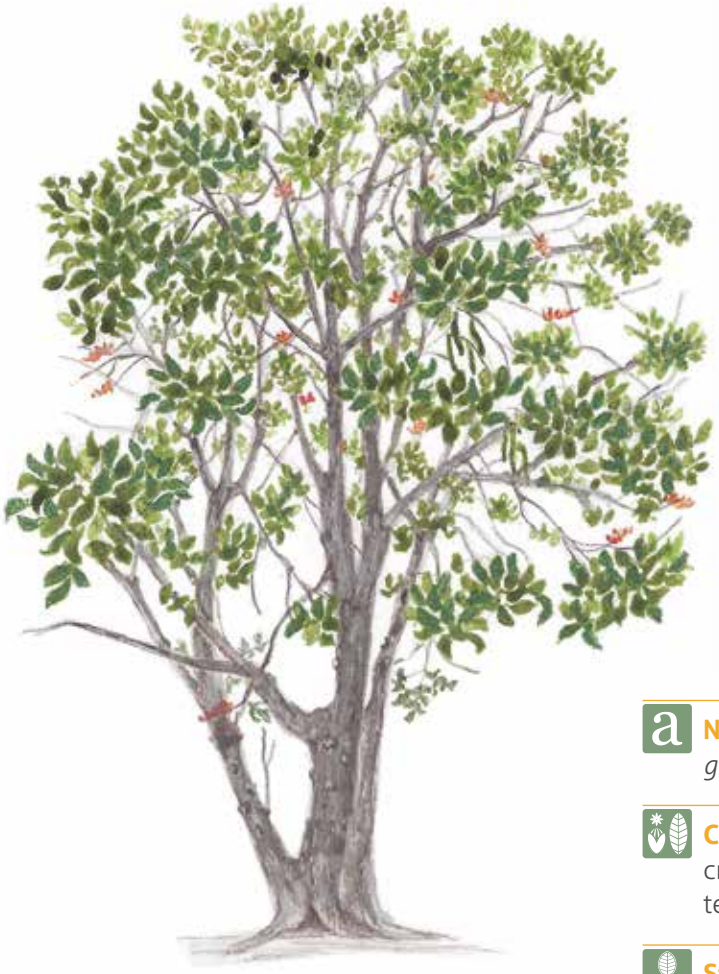
Las semillas de arveja se utilizan en la preparación de cremas, purés, ensaladas, sopas arroces y hervidos.

RECETAS: páginas 57, 60 y 85

Chachafruto

Erythrina edulis. | **Familia:** Fabaceae

El chachafruto es la leguminosa con más contenido de proteínas y por esto es llamado "el árbol de la vida". Se consume en América desde hace más de 10.000 años.





Nombres comunes: *chachafruto, balú, güimo.*

Características: árbol de vida larga que crece hasta 14 metros de altura, en climas templados y fríos.

Siembra: semillas o esquejes.

PROPIEDADES NUTRICIONALES

Pertenece al grupo 4, que aporta nutrientes fundamentales para la formación de los tejidos, para fortalecer el sistema inmune y para un adecuado funcionamiento del organismo. Es rico en proteínas. También contiene almidones, vitamina C, y minerales como calcio, hierro y fósforo. Comer chachafruto **es ideal en casos de desnutrición, por su alto contenido de proteínas.**

NOTA: No se debe confundir con otros árboles similares, que son tóxicos para los humanos, como las diferentes variedades de chochos.

USOS ALIMENTICIOS

Las semillas de chachafruto se utilizan en la preparación de tortas, panes, galletas, harinas, purés, dulces, sopas, potajes, coladas y buñuelos. Antes de hacer cualquier preparación, las semillas deben cocinarse, pelarse y se debe retirar la espuma que producen.

RECETAS: páginas 36, 64, 66, 85, 95 y 103

Chía

Salvia hispanica. | **Familia:** Lamiaceae

La chía tiene una larga historia de interacción con los seres humanos. Esta planta ha sido considerada como un bien preciado por las culturas americanas, y sus semillas son muy valoradas por sus propiedades nutricionales y sus aceites.







Nombres comunes: *chía.*

Características: hierba de vida corta que crece hasta un metro de altura, en climas templados y fríos.

Siembra: semillas.

PROPIEDADES NUTRICIONALES

Pertenece al grupo 1, que permite la realización de todas las funciones fisiológicas del organismo. Contiene Omega 3, carbohidratos, grasas, proteínas, vitaminas C y E, y minerales como calcio, hierro, magnesio, fósforo, potasio, sodio y zinc. Comer chía es **recomendado para prevenir enfermedades del corazón por sus altos contenidos de Omega 3 y 6, ayuda a regular el apetito y es un nutriente importante durante la gestación y la lactancia.**

USOS ALIMENTICIOS

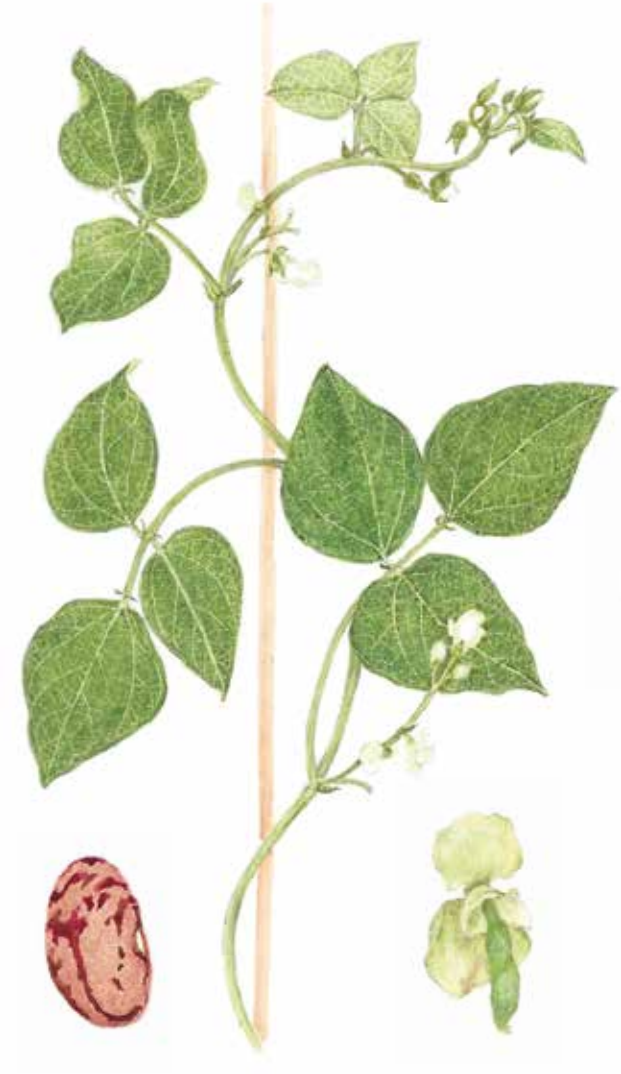
Las semillas se utilizan para agregar a bebidas, ensaladas, granolas, y como apanadura.

RECETAS: páginas 19 y 22

Fríjoles

Phaseolus vulgaris | **Familia:** Fabaceae

Las poblaciones de todo el trópico americano usaban las variedades silvestres desde hace cerca de 9.000 años. El fríjol se cultiva asociado con maíz, ahuyamas, calabazas y arracachas, pues extraen diferentes nutrientes del suelo y crecen de diferentes maneras. Existen diversas variedades; cada una tiene su tiempo de cocción y su sabor.





