

Pan Rebelde

RECETARIO



Memorias

Elabora por
Ángela Patricia Rojas Tovar
Geraldine Villegas García
Paola Andrea Franco Serna
Yuliana Largo Ante

Agradecimientos,

A Ruben Dario Pardo por el acompañamiento en el transcurso de este proyecto y a todas las familias que compartieron a través de su experiencia los saberes culinarios, el gusto y cariño por lo que nos brinda nuestra tierra.

PAN REBELDE

Pan Rebelde es un espacio de resistencia hacia los intereses de las multinacionales por dominar la industria alimenticia. La vinculación con los custodios de semillas y el mercado agroecológico permiten que este espacio sea propicio para contribuir al rescate de diferentes productos usados en la culinaria regional.



La experiencia de pan rebelde se da a partir de encuentros de amigos inquietos con respecto a su alimentación, se realizan cada dos meses en diferentes sitios del Quindío, donde cada familia o asistente lleva un plato preparado con alimentos de la región, o en algunos casos se elaboran en este lugar, allí comen juntos y realizan diferentes actividades durante el día, una de estas es comentar acerca de la realización del plato que se hizo. El propósito es contribuir al rescate de productos culinarios que son poco usados.





Introducción

Se ha pensado como una iniciativa de resistencia alimentaria con el fin de retomar de la naturaleza lo que nuestro terruño nos brinda; sus bondades y sabores que enriquecen una sana alimentación y estilo de vida en beneficio de la recuperación y exploración del patrimonio desvalorizado por la innovación de la canasta básica familiar.

Remembrando la cocina particular de antaño, integrando los colores; sabores, olores y texturas que nos ofrecen las preparaciones, acompañadas de momentos gratos que sensibilizan nuestro gusto por la comida, preparada con los alimentos sembrados por nuestros campesinos apuntando a la recuperación de la mesa tradicional. Todo esto con el objetivo de conocer y participar en la cocina aportando a la unión de la brecha que existe entre el campesino y su alimentación cada vez más alejada de lo que una vez fue, a causa de los monocultivos.

Índice

Platos Calientes

Pastashuta

Habichuela al gratin

Cidra cocinada

Torta de garbanzo

Platos fríos

Ensalada de yacón

Ensalada con tomatillo

Ensalada con quinua

Guacamoles a la carrera

Cidra gratinada

Postres y Tortas

Postre de sábila

Pan de sagu

Dulce de guayaba

Postre de cholupa

Dulce de guadua

Torta de súper Limón

Aborrajado





Platos Calientes

Pastashuta



INGREDIENTES

250 gr de Pasta
1 cucharadita de sal
1 pizca de romero
Cebollin al gusto
Orégano
Albahaca fresca
Aceite de ajonjolí o vegetal

PREPARACIÓN

La pasta se incorpora al agua se pone a fuego medio con sal al gusto, se deja hervir apróximadamente de 10 a 15 min. Al tiempo en una sartén se pone a sofreir el cebollín picado en trozos pequeños, en aceite de ajonjolí o vegetal, se añade romero y orégano al gusto hasta que se dore. Por último se le adhesiona la pasta al guiso se le echa albahaca al gusto y está lista para comer.

Habichuela al Gratin



La habichuela *Phaseolus vulgaris* es una legumbre, rica en proteínas, vitaminas y minerales. En la última década, la fertilización de los cultivos se ha experimentado en Colombia, encontrando que este cultivo necesita los mismos elementos esenciales para su óptimo desarrollo.

PREPARACIÓN

Lavamos la habichuela y quitamos los extremos, luego la picamos en pequeñas rodajas. Colocamos en una sartén a fuego medio la habichuela picada, se pone a sofreír con aceite de ajonjolí y sal. Cuando el ajonjolí este crocante agregamos la leche y esperamos hasta que las habichuelas esten cocidas. Al final agregamos queso parmesano rayado para servir, que podemos reemplazar con tostada rayada.

INGREDIENTES

Habichuela

Aceite de
ajonjolí

Sal

Leche

Queso
parmesano o
tostada rayada

Cidra Cocinada



INGREDIENTES

1 Cidra
Sal
Aceite de oliva
Cúrcuma
Ajonjolí o
quinua

PREPARACIÓN

Se le quita la cascara a la cidra, luego se pica en trozos grandes y se pone a cocinar con un poco de sal hasta que quede al dente. Luego de que está blanda se incorpora en una sartén y se pone a sofreír con aceite de oliva, cúrcuma, un poquito de orégano y si se quiere se le puede añadir ajonjolí hasta que se vea compacto.

