

El recetario VERDE

Recetas con hojas verdes,
verduras, leguminosas y semillas
para una alimentación sana



**Vecinos
Honduras**



El recetario verde

Recetas con hojas verdes,
verduras, leguminosas y semillas
para una alimentación sana



© **Vecinos Honduras**

Apartado postal 3385
Tegucigalpa, Honduras
vmhon@cablecolor.hn

Elaboración de recetas

Mirian Romero, Estela Padilla, Maribel García,
Elisa Lobo, Esly Castañeda, Dilia Rosa Bonilla,
Mercy Castañeda, Irene Zelaya.

Elaboración de recetas de masica:

Ericka Vohman

Revisión de recetas:

Estela Padilla, Mirian Romero, María Velásquez,
Balvina Amador, Sandra Girón, Sandra Osorto.

Redacción general:

Kathrin Gutschow, Alicia Medina,
Magdalena Banegas y Edwin Escoto.

Fotografías:

Archivo Vecinos Honduras

Primera edición: febrero de 2002

Segunda edición: octubre de 2008

Tercera edición: junio de 2011

Diseño e impresión: Comunica

Tiraje: 1000 ejemplares

La presente edición ha sido elaborada con la asistencia de la Unión Europea.
El contenido de la misma es responsabilidad exclusiva de Vecinos Honduras
y en ningún caso debe considerarse que refleja los puntos de vista
de la Unión Europea.

Contenido

Presentación 7

La alimentación sana 12

Los alimentos 12

Preparación de alimentos para una comida balanceada 19

Pérdida de los nutrientes en la preparación de alimentos 20

Los nutrientes 24

Macronutrientes. 24

Micronutrientes 26

BEBIDAS FRÍAS

- Refresco de frijol gandul 32
- Refresco de semilla de ayote .32
- Refresco de tomate 33
- Refresco de uvas de monte . 33
- Horchata de cáscara de piña con arroz 33
- Horchata de semilla de girasol 34
- Refresco de pepino 34
- Jugos verdes 35

BEBIDAS CALIENTES

- Atol de gandul 36
- Atol de mínimo verde y frijol gandul. 36
- Atol de plátano o mínimo verde 37
- Atol de semillas de girasol . . 37
- Chocolate de frijol gandul con maíz 38

- Leche de frijol gandul
[o frijol soya].38
- Nutriatole39
- Ponche39

SOPAS

- Consomé de mínimo.40
- Capirotadas de ayote40
- Crema de camote41
- Sopa de frijoles
con hierba mora42
- Puré de ayote.42
- Sopa de flores de ayote . . .42
- Sopa de frijol gandul tierno .43
- Sopa de leche
con habichuelas43
- Sopa de mínimo verde,
hojas verdes y verduras . . .44
- Sopa de rábanos45

TORTILLAS

- Tortillas con zanahoria46
- Tortillas de frijol gandul. . . .46
- Tortillas mejoradas
o nutritortilla.46
- Tortillas de plátano47

TORTAS Y ENHUEVADOS

- Croquetas de arroz tostado .47
- Enrollados de verdolaga. . .48
- Flor de ayote sudada49
- Flores de pito enhuevadas. .49
- Flor de madreado
enhuevada50
- Pastelitos de yuca51
- Tortas de frijol gandul
con masa51
- Tortas de hojas, guías o flores .52
- Tortas de hojas de rábano. . .53
- Tortas de hojas de yuca53
- Tortas de maíz crudo.54
- Tortas de mínimo verde54
- Tortas de soya o gandul55
- Trebol enhuevado56
- Viejitas de habichuelas56

GUISOS

- Acelga entomatada57
- Espinaca guisada57
- Lechuga sudada58

TAMALITOS

- Tamales de frijol gandul . . .59
- Tamales de hojas verdes y masa60
- Tamales de hojas de yuca . .61
- Tamales rellenos de verdolaga61

ENSALADAS

- Ensalada de aguacate62
- Ensalada de diente de león . .62
- Ensalada de mínimo verde . .63
- Chismol de berro63

POSTRES

- Tabletas de patate64
- Tabletas de zanahoria64
- Torta de elote65

HARINAS

- Harina de plátano66
- Harina de malanga66

OTROS

- Bledo con arroz67
- Frijol gandul tierno con arroz .67
- Chorizo de frijol gandul68
- Eguaste69
- Flor de pito con frijoles69
- Frijol gandul frito69
- Salsa de tomate70
- Jengibre en polvo70

Cocinemos con masica

Bondades de la masica72

¿Por qué es buena la masica? 73

PREPARANDO RECETAS CON MASICA FRESCA74

- Masa de masica74
- Bolas de masica
con plátano.75
- Buñuelos de masica75
- Puré de masica76
- Ensalada de masica
con huevo.76
- Fresco de masica.76
- Nacatamales de masica
con carne.77
- Sopa de masica
con zanahoria78
- Tortas de masica78
- Tortillas de masica79
- Tostones de masica80

PREPARANDO RECETAS CON MASICA SECA 81

- Harina de masica82
- Atol o cereal de masica
con canela83
- Pan de masica83
- Galletas de masica.84
- Charamusca de masica84
- Pan de mínimo con masica .85
- Panqueques de masica
con miel.86
- Pastel de masica
"selva negra"86
- Pollo empanizado
con masica87
- Pudín de masica87

Bibliografía 89

Presentación

Vecinos Honduras es una organización que centra sus esfuerzos en “Facilitar y acompañar procesos participativos y equitativos de desarrollo humano integral a las familias y organizaciones de las comunidades rurales fomentando el uso sostenible de los recursos, la soberanía alimentaria, el rescate de los valores morales y culturales, la salud comunitaria, el respeto a la naturaleza para proteger y mejorar el entorno y calidad de vida de las presentes y futuras generaciones”.

La estrategia de trabajo de Vecinos Honduras se fundamenta en el concepto de soberanía alimentaria, entendida como el derecho que tienen los pueblos de producir su comida en su territorio. Y uno de sus pilares es el “Derecho a la Alimentación”, ahora reconocido como un derecho individual enfocado en la promoción del consumo responsable. En esa línea, la organización promueve modelos agroecológicos familiares y comunitarios de producción, privilegiando metodologías basadas en el aprender – haciendo, donde los principales actores son los hombres y mujeres de las comunidades.

Estudios recientes sobre la situación alimentaria y nutricional de familias que habitan en las comunidades rurales donde trabaja Vecinos Honduras revelan la disponibilidad de hojas verdes que no son bien aprovechadas para la alimentación. Igual ocurre con la disponibilidad y poco consumo de hortalizas y frutas. Como consecuencia del poco aprovechamiento de estos recursos, la nutrición de las familias es deficiente. Los resultados de los estudios en referencia también muestran un bajo consumo de alimentos de origen animal que incide en la calidad de la proteína, si no se combinan

adecuadamente con alimentos de origen vegetal como cereales y leguminosas.

Es por ello que este *Recetario Verde* presenta una alternativa alimentaria y nutricional mediante recetas que han sido seleccionadas por su contenido nutricional y alimenticio para mejorar la condición nutricional de las personas, especialmente la de los niños y niñas.

En el primer apartado, el recetario informa sobre la importancia de una alimentación sana y hace recomendaciones a tener presente cuando se preparan los alimentos. Brinda explicaciones sobre los nutrientes y sus combinaciones para obtener deliciosos platillos que, además de resultar agradables a la vista y saciar el hambre, constituyen alimento suficiente para comer y nutrir. En el segundo apartado presenta recetas que han sido seleccionadas con base en criterios como: valor nutritivo, bajo costo, posibilidad de prepararlas con ingredientes disponibles en la comunidad y de fácil preparación. Además, al final, dedica una sección especial para promover y preparar recetas con masica (*Brosimum alicastrum*).

Como parte del componente de Soberanía Alimentaria de Vecinos Honduras, uno de los elementos centrales en la estrategia de desarrollo rural es apoyar en forma sostenida el cultivo de leguminosas y frutas en huertos familiares, convencidos de que el aumento en la disponibilidad de alimentos a partir de la producción de patio es una estrategia adecuada para enfrentar los problemas de salud y desnutrición que afectan a la mayoría de familias rurales.

Con la publicación del *Recetario Verde*, Vecinos Honduras desea promover el consumo de hojas verdes como una opción de seguridad alimentaria realista y accesible para familias en situación de pobreza. Se pretende que las familias consuman, además de frijoles y tortillas, otros alimentos como

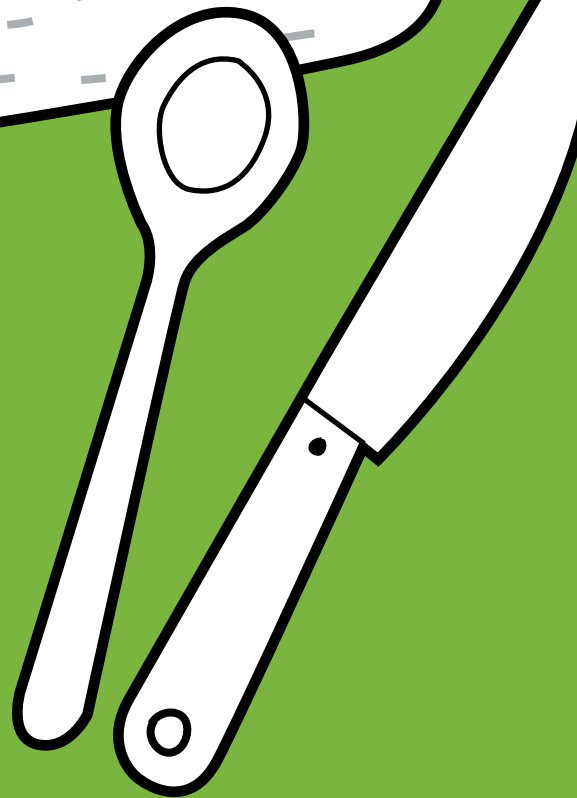
el gandul y hojas verdes que son importantes para mejorar la calidad de proteínas en su dieta, sin necesidad de consumir huevos, carne o lácteos diariamente.

El Recetario Verde es producto de la experiencia que Vecinos Mundiales en Honduras, hoy Vecinos Honduras, desarrolló en la década de los ochenta. Y es importante mencionar que la primera y segunda edición de esta publicación fue posible gracias a los aportes financieros y técnicos del Programa para la Agricultura Sostenible en Laderas de América Central (PASOLAC), de la Asociación para el Fomento de la Agricultura Ecológica (ANAFAE), del Servicio Alemán de Cooperación Social-Técnica (DED), de Veterinarios sin Fronteras España y de la Agencia Española de Cooperación Internacional para el Desarrollo (AECID).

Esta tercera edición del *Recetario Verde* es posible gracias al apoyo técnico y financiero del Proyecto Food Facility Honduras (EUFF), de la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO). El Proyecto es parte de la alianza establecida entre la FAO y la Unión Europea, que colabora financieramente por medio del Mecanismo Alimentario.

En la región Sur, Vecinos Honduras es parte de las instituciones coejecutoras del Proyecto EUFF, cuyas acciones benefician a las familias rurales afectadas por la sequía en el corredor seco del país.

La alimentación sana



La alimentación sana

Una buena alimentación mantiene el cuerpo fuerte y sano para trabajar, vivir y reír. En el caso de los niños y las niñas, los alimentos son necesarios para crecer, desarrollarse y resistir enfermedades, especialmente aquellas que afectan a la niñez como infecciones respiratorias y diarreas.

Ningún alimento contiene por sí solo todos los nutrientes y en las cantidades que el cuerpo requiere, por eso es necesario consumir alimentos variados: cereales tubérculos, leguminosas, semillas, verduras, hojas verdes, frutas y algunas veces alimentos de origen animal como leche, huevos, carne o pescado.

No se trata de comer sólo para quitarnos el hambre, hay que seleccionar y combinar nuestros alimentos para nutrirnos mejor.

Los alimentos

■ Cereales, tubérculos y alimentos ricos en almidón

Son los alimentos que la mayoría de la población consume en grandes cantidades. Los cereales, como el maíz; los tubérculos, como el camote y la papa; las raíces harinosas, como la yuca y el ñame; y las frutas ricas en almidón, como los guineos, dan al cuerpo la mayor parte de la energía; y también son una fuente importante de proteína y de otros nutrientes.

