

RECETARIO



Volver a la cocina

Programa Provincial
Miryam Kita Gorbán

**Kita
Gorban**

MINISTERIO DE
AMBIENTE



GOBIERNO DE LA PROVINCIA DE
BUENOS AIRES



AUTORIDADES

Gobernador de la Provincia de Buenos Aires,
Axel Kicillof

Vicegobernadora
Verónica Magario

Ministra de Ambiente,
Daniela Vilar

Jefe de Gabinete
Matías Fernández

Subsecretaria de Política Ambiental
Tamara Basteiro



Director Provincial de Transición Ecológica
Hernán Hougassian

Director de Comunidades Sustentables
Sergio Magazzini

Coordinación de contenidos y revisiones:
Sergio Magazzini.

En la elaboración de este manual participó:
Belén Silva

Recetario: Volver a la cocina

Coordinación de contenidos y revisiones: **Sergio Magazzini**

En la elaboración de este manual participó:
Belén Silva



ÍNDICE

- Por qué un recetario?

- Manos limpias a la obra

- Sanitiza las frutas y verduras
- Contaminación cruzada
- Si conservamos bien comemos todo
- Evitando desperdicios

-Tipos de alimentos

- Alimentos naturales
- Alimentos procesados
- Productos ultra procesados

- Recetas con verduras de la huerta

- Budines de verduras
- Caldito casero de verduras
- Sopas
- Ensaladas
- Legumbres
- Cereales integrales. Pan integral
- Para cocinar Arroz integral
- Para cocinar Mijo
- Quinoa. Milanesas de quinoa

-¿Cuántas verduras y frutas conocés?

- Flores comestibles



¿Por qué un recetario?



Las prácticas alimentarias han cambiado. El consumo de frutas, verduras y legumbres ha disminuido y eso ha generado impactos negativos en nuestra salud.

Necesitamos volver al alimento real, al alimento en su forma natural, el que está lleno de sabores, con menos paquetes y más cáscaras.

Volver a la cocina es reencontrarnos con los aromas, con las recetas ancestrales que nos llenarán el paladar de sabor y el cuerpo de energías.



Desde la Dirección de Comunidades Sustentables queremos acercarte información útil para que la vuelta a la cocina sea más sencilla y segura.

¡Antes de comenzar! Las tareas del hogar son realizadas mayormente por mujeres, por eso es necesario que todxs en casa se involucren en las compras, preparación y limpieza para cocinar.

Manos limpias a la obra

Para comenzar a cocinar necesitás tener presente algunas **prácticas de higiene y de manipulación de alimentos.**

Lavate las manos con frecuencia

- ▶ Antes y después de manipular alimentos
- ▶ Despues de ir al baño
- ▶ Despues de tocar dinero, residuos o alimentos.
- ▶ Despues de acariciar mascotas o tener contacto con sus heces.
- ▶ Para cocinar ¡anillos afuera!



Limpiá las superficies

Lavá bien utensilios y superficies donde pelás, cortás, picás o preparás el alimento antes y después de utilizarlos. Para eso utilizaremos agua y detergente, y luego enjuagaremos con abundante agua.

No mezcles lavandina con detergente

Además de generar **vapores peligrosos para la salud**, cuando se mezclan estos dos productos se pierde el efecto de desinfección de la lavandina.



Sanitizá las frutas y verduras

Antes de guardar en la heladera las frutas y verduras es necesario lavarlas. Para eso vas a necesitar:

- ▶ Un recipiente o bacha limpia
- ▶ Lavandina apta para desinfectar agua. No utilizar lavandina en gel ni con aromas.
- ▶ Agua

Paso a paso



- 1.** Lavá las frutas y verduras solo con agua para eliminar restos de tierra y suciedad.
- 2.** Llená el recipiente o bacha con **agua potable**
- 3.** Agregá **1 gota** de lavandina por cada litro **de agua** en el recipiente
- 4.** Sumergí las frutas y verduras **durante 10 minutos**. Luego escurrí y dejá secar bien antes de guardar.

Contar con frutas y verduras limpias y listas para usar nos ayudará a incorporar más alimentos frescos en nuestra alimentación.

Contaminación cruzada

La **contaminación cruzada** se produce cuando microorganismos y sustancias ajenas, como alérgenos, se transfieren a otro alimento con efectos perjudiciales para quien lo consume.

