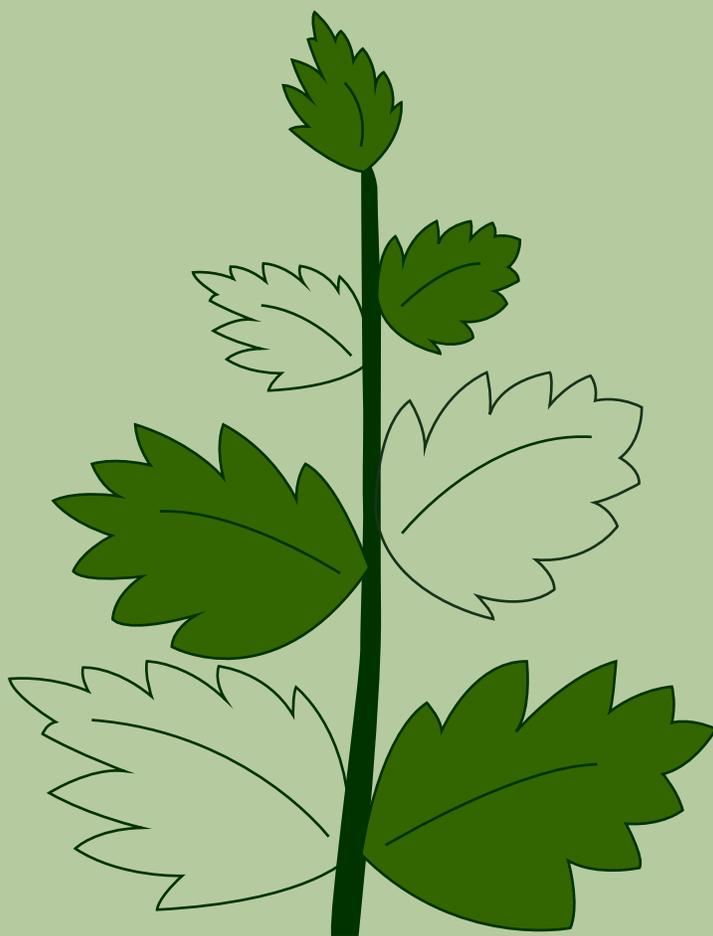


Recetas de la Pringamoza

COMER ES UN ACTO POLÍTICO



Fundación Educar de Ida y Vuelta
Iniciativa Pan Rebelde



FACEBOOK

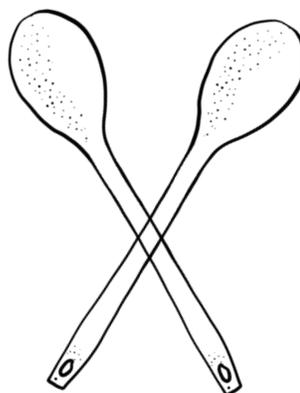
@PanRebelde

INSTAGRAM

@panrebeldeoficial

CORREO

somospanrebelde@gmail.com



PRESENTACIÓN

El presente recetario es creado con los insumos de diferentes “encuentros de Pan Rebelde” —un ejercicio de re-existencia alimentaria nacido en el departamento del Quindío— realizados de manera bimestral e itinerante, es decir, en lugares distintos del territorio quindiano. Asimismo, con insumos de algunos “encuentros de Pan Rebelde Universitario”, que se realizan de manera semestral por parte de distintos grupos de Trabajo Social y otros programas de la Universidad del Quindío. Cabe recalcar que durante el presente periodo de la pandemia de COVID-19, dichos encuentros se han realizado de manera virtual.

Este recetario tiene como propósito difundir los saberes y experiencias culinarias compartidas en los distintos “encuentros de Pan Rebelde”, en donde los ingredientes principales son los frutos tradicionales del territorio. Ahora bien, es importante anotar que, aunque varias recetas no tienen los datos precisos de cantidades están incluidas en este documento, pues queremos resaltar el carácter genuino de las mismas, teniendo en cuenta que la gente las realiza ‘a ojo’ y de forma creativa. De la misma manera, señalar que la mayor parte de las recetas tienen el nombre de la o las personas que las prepararon, pero algunas, por diferentes motivos, no lo tienen. Sin embargo, nos hemos permitido incluirlas en la presente publicación, dado que todos los participantes en los encuentros de Pan Rebelde han manifestado verbalmente la disponibilidad para que sus elaboraciones culinarias sean incluidas en nuestros recetarios.