Por Arcesio Ruiz
León(Chaguala)

Torta de Garbanzo



El garbanzo es la semilla de la planta que tiene un fruto de forma ovoide, en cuyo interior se encuentran una o dos semillas

PREPARACIÓN

Los garbanzos se dejan día y medio en agua luego se pitan hasta que queden blandos, se dejan enfriar.

Luego se licuan con un pocillo del agua de garbanzo, tomate, cebolla y ajo picados.

Al estar lista esta mezcla para armar las tortas se le añade uno o dos huevos, miga de pan o maicena. Con esto se hacen bolas y se sofrien en aceite caliente, al estar lista se puede acompañar con queso por encima.

INGREDIENTES

1/2 libra de
Garbanzo
1 Tomate
1 Ajo
1 Cebolla de huevo
2 Huevos
1/2 libra de miga de
pan o maicena
Aceite de oliva

Por Sandra Patricia Ovalle

Cidra Gratinada



INGREDIENTES

6 cidras

Ajo

Queso doble
crema

Mantequilla

PREPARACIÓN

La mantequilla se pone a derretir en una sárten y se le añade ajo a fuego bajo, al dorarse el ajo junto con la mantequilla se le añade la cidra en rodajas hasta que dore, al estar se pone el queso por encima hasta que se derrita. Servimos al gusto.

La familia cucurbitácea es un grupo vegetal en las principales regiones tropicales del mundo. También conocida como cidra papa-chayote o guatila.

Por Andrea Diaz.

Foto Daniela Layton

Arroz con amaranto y quinua



INGREDIENTES

1 libra de arroz
2 tazas de agua
1 tomate
½ cebolla cabezona
1 cabeza de ajo
1 cucharada de sal
2 a 3 cucharadas de
amaranto
2 a 3 cucharadas de
quinua
Aceite

PREPARACIÓN

Se sofríe la cebolla, el tomate y el ajo. Se pone a tostar en una sartén seca un poco el amaranto, sin aceite, hasta que queden blancas las semillas de amaranto.

Al guiso se le hecha el agua del arroz, cuando hierve el agua se incorpora el arroz, al consumirse el agua se incorpora el amaranto y la quinua y se revuelve.

Por Eloiza García.

Foto Daniela Layton.

The image shows two purple root vegetables, possibly purple radishes or turnips, resting on a light-colored wooden board. The vegetable in the foreground is larger and more elongated, while the one behind it is smaller and more rounded. Both have thin, fibrous roots extending from their stems. The background is a dark, textured surface, possibly a wall or a backdrop. The text "Platos Fríos" is overlaid in the center of the image in a black, serif font.

Platos Fríos



Ensalada de Yacón

INGREDIENTES PREPARACIÓN

1 libra de
Yacon

1 Limón
pajarito

Mayonesa
Light

El yacón se pela hasta que no queden residuos de la cáscara se lava y en un recipiente se raya, luego se le agrega el zumo de un limón y por último la mayonesa light se mezclan y se sirve al gusto.



Las plantas de este cultivo producen un tipo especial de raíz (conocida con el nombre de yacón) la cual tiene una característica particular: se come en fresco (o sea cruda). Tiene un agradable sabor dulce y deja una sensación refrescante después de consumirlo.

Por Arcesio Ruiz León
(Chaguala)

Ensalada con tomatillo

INGREDIENTES PREPARACIÓN

- 1 Cidra
- 1 Zanahoria
- Aceitunas
- Tomates cherry
- 1 Limón
- Sal marina

Tomamos la cidra y la zanahoria previamente lavadas y peladas, luego se ralla la cidra en crudo al igual que la zanahoria. Se reservan en una refractaria y se le añaden aceitunas y tomates cherrys cortados a la mitad. Para darle sabor agregamos un poco de zumo de limón y sal marina. Servimos al gusto.