- » La contaminación es **indirecta** cuando se da la transferencia de un alimento contaminado a otro a través de las manos, tablas de picar, mesadas o utensilios.
- » Es **directa** cuando un alimento contaminado toma contacto con otro alimento

¿Cómo la evitamos?

Asegurando que los **alimentos crudos y cocidos no toquen las mismas superficies** y utilizando diferentes tablas y utensilios de cocina en cada caso.



Existe otro tipo de contaminación cruzada y sucede cuando un alimento que no contiene gluten entra en contacto con alimentos que sí lo contiene. Esta contaminación solo resulta peligrosa cuando preparamos platos para personas con **celiaquía o intolerancia al gluten**.

Si conservamos bien comemos todo

La temperatura puede afectar la seguridad de los alimentos.



Cuando calentamos un alimento a más de **65°C** los microorganismos presentes en él comienzan a morirse.

Alcanzados los **100°C** la mayoría han muerto.



zzz



Cuando enfriamos un alimento por debajo de los **5°C** los microorganismos permanecen vivos pero no pueden multiplicarse, decimos que están dormidos

Las carnes deben descongelarse **dentro de la heladera**, ya que la temperatura ambiente provocará la multiplicación de microorganismos que pueden resultar peligrosos para nuestra salud.

En caso de recalentar alimentos ya preparados, deben hacerse de forma tal que alcancen los **65°C** y solo se debe hacer una vez. Para evitar desperdicios de porciones grandes es conveniente recalentar solo la porción que se prevé consumir.



Evitando desperdicios

Las **verduras de hojas** son las primeras en echarse a perder dentro de la heladera, para conservarlas correctamente primero debemos preguntarnos ¿Cómo las vamos a consumir?



Si las vas a consumir crudas: Podés guardarlas limpias, y escurridas en un recipiente cerrado, generando capas intercalando hojas verdes con servilletas de papel o paños bien limpios.

Si las vas a consumir cocidas: Podés darles una pequeña cocción blanqueándolas, luego en heladera se conservan por 3 días o en freezer por varios meses.



Guardá las **zanahorias**, luego de lavarlas y secarlas, en una bolsa limpia y cerrada dentro de la heladera.

Las **cebollas y papas** no se almacenan dentro de la heladera. Deben conservarse en un lugar fresco, donde circule el aire y alejado de la luz solar. Esto evitará que broten.

Recordá que cebollas y papas no deben ponerse juntas, ya que eso acelera los procesos de descomposición.



Tipos de alimentos



¿Sabías que los alimentos se clasifican en función a su nivel de procesamiento?



Alimentos naturales

o mínimamente procesados se obtienen directamente de plantas o de animales y no sufren ninguna alteración tras extraerse de la naturaleza.

Los mínimamente procesados son alimentos naturales que se han sometido a un proceso de limpieza, remoción de partes no comestibles sin añadir al alimento original sal, azúcar, aceites, grasas ni otras sustancias.



Alimentos procesados

se elaboran agregando sal, azúcar u otras sustancias de uso culinario a los alimentos mínimamente procesados con el fin de hacerlos durables y más agradables al paladar. Son productos derivados directamente de alimentos y se reconocen como versiones de los alimentos originales.



Productos ultraprocesados

son productos envasados que se caracterizan por tener un exceso de nutrientes críticos como azúcar, sodio y grasas, que intentan imitar a los alimentos reales.





Para llevar una **alimentación saludable** los alimentos naturales o mínimamente procesados **deben ser la base de nuestros platos.**



Los **alimentos procesados** deben consumirse en pequeñas cantidades, como ingredientes de preparaciones culinarias o como parte de comidas basadas en alimentos naturales o mínimamente procesados.

Se sugiere minimizar el consumo de productos ultraprocesados. Su consumo en exceso genera impactos en la salud, y por lo tanto en la calidad de vida.

El aumento en las cifras de enfermedades crónicas no transmisibles vinculadas a la alimentación impacta diferenciadamente en los sectores más vulnerables de la sociedad, especialmente en niñxs y adolescentes.

Lxs niñxs y adolescentes consumen 40% más de bebidas azucaradas, 2 veces más de snacks y 3 veces más de golosinas respecto de los adultos



¿Qué podemos hacer?

Preparar platos caseros, sanos y sabrosos, por eso volver a la cocina es una tarea fundamental.

Recetas con verduras de la huerta



Ya tenemos todo lo necesario para comenzar a cocinar, es hora de aprovechar y despertar todos los sabores y aromas de las verduras.