Pan Rebelde surge en diciembre de 2014, es ante todo un ejercicio local de

re-existencia alimentaria frente a las estrategias de empresas nacionales y transnacionales que han impuesto hábitos de consumo de productos comestibles ultraprocesados que nos enferman con patologías como cáncer, hipertensión, diabetes y obesidad y que, cada vez más, debilitan nuestra identidad cultural y nuestra conexión con el territorio. Reconocemos e intentamos responder a la persistencia de distorsiones culturales que impiden que la herencia culinaria que debimos recibir de nuestros abuelos llegue, con la potencia suficiente, a las actuales generaciones.

Se trata de una iniciativa autosustentable y, por tanto, independiente que representa un novedoso espacio horizontal de encuentro y diálogo de saberes con personas de variadas procedencias socioeconómicas, edades, filiaciones políticas o religiosas. Hemos descubierto en nuestras dinámicas culinarias con identidad territorial, que es más lo que nos une que lo que nos separa, que comer es un acto político en sentido amplio, que la convergencia de distintos puntos de vista nos permite hacer lecturas críticas y propositivas de la realidad para ‘no tragar entero’ y que la acción colectiva es mucho más potente que la individual. Así, al individualismo contraponemos el compartir de elaboraciones culinarias, semillas, experiencias, saberes y afectos.

Finalmente, es importante anotar que en el presente recetario se encuentran 12 recetas en donde el ingrediente principal es la pringamoza, además de algunos recuadros con píldoras informativas y datos curiosos sobre este alimento e información de la alimentación en el mundo.

PRINGAMOZA

Sabías que...

La pringamoza crece tanto en zonas de montaña como en zonas donde habita el hombre o animales, siempre que tenga humedad. Se cría como 'bueneza' en huertos, escombros, estercoleros y reposaderos de ganado (Huerta, 2007).



PASTELES DE YUCA Y PRINGAMOZA

*Preparado por: : Maria Eloisa Garcia y
Javier Antonio Arbeláez.*

Para Recordar

Entre los beneficios principales de la pringamoza se destaca su efecto diurético, es decir, ayuda a eliminar líquidos, así como también a reducir los moretones, disminuir el azúcar y hacer más vital nuestro organismo (Huerta, 2007).

Ingredientes

yuca
pringamoza
quinua
maíz
apio
albahaca
ajo
cebolla larga y de huevo
pimentón
romero
yerbabuena

Preparación

Cocinar la yuca y molerla. Después se hace la masa y se rellena con pringamoza, quinua, maicitos, apio, albahaca, ajo, cebolla larga y de huevo, pimentón, romero, yerbabuena (7 hierbas). Freír.

MIGAS CUYABRAS

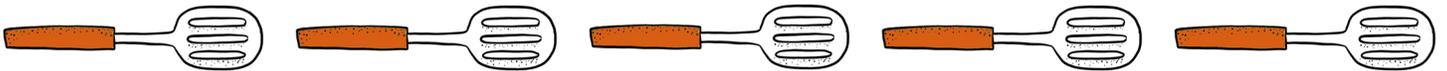
Preparada por: Rubén Darío Pardo Santamaría.

Ingredientes

hojas de pringamoza
arepas
cebolla
tomate
aceite
ajo
especias

Preparación

Picar finamente las hojas de pringamoza, ponerlas a hervir. Las arepas se remojan en agua. Picar cebolla, tomate y hacer un guiso; añadir aceite y ajo. Seguidamente se agregan especias al sartén, se tuesta un poquito y se le adicionan al guiso. Finalmente se agregan las arepas trituradas al guiso.



BORE CON PRINGAMOZA

Preparada por: Viviana Viena Giraldo.