Nombres comunes: *fríjol, frijol, frisol, poroto, sangre de toro, ahumado, pinche, antioqueño, librorino, lima, blanco, cagatinta, caraota, cargamanto, cargamento, chiva, coloradito, colorado, entre otros.*

Características: hierba trepadora de vida corta que crece hasta tres metros, en climas cálidos, templados y fríos.

Siembra: semillas.

PROPIEDADES NUTRICIONALES

Pertenece al grupo 4, que aporta nutrientes fundamentales para la formación de los tejidos, para fortalecer el sistema inmune y para un adecuado funcionamiento del organismo. Es rico en proteínas. Además, contiene fibras, vitaminas del complejo B, y minerales como potasio, fósforo, hierro y magnesio. Comer fríjol **ayuda a regular el metabolismo.**

USOS ALIMENTICIOS

Las semillas de fríjol se utilizan en la preparación de guisos, sopas, potajes, torticas, cremas, arroces y dulces.

RECETAS: páginas 60, 64, 65 y 84

Fríjol petaco

Phaseolus coccineus. | **Familia:** Fabaceae

Se originó en las tierras altas de México, desde donde llegó a las montañas colombianas hace miles de años. Es una especie de fácil cultivo y mantenimiento. Las semillas pueden ser blancas, rojas, amarillas, cafés, negras, moradas, grises o con pintas.





Nombres comunes: *fríjol petaco, cachetón, cacho, monederas, fríjol de monte, petaco, fríjol bichela, fríjol chachas.*

Características: hierba trepadora de vida corta que crece hasta cinco metros, en climas cálidos, templados y fríos.

Siembra: semillas.

PROPIEDADES NUTRICIONALES

Pertenece al grupo 4, que aporta nutrientes fundamentales para la formación de los tejidos, para fortalecer el sistema inmune y para un adecuado funcionamiento del organismo. Es rico en proteínas y carbohidratos. Además, contiene fibras y minerales como potasio, fósforo, hierro y magnesio. Comer fríjol petaco **ayuda a regular el metabolismo.**

USOS ALIMENTICIOS

Las semillas de fríjol petaco se utiliza en la preparación de guisos, sopas, torticas y dulces.

RECETAS: página 95

Girasol

Helianthus annuus. | **Familia:** Asteraceae

Planta originaria de Norteamérica, en donde se cultiva desde hace más de 4.000 años. Esta hermosa planta produce semillas con un alto valor nutricional. Las poblaciones indígenas del pasado dedicaron mucho tiempo a su cuidado y selección.



Nombres comunes: *girasol, mirasol, maravilla.*

Características: hierba de vida corta que crece hasta 2,5 metros de altura, en climas templados y fríos.

Siembra: semillas.

PROPIEDADES NUTRICIONALES

Pertenece al grupo 5, que aporta energía al organismo. Es rico en grasas. Además, contiene carbohidratos, fibras, proteínas, vitamina E y B, y minerales como fósforo, magnesio, hierro y zinc. Comer semillas de girasol **aumenta las defensas del organismo y fortalece el sistema circulatorio.**

USOS ALIMENTICIOS

Las semillas se utilizan en la preparación de aderezos, salsas y ensaladas. Se pueden consumir tostadas como pasabocas.

RECETAS: páginas 36, 43 y 49

Guandul

Cajanus cajan. | **Familia:** Fabaceae

Planta originaria de la India, en donde se cultiva desde hace aproximadamente 4.000 años. Llegó a Colombia con los españoles. Se ha convertido en plato típico de diferentes regiones del Caribe.





Nombres comunes: *guandul, guandumbo, guandú, guandús, frisol guandús, fríjol guandús, frisol de palo.*

Características: arbusto de vida corta que crece hasta tres metros de altura, en climas cálidos y templados.

Siembra: semillas.

PROPIEDADES NUTRICIONALES

Pertenece al grupo 4, que aporta nutrientes fundamentales para la formación de los tejidos, para fortalecer el sistema inmune y para un adecuado funcionamiento del organismo. Es rico en proteínas y carbohidratos. Además, contiene fibras, vitaminas, y minerales como calcio, hierro, fósforo, potasio, magnesio y zinc. Comer fríjol guandul **ayuda a regular el metabolismo.**

USOS ALIMENTICIOS

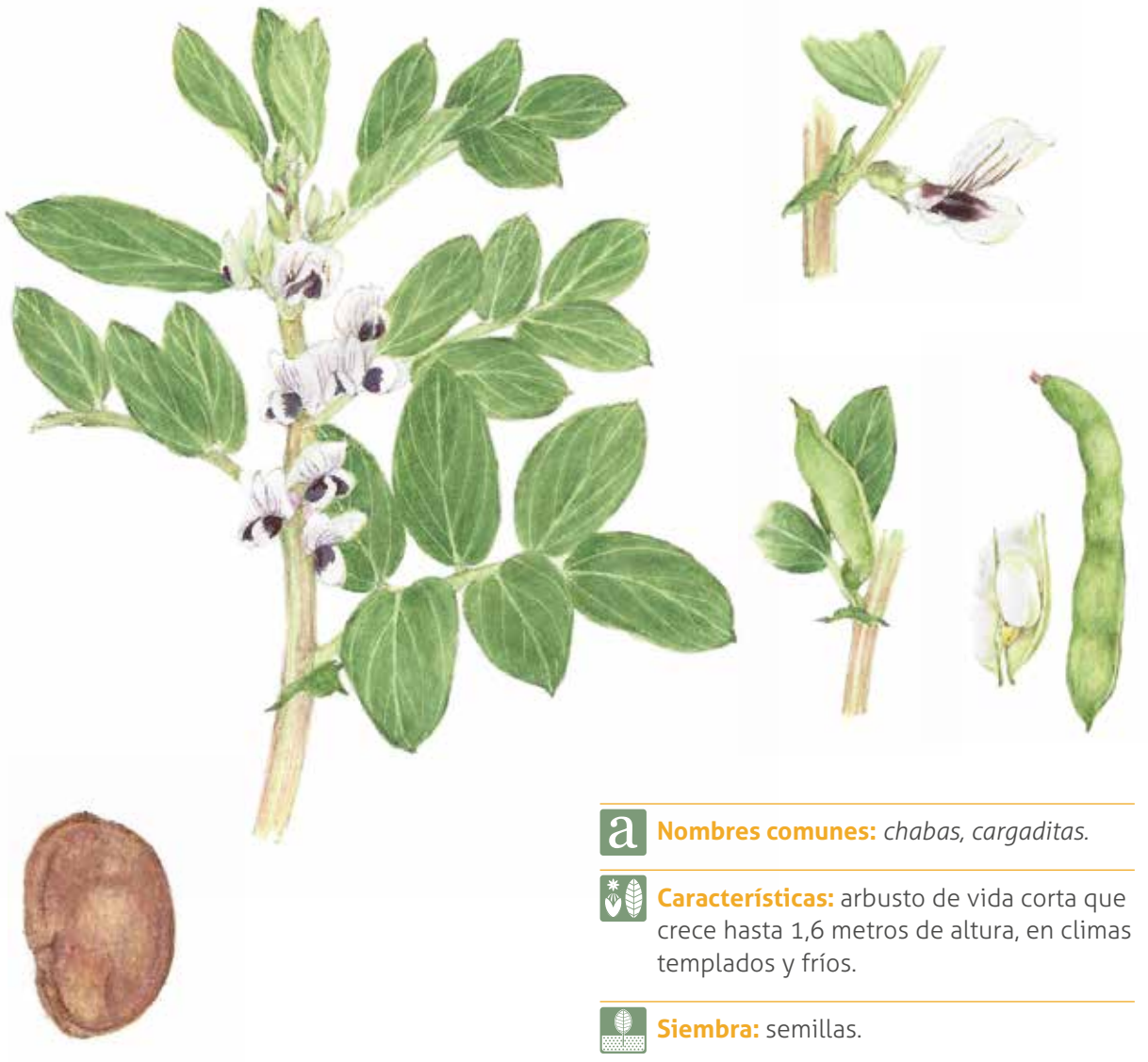
Las semillas de fríjol guandul se utilizan en la preparación de arroces, sudados, sancochos y sopas.

