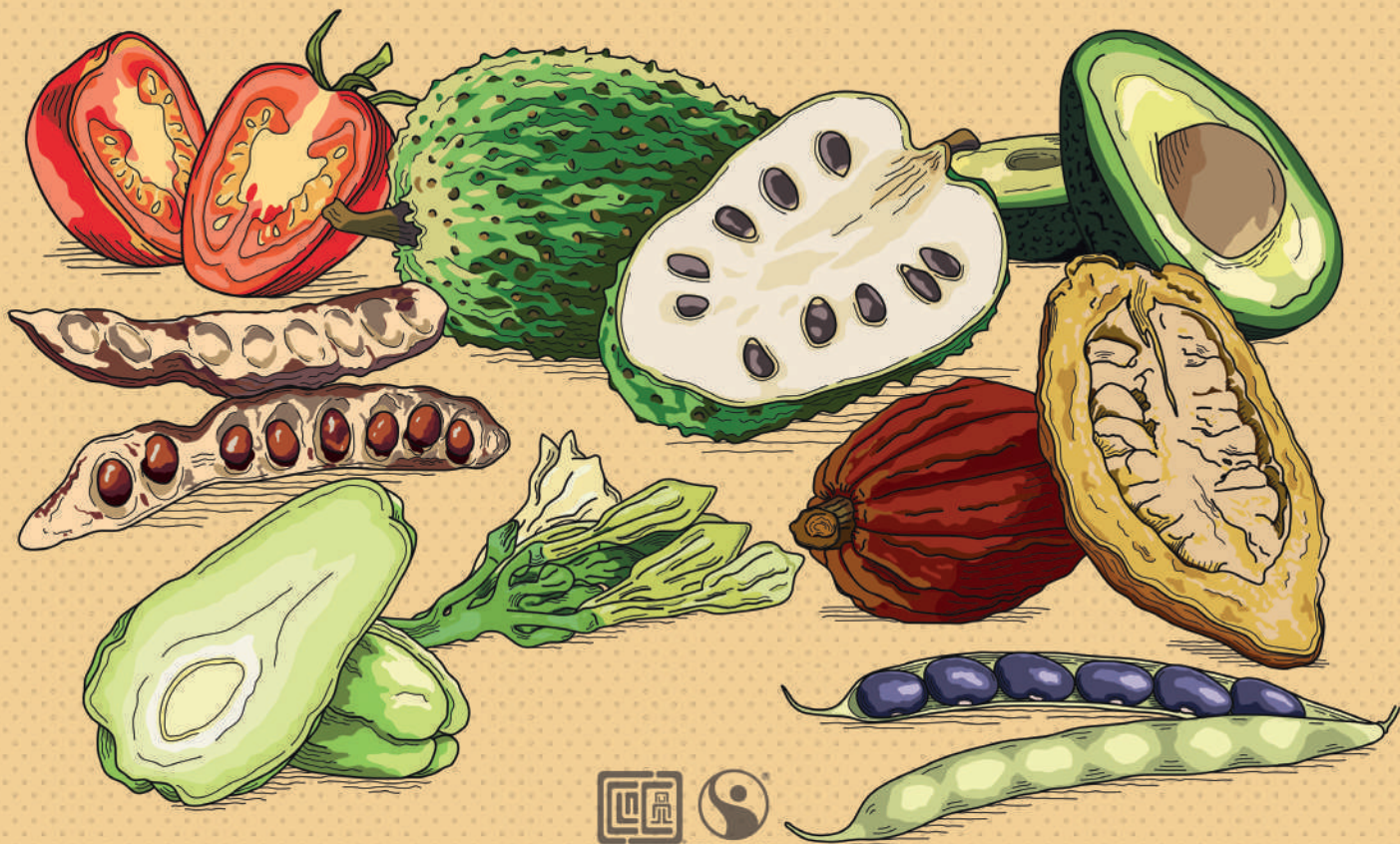




RECETAS

CON SOBERANÍA ALIMENTARIA
DESDE AMÉRICA LATINA Y EL CARIBE





América Latina y el Caribe son el lugar de origen de muchos alimentos nutritivos que son utilizados para realizar deliciosas recetas que forman parte del acervo cultural de la región. Tomates, papas, loroco, frijoles, maíz, cacao, algarroba, yuca, guanábana, loroco, aguacate y güisquil o chayote son los alimentos nutritivos que seleccionamos para este recetario de *soberanía alimentaria*.

A través de esta publicación hemos querido destacar las propiedades nutricionales de cada uno de los alimentos y acompañarlos con deliciosas recetas de comidas tradicionales de diferentes países de nuestra región, para que podamos irlos incluyendo en nuestra dieta.

De esta forma esperamos poder contribuir a promover la soberanía alimentaria de los(as) pequeños(as) productores(as) y trabajadores(as) de Comercio Justo, sus familias, comunidades y de todas las personas a las que este recetario pueda parecerles útil y necesario.

Para CLAC, la Soberanía Alimentaria es el derecho de los(as) agricultores(as) a producir sus propios alimentos en armonía con la naturaleza, revalorizando los territorios, la defensa del agua, las semillas nativas y el patrimonio cultural de los pueblos rurales, así como que se reconozca, a nivel económico, el valor real de su esfuerzo.

Esperamos que disfruten estas deliciosas recetas y se animen a incorporar estos alimentos en sus dietas.





ENTRADAS

Guacamole	5
Pico de Gallo	7
Causa Peruana	9

PLATILLOS

Sopa de Quinoa	11
Baleadas	13
Pupusas de Loroco	15
Tamales	17
Tayota Preparada	19

POSTRES

Chocolate	21
Pastel de Yuca	23
Budín de Algarroba	25
Merengón de Guanábana	27

ALIMENTOS ORIGINARIOS DE AMÉRICA LATINA Y EL CARIBE

LUGAR DE ORIGEN

Evidencia del consumo de aguacate 10,000 años A.C. en las partes altas del centro y este de México

EXISTEN TRES RAZAS Y 400 VARIEDADES

Mexicana, Antillana y Guatemalteca

Fuente importante de
FIBRA POTASIO PROTEÍNA ACIDO FÓLICO
VITAMINAS E A B1 B2 B3
ANTIOXIDANTES ÁCIDOS GRASOS MINERALES

Más alto contenido de proteínas de cualquier fruto

Se come en guacamole, causa limeña de aguacate, ensalada de aguacate, flautas con salsa de aguacate, aguacates rellenos de queso, lasaña de aguacate, crema fría de aguacate.