Ingredientes

pringamoza
bore
cebolla
tomates
ajo

Preparación

Utilizar la pringamoza más tierna, limpiarla, secarla y ponerla a hervir. Pelar el bore, lavarlo, secarlo y cortarlo en trozos. Hervir el bore por 5 minutos, sacarlo, fritarlo con un poco de aceite, cebollas, 2 tomates y ajo. Finalmente, la pringamoza que se cocinó se fritó, se le pone un ají ahumado de color verde y sal al gusto.

ARROZ DE PRINGAMOZA

Preparado por: Rubén Darío Pardo.

Sabías que...

La ortiga, también conocida como pringamoza, es una planta utilizada desde tiempos ancestrales en el tratamiento de enfermedades físicas y espirituales (Pomboza et al., 2016).

Interesante, ¿cierto?

Ingredientes

1 manojo de pringamoza
1 taza de arroz
tomate
cebolla
pimentón
zanahoria

Preparación

Se pone a hervir la pringamoza y luego se licua. Cocinar una taza de arroz por una y media de agua, más el licuado de pringamoza y zanahoria en cuadritos.

En otra olla se pica pimentón, cebolla y tomate, esto se pone a freír con 'condimento salentino` para hacer el guiso. Luego, ya todo listo, se mezcla y queda.

Para recordar

Es bien conocido que la pringamoza es originaria de las zonas frías del norte de Europa y Asia. Hoy en día, este arbusto abunda en todos los continentes y crece en suelos ricos en nitrógeno (Pomboza et al, 2016).

LENTEJAS CON PRINGAMOZA

Preparado por: Rubén Darío Pardo Santamaria.

Preparación

Retirar la cáscara de la cebolla, luego cortarla en trozos relativamente pequeños. Sofreírlos en un recipiente permeado con aceite de oliva, añadir trozos de zanahoria, tomate y pimiento. En cuanto los ingredientes estén blandos se añaden las lentejas secas lavadas.

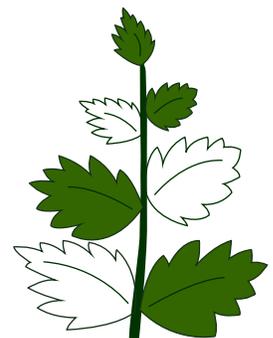
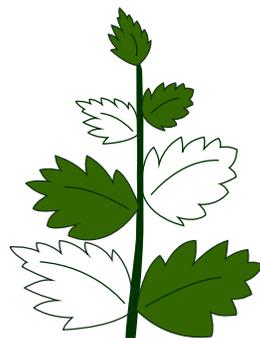
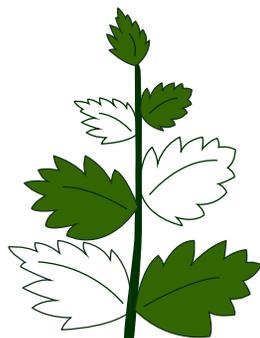
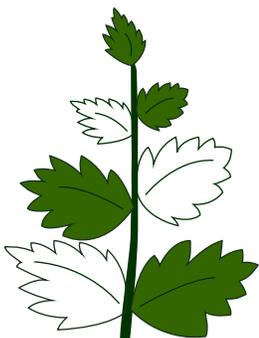
Las papas se pican en dados un poco grandes, añadirlas al recipiente. Al verter la mezcla se añade 'Salsa salentina' y un poco de sal. Es importante aclarar que se utilizó el agua de la pringamoza para realizar las lentejas, y la misma fue parte de los ingredientes.

Ingredientes

pringamoza
cebolla
tomate
pimiento rojo
zanahoria
albahaca
papa
salsa salentina

Sabías que...

La pringamoza retiene cantidades significativas de vitaminas y minerales y otros nutrientes después de ser cocidos (Pomboza et al, 2016).



EMPANADAS DE PRINGAMOZA

*Presentado por: Shania Yalitzza Orozco,
Catalina Cardona Torres y Oscar David Quintero Núñez.*

Dato Curioso

Los antiguos griegos la llamaron acalyphe y los latinos urtica que significa “quemar”, ya que los pelos de la ortiga pican y queman por el inocuo veneno que desprende la planta al entrar en contacto con la piel.