RECETAS: páginas 67 y 95

Habas

Vicia faba. | **Familia:** Fabaceae

Junto con las lentejas, las arvejas, el trigo y la cebada, las habas son unas de las primeras plantas domesticadas en Europa y Asia. Hoy en día se cultivan y consumen en todo el mundo.



Nombres comunes: *chabas, cargaditas.*

Características: arbusto de vida corta que crece hasta 1,6 metros de altura, en climas templados y fríos.

Siembra: semillas.

PROPIEDADES NUTRICIONALES

Pertenece al grupo 4, que aporta nutrientes fundamentales para la formación de los tejidos, para fortalecer el sistema inmune y para un adecuado funcionamiento del organismo. Son ricas en proteínas y carbohidratos. Además, contienen grasas, vitaminas A, B y C, y minerales como calcio, potasio, fósforo, magnesio, hierro y cobre. Comer habas **contribuye con el balance del metabolismo.**

USOS ALIMENTICIOS

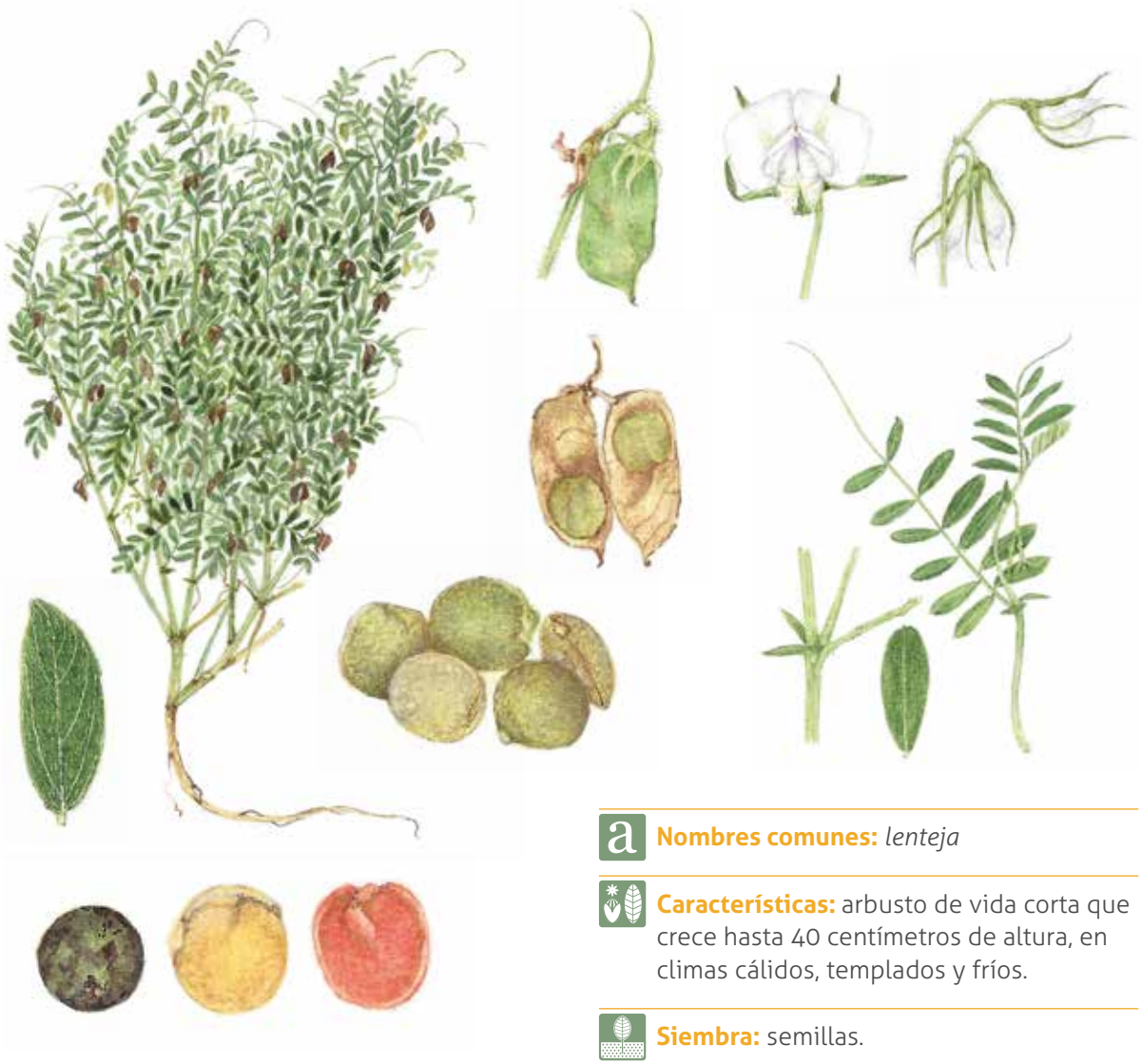
Las semillas de las habas se utilizan en la preparación de arroces, sudados, sancochos y sopas. Se pueden consumir cocinadas o crudas (si están tiernas).

RECETAS: páginas 36, 60 y 84

Lenteja

Lens culinaris. | **Familia:** Fabaceae

Como las arvejas, las lentejas fueron de las primeras plantas en ser domesticadas, hace alrededor de 11.000 años en Siria.



Nombres comunes: *lenteja*

Características: arbusto de vida corta que crece hasta 40 centímetros de altura, en climas cálidos, templados y fríos.

Siembra: semillas.

PROPIEDADES NUTRICIONALES

Pertenece al grupo 4, que aporta nutrientes fundamentales para la formación de los tejidos, para fortalecer el sistema inmune y para un adecuado funcionamiento del organismo. Es rica en proteínas. Además, contiene carbohidratos, grasas, fibras, vitaminas B y C, y minerales como calcio, hierro, magnesio, fósforo, potasio, sodio y zinc. Comer lentejas **ayuda a reforzar el sistema inmune, regular el metabolismo y fortalecer los huesos, los músculos y el cerebro.**