■ Leguminosas

Las leguminosas, como las habas, los diferentes tipos de frijoles, el maní o cacahuete y las lentejas, contienen más proteína que los cereales y los tubérculos. Si se consumen cereales junto con leguminosas, la calidad de la proteína es muy buena. Una buena relación de cereal a leguminosas es 3:1, es decir tres partes de cereal mezclado con una parte de leguminosas.

Las leguminosas también contienen hierro y otros minerales y vitaminas del complejo B. Para que el cuerpo pueda aprovechar bien el hierro de las leguminosas, se debe combinar la comida con vitamina C, por ejemplo tomar un vaso de jugo de naranja o fresco de limón junto con la comida.

La mayoría de los frijoles contiene factores antinutritivos, son difíciles de digerir. Pero hay maneras de disminuir los factores antinutritivos del frijol como remojar, cocinar durante mucho tiempo, germinar.

Las leguminosas nuevas en nuestra alimentación son el frijol gandul y el frijol soya.

● El frijol gandul

Es una de las leguminosas más importantes en el mundo, produce proteínas de alta calidad aun en suelos de baja fertilidad. Tiene la ventaja que puede crecer y producir en una variedad de suelos y climas de los trópicos. Es un arbusto que dura por tres años, y puede alcanzar una altura entre 1.5 y 4 metros dependiendo de la variedad, suelo, altura sobre el nivel del mar. Para el consumo humano se puede utilizar tanto el grano verde como el grano seco. Pero el grano verde es más nutritivo, tiene una cantidad mayor de proteína, azúcar, grasa y vitaminas, sobre todo de vitamina A y C.

El frijol gandul contiene sustancias llamadas “factores antinutritivos”. Algunos pueden impedir la actividad de ciertos fermentos importantes para la digestión. Otros pueden disminuir la biodisponibilidad, es decir la utilización de nutrientes en el organismo. El grano verde contiene una cantidad menor de estos factores antinutritivos.

Sin embargo, al cocinar el frijol gandul se destruye la mayor parte de los factores antinutritivos y se aumenta la biodisponibilidad. También al germinar o fermentar el frijol gandul, como ya se mencionó, el contenido de factores antinutritivos es menor.

Si se deja el grano seco en remojo durante toda la noche, se puede reducir el tiempo que tarda en cocinarse y así disminuir la pérdida de nutrientes.

● **El frijol soya**

Es una leguminosa que destaca por su alta cantidad de proteína, tiene dos veces más proteína que la que contiene la carne y con igual calidad. Además es rica en calcio, hierro y ácido fólico. Por su alto contenido en grasa, provee más calorías que otras leguminosas.

La soya es una planta anual pequeña de 20 a 80 centímetros de altura, algunas veces alcanza hasta dos metros. En general, la mayor parte de las variedades de este frijol se desarrollan mejor en un clima húmedo y con abundantes lluvias durante el ciclo de crecimiento; y clima más o menos seco durante su período de madurez, de tal manera que no interfiera con la cosecha.

Para cocinar frijol soya se debe dejar en remojo durante la noche, o cocinarlo bastante tiempo para quitar las sustancias antinutritivas y el sabor amargo.

■ Verduras y hojas verdes

Las verduras en general son ricas en vitamina C y en algunos minerales. También contienen mucha agua y poca grasa. Pueden comerse en abundancia sin perjudicar la salud. Por su alto contenido de fibra se recomiendan para el buen funcionamiento del aparato digestivo, pero las verduras cocidas aportan menos fibra. Por lo anterior, es importante el consumo de verduras crudas. Los vegetales o verduras de color oscuro y amarillo intenso y hojas de color verde oscuro son, además, muy ricas en vitamina A, y se recomienda comerlas todos los días.

De muchas de las plantas que se reproducen por semillas o raíces, se puede utilizar también sus hojas, como las verduras. Muchas veces botamos las hojas porque no conocemos su valor nutritivo. En algunos casos, las hojas pueden tener mayor valor que la planta que se cultiva, por ejemplo las hojas de rábano, zanahoria, remolacha, ayote, culantro, guía de pataste.

Un ejemplo de una planta multiuso es el pataste. Se puede consumir la raíz, las hojas y el cogollo; además, sus flores, fruta y pepita. También del ayote se puede consumir la fruta, la semilla, la flor y las hojas.

Al cosechar hojas, flores y cogollos hay que tener cuidado para no destruir la planta y evitar que disminuya la producción de frutas.

Entre las verduras y hojas verdes también se incluyen hierbas como la verdolaga, que generalmente se considera una maleza.

● La verdolaga

Es una rica fuente de ácidos grasos y vitamina E, tiene altos niveles de un tipo de ácidos grasos que se llama Omega-3. En algunos estudios este tipo de ácidos grasos está relacionado con la reducción de enfermedades del corazón y otros beneficios para la salud. También es esencial en la

construcción de las membranas celulares, especialmente del cerebro y ojos. La verdolaga puede comerse cocinada o cruda. En ensaladas tiene un suave sabor a almendras, y molida tiene una textura parecida a la del frijol tierno. Además, la verdolaga es una buena fuente de hierro.

■ Frutas

Las frutas son bajas en energía y representan un aporte valioso de vitaminas y minerales que ayudan al mantenimiento de la salud y vitalidad del organismo. También tienen un alto contenido de agua y fibra, importante en el proceso digestivo por su función reguladora del tránsito intestinal y para evitar el estreñimiento. Además previenen enfermedades del colon, las hemorroides y el cáncer.

■ Semillas

Las semillas, como las del ayote, ajonjolí o girasol, son una fuente de grasa vegetal y proteína para enriquecer la alimentación. Por ejemplo, la semilla de ayote contiene 30.3% de proteína y 45.8% de grasa. Además son una buena fuente de hierro; la semilla de mäsica tiene un alto contenido de proteína, calcio, ácido fólico, fósforo y vitaminas.

■ **Alimentos de origen animal** (carne, pescado, pollo, intestinos, huevos, leche, queso)

Estos alimentos son fuente de proteína de buena calidad. La leche y sus derivados, además, son una fuente rica de calcio y de otros minerales y vitaminas que el organismo necesita. Los huevos aportan vitaminas del complejo B y minerales como hierro y calcio. Las carnes aportan, además de proteína de buena calidad, hierro, zinc y vitaminas del complejo B.

■ **Grasas y aceites**

Dan energía y vitaminas, y ayudan a la absorción de las vitaminas A, D, E y K.

■ **Azúcar y alimentos con mucho azúcar**

El azúcar es rica en energía, pero no contiene otros nutrientes como vitaminas, por eso se le llama también caloría vacía. Últimamente se fortifica con vitamina A. El azúcar y productos con mucho contenido de ésta son dañinos para la dentadura. Los refrescos, por ejemplo, no contienen vitaminas y son caros. Además los niños y las niñas se acostumbran al sabor y quieren siempre más dulce.

■ **Sal yodada**

La sal no es un alimento en sí, es un condimento que se utiliza para dar sabor a las comidas. Como se utiliza en todo el mundo, ha sido seleccionada como medio para agregar un nutriente que es necesario en el ser humano: el yodo, es la mejor fuente de este mineral.

Al comprar sal hay que fijarse que la bolsita diga “sal yodada”.

Buenas fuentes de proteína

Contenido en 100 gramos

Alimento	Proteína
Frijol soya	33.4
Semilla de ayote	30.3
Frijol rojo	23.2
Semilla de girasol	22.4
Frijol gandul (grano seco)	19.2
Semilla de ajonjolí	17.6
Semilla de achiote	11.3
Hojas y puntas de chipilín	7.0
Hojas y puntas de yuca	6.8
Hojas de chayá	6.2

Buenas fuentes de calcio

Contenido en 100 gramos

Alimento	Calcio
Semilla de ajonjolí	1212
Acelga	1101
Epazote*	304
Cogollos de izote	342
Hojas de bleado	278
Hojas de chayá	234
Hierba mora	226
Frijol soya (grano seco)	222
Hojas de punta de yuca	206
Frijol gandul (grano seco)	137
Frijol rojo (grano seco)	112

Buenas fuentes de vitamina A

Contenido en 100 g

Alimento	Retinol equival. (mcg)
Hojas de chipilín	1022
Hojas de chayá	790
Espinaca	672
Hojas de remolacha	610
Hierba mora	549
Culantro	533
Hojas de bleado	516
Hojas de camote	487

Buenas fuentes de hierro

Contenido en 100 g

Alimento	Hierro (mg)
Hierba mora	12.6
Frijol soya (grano seco)	11.5
Semilla de ajonjolí	10.4
Semilla de ayote	9.2
Frijol rojo (grano seco)	7.1
Hojas de bleado	6.3
Hojas de ayote	5.8
Hojas de epazote	5.2
Frijol gandul	5.0

* Epazote: en el campo es conocido como *apazote*.

Preparación de alimentos para una comida balanceada

La tortilla y, en algunas zonas de Honduras, la yuca, el camote, el ñame y los bananos, alimentos básicos, son el componente principal en la mayoría de las comidas que una buena parte de la población consume. Pero estos alimentos no contienen los nutrientes que una persona necesita, sobre todo un niño o una niña que está en crecimiento o una mujer embarazada. La calidad de la proteína o cantidad de vitaminas y minerales en estos alimentos no es suficiente. Además, la comida con mucho almidón y fibra es demasiado voluminosa y no es apropiada en la niñez.

Por esa razón hay que añadir otros alimentos a los alimentos básicos para proveer los nutrientes que se necesitan y para que la comida sea menos voluminosa. Además, cuando se agregan otros alimentos la comida es más sabrosa y dan ganas de comer.

Con leguminosas, como frijoles, se añade sobre todo proteína, hierro y otros minerales, fibra, vitaminas y aceite.

Con verduras y hojas verdes se añade, sobre todo, vitamina A, vitamina C, que mejora el aprovechamiento del hierro de los frijoles, fibra y otras vitaminas y minerales como hierro y calcio.

Con frutas se aumenta la concentración de vitamina A (si son frutas de color anaranjado), vitamina C, fibra y otras vitaminas y minerales.

Las comidas que contienen alimentos como leguminosas y verduras, hojas verdes y frutas, son comidas bien balanceadas y brindan al cuerpo todos los nutrientes necesarios.

Pero estas comidas todavía no están completas para niños y niñas o mujeres embarazadas porque no proporcionan suficiente energía ya que no contienen suficiente grasa o aceite.

Si hay, se puede añadir algunas veces carne para mejorar el contenido y calidad de la proteína y aceite o grasa, sobre todo a la comida de niñas y niños, para que tengan más energía y crezcan sanos.

Pérdida de los nutrientes en la preparación de alimentos

De la preparación de los alimentos depende mucho el valor nutritivo de las comidas.

Varios procedimientos, como cocinar con mucho agua, cortar los alimentos en pedazos muy pequeños, secar las hojas al sol y no en la sombra, guardar verduras y hojas verdes durante mucho tiempo antes de prepararlas, pueden disminuir, sobre todo, el contenido de vitaminas y minerales.

Para evitar la pérdida de nutrientes en la preparación de verduras y hojas verdes tomemos en cuenta los siguientes consejos:

- Limpiar las hojas antes de lavarlas porque a veces traen restos de otras plantas que no son comestibles, larvas de insectos y otros animalitos. Lavar cada hoja bajo el chorro de agua o en suficiente agua.
- Cosechar las verduras o vegetales al momento de servirlos, si se exponen mucho tiempo al aire y a la luz pierden sus vitaminas.
- Picar las hojas y verduras recién antes de cocinarlas o preparar una ensalada, no se deben picar demasiado fino.