¿Alguna vez la has tocado?

Ingredientes para el relleno de las empanadas:

pringamoza u ortiga
quinua
tomate
cebolla
pimentón
papa criolla (3 libras)
sal
salsina
agua
huevos

Preparación

Se introduce la pringamoza en el agua hirviendo para remover la capa superficial de la hoja que produce el choque eléctrico, que se confunde con ‘pringar’. Una vez termine esto, se corta la hoja de pringamoza en trozos pequeños, muy pequeños. Mientras tanto, se pone la libra de papa criolla en agua y se pone en fuego, agregar sal al gusto. Una vez termine se tritura la papa con un tenedor o cuchara.

Se colocan en una olla los cuatro huevos con todo y cáscara, se espera alrededor de 15 o 20 minutos, una vez termine esto, se retira la cáscara y se tritura el huevo.

Aparte, colocar la quinua en una olla, se agregan cuatro tazas de agua y sal al gusto. Esperar a que esta se cocine (que el agua se evapore), dejar a fuego lento durante 10 minutos más. Rallar el tomate, la cebolla y cortar el pimentón en tiras pequeñas y delgadas, colocar todo en un sartén. Agregar dos cucharadas de aceite, salsina y dejar cocinar.

Una vez terminen todos estos procesos, se mezcla la papa con la quinua, la pringamoza, los huevos y el guiso tratando de formar una masa conjunta donde todos los ingredientes se mezclen y listo.

Preparación

Ingredientes para la masa de las empanadas:

harina de trigo 2 ½ tazas
aceite
agua hirviendo
sal

Verter la harina en un recipiente. Agregar una cucharada de sal y revolver con la harina. Añadir el aceite y revolver, también el agua hirviendo y revolver con un tenedor hasta conformar una masa uniforme. Conformar una bola, si esta presenta grietas agregar más agua hirviendo hasta que se conforme una textura uniforme. Por último, hay que taparla y dejarla reposar 30 minutos.

Preparación para las empanadas:

Se usa una bolsa de plástico y un molde en media luna. Estirar la masa sobre el plástico y colocar la cantidad de relleno que permita el molde, se voltea el plástico con masa sobre el relleno y se pone el molde, hacer presión al punto de separar la masa con relleno del de la masa sobrante. Así una por una hasta concretar la cantidad necesaria de empanadas. Luego, se colocan en un sartén con aceite precalentado, sofreírlas hasta que la masa tenga dureza. No se deben dejar mucho tiempo para evitar quemarlas.



¿Sabías que?

El nombre científico de la pringamoza es *Urtica dioica*.

TORTICAS DE PRINGAMOZA

Preparada por: Valeria Ruiz.

Ingredientes

tres mil pesos de pringamoza
½ libra de queso mozzarella
1libra de harina de trigo
sal al gusto
cúrcuma
1 huevo
aceite

Preparación

En una olla con agua caliente se echa la pringamoza para quitarle el picor. Posteriormente se cuelan para quitarles el exceso de agua y las ramas y así poder prepararlas. Luego, en un recipiente grande se coloca la pringamoza junto con el huevo y la harina, se ralla el queso y se adoba con sal y cúrcuma hasta lograr una consistencia espesa, que no se pegue en las manos. En una sartén con aceite se asan las torticas hasta que estén doradas, tratar de consumir en el menor tiempo posible.



Sabías que...

Existe un Movimiento internacional llamado Slow Food que surge en Italia a mediados de los ochenta y en los últimos años se está extendiendo rápidamente por todo el mundo (Del Río et al., 2011).

¿Sabes de qué se trata?

Slow Food promueve el rescate de productos alimenticios artesanales, el disfrute lento y familiar de la comida y la recuperación de los sabores olvidados (Del Río et al., 2011).

TORTICA ESPAÑOLA DE PRINGAMOZA

Preparada por: Ángela Madrid y Tatiana Pérez.