AGUACATE PALTA

Persea americana

VIENE DE "AHUACATL" EN NÁHUATL

"FRUTA DE LA FERTILIDAD"

Se cultiva para consumo humano desde hace 5,000 años en altitudes entre 800 y 2.500 m.snm.

LA DIETA MAYA, INCA Y OLMECA INCLUÍA EL CULTIVO Y CONSUMO DE ESTA FRUTA

La pulpa concentra niveles de hasta 25% de aceites vegetales con propiedades antioxidantes para la piel

La madera es de muy buena calidad y se utiliza en la fabricación de yugos



GUACAMOLE

MÉXICO



3 Aguacates maduros

2 chiles verdes

1 ramita de cilantro

1 diente de ajo

1 limón

sal

pimienta



PREPARACIÓN

1

En un molcajete, mortero, licuadora o procesador de alimentos, mezclar los ingredientes más duros como la sal, pimienta, ajo y chiles, hasta hacer una pasta homogénea.

2

Luego agregar el cilantro (culantro) picado.

3

Agregar los aguacates y el jugo de un limón y mezclar bien

4

Servir para acompañar algún plato fuerte, con tostadas de maíz.

ALIMENTOS ORIGINARIOS DE AMÉRICA LATINA Y EL CARIBE



FUENTES// 1) <https://matadornetwork.com/es/datos-curiosos-sobre-el-aguacate/> 2) <https://www.tacnafacl.com.mx/recetas/recetas-con-aguacate> 3) <https://www.economista.es/status/noticias/10794120/09/20/Las-mejores-recetas-con-aguacate-de-los-paises-lideres-en-produccion-de-este-superalimento.html> 4) <https://www.intagri.com/articulos/frutales/el-aguacate-en-latinoamerica-parte-uno#:~:text=El%20cultivo%20de%20aguacate%20,60%20%25%20de%20la%20producci%C3%B3n%20mundial> 5) <http://www.mag.go.cr/bibliotecavirtual/F01-4259.pdf> 6) https://www.vix.com/es/comida/205426/desayunos-con-aguacate-para-recargar-tu-cuerpo-de-energía-y-empezar-el-día-de-la-forma-más-sana?utm_source=next_article



LUGAR DE ORIGEN



Originario de la zona de los Andes bajos y posiblemente domesticado por primera vez en la zona de México

Se producen más de 100 millones de toneladas en todo el mundo

Le gustan climas cálidos y con buena iluminación

Le toma entre 60-70 días para madurar

Prefiere suelos ácidos

TOMATE

JITOMATE

TOMATERA

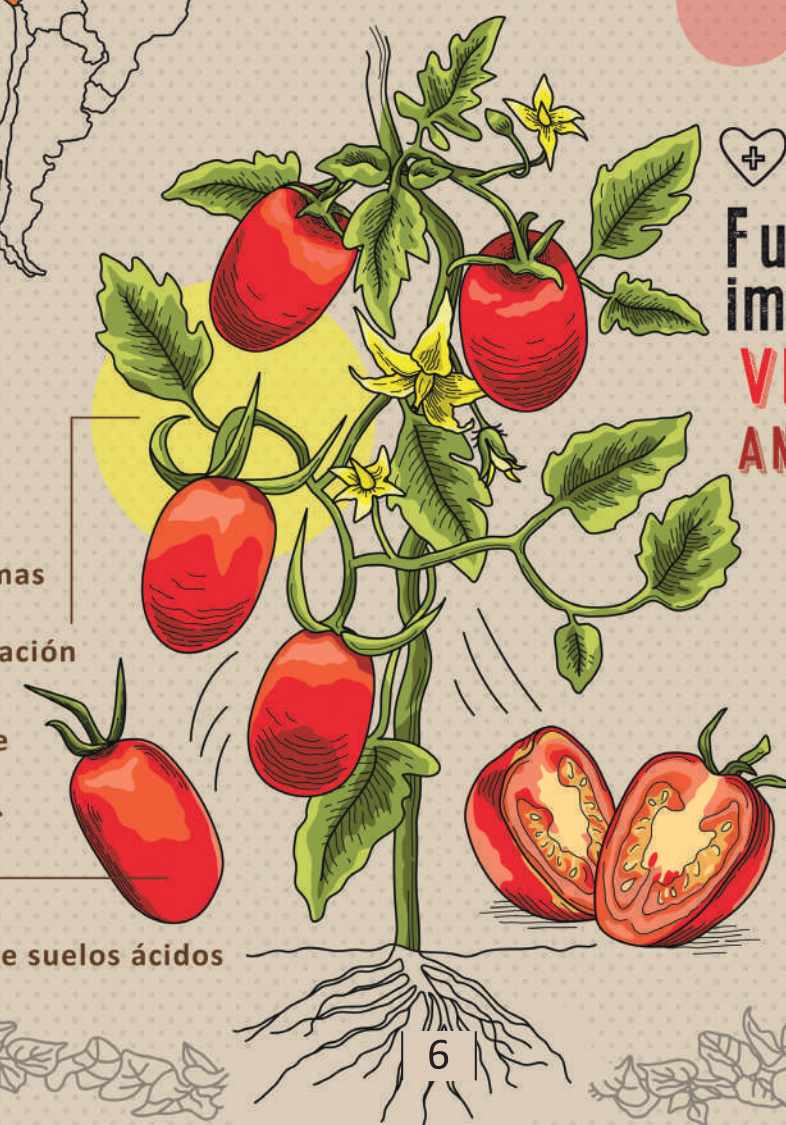
Solanum lycopersicum

VIENE DE "TOMATL" EN NÁHUATL

En el mundo se han desarrollado más de 20.000 variedades de tomates con formas, colores y aromas peculiares

Fuente importante de **VITAMINA C**
ANTIOXIDANTES
POTASIO
ZINC

Complementa numerosos platos típicos de la región como el *Pico de Gallo* en México y el *Hogao* en Colombia



6



PICO DE GALLO

COSTA RICA



ESTE PLATILLO TAMBIÉN ES CONOCIDO COMO *CHIRMOL* O *CHIRIMOL* EN VARIOS PAÍSES DE CENTROAMÉRICA

1 libra tomates rojos maduros

vinagre de manzana

sal

1 1/2 limones ácidos o mesinos

1/4 cilantro (culantro)

40g cebolla blanca

pimienta



PREPARACIÓN

1

Picar el tomate en "brunoise", agregarle sal para deshidratarlo y unos minutos después agregar el jugo de limón para cocinar el tomate.