Los tomatillos (*Physalis ixocarpa*) también se conocen como tomates de cáscara, miltomates. La planta del tomatillo es de tipo arbustivo, de porte bajo y crece a una altura de 3 a 4 pies con una extensión en el suelo similar

Por Andrea y Gonzalo

Ensalada con quinua

INGREDIENTES

1/2 libra de
Quinua

2 Cebolla de
huevo roja

1 Tomate picado

Ajo

1 pimenton rojo,
amarillo y verde

Pepino criollo

Sal

Aceite

PREPARACIÓN

Se cocina la quinua en agua con una pizca de sal hasta que seque el agua todo a fuego lento, y aparte en una sartén se sofrien en un poco de aceite; primero la cebolla de huevo cortada en rodajas, los pimentones se pican en tiras, el tomate en cuadritos, ajo rayado y por último se agrega el pepino criollo picado en cuadros hasta que este cocine. Despues se mezclan la quinua y el guiso que preparamos anteriormente y servimos.



Por Paola Andrea
Franco (Circasia)

Las bondades peculiares del cultivo de la quinua están dadas por su alto valor nutricional. El contenido de proteína de la quinua varía entre 13,81 y 21,9% dependiendo de la variedad. Debido al elevado contenido de aminoácidos esenciales de su proteína, la quinua es considerada como el único alimento del reino vegetal que provee todos los aminoácidos esenciales, que se encuentran extremadamente cerca de los estándares de nutrición humana establecidos por la FAO.

Guacamoles a la carrera

INGREDIENTES

1 Limón
pequeño

2 Aguacates

Sal al gusto

1 Cebolla

Cilantro al
gusto

PREPARACIÓN

El aguacate se macera con un tenedor hasta que quede blando, luego se le añade el jugo de 1 limón , además 1 cucharita pequeña de sal, cilantro al gusto y cebolla picada finamente y por último todo esto se incorpora y se mezcla.





A close-up photograph of green leaves and stems. The leaves show signs of insect damage, including small holes and yellowish stippling. A small, dark brown insect is visible on a stem in the upper right. The background is blurred green foliage.

Postres y Tortas

Postre de sábila o sábila saborizada

El Aloe vera, es una planta con alrededor de 360 especies diferentes, pertenece a la familia de las asfodeláceas o liláceas, con hojas perennes en forma de roseta; su tamaño puede alcanzar desde unos cuantos centímetros hasta los 50 cm



PREPARACIÓN

Se cortan las pencas de sábila, se quitan las cáscaras y se coge el musilago, éste se lava y posterior se quita la cáscara verde dejando libre el cristal hasta quedar con manchas verdes, se le agrego jugo de limón o alguna fruta acida, se endulca con miel de abeja y panela orgánica. Aparte a 200 gr de agua se hecha 1 cucharada de gelatina sin sabor, se mezcla todo y se bate, se esparce en el molde y se pone en el refrigerador hasta que coja consistencia.

INGREDIENTES

2 hojas de
sábila grande
1 Limón
Miel de abeja
Panela
orgánica
Gelatina sin
sabor

Por Cesar Augusto Santsmaria
(Circasia)

Pan de Sagu

Sagú (*Maranta arundinacea* L.) es una planta de la familia Marantaceae. Se propaga por rizomas (tallos subterráneos) cilíndricos, tuberosos y carnosos tradicionalmente utilizados para la fabricación de harina, almidón y afrecho y como fuente para alimentación de humanos y animales.



PREPARACIÓN

El almidón de sagu se tiene que humedecer, para esto se coge el algodón en agua hasta que quede el punto de harina húmeda, luego se pone a calentar una sartén, el almidón se pasa por un colador pisando con la mano, esté cae en bolas a la sartén y el se va compactando hasta formar un pan, a medida que se de la forma se voltea para que dore por ambos lados.

INGREDIENTES

Almidón de
sagu

Por David Esteban Villa.
Foto Daniela Layton.

Dulce de guayaba



PREPARACIÓN

Las guayabas se cocinan enteras hasta que estén blandas, después se pasan por un colador para sacarle las semillas.

Se ponen a cocinar de nuevo con panela, se revuelve constantemente hasta espesar.

Las guayabas se recogieron en el camino.

INGREDIENTES

Guayabas
maduras

Panela

Por Eloiza García.
Foto Daniela Layton.

Postre de Cholupa

El fruto es de forma redonda, ovoide, con cascara cariáceas, de unos cinco a nueve centímetros de diámetro, y su peso oscila en 30 a 100 gramos, de color anaranjado, amarillo y matizado, el cual es dulce y comestible .



PREPARACIÓN

A la cholupa se le saca la pulpa, está se pasa por un colador para extraerle el jugo.

Aparte se licua la leche condensada, crema de leche y leche se le añade el jugo de la cholupa y gelatina sin sabor, después se vaca la mezcla en un molde y se pone a refrigerar, cuando tenga la consistencia, se caramelizan las semillas de cholupa con azúcar y se colocan encima.