USOS ALIMENTICIOS

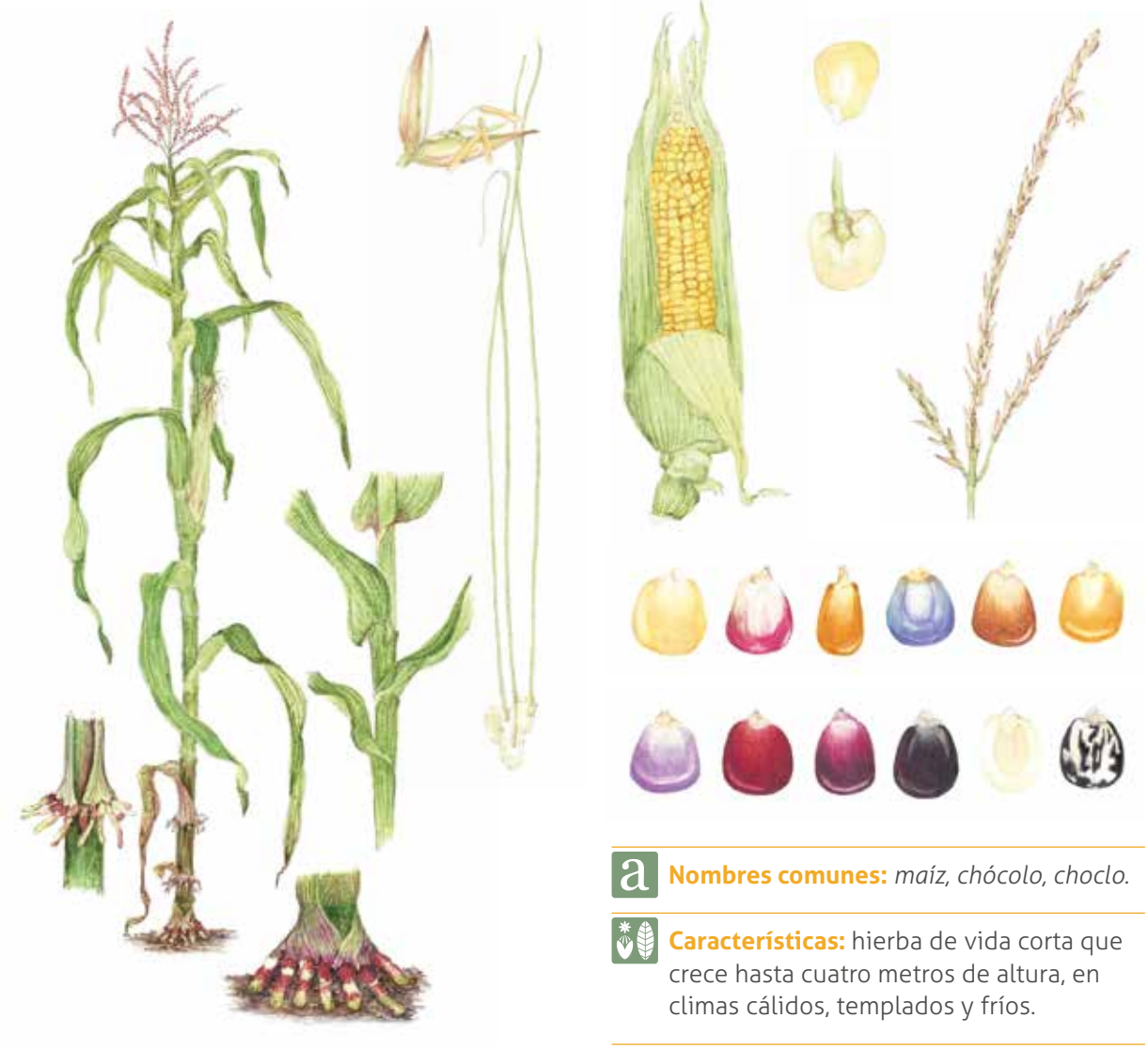
Las semillas de lenteja se utilizan en la preparación de sopas, arroces y tortas.

RECETAS: páginas 64, 66 y 85

Maíces

Zea mays. | **Familia:** Poaceae

Planta originaria de América, en donde fue la base de la alimentación de muchas culturas antiguas. Existen muchos tipos de maíz, que varían en sus colores y en el clima en el que crecen. Se cree que los primeros humanos se volvieron sedentarios al domesticar esta planta hace 9.000 años. El maíz conserva la esencia de la gastronomía prehispánica.



Nombres comunes: *maíz, chócolo, choclo.*

Características: hierba de vida corta que crece hasta cuatro metros de altura, en climas cálidos, templados y fríos.

Siembra: semillas.

PROPIEDADES NUTRICIONALES

Pertenece al grupo 1, que permite la realización de todas las funciones fisiológicas del organismo. Contiene almidón, grasas, proteínas, vitamina A, B y C, y minerales como hierro, fósforo, magnesio y potasio. El consumo de maíz **ayuda a regular el metabolismo y el sistema digestivo.**

USOS ALIMENTICIOS

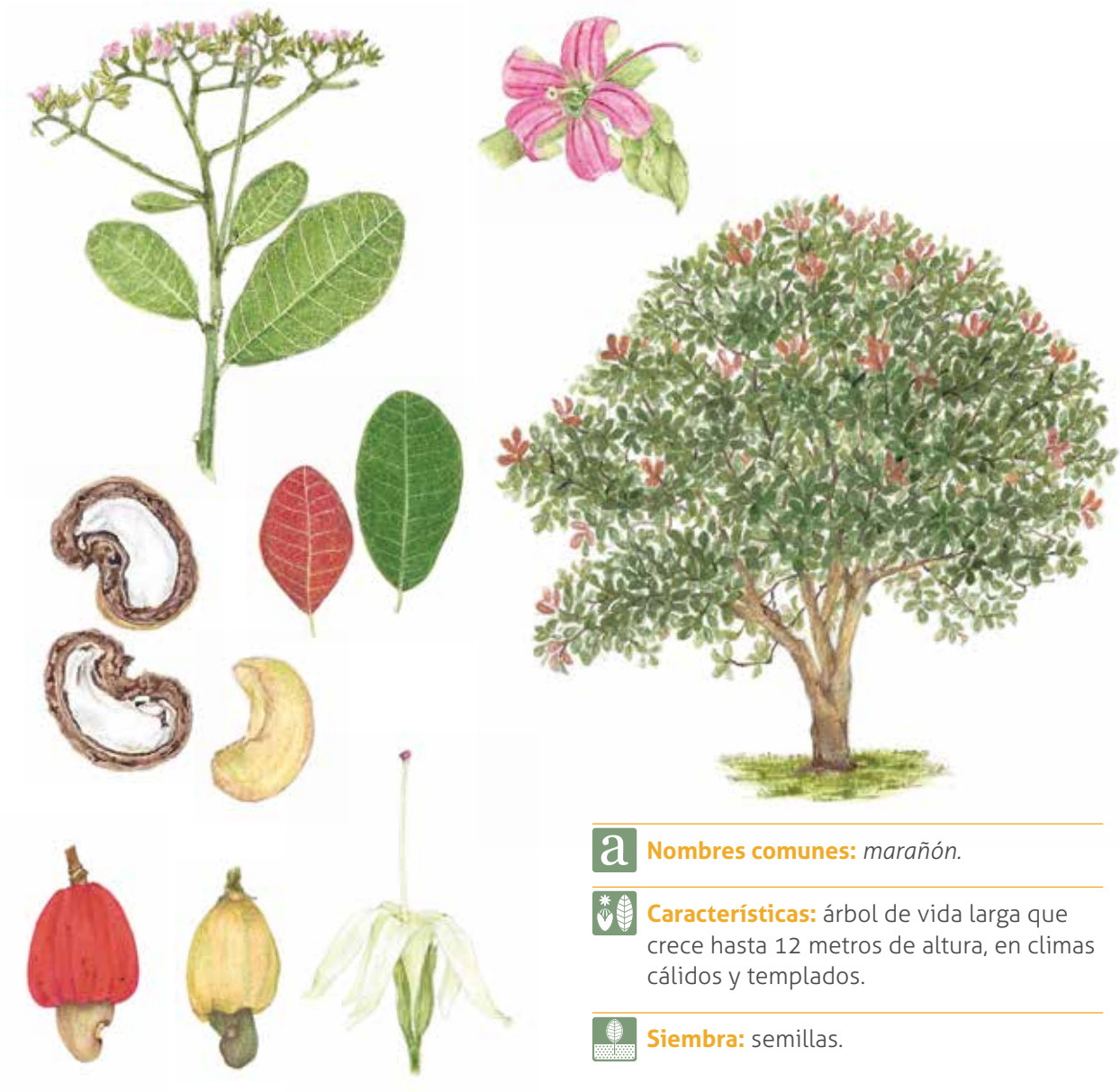
El grano de maíz se utiliza en la preparación de harinas, tortas, tortillas, mazamorra, bollos, buñuelos, arepas, natillas y sopas. También en bebidas como la chicha.