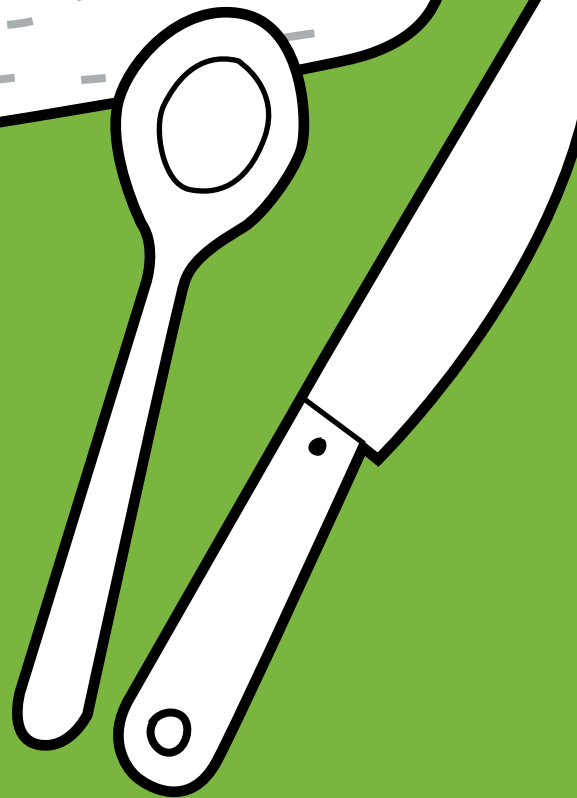
- Al cocinar las verduras y hojas verdes es preferible cocinarlas al vapor (poca agua y tapadas), el agua que sobra de la cocción se puede utilizar en el arroz, una salsa o una sopa. No hay que botarla porque algunos nutrientes, como los minerales, pasan al agua de cocción. Es bueno poner un poco de aceite o manteca para que el cuerpo pueda aprovechar mejor algunas vitaminas.
- Con las hojas maduras de yuca hay que tener cuidado porque contienen alguna toxina; estas hojas hay que cocinarlas en bastante agua y no utilizar ese líquido.
- Es preferible cocinar las verduras y hojas verdes solamente en agua sin agregarles nada, hasta después de cocidas.
- El tiempo y la temperatura de cocción deben ser las necesarias para que estén suaves, no deben recocerse porque algunas vitaminas se pierden por exceso de temperatura y tiempo de cocción.
- Las verduras y hojas verdes deben servirse inmediatamente después de preparadas.
- Se deben almacenar en un lugar oscuro, fresco y ventilado.

Varias recetas incluyen ingredientes como cebollas, tomates o chiles verdes, que no siempre están disponibles. En estos casos, haga la receta sin estos ingredientes.



Mujeres en procesos de capacitación sobre preparación de alimentos.

Los nutrientes



Los nutrientes

Los nutrientes son sustancias que nuestro cuerpo necesita. Se distinguen los macronutrientes (carbohidratos, proteína y grasa) y los micronutrientes (vitaminas y minerales).

Macronutrientes

■ Carbohidratos

Incluyen azúcares, almidones y fibra dietética. Los azúcares y almidones son la fuente de energía de primera necesidad que el organismo necesita para el funcionamiento de todos los órganos y para realizar las actividades diarias como caminar, comunicarse, jugar, bañarse, trabajar, estudiar, pensar y otras. Los principales alimentos fuentes de carbohidratos son los cereales de grano como el maíz y el arroz; los cereales procesados como las harinas de trigo y las pastas; y cereales como las hojuelas de maíz y avena; las leguminosas como los frijoles de toda clase, las papas, la yuca, los plátanos, el camote, la malanga el azúcar, la miel u la panela o rapadura.

La fibra dietética no aporta energía, está formada principalmente por carbohidratos no digeribles los cuales se encuentran en las partes estructurales comestibles de las plantas. La fibra dietética es importante para evitar el estreñimiento en niños y adultos, además reduce el riesgo de enfermedades del colon.

Pero la fibra dietética puede interferir en la absorción de diversos minerales, lo que podría ocasionar problemas nutricionales cuando la dieta contiene cantidades pequeñas de hierro y zinc, por ejemplo.

■ **Proteínas**

Sus funciones principales son la formación, reparación y mantenimiento de tejidos tales como la piel, los músculos, la sangre, los huesos, el pelo y las uñas. También aportan energía, y son especialmente importantes para el crecimiento.

Las proteínas pueden ser de origen animal (carne, leche, queso, huevos) y de origen vegetal (frijoles de toda clase, maíz, arroz, trigo, cacahuete).

En general, la calidad de la proteína de origen animal es mejor que la calidad de la proteína de origen vegetal. Pero al combinar, por ejemplo, cereales, como maíz o tortilla, con leguminosas (frijoles) se puede mejorar la calidad de la proteína. Así la calidad de proteína de una buena combinación de cereales con leguminosas puede ser igual a la calidad de proteínas de carnes.

■ **Grasas**

Son la fuente más concentrada de energía, ayudan a la formación de hormonas y membranas celulares y a la absorción de las vitaminas A, D, E y K. Las grasas pueden ser de origen animal: manteca de cerdo, mantequilla crema y mantequilla rala; y de origen vegetal: aceite, manteca y margarina, nueces, aguacate, comida de coco, harina de soya, aceitunas.

Micronutrientes

■ Las vitaminas

Las vitaminas son nutrientes esenciales que debemos incluir en la dieta (ver cuadro siguiente).

Existen dos tipos de vitaminas: las vitaminas liposolubles (A, D, E y K), que se disuelven en grasas y aceites; y las vitaminas hidrosolubles (C y vitaminas del complejo B), que se disuelven en agua.

Vitamina	Funciones	Fuentes
Vitamina A	<ul style="list-style-type: none">● Ayuda a la vista y a la salud de la piel.● Defiende al organismo contra las infecciones.● Importante para el crecimiento y desarrollo normal de los y las niñas.	Hígado, frutas y verduras de color verde y amarillo o naranja intenso (papaya melón, zanahoria, hojas verdes, camote, calabaza amarilla, mango), lácteos, yema de huevo, carne grasosa de pescado.
Tiamina (Vitamina B1)	Participa en la liberación de energía de los carbohidratos y en el funcionamiento normal del sistema nervioso.	Carne magra de cerdo, vísceras, pollo, pescado, yema de huevo, frijoles, cereales integrales, nueces y levadura.

Riboflavina (Vitamina B2)	Regula la producción de energía y ayuda a la construcción de tejidos.	Productos lácteos, carnes de todo tipo, vísceras, huevos, productos de harinas integrales, verduras de color oscuro, como brócoli y las hojas verdes.
Niacina	Mantiene la salud de la piel y del sistema nervioso.	Carnes magras, pollo, pescado, vísceras, frijol soya, cacahuete.
Piridoxina (Vitamina B6)	Regula el metabolismo de las proteínas.	Carne de cerdo, vísceras, levaduras, germen de trigo, cereales integrales, papas y bananos (mínimos).
Vitamina B12	Ayuda a la formación de la sangre y al buen funcionamiento del sistema nervioso.	Hígado, carnes blancas y rojas, huevos, productos lácteos.
Ácido fólico	<ul style="list-style-type: none"> ● Funciona como agente de control en la formación de la sangre. ● Su deficiencia en la embarazada, principalmente durante los primeros tres meses, puede causar defectos congénitos serios, problemas en la columna vertebral, del feto. 	Hígado, riñón, levadura, verduras de hojas, cítricos, nueces y frijoles.

<p>Vitamina C</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Esencial para la cicatrización de heridas. ● Esencial para la resistencia del organismo a las infecciones. ● Aumenta la absorción intestinal del hierro inorgánico (hierro en verduras y hojas verdes) cuando los dos nutrientes se toman juntos. 	<p>Brócoli, chile dulce, coliflor, hojas verdes, guayaba, frutas cítricas (limón, naranja, mandarina), mangos, zapote, melón.</p>
<p>Vitamina E</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Ayuda a la absorción de ácidos grasos insaturados. ● Mantiene la integridad de vasos sanguíneos y del sistema nervioso. ● Protege las células captando y neutralizando ciertos derivados tóxicos del oxígeno (radicales libres). 	<p>Germen de trigo; aceite de maíz, de algodón, de soya, de semilla de girasol; mayonesa y margarina.</p>

■ Los minerales

Varios minerales son esenciales para la vida y la salud y deben ser aportados por la dieta. Los minerales tienen varias funciones en el organismo.

Son elementos estructurales del esqueleto y otros; además, tienen funciones específicas en el organismo, las cuales se describen en el siguiente cuadro.

Mineral	Funciones	Fuentes
Hierro	<ul style="list-style-type: none">● Constituyente de la hemoglobina de la sangre y de la mioglobina del músculo.● Su función es transportar oxígeno a todos los tejidos.● La deficiencia produce anemia.	<ul style="list-style-type: none">● Carnes rojas, vísceras (especialmente el hígado).● Moronga o morcilla, mariscos, frijoles, hojas verdes y alimentos fortificados con hierro.
Calcio	Participa en la formación y mantenimiento de huesos y dientes, en la regulación de fluidos del organismo, en la coagulación de la sangre, en la transmisión de impulsos nerviosos y en la contracción muscular.	La leche y sus derivados, yema de huevos, nueces, hojas verdes, tortillas preparadas con cal, y todos los mariscos en general.
Yodo	Es necesario para el buen funcionamiento de la glándula tiroides.	Peces de agua salada y mariscos en general y la sal yodada.

Zinc

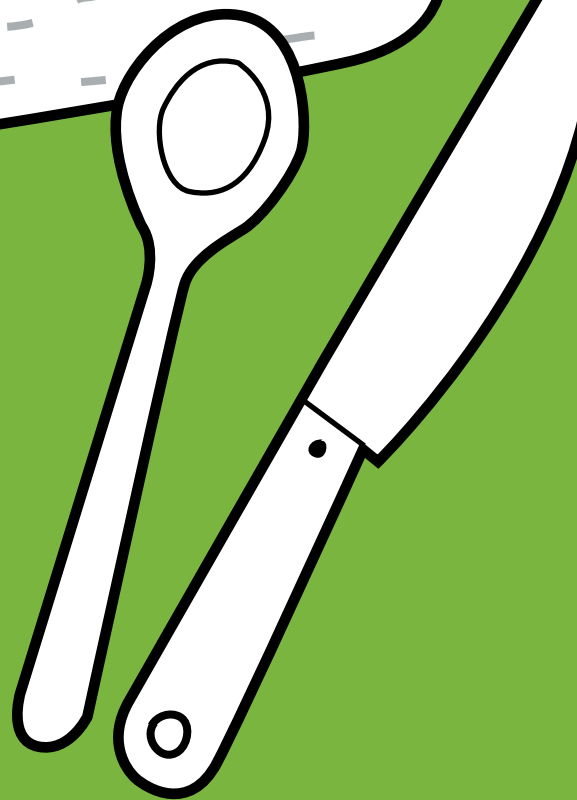
Tiene importancia en la defensa del organismo y el crecimiento de los niños y niñas.

Los mariscos en general (especialmente las ostras), el hígado, las carnes, el pollo, la leche y sus derivados, los cereales integrales, los frijoles y alimentos fortificados con zinc.



Mujeres degustando ricos alimentos preparados con semillas, frutas, verduras y hojas verdes.

Las recetas



BEBIDAS FRÍAS

Refresco de frijol gandul

Ingredientes (6 porciones)

4 cucharadas de frijol gandul
tostado y molido

8 cucharadas de maíz tostado
y molido

6 vasos de agua

Canela al gusto

Azúcar al gusto

Preparación

Disolver la harina de frijol gandul
y de maíz en 6 vasos de agua y
revolver.

Colar el líquido, pero que no
quede muy raro.

Agregar canela y azúcar al gusto.

Se puede agregar hielo si lo desea.

Refresco de semilla de ayote

Ingredientes (8 porciones)

½ libra de semillas de ayote

8 vasos de agua

Canela al gusto

Dulce o azúcar al gusto

Preparación

Tostar las semillas a fuego lento
(no tostar demasiado).

Moler las semillas hasta lograr una
harina fina.

Mezclar la harina con el agua.

Agregar canela y dulce o azúcar
al gusto.

Nota: a la harina se puede
agregar un poco de sal.

Se sirve con frijoles y tortilla
caliente.

Refresco de tomate

Ingredientes (4 porciones)

2 tomates

4 vasos de agua

Azúcar al gusto

Limón al gusto

Preparación

Moler los tomates y colarlos.

Agregar agua.

Añadir limón y azúcar al gusto.

Refresco de uvas de monte

Ingredientes (6 porciones)

1 libra de uvas de las que se encuentran a la orilla de los arroyos

5 vasos de agua

Azúcar al gusto

Vainilla (opcional)

Preparación

Lavar bien las uvas y deshacerlas, colar las uvas.

Agregar el agua, azúcar y vainilla.