Cada verdura tiene su estación y tenemos que sacarles provecho. Ya sea porque cosechaste en tu huerta o porque aprovechaste una oferta a buen precio, te damos algunas recetas para que no se te acaben las ideas.

Budines de verduras

Son preparaciones con verduras picadas, ralladas o licuadas que se unen con huevo.

Ingredientes (rinde 10 porciones)

- ▶ 1 kg de verdura
- ▶ 6 huevos
- ▶ Condimentos: sal, pimienta. También podés usar nuez moscada o jengibre.

Unir todos los ingredientes y cocinar en un molde aceitado y espolvoreado con pan rallado a baño maría durante 25 minutos o hasta que la superficie se note rígida.



Verduras que podés usar:

Zapallo
Zanahoria
Berenjena

Coliflor
Brócoli

Cuando uses condimentos nuevos, hazlo en poca cantidad y no más de dos a la vez. Eso te va a permitir identificar qué combinaciones te gustan más o menos.

Caldito casero de verduras

Ingredientes

- ▶ 1 kg de verduras variadas
- ▶ 1/2 vaso de vino
- ▶ 300 g de sal gruesa
- ▶ 2 cdas de aceite
- ▶ hojas de hinojo o perejil



En la olla más gruesa que tengas poné las dos cucharadas de aceite, luego sumá las verduras limpias y troceadas. A continuación agregá la sal, el vino y las hojas para dar aroma.

Ponelo en fuego bajo y tapalo, no olvides **revolver cada tanto** para que no se pegue. La idea es que las verduras larguen su líquido. Cuando lo hayan hecho, destapá la olla y esperá a que el líquido se evapore por completo.

Cuando la verdura se vea desechar y aplastada procesá la mezcla.

Luego volvé a la olla para que el líquido termine de evaporarse, **revolviendo de forma continua** para que no se pegue. Dejá enfriar la preparación y ponela en frascos, en el freezer dura hasta 6 meses.

Verduras que podés usar:

Cebolla

Puerro

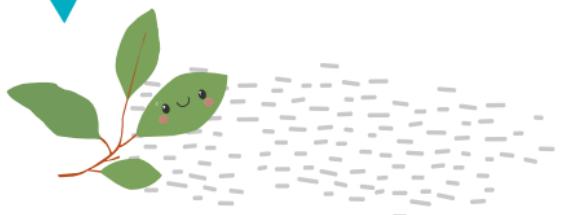
Acelga

Hinojo

Morrón

o cualquiera que tengas en tu hogar.

**¡Animate a probar esta receta
sin saborizantes o colorantes!**



Lo fundamental es combinar varios colores, verduras de hojas y otras que tengan más estructura.



Usalo diluyéndolo en agua para preparar tus sopas. Una cucharadita de té equivale a un cubito de los que compras en el supermercado. Recor-dá que **ya tiene sal agregada**.

Sopas

Ingredientes para 10 porciones

- ▶ 500 gr de verduras
- ▶ 250 gr de papa
- ▶ 2 litros de caldo*
- ▶ 2 cucharadas de aceite



Troceá las verduras y las papas. Poné todos los ingredientes en una olla aceitada. Agregá las verduras y cuando se doren un poco sumá el caldo y llevá a hervor. Cocinalas a hervor suave durante al menos una hora.

Cuando la sopa esté lista podés dejar las verduras enteras, aplastarlas con un pisa papa o utilizar una procesadora para darle textura de sopa crema.



Para esta receta podés usar la receta de caldito casero de verduras que te mostramos. Si no tenes caldo podés utilizar solo agua, condimentando un poco más la preparación con sal, pimienta y especias.

Verduras que podés usar:

Espinaca	Brócoli
Zapallo	Apio
Repollo	

o cualquier verdura variada que tengas en casa.



En sopas y caldos cociná los alimentos en agua fría para que los sabores pasen al fondo de cocción.

Ensaladas

Existe un mundo más allá de la combinación lechuga y tomate. Te invitamos a descubrirlo con este modelo de ensalada completa para incluir más variedad de vegetales y más alimentos frescos. El orden que le damos a los ingredientes es el volumen que deben ocupar en el plato.



Ingredientes



Podés usar

1. Una base verde

Lechuga, espinaca, rúcula, radicheta o kale.

2. Ahora otro vegetal de estación

Zapallo o remolacha cocida, rabanitos o berenjena asados, tomate, zanahoria rallada.