RECETAS: páginas 36, 63, 78, 92, 93 y 94

Marañón

Anacardium occidentale. | **Familia:** Anacardiaceae

Planta originaria de América. El líquido que se extrae de la vaina se utiliza en la industria aeroespacial como aislante térmico. Se conoce lo como la fruta de la memoria. Se consume tanto la nuez como la manzana.



Nombres comunes: *marañón.*

Características: árbol de vida larga que crece hasta 12 metros de altura, en climas cálidos y templados.

Siembra: semillas.

PROPIEDADES NUTRICIONALES

El fruto pertenece al grupo 2 y la nuez al grupo 5. El fruto maduro es rico en vitamina C. La nuez contiene proteínas, grasas, carbohidratos, vitaminas A, B y C, y minerales como el magnesio. Comer marañón **ayuda a mejorar la circulación y regular el metabolismo. Aumenta las defensas del organismo.**

USOS ALIMENTICIOS

El fruto maduro se utiliza en la preparación de jugos, vinos y postres. La nuez se consume seca, o se utiliza para preparar leche de marañón. Para abrir las nueces, es necesario ponerlas a las brasas u hornearlas.

RECETAS: páginas 36, 49, 98 y 104

Quinua

Chenopodium quinoa. | **Familia:** Amaranthaceae

Planta originaria de los Andes centrales, en donde se cultiva desde hace 5.000 años como base de la alimentación de los pueblos indígenas ancestrales. Su cultivo fue prohibido por los españoles por considerarlo pagano. El nombre quinua en quechua y aymara significa "grano madre", y ha sido base de la alimentación de los pueblos andinos.



Nombres comunes: *quinua, quinoa.*

Características: hierba de vida corta que crece hasta tres metros de altura, en climas templados y fríos.

Siembra: semillas.

PROPIEDADES NUTRICIONALES

Pertenece al grupo 1, que permite la realización de todas las funciones fisiológicas del organismo. Contiene carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas, y minerales como calcio, hierro y fósforo. Comer quinua **ayuda a regular el metabolismo y el sistema digestivo.**

USOS ALIMENTICIOS

Las semillas se utilizan en la preparación de harinas, leches vegetales, sopas, pastas y galletas. Se debe lavar bien para eliminar algunas toxinas. Es uno de los alimentos más completos y nutritivos de la naturaleza.

RECETAS: páginas 36, 49, 59, 80, 87 y 104

Mora para la señora,
piña para la niña,
coco para un antojo,
fresa para Teresa,
pastel para Miguel
y melón para don Ramón.

Anón

Annona squamosa. | **Familia:** Anonaceae



Nombres comunes: *anón, anoncito, riñón.*

Características: árbol americano de vida larga que crece hasta siete metros de altura, en climas cálidos.

Siembra: semillas.

PROPIEDADES NUTRICIONALES

Pertenece al grupo 2, que contiene nutrientes indispensables durante todas las etapas del ciclo de vida humano. Contiene carbohidratos, fibras, grasas, proteínas, vitaminas B y C, y minerales como calcio, hierro, fósforo, sodio, potasio y magnesio. Comer anón **es muy bueno para mejorar la digestión.**

USOS ALIMENTICIOS

Los frutos se consumen frescos, y se utilizan en la preparación de pulpas, jugos, sorbetes y mermeladas.

Arazá

Eugenia stipitapa. | **Familia:** Myrtaceae



Nombres comunes: *arazá, guayaba peruana, guayaba brasileña.*

Características: árbol amazónico de vida larga que crece hasta ocho metros de altura, en climas cálidos y templados.

Siembra: semillas.

PROPIEDADES NUTRICIONALES

Pertenece al grupo 2, que contiene nutrientes indispensables durante todas las etapas del ciclo de vida humano. Es rico en vitamina C. Además, contiene proteínas, fibras, carbohidratos, vitaminas A y B, y minerales como hierro, manganeso, calcio, sodio, cobre y fósforo. Consumir arazá **ayuda a aumentar las defensas del organismo.**

USOS ALIMENTICIOS

Los frutos se consumen frescos o cocinados y se utilizan en la preparación de jugos, dulces, postres, mermeladas, compotas y fermentos.

Badea

Passiflora quadrangularis. | **Familia:** Passifloraceae



Nombres comunes: *badea, granadillo grande, bejuco badeo.*

Características: planta trepadora americana de vida larga que crece hasta 20 metros de largo en climas cálidos y templados.

Siembra: semillas, esquejes o acodos.

PROPIEDADES NUTRICIONALES

Pertenece al grupo 2, que contiene nutrientes indispensables durante todas las etapas del ciclo de vida humano. Contiene proteínas, vitaminas C y A, y minerales como hierro, calcio y fósforo. Comer badea **ayuda a aumentar las defensas del organismo.**

USOS ALIMENTICIOS

Los frutos se utilizan en la preparación de bebidas, dulces, jaleas y postres.

Borojó

Borojoa pantinoi. | **Familia:** Rubiaceae



Nombres comunes: *borojó.*

Características: árbol americano de vida larga que crece hasta cinco metros de altura, en climas cálidos y templados.

Siembra: semillas.

PROPIEDADES NUTRICIONALES

Pertenece al grupo 2, que contiene nutrientes indispensables durante todas las etapas de la vida humana. Es rico en antioxidantes. Además, contiene proteínas, fibras, carbohidratos, vitaminas, y minerales como fósforo, hierro y calcio. Comer borojó **ayuda al buen funcionamiento del sistema digestivo**

USOS ALIMENTICIOS

Los frutos se utilizan en la preparación de jugos, pulpas, mermeladas y dulces.

RECETAS: página 101

Brevas

Ficus carica. | **Familia:** Moraceae



Nombres comunes: *brevo, breva, higo, higuera.*

Características: arbusto asiático de vida larga que crece hasta siete metros de altura, en climas cálidos, templados y fríos.

Siembra: esquejes o acodos.

PROPIEDADES NUTRICIONALES

Pertenece al grupo 2, que contiene nutrientes indispensables durante todas las etapas de la vida humana. Contiene azúcares, fibras, grasas, vitaminas, y minerales como potasio, magnesio, calcio, hierro y fósforo. Consumir brevas **es recomendado para mujeres con menopausia por su alto contenido de fitoestrógenos.**

USOS ALIMENTICIOS

Los frutos se pueden consumir frescos, deshidratados o cocinados, y son ideales para la preparación de dulces.

RECETAS: página 99

Caimito

Crhysophyllum cainito. | **Familia:** Sapotaceae



Nombres comunes: *caimitillo, caimito, caimito de monte, caimo, caimo colorado, maduraverde.*

Características: árbol amazónico de vida larga que crece hasta 30 metros de altura en climas cálidos y templados.

Siembra: semillas.

PROPIEDADES NUTRICIONALES

Pertenece al grupo 2, que contiene nutrientes indispensables durante todas las etapas del ciclo de vida humano. Contiene fósforo, hierro y vitamina B3. Comer caimito **es muy bueno para aumentar las defensas del organismo.**

USOS ALIMENTICIOS

los frutos se consumen frescos y se utilizan en la preparación de sorbetes y helados. Su almendra es usada en repostería.