Horchata de cáscara de piña con arroz

Ingredientes (8 porciones)

Cáscara de 1 piña

4 onzas de arroz

Canela al gusto

Azúcar al gusto

Vainilla al gusto

8 vasos de agua

Preparación

Poner a cocinar la cáscara de piña y agregar el arroz.

Cuando está hirviendo se le agrega la canela, el azúcar y la vainilla.

Cuando todos los ingredientes están cocidos bajar del fuego y dejar enfriar

Moler todo o licuar y agregar el agua, colar en cedazo de tela fina.

Horchata de semilla de girasol

Ingredientes (8 porciones)

½ libra de semillas de girasol

8 vasos de agua

Azúcar al gusto

Limón (opcional)

1 rajita de canela molida
(opcional)

Preparación

Tostar las semillas y pelarlas.

Moler las semillas a modo de sacar
harina.

Mezclar la harina con el agua.

Añadir azúcar al gusto.

Agregar gotas de limón y canela
(opcional).

Refresco de pepino

Ingredientes (12 personas)

10 pepinos

1 limón (opcional)

12 vasos de agua

Azúcar al gusto

Sal al gusto

Preparación

Pelar los pepinos (al pelarlos cortar
las puntas y frotarlas con el mismo
pepino para quitar la resina).

Moler los pepinos en molino de
mano (licuarlos o rallarlos).

Sacar el jugo de los limones y
revolver el jugo con el agua y los
pepinos.

Agregar azúcar y sal al gusto,
poner hielo para tomarlo frío.



Jugos verdes

Ingredientes (4 porciones)

- 1 mazo de **hojas verdes***
- 4 vasos de agua
- ½ vaso de limón o naranja agria
- Azúcar o miel al gusto

Preparación

Seleccionar las hojas frescas.

Lavar las hojas con agua hervida, no hirviendo, o con agua clorada.

Moler las hojas verdes.

Agregar agua, procurando que no quede muy ralo ni muy espeso.

Colar el líquido.

Agregar limón o naranja agria.

Agregar azúcar o miel al gusto.

Notas:

1. Al jugo de cualquier hoja se debe agregar limón, naranja agria o toronja por dos razones:

Los cítricos contienen vitamina C que ayuda a la absorción del hierro que contienen las hojas, y mejoran el sabor.

2. El jugo de cualquier hoja se debe preparar y tomar luego durante el día. No se debe dejar para otro día pues pierde su agradable sabor y valor nutritivo.

3. Al colarlo es mejor hacerlo en un cedazo de tela para que no se pasen migajas de la hoja y tomarlo sin problemas.

4. Al hacer fresco de hojas de rábano debe agitarlo, porque hace una espuma.

5. El fresco de hojas de camote no debe dejarse mucho tiempo, porque se pone ligoso.

***Se pueden usar las siguientes hojas verdes:** hoja de camote, hoja tierna de rábano, hoja de remolacha, de zanahoria, de verdolaga (si es la hoja carnosa usarla cuando está tierna), de hierba mora, de espinaca, de bledo, de chaya, de culantro, de apio, de tamarindo, de llantén, de ciruela, de diente de león, de lechuguilla, de trébol, de lechuga, de jengibre, hoja tierna de guayabo, hoja tierna de mango, guía de pataste, yuca sazona.

BEBIDAS CALIENTES

Atol de gandul

Ingredientes (4 porciones)

1 taza de frijol gandul seco

4 vasos de agua

Azúcar al gusto

Canela al gusto

Preparación

Hervir los frijoles por 20 minutos.

Pelarlos, molerlos, revolverlos con agua, colar el líquido.

Agregarles azúcar y canela.

Hervir lo colado por 15 minutos.

Atol de mínimo verde Y frijol gandul

Ingredientes (4 porciones)

4 mínimo verdes

½ taza de harina de frijol gandul

4 vasos de agua

Canela o pimienta al gusto

Azúcar o dulce al gusto

Preparación

Moler el mínimo verde.

Tostar frijol gandul y molerlo.

Añadir el agua, la harina, la canela y el azúcar.

Hervir el líquido por 20 minutos.

Nota: esta receta es buena para recuperar niños y niñas desnutridas.

Si no tiene harina de frijol gandul, hacer la receta sólo con mínimo.



Atol de plátano o mínimo verde

Ingredientes (3 porciones)

1 plátano verde grande o dos mínimos verdes

1 cucharada de vainilla (opcional)

1 botella de agua

3 cucharadas de azúcar o dulce de rapadura (o al gusto)

1 pizca de sal (opcional)

Preparación

Pelar el plátano y cortar en pedacitos.

Precocer los pedacitos, molerlos en un molino de mano o en piedra hasta que queden bien suave.

Añadir el agua y poner a cocer.

Agregar azúcar y sal y revolver constantemente hasta que espese.

Nota: por la cantidad de potasio sirve como complemento al litrosol para rehidratar al niño en caso de vómitos y diarrea.

Si no lo usamos para rehidratar, se puede agregar leche en vez de agua.

Atol de semillas de girasol

Ingredientes (4 porciones)

1 taza de masa de maíz

1 taza de harina de semillas de girasol

1 litro de agua

Azúcar y canela al gusto

Preparación

Mezclar la harina de semillas de girasol con la masa de maíz en el litro de agua y colar bien.

Agregar azúcar y canela al gusto.

Cocinar por 15 minutos.

Chocolate de frijol gandul con maíz

Ingredientes (5 porciones)

- 4 cucharadas de frijol gandul
- 4 cucharadas de maíz blanco fino o amarillo
- 5 vasos agua
- Canela y azúcar al gusto
- Pimienta (opcional)
- Sal al gusto

Preparación

Lavar el frijol y tostarlo a fuego lento, cuando empieza a tomar color agregar el maíz y tostarlos juntos.

Moler los granos tostados y colarlos en un pedazo de tela suave para que salga toda la cáscara.

Poner el agua a hervir.

Disolver la harina de frijol y maíz en el agua.

Poner de nuevo al fuego y dejar hervir por 15 minutos.

Agregar canela o pimienta, una pizquita de sal y azúcar al gusto.

Mover constantemente hasta que hierva.

Leche de frijol gandul (o frijol soya)

Ingredientes (8 porciones)

- 1 libra de frijol gandul o de soya
- 8 vasos de agua
- Azúcar al gusto
- Sal al gusto
- Canela, pimienta o vainilla

Preparación

Dejar el frijol gandul por lo menos 8 horas en agua.

Lavar el frijol y restregar para que salga la cáscara y botarla con el agua hasta que sólo quede el granito.

Moler el granito y mezclar con el agua.

Colar en una tira de manta y exprimir.

Poner a cocer la leche y agregar canela, azúcar y vainilla (si desea).

Hervirla por 12 minutos.

Nota: el gazpacho que quedó del frijol se puede aprovechar para preparar chorizo, ver receta en la página 68.

Nutriatole

Ingredientes

½ libra de frijol gandul

1 libra de maíz

Canela en rajas

Agua

1 pizca de sal

1 cucharada de vainilla

Azúcar al gusto

Preparación

Tostar el frijol como para chocolate (ver página 38).

Tostar el maíz con la canela en rajas.

Mezclar el frijol con en el maíz y moler todo junto.

Hervir el agua con la harina durante 12 minutos.

Agregar sal al gusto, la vainilla y el azúcar.

Ponche

Ingredientes (5 vasos)

2 tomates

2 cogollos de camote

1 onza de arroz

Azúcar al gusto

5 vasos de agua

Preparación

Poner en agua el arroz por 2 horas.

Moler los tomates y cogollos de camote.

Moler el arroz.

Colar la masa de cogollos y tomates en un pedazo de tela o cedazo (para que no queden partículas de las hojas y al tomar sea más agradable).

Mezclar la masa de arroz con lo colado de tomate y cogollos y agregar el agua.

Agregar azúcar.

Dejar hervir por 10 minutos.

SOPAS

Consomé de mínimo

Ingredientes (5 porciones)

4 mínimos verdes grandes

1 chile dulce

1 tomate

1 cebolla, culantro

1 cucharada de manteca

Sal, pimienta y agua

Preparación

Pelar y cocinar los mínimos, al estar blanditos molerlos.

Agregar sal, pimienta y agua.

Cocinar por 15 minutos.

Aparte, picar la cebolla, el chile, el culantro y el tomate.

3 minutos antes de retirar los mínimos molidos del fuego, agregar la mezcla de cebolla, chile, culantro y tomate.

Capirotadas de ayote

Ingredientes

½ ayote mediano

Masa de maíz

½ cebolla

1 pizca de especias

Harina de trigo

1 macito pequeño de culantro

Sal al gusto, manteca

Preparación

Cocinar el ayote (tierno o sazón), pelar y deshacerlo.

Mezclar 2 tazas de masa de ayote con ½ taza de maíz, amasarla bien.

Moler la cebolla, especias y culantro y mezclar con la masa de ayote y maíz. Añadir sal al gusto.

Hacer tortitas y freírlas en manteca.

Preparar una sopa y echar las tortitas.

Nota: las tortitas también se pueden comer sin sopa.

Crema de camote

Ingredientes (3 porciones)

- 1 libra de camote
- 1 chile
- 2 tomates
- 1 cebolla
- ½ pulgada de jengibre
- Apio, manteca
- Sal al gusto
- 10 hojitas de culantro
- 2 hojitas de orégano (opcional)

Preparación

Picar el camote en cuadritos y ponerlo a cocer.

Cuando está medio cocido agregar los tomates, cebolla, chiles, jengibre, culantro y orégano, todo picado en cuadritos.

Dejar que los condimentos sólo se medio cocinen y bajar el calor.

Licuar o moler en una piedra o molino con la misma agua donde se han cocido.

Disolver lo molido.

Ponerle un poquito de manteca y apio (si desea).

Poner la mezcla al fuego, cuando empieza a hervir está listo.



Participantes en taller sobre elaboración de recetas.

Puré de ayote

Ingredientes (4 porciones)

½ ayote mediano

1 cucharada de azúcar

Vainilla y canela al gusto

Preparación

Cocinar el ayote, quitar la cáscara y deshacerlo.

Agregar azúcar, vainilla y canela; y mezclar todo.

Nota: se puede utilizar como comida para bebé o como postre.

Sopa de flores de ayote

Ingredientes (4 porciones)

10 flores de ayote

Cebolla y chile al gusto

Culantro al gusto

Apio (opcional)

Especias y sal al gusto

1 litro de agua

Preparación

Limpiar las flores de ayote.

Poner al fuego con todos los ingredientes hasta que estén suaves.

Sopa de frijoles con hierba mora

Ingredientes (3 porciones)

½ libra de frijoles cocidos

1 mazo de hojas de hierba mora

Culantro

Chile dulce

Cebolla

Preparación

Moler los frijoles, disolver en la misma sopa de frijoles.

Colar y poner a hervir agregando las hojas picadas de hierba mora, culantro, chile y cebolla.

Hervir por 10 minutos.

Nota: asegúrese de que las hojas no queden muy cocidas.

Sopa de frijol gandul tierno

Ingredientes (4 porciones)

2 papas

1 pataste

½ libra de frijoles

6 vasos de agua

¼ cebolla

¼ chile verde

10 hojitas de culantro

Sal al gusto

¼ cucharadita de especias

Preparación

Cortar la papa y el pataste en cuadritos.

Poner a cocer los frijoles junto con las verduras.

Agregar sal y especias.

Picar el culantro, chile, tomate, cebolla y agregar cuando ya está blando el frijol y las verduras.

Sopa de leche con habichuelas

Ingredientes (5 personas)

1 litro de leche

1 cebolla

1 chile

3 tomates

Achiote y sal al gusto

1 libra de habichuelas

3 huevos

Preparación

Poner la leche al fuego.

Condimentar con chile, tomate, cebolla bien picada y todos los condimentos.

Picar la habichuela y añadir a la leche.

Cuando está hirviendo y la habichuela está cocida, agregar los 3 huevos.

Servir con arroz.

Sopa de mínimo verde, hojas verdes y verduras

Ingredientes (8 porciones)

6 mínimos verdes

12 vasos de agua

1 cebolla

1 chile

1 macito de culantro

2 a 3 tomates

1 pizca de especias

1 macito de hojas verdes de bledo

2 macitos de habichuelas

½ libra de ayote

½ libra de yuca

1 pataste

1 rama de apio

1 diente de ajo

Sal al gusto

Preparación

Cocinar el mínimo, molerlo, echar el agua y colar; y poner el caldo al fuego.