2

Añadir cebolla y cilantro en fina picadura y sal pimentar al gusto.

3

El vinagre se añade al final para matar un poco el ácido... si no tiene vinagre de manzana puede usar Ginger Ale o ketchup.

4

Se sirve con tortillas de maíz, o se pueden usar chips de yuca, plátano o similares! También se puede usar alguna salsa Buffalo o Tabasco para darle picante y color.



FUENTES /// Eso no estaba en mi libro de historia de la gastronomía, <https://www.frutas-hortalizas.com/Hortalizas/Presentacion-Tomate.html>, <https://www.yara.com.co/nutricion-vegetal/tomate/principios-agronomicos-en-tomate/>, <http://www.fao.org/3/a1012s/a1012s.pdf>



PAPA PATATA

Solanum tuberosum



Originario de la región andina del sur de Perú y noroeste del altiplano boliviano

Cultivo ancestral por los Incas desde hace 10,000 años



Fuente importante de **ANTIOXIDANTES**

+ **ANTIINFLAMATORIO**
ANTICANCERIGENO

FORTALECE SISTEMA INMUNOLÓGICO
ALIVIA SÍNTOMAS DE REUMATISMO
APORTA ENERGÍA Y RENDIMIENTO FÍSICO
APORTA AL FUNCIONAMIENTO CEREBRAL

Los tubérculos crecen bajo tierra y generalmente se ubican en los primeros 25 cm del suelo

BASE ALIMENTICIA DE LOS PUEBLOS ANDINOS

Gran aporte de Los Andes al mundo, es el 4to principal producto alimenticio, después del trigo, el arroz y el maíz

Hay diferentes variedades y de diferentes colores como amarillo, rojo, y morado

Se cultiva a través de sus tubérculos, los cuales se pueden sembrar enteros o cortados en pedazos

LA COMEMOS EN: Puré de papa (PE), Causa limeña (PE), Papa rellena (PE), Papa a la huancaína (PE), pastel de papa (PE), y Ajiaco (CO), entre muchos más



LA PAPA, DEL PERÚ PARA EL MUNDO, ES HOY EN DÍA UN PRODUCTO QUE POR SU VERSATILIDAD SE ENCUENTRA EN LAS RECETAS DE LAS MÁS VARIADAS COCINAS A NIVEL MUNDIAL.



CAUSA PERUANA



MASA 1 de papa (patata) de preferencia amarilla

4 limones (limas), verdes pequeños

2 ajíes amarillos

aceite vegetal

DECORACIÓN

3 huevos duros

aceitunas negras

1 lechuga

perejil

1/2 kg de zanahorias

RELLENO

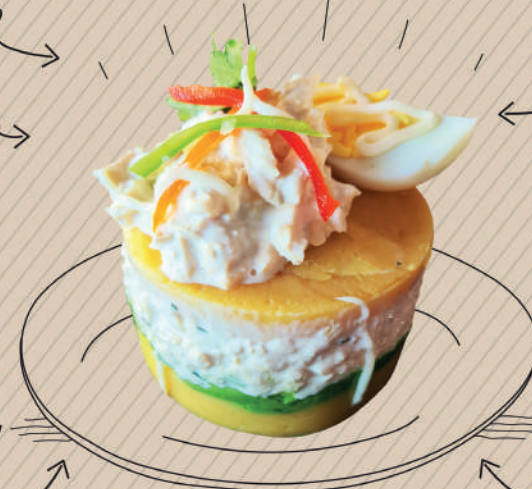
1/2 kg de arvejas (guisantes)

1 pechuga de pollo

mayonesa

1 palta (aguacate) *opcional

sal y pimienta



PREPARACIÓN

1

Hervir/sancochar las papas, pelar cuando todavía estén calientes y prensar hasta conseguir una masa uniforme sin grumos, dejamos enfriar. Una vez frío agregar el jugo de limón, el ají amarillo licuado (sin venas), sal y pimienta. ir probando.

2

Hervir la pechuga de pollo, agregar sal al gusto, una vez cocida la desmenuzar en trozos pequeños. En la misma agua hervir las zanahorias y picar en cuadros pequeños, las arvejas, reservar.

3

Mezclar el pollo deshilachado, las zanahorias y las arvejas con mayonesa, sal y pimienta al gusto. Agregar unas gotas de limón, para dar un sabor ácido al relleno. Para servir utilizar un molde de cocina de aluminio, un vaso o tus propias manos.

4

Coloca una capa de la masa de la causa, una capa de palta (aguacate) cortada, una capa más de la masa. Poner el relleno de manera generosa, y una capa más de la masa. Para el adorno, cortar los huevos de forma longitudinal y colocarlos encima, junto a las aceitunas. Déjar reposar en la nevera. Se sirve frío.

QUINUA QUÍNOA

Chenopodium quinoa



Originario de la zona ANDINA

Cultivado y conservado por los pueblos Andinos desde hace más de 5000 años



Fuente importante de
PROTEÍNA
FIBRA
AMINOÁCIDOS
ESENCIALES

Categorizado como un **SÚPERALIMENTO**

NO CONTIENE GLUTEN

Ideal para la cocina celíaca

“Grano Madre” en quechua

Durante el imperio de los Incas, este “Grano de Oro” se convirtió en uno de sus cultivos principales y alimento básico de la dieta de los habitantes

Gran capacidad de adaptabilidad a condiciones adversas de clima y suelo, dado que se cosecha desde el nivel del mar hasta los 4000 metros de altitud

Actualmente, se considera como el súperalimento del futuro por la FAO, dado su valor nutricional, y es el alimento preferido por la NASA

LA COMEMOS EN:
Pesqu'e de Quinoa, Pastel de Quinoa, Phisara de Quinoa (Especie de Risotto), entre muchos más platillos



EL CULTIVO DE LA QUINUA SE DESCUBRIÓ EN LOS ANDES HACE 7.000 AÑOS Y ES CONSIDERADA UN ALIMENTO SAGRADO POR LOS PUEBLOS ORIGINARIOS DEL ALTIPLANO BOLIVIANO, COMO LO FUE PARA LAS CULTURAS ANDINAS INCA Y TIAHUANACOTA



SOPA DE QUINUA

BOLIVIA



PREPARACIÓN

1

Lavar y cortar todos los vegetales en pequeñas porciones. Lavar la quinua, bajo agua fría.