Ingredientes

5 huevos
5 hojas de pringamoza
3 papas pastusa
Carve al gusto
pimentón al gusto
cebolla a gusto
pimienta y sal al gusto

Sabías que...

En la actualidad, 1 de cada 9 personas en el mundo pasa hambre, y 1 de cada 3 padece sobrepeso u obesidad (Informe de la Nutrición Global, 2020).

Preparación

Tomar las hojas de pringamoza y dejarlas reposar toda la noche en agua para que se les quite la urticancia. Al otro día se lavan, se vota el agua, y se pican en trozos.

Se cocinan las papas hasta que estén blandas para realizar un puré. Hacer un guiso de pimentón quitando la cáscara y el corazón; se agrega la cebolla rallada, pimienta y sal al gusto.

Se unen el guiso, las papas trituradas o en puré y la pringamoza. Batir luego los huevos en un recipiente y agregarlos a la mezcla. Dejar cocinar a fuego suave hasta que la tortilla se vuelva consistente

Sabías que...

Pijao, Quindío, es el primer pueblo latinoamericano en hacer parte de Cittaslow, que significa “ciudad lenta”, una red internacional de pequeñas ciudades que nació en Italia en el año de 1999, busca promover que las personas vivan a otros ritmos más desacelerados de lo que se ve comúnmente en las ciudades industrializadas. Hace énfasis en el concepto de “buen vivir” promoviendo el uso de las tecnologías para mejorar la calidad del entorno y el consumo de alimentos naturales-locales (Miele, 2013).

LIMONADA DE PRINGAMOZA

Preparada por: Ángela Madrid, Tatiana Pérez.

Ingredientes

hierbabuena
5 hojas de pringamoza
limones
agua
miel o azúcar

Sabías que...

Existen empresas transnacionales que fomentan el uso de semillas transgénicas, es decir genéticamente modificadas.

Preparación

Se lava la pringamoza. Se coloca a hervir agua, en el momento que ya se encuentra en ebullición se meten las hojas de la pringamoza por 40 segundos o 1 minuto.

Sacar las hojas y votar el agua, que tiene toda la urticancia. Luego, en otro recipiente con agua se agrega la pringamoza hasta que haga el primer hervor, se baja y se deja enfriar.

Se lava la hierbabuena, se pone a cocinar en agua hasta que esta haga el primer hervor y se deja enfriar. Se unen las dos, hierbabuena y pringamoza, la mezcla se va a tornar en una coloración verde oscura (casi negra). Agregar a la mezcla limones al gusto, hielo y endulzar con miel o azúcar

Para tener en cuenta

Un puñado de empresas quiere controlar la alimentación del mundo, imponen a los estados legislaciones que criminalizan la tenencia y comercialización de semillas criollas y nativas, obligando a la compra de semillas certificadas. Por esta razón, las semillas locales están tornándose ilegales, la biodiversidad desaparece, la tierra se contamina y los pobladores rurales son desplazados.

¿Qué podemos hacer para afrontar esta situación?

CREMA DE CHONTADURO CON AHUYAMA Y PRINGAMOZA

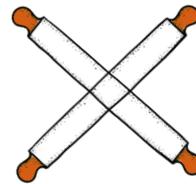
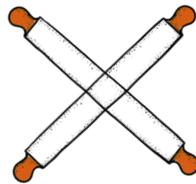
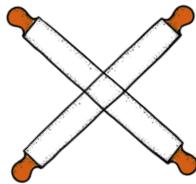
Preparada por: Mara Victoria Torres.

Ingredientes

30 chontaduros
1/2 ahuyama
2 papas
hojas de pringamoza

Preparación

Cocinar la ahuyama con la papa y el chontaduro, se pone a sofreír con aceite de oliva y con cebolla para caramelizar. Se licua todo (la ahuyama, la papa y el chontaduro y la pringamoza) y se coloca a hervir.