3. Elegí una proteína

Legumbres cocidas (garbanzos, porotos, lentejas, alubias) huevo, queso o carnes (pollo, pescado, cerdo).

4. Sumá un hidrato de carbono

Arroz integral, fideos, quinoa.

5. Ahora algo crocante

Maní, cuadraditos de pan tostado, frutos secos o cualquier semilla que te guste.



Legumbres



Son frutos en forma de vainas y sus semillas provenientes de las plantas de la familia de las leguminosas. Son ricas, baratas y son una proteína de excelente calidad. Aportan hierro, son bajas en grasa y ricas en fibra soluble, que puede reducir el colesterol y ayudar a controlar el azúcar en la sangre.



Porotos negros, alubias, de soja, colorados, azukis, arvejas, garbanzos, lentejas, lupines, habas

5 datos para aprovechar más tus legumbres

- » Remojalas, esto va ayudar a su digestibilidad, que sean más nutritivas y va a disminuir su tiempo de cocción.
- » Si te caen pesadas probá agregando al agua de cocción una hoja de laurel, comino o un trozo de alga kombu.
- » Podés guardarlas cocidas en el freezer y tenerlas listas para cualquier receta.
- » No te olvides de acompañarlas con vitamina C, como morrón crudo, jugo de cítricos o perejil.
- » Algunas como las arvejas, habas y chauchas son muy fáciles de cultivar en la huerta y son muy rendidoras.



Cereales integrales



Los cereales son cultivos pertenecientes a la familia de las gramíneas de los cuales consumimos su fruto compuesto de una única semilla, el grano.

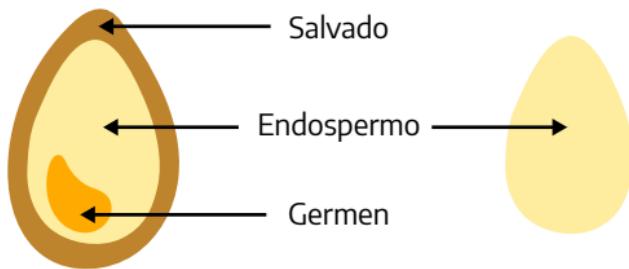
Que un cereal sea integral significa que es un alimento completo, que integra y **conserva todos los componentes del fruto**, así como nos los ofrece la tierra.

Trigo, avena, arroz, mijo, cebada y centeno.

Cereal integral

vs

Cereal refinado



Cuando un cereal es refinado se pierde parte de su contenido de fibra, vitaminas, grasas saludables y minerales que se encuentran en el salvado y el germen.



Pan integral

Ingredientes

- ▶ 1 kg de harina integral
- ▶ 600 cc de agua tibia
- ▶ 20 gr de levadura fresca
- ▶ 2 cucharitas de sal
- ▶ 2 cucharadas de aceite



Poné la harina integral en un recipiente y agregale la sal. Hacé un hueco en el centro y sumale la levadura. De a poco incorporá el agua tibia y mezclá hasta integrar. Cuando la masa ya esté formada agrega el aceite y amásá durante 10 minutos.

Poné la masa dentro de un recipiente, tapala y reposala en un lugar cálido, lejos de fuentes de calor o corrientes de aire **al menos 45 minutos**.

Separá en bollos del tamaño del pan que quieras armar, podés hacerlos tipo flauta o pan de molde.

Deja reposar otros 45 minutos para que leude, luego llevá al horno precalentado.



Temperatura del horno: de 180 a 200 C°

Tiempo de cocción: va a depender del tamaño que le hayas dado a tu pan, para panes pequeños con 20/25 minutos es suficiente. Para los más grandes 45 minutos. El secreto es darle un golpe en la base del pan, si suena hueco ya está listo.





Para cocinar arroz integral

REMOJAR

Al menos **8 horas**, esto va a ayudar a disminuir el tiempo de cocción y aumentar la digestibilidad.

COCCIÓN

Se realiza a **fuego lento**, así se cocina de forma pareja hasta el centro del grano. Dependiendo de la variedad puede tardar entre 20 y 40 minutos.

MEDILO

Una taza de arroz seco rinde para **dos personas**. Por cada taza de arroz agregá 2 tazas y media de agua. Cuando el agua se evapore (siempre a fuego lento) el arroz va a estar listo.

EXTRA

3 días es su tiempo de conservación segura dentro la heladera en un recipiente cerrado.