Carambolo

Averrhoa carambola. | **Familia:** Oxalidaceae



Nombres comunes: *carambolo.*

Características: arbusto americano de vida larga que crece hasta cinco metros de altura, en climas cálidos y templados.

Siembra: semillas.

PROPIEDADES NUTRICIONALES

Pertenece al grupo 2, que contiene nutrientes indispensables durante todas las etapas del ciclo de vida humano. Contiene vitamina C, carbohidratos, y minerales como hierro, magnesio y potasio. Comer carambolo **es bueno para aumentar las defensas del organismo.**

USOS ALIMENTICIOS

Los frutos se consumen frescos y se utilizan en la preparación de ensaladas, jugos y salpicones.

Chirimoya

Annona cherimola. | **Familia:** Anonaceae



Nombres comunes: *anón de monte, chirimoya, chirimoyo.*

Características: árbol americano de vida larga que crece hasta ocho metros de altura, en climas templados y fríos.

Siembra: semillas o injertos.

PROPIEDADES NUTRICIONALES

Pertenece al grupo 2, que contiene nutrientes indispensables durante todas las etapas del ciclo de vida humano. Contienen carbohidratos, fibras, grasas, proteínas, vitaminas B y C, y minerales como calcio, hierro, fósforo, sodio, potasio y magnesio. Comer chirimoya **es muy bueno para mejorar la digestión.**

USOS ALIMENTICIOS

Los frutos se consumen frescos y se utilizan en la preparación de pulpas, jugos, sorbetes y mermeladas.

Ciruela

Spondias purpurea. | **Familia:** Anacardiaceae



Nombres comunes: *ciruelo, ciruela, ciruela calentana.*

Características: árbol americano de vida larga que crece hasta ocho metros de altura, en climas cálidos y templados.

Siembra: semillas o injertos.

PROPIEDADES NUTRICIONALES

Pertenece al grupo 2, que contiene nutrientes indispensables durante todas las etapas del ciclo de vida humano. Contiene proteínas, grasas, carbohidratos, vitamina C, y minerales como calcio, fósforo y hierro. Comer ciruelas **ayuda a aumentar las defensas del organismo.**

USOS ALIMENTICIOS

Los frutos se consumen frescos y se utilizan en la preparación de postres, conservas, jugos, gelatinas y vinagres.

Cítricos

Citrus spp. | **Familia:** Rutaceae



Nombres comunes: *naranja, limón, mandarina y pomelo.*

Características: árboles asiáticos de vida larga que crecen hasta ocho metros de altura, en climas cálidos, templados y fríos.

Siembra: semillas o injertos.

PROPIEDADES NUTRICIONALES

Pertenece al grupo 2, que contiene nutrientes indispensables durante todas las etapas del ciclo de vida humano.Ricos en vitamina C y antioxidantes. Además, contienen fibras, aceites esenciales y minerales como potasio y magnesio. Comer cítricos **ayuda a mejorar el sistema inmune y el sistema circulatorio.**

USOS ALIMENTICIOS

Los frutos se consumen frescos o cocinados, y se utilizan en la preparación de postres, conservas, jugos, mermeladas y vinagres.

Granada

Punica granatum. | **Familia:** Lythraceae



Nombres comunes: *granado, granada.*

Características: árbol asiático de vida larga que crece hasta cinco metros de altura, en climas cálidos y templados.

Siembra: semillas, estacas o acodos.

PROPIEDADES NUTRICIONALES

Pertenece al grupo 2, que contiene nutrientes indispensables durante todas las etapas del ciclo de vida humano. Es rica en antioxidantes. Además, contiene carbohidratos, fibras, grasas, proteínas, vitaminas y minerales como calcio, hierro, magnesio, manganeso, fósforo, potasio, sodio y zinc. Consumir granada **ayuda a aumentar las defensas del organismo y a regular el metabolismo.**

USOS ALIMENTICIOS

Los frutos se consumen frescos y se utilizan en la preparación de jugos y sorbetes.

Guanábana

Annona muricata. | **Familia:** Anonaceae



Nombres comunes: *anón de espino, guanábana, guanábano.*

Características: árbol americano de vida larga que crece hasta 10 metros de altura, en climas cálidos y templados.

Siembra: semillas.

PROPIEDADES NUTRICIONALES

Pertenece al grupo 2, que contiene nutrientes indispensables durante todas las etapas del ciclo de vida humano. Contiene carbohidratos, fibras, grasas, proteínas, vitaminas B y C, y minerales como calcio, hierro, fósforo, sodio, potasio y magnesio. Comer estos frutos **es muy bueno para mejorar la digestión.**

USOS ALIMENTICIOS

Los frutos se consumen frescos o cocinados y se utilizan en la preparación de pulpas, jugos, sorbetes y mermeladas.

Guama

Inga spectabilis. | **Familia:** Mimosacea



Nombres comunes: *guamo, guamo macheto.*

Características: árbol americano de vida larga que crece hasta 15 metros de altura, en climas cálidos y templados.

Siembra: semillas.

PROPIEDADES NUTRICIONALES

Pertenece al grupo 2, que contiene nutrientes indispensables durante todas las etapas del ciclo de vida humano. Contiene proteínas, vitaminas, azúcares, fibras, y minerales como calcio y fósforo. Comer guama **ayuda a aumentar las defensas del organismo.**

USOS ALIMENTICIOS

Los frutos se consumen frescos o cocinados, y se utilizan en la preparación de dulces y postres.

Guayaba

Psidium guajava. | **Familia:** Myrtaceae



Nombres comunes: *guayaba, guayabo.*

Características: árbol americano de vida larga que crece hasta 10 metros de altura, en climas cálidos, templados y fríos.

Siembra: semillas o injertos.

PROPIEDADES NUTRICIONALES

Pertenece al grupo 2, que contiene nutrientes indispensables durante todas las etapas del ciclo de vida humano. Sus frutos son ricos en vitamina C. Además, contienen proteínas, vitaminas A, B y K, y minerales como calcio, magnesio, fósforo y potasio. Comer guayabas ayuda a la cicatrización de las heridas por sus altos contenidos de vitamina C. También, a aumentar las defensas del organismo. **Es un alimento sano, digestivo y muy útil para una buena nutrición.**

USOS ALIMENTICIOS

Los frutos se consumen frescos o cocinados, y se utilizan en la preparación de dulces, conservas, mermeladas, jugos y bocadillos.

RECETAS: páginas 99 y 100

Gulupa

Passiflora pinnatistipula. | **Familia:** Passifloraceae



Nombres comunes: *gulupa, parchita, curuba redonda.*

Características: planta trepadora americana de vida larga que crece hasta 15 metros de largo, en climas cálidos, templados y fríos.

Siembra: semillas o estacas.

PROPIEDADES NUTRICIONALES

Pertenece al grupo 2, que contiene nutrientes indispensables durante todas las etapas del ciclo de vida humano. Contiene carbohidratos, proteínas, grasas, fibras, vitaminas A y C, y magnesio. Comer gulupa **ayuda a aumentar las defensas del organismo.**

USOS ALIMENTICIOS

Los frutos se consumen frescos o cocinados, y se utilizan en la preparación de jugos y dulces.

Higo

Opuntia ficus-indica. | **Familia:** Asteraceae



Nombres comunes: *higo, tuna, cacto.*

Características: cactus americano de vida larga que crece hasta dos metros de altura, en climas cálidos, templados y fríos.