Para tener en cuenta

Los recursos de agua dulce disponibles por persona han disminuido más de un 20% en los dos últimos decenios. A medida que la demanda aumenta, el agua dulce se vuelve cada vez más escasa, la competencia por ella se intensifica y los proyectos extractivistas ponen en riesgo los ecosistemas relacionados con el agua y los servicios ecosistémicos que estos proporcionan (Food and Agriculture Organization of the United Nations [FAO], 2020).

ARROZ A LA PRINGAMOZA

Preparada por: Claudia Villamil.

Sabías que...

“En los países menos adelantados (PMA), el 74% de la población rural carece de acceso a agua potable, lo que afecta negativamente a las mujeres, que dedican gran parte del día a acarrear agua, y expone a la población rural pobre a contraer enfermedades transmitidas por el agua y a padecer malnutrición” (FAO, 2020).

Ingredientes

pringamoza
verduras
arroz

Preparación

La pringamoza se pone a cocinar y se ralla (también se puede machacar). Al agua del arroz se le agrega el zumo de esa pringamoza.

Nota: El arroz a la pringamoza también puede hacerse con verduras. Estas se hacen aparte y se agregan.

Para tener en cuenta

Algunas de las enfermedades importantes transmitidas por el agua son: enfermedades diarreicas, cólera, Shigella, fiebre tifoidea, hepatitis A y E, y poliomielitis. Según la OMS, las enfermedades diarreicas provocan aproximadamente 1,5 millones de muertes al año. Se estima que de esas muertes 842 000 al año, incluidos 361 000 niños menores de cinco años, son atribuibles a un abastecimiento de agua insalubre, un saneamiento deficiente y falta de higiene, fundamentalmente en los países de ingresos bajos y medios bajos (FAO, 2020).

TORTILLAS PRINGAMOZA

Ingredientes

400 gramos de pringamoza
2 huevos
sal
3 cucharadas harina de trigo
aceite
agua o leche

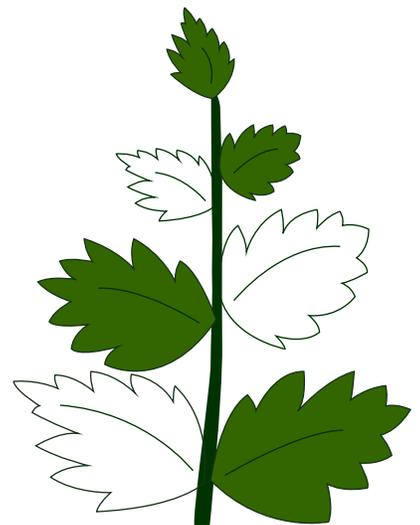
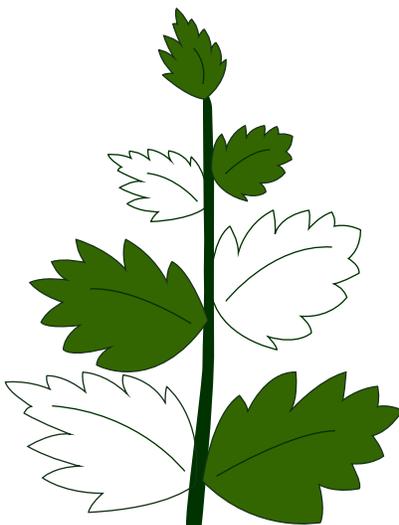
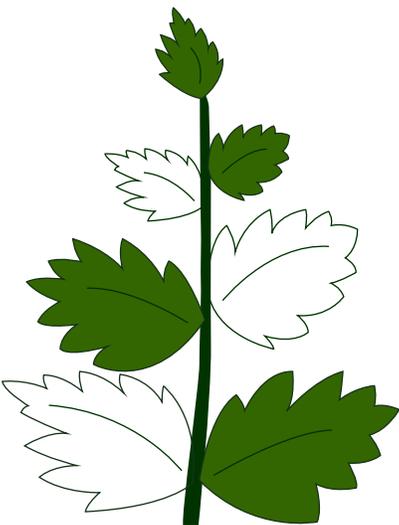
Sabías que...