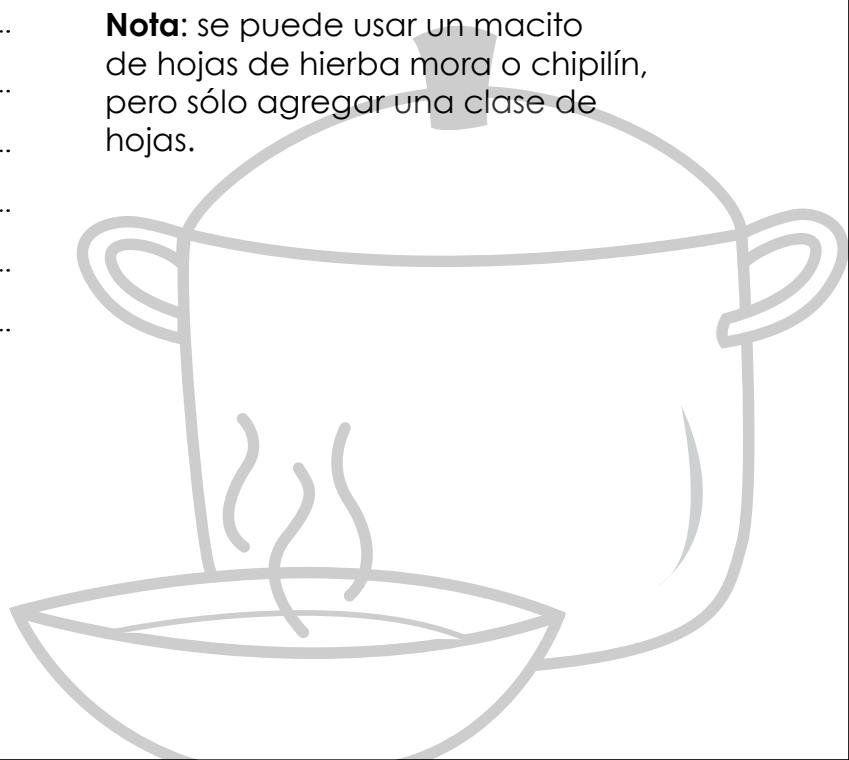
Moler los condimentos y agregarlos.

Agregar el ayote, yuca y pataste picados; y cocinar por 15 minutos (o hasta que estén suaves).

Agregar las habichuelas y las hojas, y cocinar por 5 minutos (o hasta que estén suaves).

Agregar sal al gusto.

Nota: se puede usar un macito de hojas de hierba mora o chipilín, pero sólo agregar una clase de hojas.



Sopa de rábanos

Ingredientes (3 porciones)

- 10 rábanos con hojas
-
- 3 tazas de agua
-
- ¼ libra de tomates
-
- 1 cebolla pequeña
-
- 1 chile mediano
-
- Harina de maíz, sin tostar el grano
(mejor si es amarillo, también
puede ponerle masa)
-
- 3 huevos
-
- Espicias al gusto
-
- 1 puntito sal
-
- 1 pizca de achiote
-
- 2 cucharadas de manteca
-

Preparación

Lavar bien los rábanos con las hojas.

Partir en cuadritos con todo y hojas

Poner a cocer en tres tazas de agua.

Agregar el chile, la cebolla y los tomates picados.

Cuando está hirviendo agregar la harina.

Batir los huevos y agregar a la sopa.

Dejar cocinar por unos 5 minutos.

Agregar sal al gusto, las especias, el achiote y la manteca.

Nota: se puede agregar papas o cualquier otra verdura.

TORTILLAS

Tortillas con zanahoria

Ingredientes

1 zanahoria grande

1 libra de masa

Preparación

Se lava y se raya la zanahoria, se agrega a la masa de maíz.

Se revuelve todo y se hacen las tortillas, como las de maíz.

Tortillas mejoradas o nutritortilla

Ingredientes

1 libra de camote

1 libra de masa de maíz

Preparación

Se cocina el camote. Cuando ya está cocinado se revuelve con la masa de maíz.

Se hacen las tortillas, de la forma en la que se hacen las de maíz.

Tortillas de frijol gandul

Ingredientes (12 tortillas)

1 libra de masa de maíz

4 onzas de frijol gandul seco

Preparación

Poner los frijoles en remojo desde la noche anterior para que se ablande la cáscara.

Lavar bien el frijol y sacarle toda la cáscara.

Moler el frijol y mezclar con la masa de maíz.

Preparar tortillas (según el gusto, se puede agregar más masa de maíz).

Tortillas de plátano

Ingredientes

1 libra de masa de maíz

1 plátano maduro grande
(pero que no esté tan maduro)

Preparación

Se cocina el plátano con la cáscara.

Cuando está cocido se deshace el plátano con un vaso o un cubierto.

Se mezclan las dos masas y se hacen las tortillas, de la misma forma en la que se hacen las de maíz.



Preparación de la masa de maíz y plátano.

TORTAS Y ENHUEVADOS

Croquetas de arroz tostado

Ingredientes (4 porciones)

3 huevos

Arroz

1 chile

2 tomates

1 cebolla al gusto

1 cucharadita de sal

4 onzas de manteca

Preparación

Tostar y moler el arroz.

Batir los huevos.

Agregar, por cada huevo, una cucharada de harina de arroz.

Picar finamente chile, tomate y cebolla.

Agregar a la mezcla de huevos y harina; y agregar la sal.

Hacer las tortitas y freírlas en manteca.

Enrollados de verdolaga

Ingredientes (4 porciones)

- 1 libra de repollo
-
- ½ libra hojas de verdolaga
-
- 1 cebolla
-
- ½ chile dulce
-
- Culantro al gusto
-
- Especias y sal al gusto
-
- 6 onzas de manteca
-
- 4 huevos
-

Preparación

Sacar las hojas enteras del repollo, pasarlas por agua caliente y apartar.

Picar finamente la cebolla, el chile, el culantro y las hojas de verdolaga.

Poner a freír por 5 minutos, agregar especias y sal al gusto.

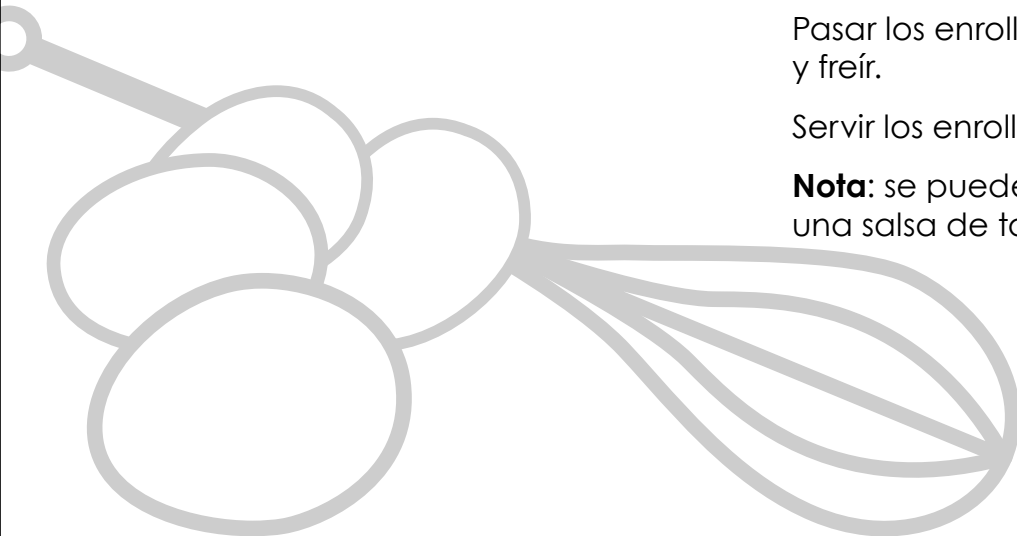
Envolver la mezcla anterior en las hojas de repollo.

Batir los huevos, primero la clara y luego agregar la yema.

Pasar los enrollados por el huevo y freír.

Servir los enrollados calientitos.

Nota: se pueden acompañar con una salsa de tomate y con arroz.



Flor de ayote sudada

Ingredientes (4 porciones)

30 flores de ayote

2 cucharadas de manteca

1 cebolla

Culantro al gusto

Chile dulce al gusto

Sal y vinagre al gusto

3 huevos

Preparación

Lavar bien las flores y cocinarlas en la manteca.

Agregar cebolla, hojas de culantro, chile dulce picado, sal y vinagre.

Tapar y dejarla sudar por 10 minutos.

Agregar los huevos y revolverlos con las flores.

Dejar en el fuego 2 minutos más.

Flores de pito enhuevadas

Ingredientes (4 porciones)

1 libra de flores de pito (o gallitos)

2 cucharaditas de manteca

Sal y hojas de culantro al gusto

Cebolla

3 huevos

Preparación

Lavar las flores de pito (o gallitos).

Cocinar las flores de pito (o gallitos) con agua y sal al gusto.

Freír las flores de pito (o gallitos); y al estar blanditas agregar sal, hojas de culantro y cebolla picada.

Cocinar por 10 minutos, cuando estén cocidas agregar los huevos.

Flor de madreado enhuevada

Ingredientes (5 porciones)

½ libra de flores de madreado
(sólo se usan los pétalos)

.....
2 tomates

.....
1 cebolla pequeña

.....
1 chile pequeño

.....
2 cucharadas de manteca
o aceite

.....
10 hojitas de culantro

.....
Especias al gusto

.....
2 huevos
.....

Preparación

Cortar las flores, sacar el centro y lavarlas.

Poner a cocinar las flores en agua con sal.

Al estar hirviendo botar la primera agua, echarle agua otra vez; y dejar hervir por 10 minutos más.

Sacar el agua y exprimir.

Picar chile, cebolla, tomates, culantro; y agregarlos juntos con las especias a las flores.

Freír todo en manteca.

Cuando ya estén bien fritas, agregar los huevos y revolver bien.



Mujeres elaborando flor de madreado enhuevada.

Pastelitos de Yuca

Ingredientes (8 porciones)

1 mazo de cogollos de yuca

½ cebolla

½ chile dulce

Culantro y sal al gusto

Manteca

4 tazas de masa de maíz

Especias al gusto

Orégano (opcional)

Preparación

Calentar la manteca.

Picar los cogollos de yuca, la cebolla, el chile y culantro.

Sofreír los cogollos de yuca junto con la cebolla, el chile y el culantro. Añadir la sal.

Agregar las especias y un poco de manteca a la masa de maíz.

Envolver el sofrito en la masa, dándole forma de pastelito.

Freír por ambos lados.

Tortas de frijol gandul con masa

Ingredientes (4 porciones)

Masa como para hacer 3 tortillas

3 cucharadas de harina de frijol gandul

2 huevos

Cebolla y chile

Condimentos (culantro, 1 hojita de orégano, jengibre si desea)

Sal y manteca

Preparación

Mezclar la masa de maíz con la harina de frijol gandul.

Agregar los huevos batidos a punto de nieve.

Agregar los demás ingredientes picados en cuadritos y revolver.

Hacer tortitas (tamaño deseado), freírlas en manteca.

Acompañar con sopa de pescado o en salsa con arroz.

Nota: no debe ponerle tomate por la cantidad de agua, ya que absorbe más huevo y harina.

Tortas de hojas, guías o flores

Ingredientes (para 3 tortas)

Para cada torta 1 puñado de hojas, guías o flores

Sal al gusto

1 pizca de especias

1 cebolla pequeña

1 chile dulce, culantro al gusto

2 tomates

1 huevo

Masa (poca)

Preparación

Lavar las hojas, guías o flores y picarlas bien hasta formar un puñado de hojas, guías o flores.

Agregar sal al gusto y especias. Revolver toda la mezcla

Picar la cebolla, el chile, los tomates y el culantro. Revolver todo.

Batir aparte la clara de huevo; Cuando haya crecido, agregar la yema de huevo.

Al estar bien batido el huevo, agregar poco a poco la masa, revolver bien, y agregar a la mezcla de las hojas que ya se tiene.

Hacer y freír las tortas en la manteca caliente.

Nota: se puede preparar una salsa aparte y ponerla encima de las tortas antes de servir.