2

Sofreír en una olla con aceite de oliva las verduras, incorporar la quinua y las especias al gusto.

3

Mojar con caldo y llevar a ebullición durante 10 / 15 minutos.

4

Decorar con perejil picado. ¡Buen provecho!

ALIMENTOS ORIGINARIOS DE AMÉRICA LATINA Y EL CARIBE



LUGAR DE ORIGEN

NATIVO DE MESOAMÉRICA

Diferentes variedades DOMESTICADAS independientemente en dos regiones: MESOAMÉRICA Y LOS ANDES



Fuente importante de

FIBRA
HIERRO
PROTEÍNA
MINERALES
ANTIOXIDANTES

CARBOHIDRATOS DE ABSORCIÓN LENTA
ÁCIDO FÓLICO / TIAMINA / RIBOFLAVINA / NIACINA
MAGNESIO / POTASIO / ZINC / CALCIO / FÓSFORO

Mejora el sistema inmune, la digestión, previene el estreñimiento, evita desgaste muscular, estimula actividad del riñón.

FRIJOL

FRÍJOL/FREIJOL

Phaseolus vulgaris

TAMBIÉN: habichuela, poroto, alubia y caraota.

Existen más de 10 mil variedades

Cultivo de verano que se comienza a sembrar en marzo

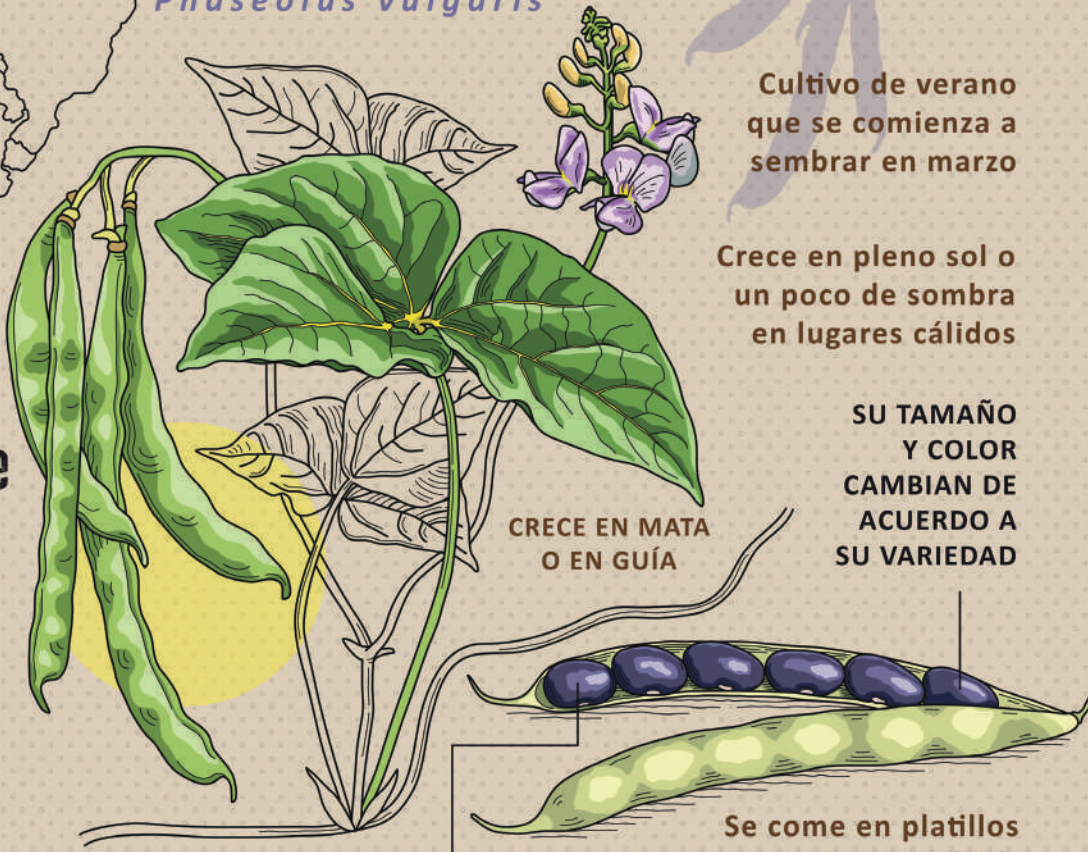
Crece en pleno sol o un poco de sombra en lugares cálidos

SU TAMAÑO Y COLOR CAMBIAN DE ACUERDO A SU VARIEDAD

CRECE EN MATA O EN GUÍA

EXCELENTE ALTERNATIVA AL ALMIDÓN para personas celíacas y con diabetes

Se come en platillos como gallo pinto (CR), molletes, frijoles charros (MX), bandeja paisa (CO), sopa de frijoles, pupusas de frijol con queso (ES).



BALEADAS

HONDURAS

EN HONDURAS LA BALEADA ESPECIAL ES CUANDO LLEVA MUCHOS INGREDIENTES. LA RECETA ORIGINAL SOLO LLEVA UNA TORTILLA DE HARINA, FRIJOL, QUESO Y CREMA



2 1/2 tazas de harina
1 taza de agua caliente
azúcar
sal
1/2 cucharadita de polvo para hornear *opcional

1/3 taza de manteca vegetal o manteca de cerdo
3 cucharadas de aceite
1/4 (35 gr) de cebolla
2 tazas de frijoles enteros cocidos con un poco de caldo



PREPARACIÓN

- 1 En una superficie plana, mezclar la harina, el polvo de hornear, la sal y el azúcar. Formar un volcán con un agujero en el centro y colocar el agua, mezclar hasta obtener una masa con buena textura, agregar la manteca vegetal y amasar. Hacer bolitas con la masa y dejarlas reposar por 45 minutos, hacer las tortillas y cocinarlas en un comal.
- 2 Para preparar los frijoles, vierta 3 cucharadas de aceite y ponga a calentar la cacerola, añada la cebolla picada machaque los ingredientes dentro de la cacerola, hasta que obtenga una consistencia de puré, fría los frijoles por 5 minutos, mueva constantemente, hasta que estén medianamente fritos y espesos.
- 3 Agregue 2 tazas de frijoles enteros cocidos con un poco de caldo (400 gr), añada 1/2 cucharadita de Sal, machaque los ingredientes dentro de la cacerola, hasta que obtenga una consistencia de puré, fría los frijoles por 5 minutos, mueva constantemente, hasta que estén medianamente fritos y espesos.
- 4 Para armar la baleada, en una tortilla colocar frijoles y añadir queso o crema al gusto; también se puede agregar huevos fritos, aguacate, embutido, carne frita, pollo, encurtido y los ingredientes de su preferencia.