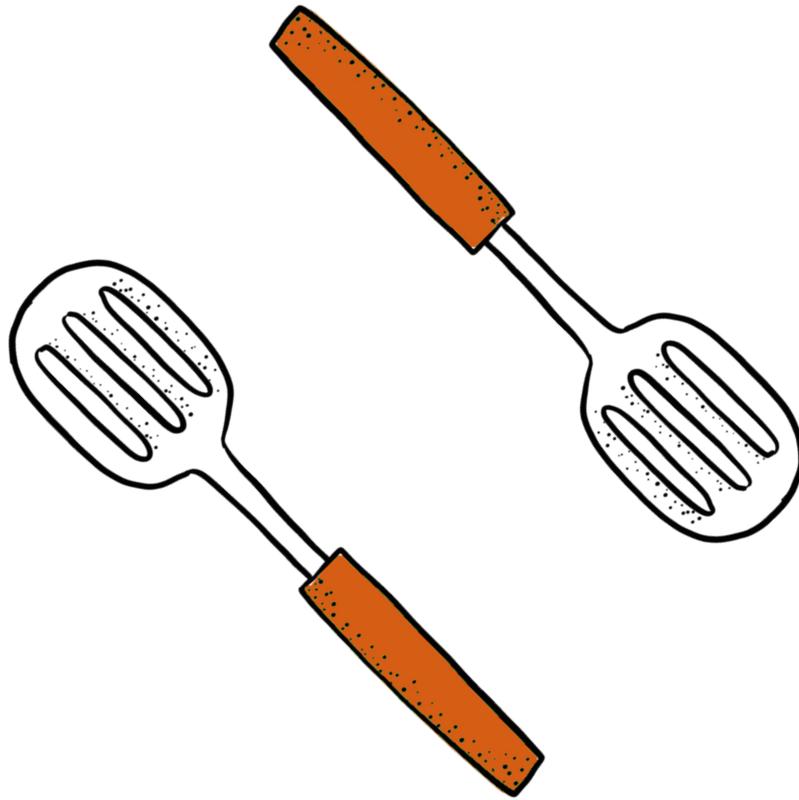
Una forma de contribuir al cuidado y preservación de las abejas es cultivar flores en casa para que ellas se puedan alimentar, sobre todo flores locales. Asimismo, evitar el uso de pesticidas y solo comprar miel orgánica.

Preparación

Se dejan en remojo las hojas de la pringamoza toda una noche. Luego se cocinan por 15 min.

Se mezcla la harina, los huevos, las hojas previamente cocinadas, la sal y la leche. Luego se fríen en un poquito de aceite.





Para tener en cuenta

La diversidad de polinizadores y sistemas de polinización es sorprendente. La mayoría, entre 25 000 y 30 000 especies de abejas (Hymenoptera: Apidae) son polinizadores eficaces y, junto con las polillas, moscas, avispas, coleópteros y mariposas, polinizan a la mayor parte de las especies de plantas florales. Entre los polinizadores vertebrados se incluyen los murciélagos, los mamíferos que no vuelan (varias especies de monos, roedores, lémures, ardillas, olingos y kinkajús) y las aves (colibríes, pájaros sol, algunas especies de loros, entre otros). (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, 2021).