Siembra: semillas o pencas.

PROPIEDADES NUTRICIONALES

Pertenece al grupo 2, que contiene nutrientes indispensables durante todas las etapas del ciclo de vida humano. Contiene carbohidratos, fibras, vitaminas, y minerales como fósforo y hierro. Su consumo **ayuda al buen funcionamiento del sistema digestivo.**

USOS ALIMENTICIOS

Los frutos se consumen frescos o cocinados, y se utilizan en la preparación de ensaladas, postres y jugos.

Icaco

Crhysobalanus icaco. | **Familia:** Crhisobalanaceae



Nombres comunes: *icaco.*

Características: arbusto americano de vida larga que crece hasta tres metros de altura, en climas cálidos y templados.

Siembra: semillas o estacas.

PROPIEDADES NUTRICIONALES

Pertenece al grupo 2, que contiene nutrientes indispensables durante todas las etapas del ciclo de vida humano. Contiene proteínas, carbohidratos, grasas, fibra, vitaminas, y minerales como fósforo, calcio y hierro. Comer icaco **favorece la digestión y regula el sistema nervioso.**

USOS ALIMENTICIOS

Los frutos se consumen frescos y se utilizan en la preparación de dulces, mermeladas y postres.

Madroño

Garcinia madruno. | **Familia:** Clusiaceae



Nombres comunes: *madroño, madroña.*

Características: árbol colombiano de vida larga que crece hasta 18 metros de altura, en climas cálidos y templados.

Siembra: semillas o esquejes.

PROPIEDADES NUTRICIONALES

Pertenece al grupo 2, que contiene nutrientes indispensables durante todas las etapas del ciclo de vida humano. Es rico en potasio. Además, contiene carbohidratos, proteínas, vitaminas A y C, y minerales como calcio, fósforo, magnesio, hierro, sodio, zinc, cobre y manganeso. Consumir madroño **ayuda a aumentar las defensas del organismo.**

USOS ALIMENTICIOS

Los frutos se consumen frescos y se utilizan en la preparación de jaleas, jugos, mermeladas y postres.

Mamey

Mammea americana. | **Familia:** Clusiaceae



Nombres comunes: *mamey, mamey colorado, zapote.*

Características: árbol americano de vida larga que crece hasta 10 metros de altura, en climas cálidos y templados.

Siembra: semillas.

PROPIEDADES NUTRICIONALES

Pertenece al grupo 2, que contiene nutrientes indispensables durante todas las etapas del ciclo de vida humano. Contiene fibras, proteínas, carbohidratos, vitaminas A, B y C, y minerales como calcio y fósforo. Comerlo **ayuda a calcificar dientes y huesos.**

USOS ALIMENTICIOS

Los frutos se consumen frescos o cocinados, y se utilizan en la preparación de jugos, sorbetes y postres.

RECETAS: página 98

Mamoncillo

Melicoccus bijugatus. | **Familia:** Sapindaceae



Nombres comunes: *mamoncillo, mamón, mamoncillo macho.*

Características: árbol americano de vida larga que crece hasta 20 metros de altura en climas cálidos.

Siembra: semillas.

PROPIEDADES NUTRICIONALES

Pertenece al grupo 2, que contiene nutrientes indispensables durante todas las etapas del ciclo de vida humano. Es rico en vitamina C. Además, contiene proteínas, grasas, carbohidratos, fibra, vitamina B, y minerales como calcio, hierro y fósforo. Comer mamoncillo **ayuda a aumentar las defensas del organismo.**

USOS ALIMENTICIOS

Los frutos se consumen frescos o cocinados, y se utilizan en la preparación de conservas y jugos. La nuez que está dentro de la semilla también se consume asada y en chocolate.

RECETAS: página 50

Mango

Mangifera indica. | **Familia:** Anacardiaceae



Nombres comunes: *mango, manga.*

Características: árbol asiático de vida larga que crece hasta 30 metros de altura, en climas cálidos y templados.

Siembra: semillas.

PROPIEDADES NUTRICIONALES

Pertenece al grupo 2, que contiene nutrientes indispensables durante todas las etapas del ciclo de vida humano. Es rico en antioxidantes y vitaminas C y A. Además, contiene carbohidratos, fibras, vitaminas, y minerales como calcio, magnesio y fósforo. Comer mango **aporta al buen funcionamiento del sistema respiratorio, el circulatorio, y mantener los huesos, la piel y el cabello en buen estado.**

USOS ALIMENTICIOS

Los frutos se consumen frescos o cocinados, y se utilizan en la preparación de picadillos, conservas, dulces, jugos y postres.

RECETAS: páginas 39, 40 y 101

Mora

Rubus glaucus. | **Familia:** Rosaceae



Nombres comunes: *mora, mora de castilla, moral.*

Características: arbusto americano de vida larga que crece hasta tres metros de altura, en climas templados y fríos.

Siembra: semillas o acodos.

PROPIEDADES NUTRICIONALES

Pertenece al grupo 2, que contiene nutrientes indispensables durante todas las etapas del ciclo de vida humano. Las moras son ricas en potasio. Además, contienen carbohidratos, fibras, vitaminas A, E y C, y minerales como calcio, fósforo, hierro y sodio. Consumir mora **ayuda al buen funcionamiento del sistema circulatorio y a regular el metabolismo.**

USOS ALIMENTICIOS

Los frutos se consumen frescos y se utilizan en la preparación de conservas, dulces, jugos y postres.

Mortiño

Vaccinium meridionale. | **Familia:** Ericaceae



Nombres comunes: *agraz, mortiño.*

Características: arbusto europeo de vida larga que crece hasta 3,5 metros de altura, en climas fríos.

Siembra: semillas, acodos o estacas.

PROPIEDADES NUTRICIONALES

Pertenece al grupo 2, que contiene nutrientes indispensables durante todas las etapas del ciclo de vida humano. Es rico en antioxidantes. Además, contiene proteínas, fibras, vitaminas y minerales como sodio, potasio, calcio, magnesio, manganeso, cobre y fósforo. Comer mortiño **ayuda a regular el metabolismo.**

USOS ALIMENTICIOS

Los frutos se consumen frescos o cocinados, y se utilizan en la preparación de jugos, mermeladas, helados, jaleas, confites y té.

Níspero

Manilkara zapota. | **Familia:** Sapotaceae



Nombres comunes: *níspero, níspero de anís, chicle.*

Características: árbol americano de vida larga que crece hasta 20 metros de altura, en climas cálidos.

Siembra: semillas, acodos, injertos o estacas.

PROPIEDADES NUTRICIONALES

Pertenece al grupo 2, que contiene nutrientes indispensables durante todas las etapas del ciclo de vida humano. Es rico en calcio. Además, contiene grasas, fibras, vitaminas C y B, y minerales como hierro, potasio, sodio y fósforo. Comer níspero **ayuda a fortalecer los huesos.**

USOS ALIMENTICIOS

Los frutos se consumen frescos o cocinados, y se utilizan en la preparación de batidos, helados, conservas, mermeladas y fritos.

Papaya

Carica papaya. | **Familia:** Caricaceae



Nombres comunes: *papaya, papayo, papayuela.*

Características: arbusto americano de vida larga que crece hasta seis metros de altura, en climas cálidos y templados.

Siembra: semillas o esquejes.