ALIMENTOS ORIGINARIOS DE AMÉRICA LATINA Y EL CARIBE



LUGAR DE ORIGEN

Nativo de Centroamérica, cultivado principalmente en El Salvador

El loroco se propaga principalmente por semilla, y toma de 3 - 4 meses de semilla a floración

Fuente importante de
CALCIO
HIERRO
VITAMINA A B C

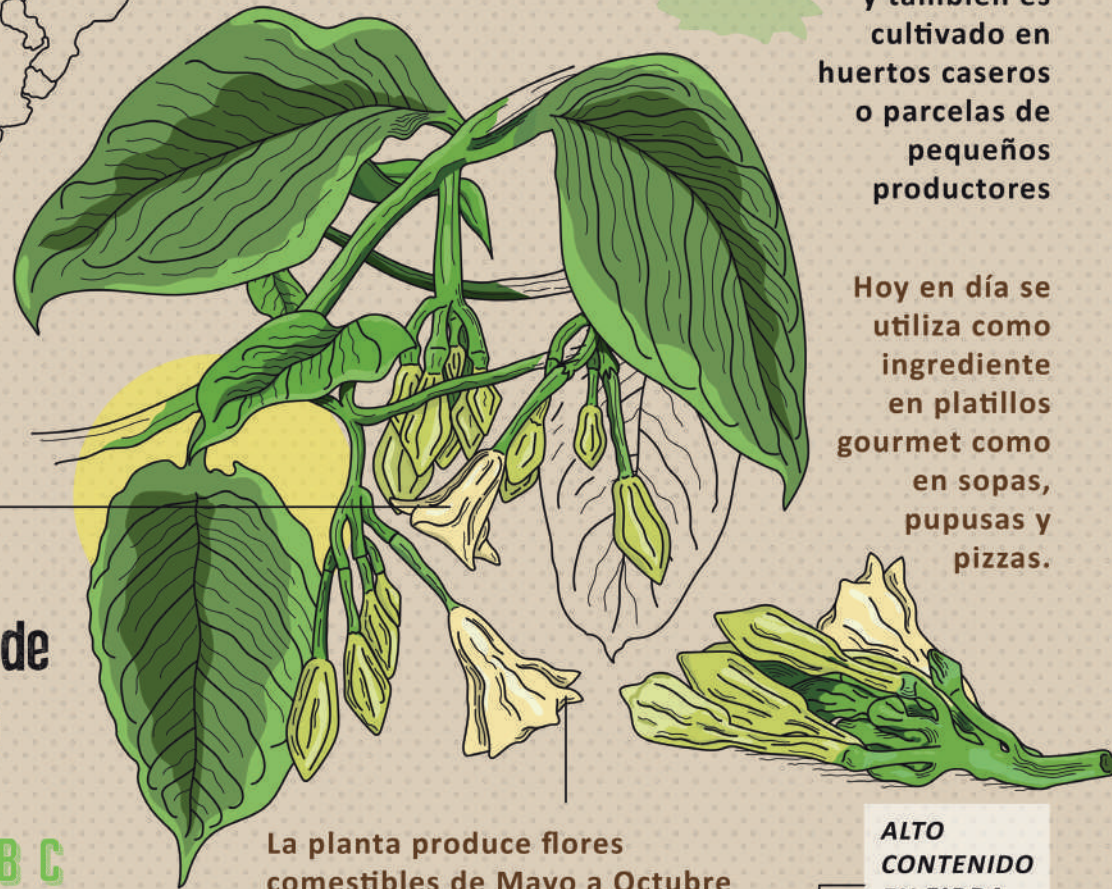
LOROOCO "QUILITE"

Fernaldia pandurata

CULTIVO NO TRADICIONAL

Se encuentra de forma silvestre principalmente, y también es cultivado en huertos caseros o parcelas de pequeños productores

Hoy en día se utiliza como ingrediente en platillos gourmet como en sopas, pupusas y pizzas.



La planta produce flores comestibles de Mayo a Octubre

ALTO CONTENIDO EN FIBRA

Posee propiedades espasmódicas, que actúa como un componente relajante



PUPUSAS CON LOROOCO

EL SALVADOR



EL LOROOCO ES UNA PLANTA EN LA QUE SE UTILIZA LA FLOR PARA DIFERENTES PLATILLOS SALVADOREÑOS

- 1 libra de harina de maíz
- 1 taza de aceite
- 2 tazas de agua



- 1 taza de lorocos (picaditos o enteros)
- 2 libras de queso mozzarella

PREPARACIÓN

- 1 Mezclar el queso con el loroco ya lavado, reservar.
- 2 Agregar agua a la masa de maíz y amasar hasta lograr que esté blanda y manejable. Hacer una bolita de masa, con un hueco al centro para rellenar de queso. Cerrar y palmeo hasta formar una tortilla, procurando que no se rompa.
- 3 Untar la pupusa con aceite y dejar en el comal, volteo cuando ya este cocida del otro lado. Retirar del comal cuando esté dorada de ambos lados.
- 4 Acompañe con salsa y curtido (ensalada de repollo y vinagre).

ALIMENTOS ORIGINARIOS DE AMÉRICA LATINA Y EL CARIBE

MAÍZ

CHOCLO JOJOTO
MILHO CORN ELOTE
Zea mays

LUGAR DE ORIGEN



Región central de MÉXICO

UNO DE LOS GRANOS ALIMENTICIOS MÁS ANTIGUOS Y EL TERCERO MÁS CULTIVADO EN EL MUNDO

Fuente importante de **PROTEÍNA**
TRIPTÓFANO
VITAMINA B3

El proceso de **NIXTAMALIZACIÓN** del maíz (cocido con cal) permite una mejor absorción de los aminoácidos haciéndolo más **NUTRITIVO**

MOLIDO EN BEBIDAS:
Pozol, tejate, taxcalate, pinole y atoles

BEBIDAS FERMENTADAS:
Tegüino, chicha y tepache

"CENTLI" EN NÁHUATL

Planta domesticada completamente dependiente del ser humano que se dio a través de la fusión de plantas silvestres como el teocintle desde hace 10mil años a.C.