Se puede usar: hojas tiernas de bledo, hierba mora, mostaza, hojas de chile dulce o picante, hojas de yuca, guía de ayote, pataste, camote y flor de ayote.



Tortas de guineo verde.

Tortas de hojas de rábano

Ingredientes (4 porciones)

1 manojo de hojas de rábano

2 huevos

Sal al gusto

Manteca

Preparación

Lavar las hojas y picar bien.

Batir los huevos y revolverlos con las hojas.

Agregar sal y especias al gusto.

Poner la manteca a calentar.

Poner la mezcla en forma de tortita en la manteca caliente y freír por ambos lados.

Tortas de hojas de Yuca

Ingredientes (4 porciones)

1 libra de cogollos tiernos de yuca

5 huevos

2 cucharadas de masa

½ libra de manteca

Sal al gusto

Preparación

Lavar las hojas y picarlas finamente.

Batir los huevos a punto de nieve.

Agregar la masa para que amarre bien.

Poco a poco agregar la mezcla sobre las hojas picadas.

Formar las tortas según el tamaño deseado.

Freír en manteca bien caliente por ambos lados.

Servirlas con salsa de tomate.

Tortas de maíz crudo

Ingredientes (2 porciones)

1 huevo

2 cucharadas de maíz

¼ cebolla pequeña,
culantro al gusto

Especias y sal al gusto

2 cucharadas de manteca

Preparación

Lavar un poco de maíz crudo; poner a escurrir y a secar. Molerlo bien hasta que quede una harina.

Batir el huevo, primero la clara y luego agregar la yema.

Picar la cebolla y el culantro; y agregarlos junto con los demás ingredientes.

Revolver hasta tener una mezcla suave, que no se pegue en la cuchara sino que corra un poco.

Calentar la manteca en una fridera a fuego lento y echar la masa en forma de tortitas.

Cocinar por ambos lados.

Tortas de mínimo verde

Ingredientes (4 porciones)

10 mínimos verdes medianos

3 huevos

1 chile

½ cebolla, hojas de culantro

½ libra de manteca

Preparación

Pelar y cocinar los mínimos verdes; y dejar hervir por 15 minutos (guardar el agua).

Deshacerlos, agregar los huevos y mezclarlos.

Picar el chile, la cebolla, el culantro; y agregar a la masa.

Hacer tortitas y freírlas.

Echar las tortitas a una sopa o al agua donde se cocieron los mínimos.

Tortas de soya o gandul

Ingredientes (3 porciones)

- 1 taza de gazpacho de soya o gandul
.....
- 1 taza de masa de maíz
.....
- 2 huevos (opcional)
.....
- 2 tomates
.....
- 1 chile dulce
.....
- 1 cebolla pequeña
.....
- 10 hojitas de culantro
.....
- 2 ajos pequeños, sal al gusto
.....
- Jengibre al gusto (1/2 pulgada de la raíz)
.....
- Manteca, caldo
.....

Preparación

Mezclar el gazpacho de soya o gandul con masa y un poquito de sal.

Agregar el huevo batido y revolver bien.

Aparte moler los tomates, chile dulce, cebolla, culantro ajo y el jengibre; sacar el jugo y mezclar con el gazpacho. Formar tortas del tamaño deseado.

Calentar la manteca y freír las tortas hasta que estén bien cocidas por los dos lados.

Preparar un caldo aparte, bien condimentado, y poner las tortas en el caldo.

Dejar hervir unos 10 minutos y servir.

Trebol enhuevado

Ingredientes (2 porciones)

- 1 mazo de hojas de trébol
- 2 cucharadas de manteca
- Culantro y sal al gusto
- Cebolla y chile dulce (opcional)
- 2 huevos

Preparación

Freír las hojas con todos los condimentos bien picados.

Cuando las hojas estén blanditas, agregar los huevos y revolver.

Viejitas de habichuelas

Ingredientes (5 porciones)

- 1 libra de habichuelas
- 4 huevos
- Tomates
- 1 cebolla
- Sal al gusto
- Chile molido

Preparación

Lavar las habichuelas

Hacer grupitos de habichuelas, amarrarlas con hilo y cocinarlas (si son muy grandes cortar por mitad).

Batir los huevos y pasar cada grupo por el huevo batido; y freírlo.

Preparar una salsa de tomate con cebolla picada, condimentos y chile molido. Y dejar hervir por 5 minutos.

Agregar la habichuela enhuevada a la salsa.

GUISOS

Acelga entomatada

Ingredientes (4 porciones)

12 hojas de acelga

½ chile dulce

1 cebolla

6 tomates

4 cucharadas de manteca

Sal al gusto

Preparación

Picar bien las hojas de acelga, el chile y la cebolla.

Poner todo a freír, se le agrega el tomate y la sal.

Espinaca guisada

Ingredientes (4 porciones)

12 hojas de espinaca

Culantro al gusto

1 cebolla pequeña

1 tomate

½ chile dulce

Sal al gusto

½ cucharada de manteca

Preparación

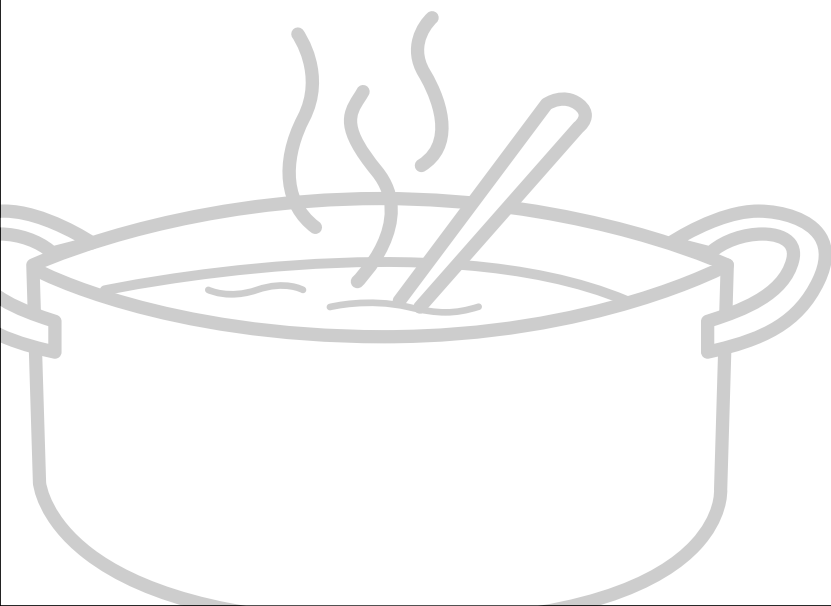
Picar las hojas de espinaca.

Picar cebolla, tomate, chile y culantro.

Agregar las hojas a los condimentos.

Calentar la manteca y freír las hojas por 10 minutos.

Nota: también puede hacerse con hojas de acelga.



Lechuga sudada

Ingredientes (6 porciones)

2 cabezas de lechuga
.....
2 chiles dulces grandes
.....
2 cebollas grandes
.....
1 barra de margarina
o manteca (opcional)
.....
Sal al gusto
.....

Preparación

Lavar la lechuga y pasarla por agua clorada, para después desmenuzarla.

Cortar los chiles y cebollas en rodajas.

Poner la margarina en una olla y colocar una capa de lechuga y encima colocar rodajas de chile y cebolla, después poner otra capa de lechuga.

Poner poquitos de margarina, más rodajas de chile y cebolla hasta terminar todos los ingredientes, rociar sal.

Luego poner al fuego durante 30 minutos.

Partir con cuchillo para servir.

TAMALITOS

Tamalitos de frijol gandul

Ingredientes (4 porciones)

- 1 taza de frijol gandul
- 2 tazas de masa de maíz
- ½ pulgada de jengibre
- 1 cebolla
- 1 chile dulce
- 2 dientes de ajo
- 5 hojas de orégano
- 5 ramitas de culantro de castilla
- ½ libra de frijol rojo o negro cocido
- Hojas de huerta o tusa

Preparación

Dejar el frijol en agua un día antes.

Cocer el frijol en remojo.

Lavar el frijol para sacarle la cáscara.

Revolver la masa de frijol gandul con la masa de maíz.

Moler o picar en cuadritos el jengibre, la cebolla, el chile dulce, los ajos, el culantro, el orégano; y agregar a la masa.

Formar los tamalitos con la masa y poner en medio los frijoles molidos o enteros.

Envolverlos en hojas de huerta o tusa.

Ponerlos a hervir por 30 minutos.

Tamalitos de hojas verdes y masa

Ingredientes (8 tamalitos)

- 1 libra de maíz
- ½ libra de hojas de rábano
- Sal, especias, achiote al gusto
- 1 cebolla
- 1 chile dulce
- Culantro
- 2 cucharadas de manteca
- Hojas de huerta o tusas

Preparación

Preparar la masa como para tortillas.

Picar las hojas, cebolla, chile y culantro.

Mezclar la masa con manteca, sal, achiote, especias y hojas picadas.

Formar los tamalitos del tamaño deseado. Envolver en hojas de huerta o tusas.

Hervirlos por 30 minutos.



Elaboración de tamales de hojas de rábano.

Tamalitos de hojas de Yuca

Ingredientes (16 tamalitos)

1 libra de cogollos de yuca

2 libras de masa de maíz

½ libra de manteca

Sal, culantro y especias al gusto

1 cebolla

1 chile dulce

Hojas de huerta o tusas

Preparación

Lavar bien los cogollos de yuca, ponerlos a cocinar con suficiente agua.

Cuando ya estén blandos, picar los cogollos.

Mezclar la masa con la manteca, sal, culantro, cebolla, chile dulce, especias y los cogollos picados.

Formar los tamalitos del tamaño deseado.

Envolver en hojas de huerta o tusa.

Hervirlos por 20 minutos.

Tamalitos rellenos de verdolaga

Ingredientes (8 tamalitos)

1 libra de masa de maíz

Sal y especias al gusto

4 onzas de manteca

1 macito de hojas de verdolaga

1 chile dulce

½ cebolla grande

4 hojas de huerta o tusas

Preparación

Mezclar la masa con sal, manteca, especias.

Mezclar las hojas de verdolaga con el chile, la cebolla bien picada y la sal.

Poner la mezcla de hojas en la masa, como empanadas, envolver en hojas de tusas.

Hervirlos por 20 minutos.

ENSALADAS

Ensalada de aguacate

Ingredientes (4 porciones)

1 aguacate

2 huevos

1 cabeza de lechuga

2 tomates

1 pepino

1 cebolla blanca

Sal y especias al gusto

1 limón

Preparación

Cocinar los huevos y cortarlos en rodajas.

Cortar la lechuga en hojas medianas. Cortar los tomates, pepinos, cebolla en rodajas.

Deshacer el aguacate.

Poner las hojas de lechuga, encima las rodajas de huevo, tomate, pepino y cebolla, luego la crema de aguacate, sal, especias y gotas de limón.

Ensalada de diente de león

Ingredientes (4 porciones)

½ libra de hojas de diente de león

½ cucharadita de limón
o naranja agria

2 tomates

Cebolla al gusto

1 onza de culantro

Sal al gusto

Preparación

Picar las hojas de diente de león, el tomate y la cebolla.

Agregar los demás condimentos.

Listo para servir.



Ensalada de mínimo verde

Ingredientes (4 porciones)

6 mínimos (tamaño normal)

1 taza de leche

2 tazas de agua

1 cebolla

Sal y especias al gusto

Preparación

Pelar los mínimos, lavarlos y ponerlos a cocinar en 2 tazas de agua.

Cuando están casi cocidos agregar la leche.

Cuando estén blanditos, bajarlos y partir en rodajas.

Partir la cebolla en rodajas.

En un recipiente mezclar las rodajas de mínimo con la cebolla y especias.

Chismol de berro

Ingredientes

Hojas de berro

Tomate

Culantro

Cebolla

Sal

Limón

Preparación

Picar las hojas de berro, el tomate, el culantro y la cebolla.

Agregar sal y limón.

POSTRES

Tabletas de pataste

Ingredientes

1 pataste mediano

1 libra de azúcar

Canela al gusto

Preparación

Se lava y se pela el pataste. Luego se raya, una vez rayado se pone al fuego y se le agrega el azúcar y la canela.

Se deja hervir, se prueba la miel en un poquito de agua helada, si se hace una bolita ya está lista.