VETE PENSANDO

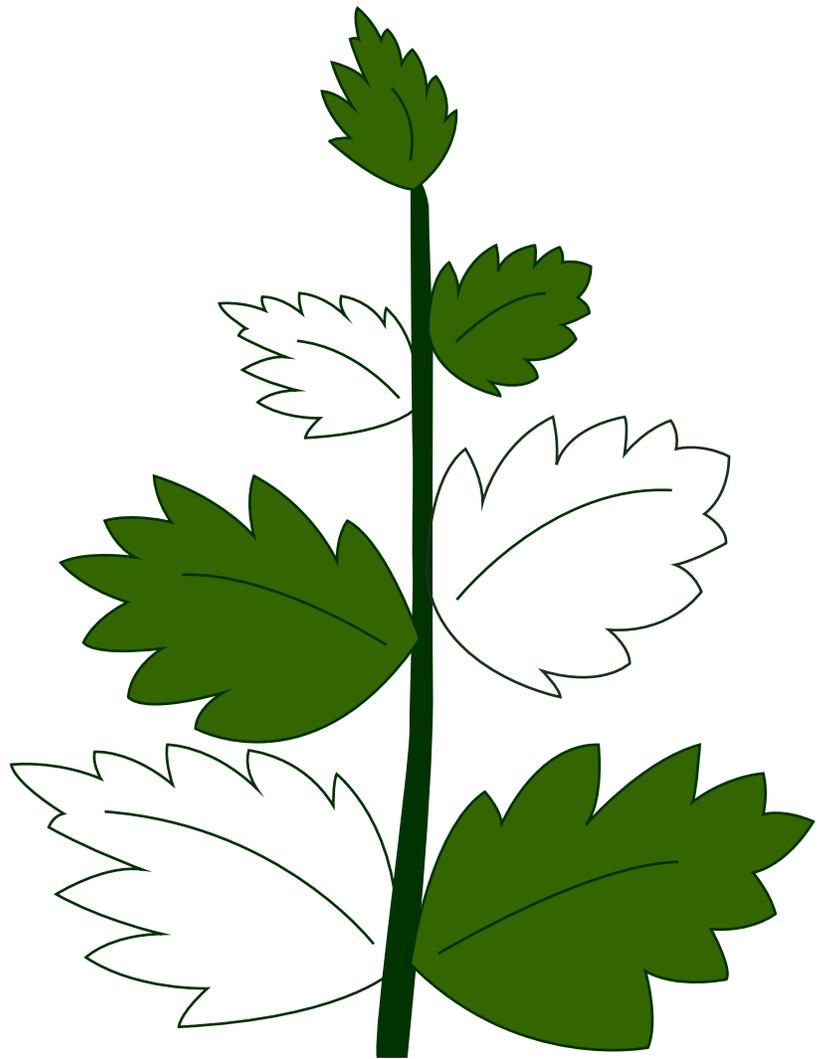
Cuando utilizas bolsas plásticas, ¿estás consciente del daño que eso le proporciona al medio ambiente? Te invitamos a utilizar canasta o bolsa de tela para ir a mercar.

¿Cómo ayudas al cuidado y preservación de las abejas y los demás polinizadores?

¿Qué acciones concretas están llevando a cabo para ayudar a cuidar, preservar o no malgastar el agua potable?

¿Cuándo fue la última vez que sembraste un árbol? ¿Cuántos árboles sembrarás en este año?

¿Cuándo fue la última vez que comiste pringamoza, bore o mafafa?



REFERENCIAS

- Del Río, C., García, B., Morales, I., Sandoval, C. E. y Sicard, L. (2011). “*Slow food*” una tendencia mundial [Tesina seminario de titulación profesional. Instituto Politécnico Nacional]. Repositorio Dspace <http://tesis.ipn.mx/handle/123456789/22853>
- Food and Agriculture Organization of the United Nations. (2020). *El estado mundial de la agricultura y la alimentación 2020. Superar los desafíos relacionados con el agua en la agricultura*. FAO. <https://doi.org/10.4060/cb1447es>
- Huerta, J. (2007). Plantas medicinales de la ribera navarra y el Moncayo aragonés. *Medicina naturista*, 1(2), 131-137.
- Informe de la Nutrición Global 2020. (2020). *Medidas en materia de equidad para poner fin a la malnutrición*. Development Initiatives.
- Miele, N. (2013). Cittaslow: la lentitud para construir una ciudad sostenible. *Papeles de relaciones ecosociales y cambio global*, 94(122), 13-24.
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. (2021, marzo). Acción mundial de la FAO sobre servicios de polinización para una agricultura sostenible. <http://www.fao.org/pollination/background/es/>
- Pomboza, P., Quisintuña, L., Dávila, M., Llopis, C. y Vásquez, C. (2016). Hábitats y usos tradicionales de especies de *Urtica* l. en la cuenca alta del Rio [sic] Ambato, Tungurahua- Ecuador. *Journal of the Selva Andina Biosphere*, 4(2), 48-58. www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2308-38592016000200002&lng=es&tlng=es.