SE CONSUME EN SUS DIFERENTES ETAPAS DE MADURACIÓN Y SE UTILIZAN SUS HOJAS, MAZORCAS Y GRANOS DE MANERAS DISTINTAS

EN MASA:
Tortillas, arepas, pupusas, tacos, tamales, panuchos, molotes, sopes, quesadillas, chalupas, tostadas, tlacoyos, picadas, memelas, peneques, huaraches, enchiladas, chilaquiles, salbutes, tecocos, tecoyotes, bolitas de masa en mole

ENTERO:
Sopas, pozole, menudos



LOS TAMALES COLORADOS SON MUY TRADICIONALES EN GUATEMALA. EL PLATILLO ES PREPARADO PARA TODO TIPO DE OCASIONES, ESPECIALMENTE PARA CELEBRACIONES



TAMALES

GUATEMALA



- 1 libra y media de tomate ciruelo maduro
- 2 chiles pimientos
- 3 chiles guaques
- 2 onzas de ajonjolí
- 2 onzas de pepitoria
- 1 raja pequeña de canela
- 1 onza de manteca de cerdo
- Sal
- Achiote



- 1 libra y media de masa de maíz
- 8 onzas de manteca
- hojas de plátano
- hojas de maxán
- 3 chiles pimientos para ser asados
- 4 onzas de aceitunas
- 2 libras de carne de cerdo

PREPARACIÓN

- 1** Cortar las hojas de maxán en cuadros, lavar y poner a secar al sol. Cortar las hojas de plátano en cuadros de 25 centímetros aproximadamente y poner a cocer en agua por 10 minutos. Poner las tiras de cibaque en remojo para que se ablanden.
- 2** **RECADO.** Picar los tomates. Lavar y quitar las semillas del chile guaque. Agregar un poco de manteca al sartén y cocinar los ingredientes anteriores. Triturar la mezcla y sazonar con un poco de sal el ajonjolí, la pepitoria, canela, achiote y sal. Cortar la carne de cerdo en cuadritos de tamaño regular y agregar al recado. En un sartén derretir un poco de manteca y freír la carne con el recado. Por separado asar los chiles pimientos, pelar, partir, desvenar y quitar las semillas. Cortar los chiles en tiras y reservar.
- 3** **MASA.** Deshacer y mezclar la masa de maíz en medio litro de agua y licuar. Poner a hervir 4 tazas de agua y agregar la masa, revolviendo constantemente. Cuando la masa esté espesa, batir y añadir bastante sal. Cuando esté lista la masa, retirar del fuego y agregar la manteca. Batir hasta que la manteca se mezcle bien y la masa se ponga un poco brillante.
- 4** **TAMALES.** En una hoja de plátano colocar una de maxán en diagonal. Agregar una porción de masa y recado. Añadir aceitunas, alcaparras, pasas y tiras de chile pimiento. Doblar las hojas y amarrar con tiras de cibaque. En una olla poner las hojas que sobren, 4 tazas de agua y hervir. Cuando comience a hervir, colocar los tamales. Cubrir la olla con más hojas y una manta, hervir por 1 hora y media aproximadamente.

ALIMENTOS ORIGINARIOS DE AMÉRICA LATINA Y EL CARIBE



FUENTES: <https://www.lavanguardia.com/comer/20180906/451618009383/maiz-valar-nutricional-propiedades-beneficios.html>
[https://www.lechepuleva.es/aprende-a-cuidarte/tu-alimentacion-de-la-a-z/m/maiz#:~:text=El%20ma%C3%ADz%20es%20un%20cereal,al%20mismo%20\(enfermedad%20ce%C3%ADaca\)](https://www.lechepuleva.es/aprende-a-cuidarte/tu-alimentacion-de-la-a-z/m/maiz#:~:text=El%20ma%C3%ADz%20es%20un%20cereal,al%20mismo%20(enfermedad%20ce%C3%ADaca))



ALIMENTOS ORIGINARIOS DE AMÉRICA LATINA Y EL CARIBE

LUGAR DE ORIGEN



Domesticado dentro del área cultural de Mesoamérica, principalmente entre el sur de México y Honduras.



Fuente importante de
FIBRA
VITAMINA B2
POTASIO
HIERRO

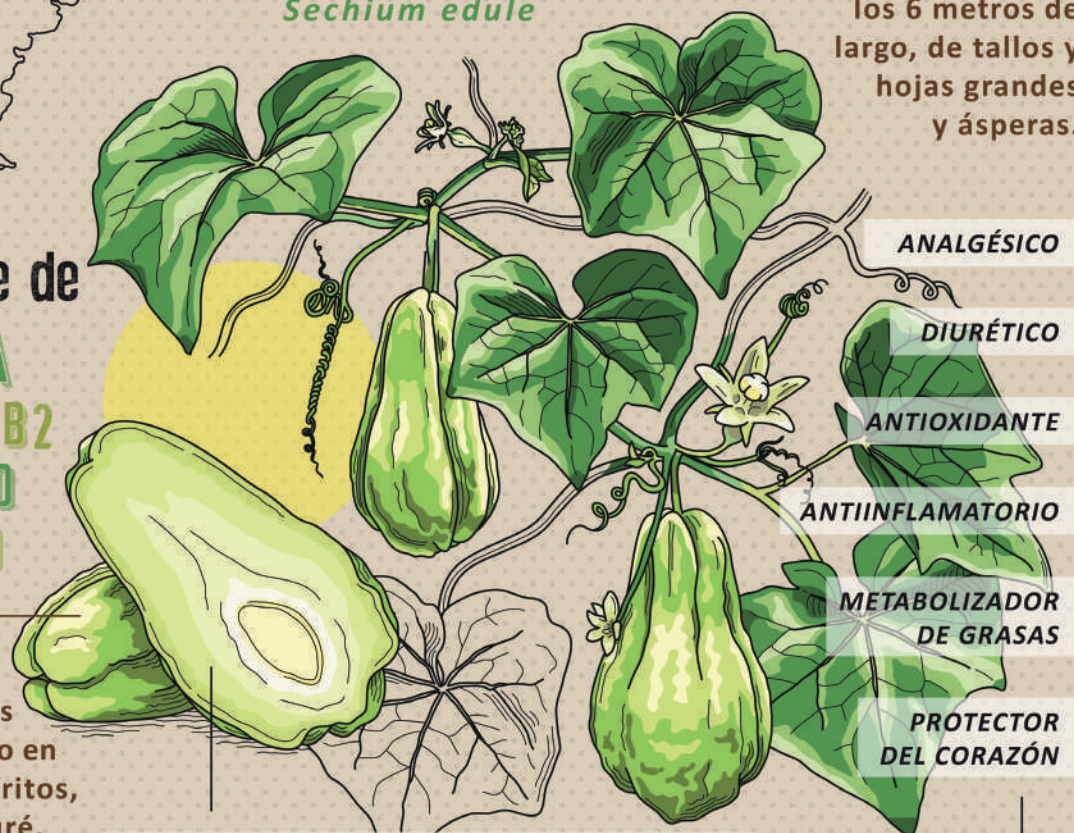
Se cocina y se consume en varias modalidades como en sopas, caldos, sofritos, ensaladas y en puré.