PROPIEDADES NUTRICIONALES

Pertenece al grupo 2, que contiene nutrientes indispensables durante todas las etapas del ciclo de vida humano. Contiene carbohidratos, grasas, fibras, vitaminas A, B, C, E y K, y minerales como calcio, magnesio, fósforo y potasio. Comer papaya **ayuda al buen funcionamiento del sistema digestivo y a fortalecer el sistema nervioso.**

USOS ALIMENTICIOS

Los frutos se consumen frescos o cocinados, y se utilizan en la preparación de jugos, conservas y mermeladas.

RECETAS: página 98

Piña

Ananas comosus. | **Familia:** Bromeliaceae



Nombres comunes: *piña.*

Características: hierba americana de vida larga que crece hasta 1,5 metros de altura, en climas cálidos y templados.

Siembra: brotes o bulbos.

PROPIEDADES NUTRICIONALES

Pertenece al grupo 2, que contiene nutrientes indispensables durante todas las etapas del ciclo de vida humano. Contiene vitaminas C y B, fibras, y minerales como calcio, magnesio, fósforo y potasio. Comer piña **ayuda a mejorar el sistema digestivo.**

USOS ALIMENTICIOS

Los frutos se consumen frescos o cocinados, y se utilizan en la preparación de batidos, helados, conservas, mermeladas y fritos.

RECETAS: páginas 34, 39, 46 y 48

Pitaya

Hylocereus undatus. | **Familia:** Cactaceae



Nombres comunes: *pitaya, cacto, pitahaya.*

Características: cactus trepador americano de vida larga que crece hasta seis metros, en climas cálidos y templados.

Siembra: esquejes o injertos.

PROPIEDADES NUTRICIONALES

Pertenece al grupo 2, que contiene nutrientes indispensables durante todas las etapas del ciclo de vida humano. Contiene fibras, carbohidratos, vitamina B, y minerales como calcio y fósforo. Comer pitaya **se utiliza para mejorar la digestión.**

USOS ALIMENTICIOS

Los frutos se consumen frescos.

Tamarindo

Tamarindus indica. | **Familia:** Fabaceae



Nombres comunes: *tamarindo.*

Características: árbol africano de vida larga que crece hasta 30 metros de altura, en climas cálidos.

Siembra: semillas, acodos o estacas.

PROPIEDADES NUTRICIONALES

Pertenece al grupo 2, que contiene nutrientes indispensables durante todas las etapas del ciclo de vida humano. Contiene carbohidratos, fibras, vitaminas y minerales como calcio, hierro, magnesio, fósforo, potasio, sodio y zinc. Comer tamarindo **se utiliza para mantener un buen funcionamiento del sistema digestivo.**

USOS ALIMENTICIOS

Los frutos se consumen frescos o cocinados, y se utilizan en la preparación de postres, bebidas y dulces.

Tomate de árbol

Solanum betaceum. | **Familia:** Solanaceae



Nombres comunes: *tomate de árbol.*

Características: árbol americano de vida larga que crece hasta cuatro metros de altura, en climas templados y fríos.

Siembra: semillas, estacas o injertos.

PROPIEDADES NUTRICIONALES

Pertenece al grupo 2, que contiene nutrientes indispensables durante todas las etapas del ciclo de vida humano. Es rico en hierro y potasio. Además, contiene carbohidratos, fibras, vitaminas A, B, C y E, y minerales como fósforo. Comer tomate de árbol **es muy bueno para el buen funcionamiento del sistema nervioso y tratar dolencias de la garganta.**

USOS ALIMENTICIOS

Los frutos se consumen frescos o cocinados, y se utilizan en la preparación de ajíes, postres, bebidas y dulces.

RECETAS: páginas 39 y 98

Uchuva

Physalis peruviana. | **Familia:** Solanaceae



Nombres comunes: *uchuva.*

Características: arbusto americano de vida larga que crece hasta un metro de altura en climas templados y fríos.

Siembra: semillas o estacas.

PROPIEDADES NUTRICIONALES

Pertenece al grupo 2, que contiene nutrientes indispensables durante todas las etapas del ciclo de vida humano. Contiene carbohidratos, grasas, proteínas, vitaminas y minerales como calcio, hierro y fósforo. Comer uchuva **ayuda a regular el metabolismo.**

USOS ALIMENTICIOS

Los frutos se consumen frescos y se utilizan en la preparación de ensaladas, postres y dulces.

Albahaca

Ocimum basilicum | **Familia:** Lamiaceae



Nombres comunes: *albahaca*

Características: hierba asiática de vida corta que crece hasta un metro de altura, en climas cálidos y templados.

Propiedades nutricionales: contiene aceites esenciales, vitaminas y minerales.

Usos alimenticios: las flores se consumen frescas como condimento y se utilizan en la preparación de salsas, ensaladas, aceites, pastas y vinagres.

Caléndula

Calendula officinalis. | **Familia:** Asteraceae



Nombres comunes: *caléndula, maravilla, botón de oro, rosa amarilla común.*

Características: hierba europea de vida corta que puede alcanzar los 50 centímetros de altura, en climas cálidos, templados y fríos.

Propiedades nutricionales: sus flores contienen vitaminas y minerales esenciales.

Usos alimenticios: los pétalos se consumen frescos como condimento o colorante, y se utilizan en la preparación de sopas y ensaladas.

Cámbulo

Erythrina poeppigiana. | **Familia:** Fabaceae



Nombres comunes: *cámbulo, cachimbo, písamo.*

Características: árbol americano de vida larga que pierde sus hojas en la época de floración. Puede alcanzar hasta 35 metros de altura, en climas cálidos, templados y fríos.

Propiedades nutricionales: contiene vitaminas y minerales esenciales.

Usos alimenticios: las flores se consumen frescas y se utilizan en la preparación de sopas y ensaladas.

Capuchina

Tropaeolum majus. | **Familia:** Tropaeolaceae



Nombres comunes: *capuchina, malva vagabunda, antioqueña.*

Características: Planta rastrera o enredadera americana de vida corta, que crece hasta cinco metros de largo, en climas templados y fríos.

Propiedades nutricionales: contiene aceites esenciales y vitamina C. Tiene propiedades antioxidantes y ayuda al buen funcionamiento del sistema circulatorio.

Usos alimenticios: las flores se consumen frescas en ensaladas.

Matarratón

Gliricidia sepium. | **Familia:** Fabaceae



Nombres comunes: *matarratón, matarratón criollo, madrecacao, piñón florido.*

Características: árbol americano de vida larga que crece hasta los 15 metros de altura, en climas templados y fríos.

Propiedades nutricionales: contiene vitaminas y minerales esenciales.

Usos alimenticios: las flores se consumen frescas en ensaladas y se utilizan en la preparación de conservas, cocidos y fritos.

Pensamiento

Viola tricolor. | **Familia:** Violaceae



Nombres comunes: *pensamiento, trinitaria.*

Características: hierba europea de vida corta que crece hasta 20 centímetros de altura, en climas templados y fríos.

Propiedades nutricionales: contiene vitamina C y B, y minerales esenciales.

Usos alimenticios: las flores se consumen frescas en ensaladas y se utilizan en la preparación de sopas o cocidos.

Sietecueros

Tibouchina lepidota. | **Familia:** Melastomaceae



Nombres comunes: *sietecueros*

Características: árbol americano de vida larga que crece hasta los 18 metros de altura, en climas templados y fríos.

Propiedades nutricionales: contiene vitaminas C y B, y minerales esenciales.

Usos alimenticios: las flores se consumen frescas en ensaladas y se utilizan en la preparación de sopas.



Este libro pertenece a la familia:

_____

que asistió a la entrega de los libros
Secretos para contar

en: _____

el día: _____

Hoy, esta familia hace parte de la gran red
de lectores de Secretos para contar.

secretos para contar