Bajar del fuego y mover hasta que tenga una consistencia que se puedan formar unas tabletas.

Nota: no agregar agua.

Tabletas de zanahoria

Ingredientes

2 zanahorias medianas

1 libra de azúcar

½ taza de agua

Preparación

Lavar las zanahorias, pelarlas y rayarlas.

Poner media taza de agua a hervir, agregar el azúcar; cuando ya esté espesa, agregar la zanahoria.

Para probar si la miel ya está en el punto, echar un poquito de miel en agua helada. Si se hace una bolita es que ya está lista.

Quitar del fuego y revolver. Y cuando la masa esté suave, hacer las tabletas.

Torta de elote

Ingredientes (6 porciones)

½ libra de maíz (de elote tierno)

1 libra de harina

2 cucharadas de soda

4 huevos

½ libra de azúcar

1 puntito de sal

½ libra de manteca

Aceite o margarina

1 taza de leche

Vainilla o canela al gusto

Preparación

Moler los elotes tiernos.

Cernir la harina y agregar la soda.

Batir los huevos con azúcar, sal y manteca derretida. Agregar los demás ingredientes y batir hasta formar una pasta un poco blanda.

Se puede agregar vainilla o canela.

Colocar la mezcla en una cazoleja.

Hornear a una temperatura no muy caliente por 10 minutos.

HARINAS

Harina de plátano

Ingredientes

5 plátanos verdes grandes

Preparación

Cortar los plátanos para que se les quite la leche.

Pelar y cortarlos en rodajas delgadas. Tostar las rodajas en el sol o en el horno del fogón.

Cuando las rodajas ya están tostadas, molerlas y agregar canela o pimienta.

Se puede envasar.

Nota: Lo puede hacer de cualquier tipo de mínimos verdes, butucos u otros de la misma especie.

Harina de malanga

Ingredientes

1 malanga

Preparación

Pelar la malanga y cortarla en en rodajas delgadas.

Tostarlas. Y cuando ya están tostadas, molerlas (la harina debe quedar hueste).

Le puede agregar canela.

A estas harinas se les agrega leche para preparar atol, que no quede muy espeso. Prepararlas como se hace el pinol de maíz.

OTROS

Bledo con arroz

Ingredientes (6 porciones)

1 libra de arroz

Agua

Sal al gusto

1 mazo de cogollos de bledo

1 chile dulce mediano

½ cebolla

2 cucharadas de manteca

6 hojitas de culantro

Preparación

Freír el arroz en la manteca, agregar agua y sal.

Picar finamente los cogollos de bledo, chile, cebolla y culantro.

Cuando el arroz esté blandito, agregar el bledo con los demás ingredientes.

Frijol gandul tierno con arroz

Ingredientes (4 porciones)

½ libra de arroz

½ libra de frijol gandul tierno

1 cucharada de manteca

Sal y especias al gusto

4 vasos de agua

¼ chile verde

¼ cebolla

10 hojitas de culantro

Preparación

Freír el arroz junto con los frijoles.

Agregar sal y especias.

Agregar agua.

Picar el chile, cebolla, culantro.

Agregarlos cuando el arroz y el frijol estén blandos, o sea en el último hervor.

Chorizo de frijol gandul

Ingredientes

- 2 tazas de frijol gandul
- 2 cucharadas de manteca
- 1 mazo de hojas de culantro
- 1 naranja agria
- 3 dientes de ajo picados
- 1 cebolla mediana picada
- 2 huevos
- Agua (cantidad necesaria)
- Sal al gusto
- Achiote o pasta de tomate

Preparación

Limpiar los frijoles y ponerlos en agua desde la noche anterior (esto se hace para sacar la cáscara).

Una vez que se halla sacado la cáscara, molerlos (tratar de que la masa no quede hueste).

Agregar agua y colar apartando el gazpacho de la leche.

Cocinar el gazpacho con agua y sal, y revolver para que no se pegue.

Cuando esté cocinado y se halla consumido el agua, quitar del fuego.

En otra cacerola calentar la manteca, luego echar el gazpacho del frijol, y agregar la cebolla, el culantro, el jugo de naranja agria, los ajos, los huevos y el achiote o pasta de tomate.

Freír por un rato, y está listo para servir.

Nota: preparar la leche como se explica en la página 38.

Eguaste*

Ingredientes

Semilla de ayote

.....
Especias y sal al gusto

Preparación

Tostar las semillas a fuego lento hasta que estén doradas.

Esperar que las semillas se enfríen y molerlas.

Agregar especias y sal al gusto.

Flor de pito con frijoles

Ingredientes (4 porciones)

½ libra de frijoles

.....
2 onzas de flores de pito

.....
Sal, ajo, culantro

Preparación

Cocinar los frijoles. Agregar la flor de pito y sal cuando estén blandos.

Los frijoles deben de llevar ajos y culantro en cantidades suficientes y se deben agregar cuando los frijoles ya están casi cocidos.

* Eguaste: en el campo es conocido como *iguaste*.

Frijol gandul frito

Ingredientes

½ libra de frijol gandul tierno

.....
¼ cebolla

.....
¼ chile

.....
Culantro, manteca

.....
sal y especias al gusto

Preparación

Lavar los frijoles y ponerlos a cocer por 15 minutos (hasta que se sientan blandos). Agregarles la sal.

Picar la cebolla, el chile y el culantro.

Calentar la manteca en una fridera y agregar la cebolla, chile y culantro picado.

Agregar el frijol y especias al gusto.

Se puede echar chile picante al gusto si desea.

Salsa de tomate

Ingredientes

- 1 libra de tomates
- 1 chile mediano
- 1 cebolla pequeña
- Especias, manteca

Preparación

Poner a cocinar los tomates junto con el chile y la cebolla.

Moler y colar los tomates y el chile

Freír la mezcla en manteca.

Agregar las especias.

Jengibre en polvo

En algunas recetas se usa jengibre en polvo, el cual se prepara de la siguiente manera:

Cortar el jengibre y lavarlo.

Cortarlo a lo largo y hacer trocitos.

Ponerlo a secar.

Una vez seco, colocarlo en una cacerola o cazoleja en el horno hasta que quede semitostado; después molerlo.



Cocinemos con masica

Deliciosas recetas
para una familia sana



Bondades de la masica

La **masica** es la semilla del árbol del mismo nombre (*Brosimum alicastrum*) conocido también en otros países de Centroamérica como ojuste, ujuxte, ojoche y Ramón.

Es una planta bondadosa por sus múltiples usos: las hojas se utilizan como comida para vacas, caballos, cerdos, cabras y ovejas. Además, tiene propiedades medicinales para el tratamiento de enfermedades respiratorias. La savia (leche o látex) puede usarse diluida como sustituto de la leche (especial para mujeres lactantes) y para la producción de chicle; su madera es muy preciada por la industria, produce leña y carbón. Y, algo muy importante para la dieta de la familia, sus semillas o frutos tienen un alto contenido nutricional en proteínas, calcio, ácido fólico, hierro y vitaminas A, B, C y E; de agradable sabor. Se asegura que fue la principal comida de las antiguas civilizaciones Mayas.

Árboles de masica en el parque de Copán Ruinas.



¿Por qué es buena la masica?

La **masica** es muy buen alimento. Es nutritivo y relajante para los niños, les hace crecer y les gusta mucho.

Los niños que comen masica aprenden mejor en la escuela.

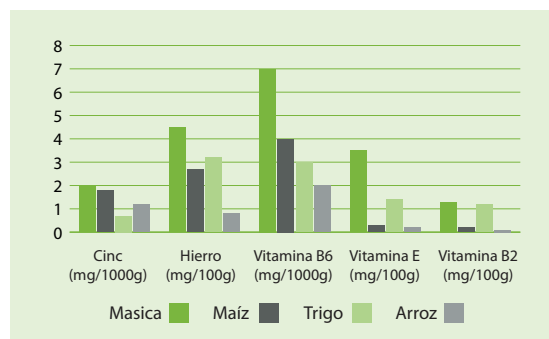
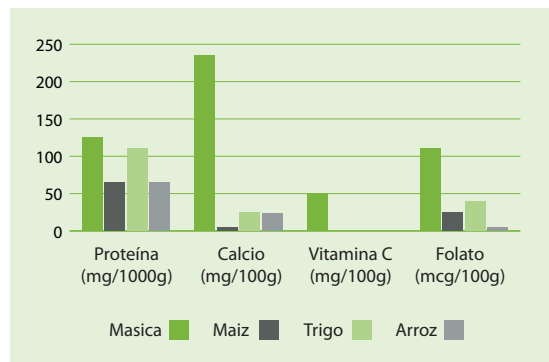
Las madres que comen masica, producen más leche para sus niños y se nutren más.

La masica es muy nutritiva. Contiene proteínas, calcio, hierro y vitamina C en grandes cantidades.

La masica es mejor alimento que el maíz, mejor que el trigo y el plátano, mejor que el fideo y la papa, mejor que el arroz y el frijol.

Su calidad de proteína es igual a la del huevo y a la de la carne.

Comparación nutricional



Preparando recetas con masica fresca

La masica es fácil de recolectar: recogemos las semillas que están en el suelo, las más frescas y sanas, que no tengan bichos ni mal olor. Tienen una primera envoltura, la cual se quita con facilidad; después las lavamos y ya quedan listas para procesarlas.

Masa de masica

Esta masa es la base para muchas otras recetas.

Ingredientes

3 libras de semilla de masica

.....
1 galón de agua

.....
1 taza de ceniza o cal

Preparación

Lavar la semilla de la masica.

Mezclar el agua con ceniza o cal.

Echar la semilla en el agua con ceniza y cocinarla a fuego lento por 2 horas, hasta que pele con facilidad y esté blanda. Tiene sabor a papa, y el color va a ser verde

Cuando esté lista, lavarla, quitarle la telita y molerla igual que el maíz para tortillas.



Masica nixtamalizada.



Masa de masica y masica molida.

Bolas de masica con plátano

Ingredientes

- 2 libras de semilla de masica cocida y machucada
- 4 plátanos verdes
- 6 huevos duros ó
- 12 trozos de queso blanco
- ¼ libra de manteca o mantequilla
- Caldo de pollo al gusto
- 1 taza de aceite para freír
- 4 dientes de ajo picado

Preparación

Pelar y cocinar los plátanos hasta que estén blandos. Cortar en trocitos.

Mezclar los plátanos con la semilla de masica machucada, la manteca o mantequilla y el consomé. Con esta masa se forman bolas del tamaño que desee.

Hacer un hoyo en la bola y colocar en el centro ¼ de huevo duro o un trozo de queso.

Freír las bolas en aceite con el ajo picado. Servir con sal.

Buñuelos de masica

Ingredientes

- 3 libras de masa de masica
- 1 libra de masa de maíz
- 3-4 cucharadas de soda
- 1 libra de queso
- ½ litro de miel
- ½ litro de aceite para freír

Preparación

Mezclar las dos masas con el queso.

Formar buñuelos.

Freír en aceite y servir con miel.

Ensalada de masica con huevo

Ingredientes

3 libras de masica fresca cocida y pelada

1 taza de mayonesa, salsa vinagreta o jugo de limón con aceite

Sal al gusto

1 cucharada de pimienta negra

1 cebolla picada

2 huevos duros picados

2 dientes de ajo picado

2 zanahorias cocidas picadas

Preparación

Mezclar bien todos los ingredientes
Servir inmediatamente.

Fresco de masica

Ingredientes

3 litros de agua

1 libra de azúcar

1 pizca de canela

8 cucharadas de harina de masica

1 litro de leche (opcional)

Preparación

Mezclar todos los ingredientes
Servir preferiblemente con hielo.

Puré de masica

Ingredientes

3 libras de masa de masica fresca

4 cucharadas de margarina

1 a 2 tazas de leche

2 cucharadas de sal

1 cucharadita de pimienta negra

Preparación

Mezclar los ingredientes y ponerlos a fuego muy lento entre 5 y 10 minutos.
Mover para que no se pegue.

Servir bien caliente.

Nacatamales de masica con carne

Ingredientes (25 porciones)

- 2 Libras de masa de masica
.....
- 2 Libras de masa de maíz
.....
- 2 libras de carne en pedazos
(cerdo o pollo)
.....
- 1 taza de margarina, aceite o
manteca
.....
- 4 onzas achiote
.....
- 1 libra de papas, zanahoria o
habichuela (si lo desea)
.....
- Condimentos al gusto (sal, tomate,
cebolla, chile, especias, ajos y
achiote)
.....
- 25 hojas de plátano para envolver
.....