CHAYOTE
CHAYOCAMOTE
GUATILA/PATASTE
TAYOTA/GÜISQUIL
CHAYOTESE/HUARÁS
Sechium edule

VIENE DE "CHAYOTLI" EN NÁHUATL

"CALABAZA ESPINOSA"

La planta en la que crece es una enredadera con guías que rebasan los 6 metros de largo, de tallos y hojas grandes y ásperas.



ANALGÉSICO

DIURÉTICO

ANTIOXIDANTE

ANTIINFLAMATORIO

METABOLIZADOR DE GRASAS

PROTECTOR DEL CORAZÓN

Ideal para regular el colesterol y la presión arterial, para prevenir la anemia, así como para combatir el estreñimiento y perder peso.

LA TAYOTA TIENE DIFERENTES NOMBRES EN LATINOAMÉRICA, COMO GÜSQUIL, GUATILA, PATASTE Y CHAYOTE. ES MUY UTILIZADA EN LA COCINA DOMINICANA



TAYOTA PREPARADA

REPÚBLICA DOMINICANA



- 4 tayotas
- 1 cebolla morada
- cilantro (culantro)
- sal
- 2 ajíes cubanela medianos o uno grande (pimiento)



- 4 dientes de ajo
- 4 tomates Barceló
- 3 huevos *opcional
- orégano
- aceite vegetal

PREPARACIÓN

- 1 Pelar y cortar en cubos la tayota, poner a hervir. Picar en juliana la cebolla, ajíes, tomates y cilantro. Triturar el ajo.
- 2 Cuando las tayotas estén blanditas, botar el agua y machacar estilo puré.
- 3 En una sartén caliente con aceite, sofreír los demás ingredientes, agregar sal y orégano al gusto. Cuando el sofrito esté listo se vierte la tayota ya en puré y se mezcla bien.
- 4 Batir los huevos y mezclar con los demás ingredientes. Se puede servir con arroz y frijoles, ensalada verde y aguacate, también con tostones o patacón.

ALIMENTOS ORIGINARIOS DE AMÉRICA LATINA Y EL CARIBE



FUENTES:///https://elpoderdelconsumidor.org/2019/02/el-poder-de-el-chayote/#:~:text=Excelente%20fuente%20de%20fibra%2C%20vitamina,y%20todo%20tipo%20de%20preparaciones,https://es.wikipedia.org/wiki/Sechium_edule,https://saludable.guru/salud-10-beneficios-guatila-para-la-salud



ALIMENTOS ORIGINARIOS DE AMÉRICA LATINA Y EL CARIBE

CACAO

Theobroma Cacao

Utilizado en tiempos ancestrales como moneda e ingrediente para bebida ceremonial

80% DE LA PRODUCCIÓN MUNDIAL EN AMÉRICA LATINA DEBIDO A SUS VARIETADES ESPECIALES Y DIVERSIDAD GENÉTICA

Origen en la Alta Amazonia Ecuatoriana, donde existe evidencia arqueológica del uso del cacao desde el 3.300 a.C

En la cultura Mayo-Chinchipe era objeto de intercambio comercial entre pueblos amazónicos, andinos, y del pacífico.

En Mesoamérica también existen datos de hace 3.000 años del uso del cacao por la cultura Olmeca

Perfecto para cultivarse en sistemas agroforestales

CONTIENE
TEOBROMINA Y
FLAVONOIDES

Controla diabetes, hipertensión, sobrepeso y previene formación de piedras en el riñón

Fuente importante de
ANTIOXIDANTES
PROPIEDADES
ANTIINFLAMATORIAS

+50 NUTRIENTES Y COMPONENTES BIOACTIVOS COMO LOS POLIFENOLOS
"SUPERALIMENTO"

REGULA EL METABOLISMO HORMONAL Y FAVORECE LA SALUD CARDIOVASCULAR



CHOCOLATE CALIENTE

ALTA AMAZONIA



2 tabletas de chocolate amargo de ambato

azúcar

1 litro de leche

5 rajas de canela

8 clavos de olor



PREPARACIÓN

1

Derretir el chocolate en un poco de agua.

2

Ponga a hervir la leche con la canela y los clavos.

3

Mezclar el chocolate derretido con la leche hirviendo y agregue azúcar al gusto.

4

Batir con paleta de madera por unos 5 minutos hasta que el chocolate esté homogéneo y espeso. Servir caliente y disfrute.

ALIMENTOS ORIGINARIOS DE AMÉRICA LATINA Y EL CARIBE

YUCA MANDIOCA TAPIOCA

Manihot esculenta

Originario de América del Sur, principalmente Brasil

Probablemente se cultiva desde hace 4,000 años



Fuente importante de

FIBRA **POTASIO**
VITAMINAS C B1
MANGANESO

Propiedades:

ANTIOXIDANTES HIPOCOLESTEROLEMIANTES
ANTITROMBÓTICAS ANTIBACTERIANAS
ANTIINFLAMATORIAS DEPURATIVAS

ALMIDÓN RESISTENTE

Contribuye a la microbiota y salud intestinal, reduce niveles de glucosa, mejora metabolismo, y sistemas inmunológico y neurológico