INGREDIENTES

4Cholupas

1/2 libra de
Crema de leche

1 tarro de Leche
condensada

2 sobres de
Gelatina sin sabor

1 bolsa grande de
Leche

Por Alejandra Maria Torres.

Dulce de Guadua



PREPARACIÓN

Se coje la guadua cuando tenga 80 cm de alto, se pela con el machete, hasta que quede blanda, luego se pica.

Esto se pone a hervir en tres aguas, cada una de estas aguas se debe botar cuando este sucia, serían 4 horas de desague.

Al hervir en un primer momento se bota el agua, y así hasta que la guadua quede roja, luego se pone a calar con panela.

La preparación es lenta

INGREDIENTES

Guadua

Panela

Por Daniela Layton.

Torta de Zanahoria



PREPARACIÓN

Se pela la zanahoria y la rallamos. Luego preparamos aparte la mezcla para la torta, primero amasamos la mantequilla le agregamos el azúcar y continuamos amasando incorporando poco a poco cada uno de los ingredientes; los huevos, la canela, luego tamizamos la harina e incorporamos la zanahoria que tenemos rallada y por último agregamos el polvo para hornear, la nuez moscada y las uvas pasas. Luego pasamos la mezcla en un recipiente previamente engrasado y enharinado, finalmente pasamos al horno durante 45 minutos.

INGREDIENTES

Tres tazas de zanahoria rayada

Aceite de ajonjolí o 150 grm de mantequilla

200 grm Harina

2-3 Huevos

Uvas Pasas

1 cucharada de polvo para hornear

Canela

Torta de Súper Limón



PREPARACIÓN

Se exprimen 4-5 limones y se reservan. Aparte se mezcla la mantequilla con la panela molida se incorporan los huevos y la harina tamizada para que sea más fácil a la hora de mezclar, le agregamos el polvo para hornear y el zumo de limón.

La preparacion anterior se deposita en un recipiente previamente engrasado y enharinado, finalmente pasamos al horno durante 45 minutos.

INGREDIENTES

200 gr de azúcar o panela en polvo

200 gr de mantequilla o aceite gourmet

200 gr de harina

4-5 limones

2 cuch de polvo de hornear

2 huevos

Por Idaly Santamaria

Aborrajado



Por Eloiza
García.

PREPARACIÓN

Se hacen tajadas con el plátano guayabo maduro, se fríen en aceite caliente al estar se sacan y se dejan enfriar.

Aparte se cortan tajadas de queso y bocadillo. En un recipiente se hace una salsa con harina de guandul y quinua, leche, azúcar, un huevo y una pizca de sal, esta mezcla debe quedar tipo colada.

Se coloca sobre la tajada de plátano, las tajadas de bocadillo y queso, encima otra tajada de plátano, después se sumergen en la salsa hecha con anterioridad, con cuidado se saca con una cuchara para sofreirla en aceite caliente.

INGREDIENTES

4 Plátanos guayabo maduro

1/2 libra de Queso

1 barra de Bocadillo

1 libra de Harina de guandul y quinua

2 Huevos

1 taza de leche

REFERENCIAS

<http://www.scielo.org.mx/pdf/rmiq/v11n1/v11n1a3.pdf>

<http://www.scielo.org.co/pdf/bsaa/v12n2/v12n2a10.pdf>

<http://huila.gov.co/documentos/P/Protecci%C3%83%C2%B3n%20de%20denominaci%C3%83%C2%B3n%20de%20origen%20de%20cholupa%20del%20Huila.pdf>

<http://bibliotecadigital.agronet.gov.co/jspui/bitstream/11348/6784/1/052.pdf>

http://www.magrama.gob.es/es/ministerio/servicios/informacion/garbanzos_tcm7-315258.pdf

<http://bibliotecadigital.agronet.gov.co/jspui/bitstream/11348/4077/1/Informaci%C3%B3n%20general%20de%20cultivo%20de%20la%20cidra,%20guayote%20o%20guatila.pdf>

http://cipotato.org/wp-content/uploads/2014/07/Yacon_Fundamentos_password.pdf

<http://walworth.uwex.edu/files/2013/01/PM1895S-Tomatillos.pdf>

http://www.fao.org/fileadmin/templates/aiq2013/res/es/cultivo_quinoa_es.pdf