Para cocinar mijo

LAVAR

Lavalo hasta que el agua que desprenda **salga limpia**, luego dejá escurrir con un colador.

COCCIÓN

En **20 minutos** está listo, a fuego lento.

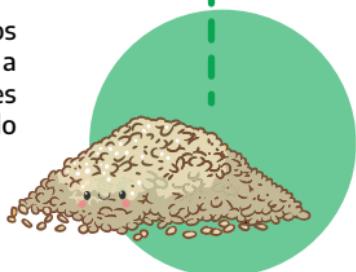
MEDILO

Por cada taza de mijo usá **3 tazas de agua**. El mijo es muy rendidor.

EXTRA

Podés usarlo para croquetas, espesar sopas, usarlo de base en tartas o pizzas sin tacc.

Cuando comiences a incluir nuevos alimentos en tu alimentación hazlo de a poco, incluso comprando cantidades pequeñas, así podés ir descubriendo cuáles te gustan más o cuáles menos.



Quinoa



La quinoa es un cultivo de origen andino del cual consumimos su semilla. Esta posee gran contenido de nutrientes, un bajo índice glucémico y no posee gluten por lo que es un alimento ideal para personas con enfermedad celíaca y con diabetes.

Te damos algunos consejos para que la incorpores a tu alimentación y comiences a aprovechar sus beneficios nutricionales:

- ✓ Antes de cocinarla, lava la en un colador varias veces con agua, hasta que salga clara. La quinoa contiene saponinas, que de no eliminarlas puede generar sabor amargo.
- ✓ Su tiempo de cocción es de 15-20 minutos a fuego mínimo, si es posible usando la olla más gruesa que tengas.
- ✓ Otra forma de estimar el tiempo de cocción es utilizando dos tazas de agua por cada taza de quinoa, cuando el agua se evapore por completo ya estará lista.

La quinoa contiene calcio, magnesio, potasio, fósforo y zinc

Milanesas de quinoa

Ingredientes

- ▶ 1 taza de quinoa cocida
- ▶ 1 cebolla salteada y dorada
- ▶ 1 zanahoria rallada cruda
- ▶ Condimentos: Sal, pimienta, ajo, perejil
- ▶ Opcional para rebozar: huevo y pan rallado.



En un recipiente, uní todos los ingredientes hasta que estén bien integrados. Con las manos húmedas armá pequeños bollos y aplastalos para darles la forma que quieras.*

Ponelas en una bandeja y lleválas a la heladera o freezer antes de cocinar, eso va a ayudar a que la mezcla aglutine.

Ahora podés rebozar como una milanesa tradicional o llevar directamente al horno o una sartén cocinando hasta que se dore de ambos lados.**



Para que las milanesas no se quiebren, no las hagas más grande de lo que puedas girar con una espátula.



Para girar esperá a que esté dorada y crocante en la base, así evitás que se desarmen. Este secreto sirve también para medallones de legumbres.

RECETARIO



Volver a la cocina

Programa Provincial
Miryam Kita Gorbán

**Kita
Gorban**

MINISTERIO DE
AMBIENTE



GOBIERNO DE LA PROVINCIA DE
BUENOS AIRES



¿Cuantas verduras y frutas conocés?

Según datos del Mercado Central, la papa (38%), tomate (13%), cebolla (13%), zapallo (7%), zanahoria (6%) representan el 77% del consumo de hortalizas.



Te proponemos que, con una cruz, indiques si conocés o probaste alguna de las siguientes hortalizas. Te animamos a que puedas empezar a cocinarlas y conocer nuevos sabores.

¿La consumiste en el último mes?



Alcaucil



Albahaca



Espinaca



Kale



Chaucha



Rúcula



Repollo



Pepino



Coliflor

¿La conocías?

¿La consumiste
en el último mes?



Hinojo



Haba



Brócoli



Puerro



Rabanito



Apio



Remolacha



Mostaza



Espárrago



Escarola



Nabo



Radicchio



Poroto



Cilantro



Además de funcionar como asociaciones estratégicas para atraer y mantener a los polinizadores en nuestra huerta, hay muchas flores que **¡también son comestibles!** ¿Las conocés?

Copete



Viola



Caléndula



¿Sabías que muchas de las variedades de verduras y frutas que acabas de leer podés cultivarlas en una huerta? Si querés saber más sobre cómo cultivar alimentos en tu hogar ingresá a:

www.ambiente.gba.gob.ar/tecc/diccomsus