Preparación

Mezclar la masa de masica con la masa de maíz.

Agregar la manteca y los condimentos bien picados o molidos.

Preparar la carne como usted acostumbra, utilizando los ingredientes disponibles.

En una hoja poner 4 cucharadas de masa, un pedazo de carne, las verduras y envolver el tamal.

Cocinarlos a fuego lento y con suficiente agua.

Nota: también se pueden preparar sin carne, lo importante es la nutrición que nos da la masica.

Sopa de masica con zanahoria

Ingredientes

2 libras masa de masica fresca

3 litros de agua o leche

3 zanahorias

1 cebolla picada

5 dientes ajo picado

2 plátanos fritos en rodajas

Preparación

Mezclar bien la masa de masica con el agua o leche y poner a cocinar (agregar la masica poco a poco para no quede con bolitas).

Agregar la cebolla y la zanahoria picadas.

Dejar que hierva entre 15 y 20 minutos.

Sírvala bien caliente, con rodajas de plátano frito.

Esta sopa se puede hacer agregando carne de gallina o carne de pato, si desea.

Nota: puede preparar la sopa utilizando verduras de la temporada.

Tortas de masica

Ingredientes

3 libras masa de masica

Consomé de pollo

1 cebolla picada

3 dientes de ajo picado

3 huevos batidos

1 taza de harina de trigo

1 tazade aceite para freír

Preparación

Mezclar bien la masa con el consomé, la cebolla y el ajo.

Hacer tortas con esta mezcla.

Poner el aceite a calentar.

Batir los huevos con la harina, pasar las tortas por la mezcla de huevo y harina, y freírlas hasta que estén doraditas.



Tortillas de masica

Ingredientes

1 libra de masa de masica fresca

1 libra de masa de maíz

Preparación

Mezclar las masas y hacer tortillas, como se hacen las de maíz.

Poner a cocer en comal, como cualquier tortilla.

Nota: Estas tortillas contienen mucho más proteína, calcio, vitamina C y hierro que las tortillas de sólo maíz.



Tostones de masica

Ingredientes

1 libra de semilla de masica cocida y machucada

1 consomé de pollo

1 taza de aceite para freír

Preparación

Mezclar la semilla machucada con el consomé.

Hacer bolas pequeñas.

Aplastar las bolitas para formar tostones como los de plátano

Poner a freír en aceite bien caliente, hasta que se pongan doraditos.

Servir con salsa de tomate y sal.



Preparando recetas con masica seca

La semilla de masica se puede secar al sol o en horno, para comer todo el año, cuando no hay masica fresca. Una vez seca se le puede tostar, moler y comer en la casa en muchas deliciosas recetas.

Para secar la semilla de masica, hay que extenderla bien en una zaranda de malla o en una lámina, de 10 a 15 días bajo el sol hasta que esté bien seca. En horno se seca en 1 ó 2 días. En comal se puede secar en 2 horas.

Una vez que está seca, si se va a comer pronto, se pone a tostar. Y si se va a guardar, colocar la semilla seca en un costal de manta, colgado para que no pegue al suelo, pues la humedad del suelo o piso hace que se llene de moho y se arruine. Si la va a guardar más de un mes, se debe sacar al sol cada 2 semanas para asegurarse de que no agarre moho y se arruine toda su semilla.

Así seca y guarda la masica. Y cuando la necesita sólo la pone a tostar.

Harina de masica

La harina de masica se puede preparar con la semilla tostada o con la semilla sin tostar.

Ingredientes

5 libras de semilla de masica

Preparación

Poner en el comal la semilla de masica, esta debe estar seca, tostar a fuego lento, cuidando que no se queme.

La masica no debe quedar muy tostada, porque agarra mal sabor.

Ya tostada, molerla y pasarla por un colador para obtener una harina hueste.

Esta es la base para preparar muchas recetas.

La masica es dura de moler, esto es debido a que contiene mucho calcio, que es muy bueno para los huesos y los dientes de toda la familia.

¡Hay muchas recetas que usted misma puede inventar! Pruebe y comparta sus propias recetas con sus compañeras y amigas.



Masica tostada.



Harina de masica.

Atol o cereal de masica con canela

Ingredientes

2-4 tazas de leche o atole de arroz
.....
½ taza de masica tostada y molida
o 1 libra de masica fresca molida
.....
½ taza azúcar
.....
1 cucharada de canela molida
.....

Preparación

Mezclar los ingredientes en una olla.

Poner a cocer 10-15 minutos.
Servir caliente.

Esta bebida es ideal para los y las niñas porque es muy nutritiva.



Pan de masica

Ingredientes

6 tazas de harina de trigo
.....
2 tazas de agua o leche
.....
2 tazas de masica tostada y molida
.....
2 cucharadas de levadura para pan
.....
1 taza de azúcar
.....
1 cucharada de sal
.....
½ taza de aceite, margarina
o manteca
.....

Preparación

Preparar la levadura con 1 cucharada azúcar y ½ taza de agua tibia. Cuando esta mezcla eche burbujas, está lista.

Mezclar la harina de trigo con la masica, el azúcar restante, la sal, la grasa y la levadura preparada antes.

Esta masa se puede preparar como cualquier pan para hornear.

Galletas de masica

Ingredientes

½ taza de masica tostada y molida

1 ½ tazas de harina de trigo

1 tazade avena

1 cucharadita de canela molida

½ taza de maní picado o ajonjolí

1 cucharada de soda

½ cucharadita de sal

1 ½ taza de miel

1 tazade aceite o mantequilla

1 cucharadita de vainilla

1 huevo

Preparación

Mezclar los ingredientes secos.

Luego mezclar bien los ingredientes líquidos.

Después combinar las dos mezclas hasta lograr una masa suave, a veces se necesita agregar más aceite.

Formar las galletas, que no queden muy gruesas, y luego colocarlas en cazolejas.

Hornear 20 minutos o hasta que estén listas.

Charamusca de masica

Ingredientes

4 tazas de leche

¾ taza de masica tostada y molida

Azúcar al gusto

Preparación

Mezclar todo y colocar en bolsitas de plástico.

Poner las bolsitas en la congeladora hasta que se endurezcan.

Pan de mínimo con masica

Ingredientes

- 2 tazas de harina de trigo
- 2 tazas de masica tostada y molida
- 1 cucharada de soda
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharada de canela molida
- 1-2 tazas de panela (azúcar morena)
- 2 huevos
- ¾ taza de aceite
- 1-2 tazas de mínimo maduro machucado
- 1 cucharada de vainilla

Preparación

Mezclar los ingredientes secos en un tazón.

Mezclar los ingredientes líquidos.

Combinar las dos mezclas y poner en un molde para hornear.

Hornear por 30 minutos o hasta que este listo.

Cuando aparecen burbujas en el centro del panqueque, está listo para voltear.

Cocinar por ambos lados y servir con miel.

Panqueques de masica con miel

Ingredientes

- 1 taza de harina de trigo
- 1 taza de masica tostada y molida
- ½ cucharadita de canela
- Azúcar al gusto
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 2 huevos
- 2 tazas de agua o leche
- 1 taza de aceite para freír
- 1 taza de miel

Preparación

Combinar primero los ingredientes secos. Agregar a esa mezcla los huevos el agua o leche y mezclar bien.

Calentar en un sartén grande 3 cucharadas de aceite y agregar media taza de la masa.

Pastel de masica "selva negra"

Ingredientes

- 1 taza de harina de trigo
- 1 tazade masica tostada y molida
- 1 cucharada de soda
- 2 tazas de azúcar
- 3 Huevos
- 1/2 taza aceite
- 1 cucharadita de vainilla
- 1-2 tazas de agua o leche

Preparación

Mezclar los ingredientes secos en un tazón.

Mezclar los ingredientes líquidos en otro tazón.

Combinar las dos mezclas, la masa debe quedar bastante líquida.

Probar la masa para asegurarse del sabor (a veces requiere más azúcar) y poner en un molde para pastel.

Hornear 30 minutos o hasta que esté listo.

Pollo empanizado con masica

Ingredientes

2 libras de pollo en trozos

½ taza de harina de trigo

1 taza de masica molida
(no tostada)

½ cucharada de pimienta negra

2 cucharadas de sal

3 huevos

Aceite para freír

Preparación

Mezclar la harina de trigo con la masica, la pimienta y la sal. Poner esta mezcla en un plato.

Batir los huevos, primero las clara y luego agregar las yemas.

Pasar cada pedazo de pollo por la mezcla de harinas, luego por el huevo batido y otra vez por la mezcla de harina.

Freír por ambos lados hasta que estén doraditos.

Servir con salsa de tomate, puré de masica y ensalada de masica para una cena nutritiva.

Pudín de masica

Ingredientes

4 tazas de leche

¾ taza de masica tostada y molida

Azúcar al gusto

1 cucharada de vainilla

4 cucharadas de maicena

Preparación

Mezclar la leche, el azúcar y la masica en una olla; y poner a hervir.

Mezclar la maicena con media taza de leche fría y agregar a la olla moviéndola constantemente.

Dejar al fuego 7-10 minutos hasta que se espese, cuidando que no se queme

Ya espesa la mezcla, quitar la olla del fuego y agregar la vainilla.

Dejar enfriar antes de servir.

Bibliografía

Burgess A. Maina G. Harris P. Harris S. *How to grow a balanced diet: a handbook for community workers*. VSO Books, Londres, 1998.

CARE, *Informe sobre la Soya y Recetas*, Tegucigalpa, 1976.

Ericka Vohman, *Cocinemos con Masica. buscando balance entre las familias, la alimentación y los bosques*. The Equilibrium Fund. USA. www.TheEquilibriumFund.org. info@TheEquilibriumFund.org

INCAP, OPS. *Valor Nutritivo de los Alimentos de Centroamérica*, Guatemala, 1996.

INCAP, OPS. *Recomendaciones Dietéticas Diarias del INCAP*. Edición 45 Aniversario, Guatemala, 1996.

INEHSCO. *Mala hierba puede volverse una rica fuente de alimento americano (La Verdolaga)*. (Traducción libre por R. Cortés Calderón de "The Great Lakes Vegetable Grower News, enero, 1993).

Nene YL Hall SD. Sheila VK (Ed), *The Pigeonpea*, pp. 401-433. cab International, Wallingford, 1990.

Procondema, Misereor. *Aprovechemos y preparemos mejor los alimentos*. Choluteca, 1991.

Ries S, *Ernahrungsgewohnheiten kleinbauerlicher familien und die bedeutung lokaler Wide-und Heipflanzen in Intibucá/Westhohonduras*. Ernahrungsempfehlungen der bauernorganisation INEHSCO- Tesis. Alemania. Giessen 1997.

Secretaría de Salud y Otros. *Guías Alimentarias para Honduras: Consejos para una Alimentación Sana. Instructivo para el Facilitador*. Honduras, 1999.

Vecinos Mundiales, Acorde. *Recetario de Cocina I. Frijol Abono, II. Verduras*. Siguatepeque, Comayagua, 1990.

Uno de los principales problemas a resolver en las comunidades es la desnutrición de las familias, particularmente la que afecta a la niñez en sus primeros cinco años de vida. En atención a lo anterior, hay que centrar esfuerzos en la producción y utilización adecuada de alimentos que contribuyan a una dieta sana y nutritiva.

Con esta publicación, Vecinos Honduras desea promover el consumo de hojas verdes como una opción de seguridad alimentaria para población en situación de pobreza. Se pretende que las familias incorporen a su dieta básica de frijoles y tortillas otros alimentos como verduras, gandul, frutas y hojas verdes.

La mayoría de las recetas aquí descritas han sido elaboradas y probadas por las familias que Vecinos Honduras ha apoyado. Y la selección de las recetas se hizo con base en los siguientes criterios: bajo costo, valor nutritivo, posibilidad de prepararlas con ingredientes disponibles en la localidad y su facilidad de preparación.

En esta tercera edición del Recetario Verde, hemos contado con el apoyo técnico y financiero del Proyecto Food Facility Honduras que es parte de la alianza de la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) y la Unión Europea, con el fin de promover la seguridad alimentaria y nutricional de las familias del área rural de Honduras.