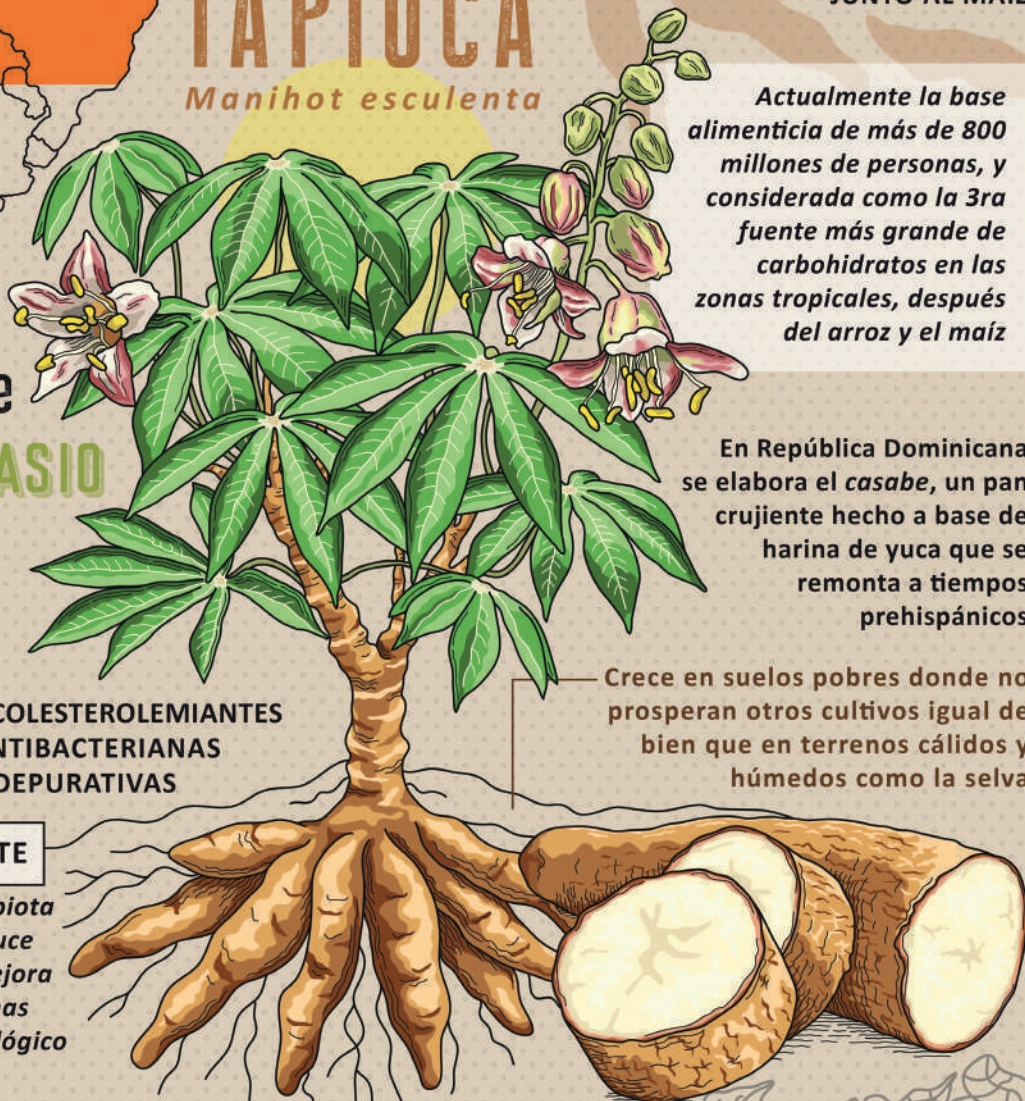
Tubérculo de raíz comestible de piel dura y carne almidonada

UNO DE LOS PRINCIPALES CULTIVOS PRECOLOMBINOS JUNTO AL MAÍZ

Actualmente la base alimenticia de más de 800 millones de personas, y considerada como la 3ra fuente más grande de carbohidratos en las zonas tropicales, después del arroz y el maíz

En República Dominicana se elabora el *casabe*, un pan crujiente hecho a base de harina de yuca que se remonta a tiempos prehispánicos

Crece en suelos pobres donde no prosperan otros cultivos igual de bien que en terrenos cálidos y húmedos como la selva



PASTEL DE YUCA CON COCO

BRASIL



- 1 kg de yuca
- 100 g de coco
- 100 g de mantequilla
- 200 ml de leche de coco
- 1 taza de leche
- 3 tazas de azúcar
- 3 huevos
- sal



PREPARACIÓN

- 1 Pelar la yuca y lavarla con agua, rayarla utilizando un rayador grueso. Cortar o picar el coco.
- 2 En una licuadora, agregar la yuca rayada, la leche, la leche de coco y la mantequilla. Es recomendable dividir los ingredientes para licuarlos en 2 partes.
- 3 Licuar a velocidad media por 1 minuto (o hasta que la mezcla se vea uniforme). Agregar el azúcar, el coco picado, los huevos y la sal.
- 4 Licuar hasta garantizar que todo está bien incorporado y colocar la mezcla en un molde engrasado.

ALGARROBA THAQO/TAKU

"ÁRBOL"
EN QUECHUA

Se cultiva entre 500 y 2.500 m.snm. principalmente en CLIMAS SECOS y ambientes desérticos

Las vainas contienen un fruto de pulpa dulce que se consume fresco - en bebidas refrescantes y fermentadas - o seco en harinas

Prosopis chilensis
ESPECIE ARBÓREA CON FRUTOS LEGUMBRES

Originario de Chile central, sur de Perú, oeste de Bolivia y región andino-chaqueña en Argentina

Evidencia de hace más de 9,000 años en el norte de Chile

Fuente importante de
PROTEÍNA
HIERRO CALCIO
ANTIOXIDANTES
MINERALES

En la medicina popular, los frutos se utilizan para combatir afecciones cardíacas

HARINA LIBRE DE GLUTEN
APTA PARA PERSONAS CON ENFERMEDADES CELÍACAS

Los pueblos originarios elaboran una especie de PAN de la MOLIENDA DEL FRUTO PREVIAMENTE SECADO AL SOL

También se obtiene una miel de algarrobo o 'arrope' de la cocción de los frutos



BUDÍN DE ALGARROBA

ARGENTINA



100 gr harina algarroba

12 gr polvo de hornear

150 gr azúcar rubia integral

1 cucharada sopera de miel

2 manzanas pequeñas en cubitos

150 gr harina integral

50 gr de pasas de uva o arándanos secos

150 cc aceite

2 huevos

1 cucharadita de esencia de vainilla y ralladura y jugo de naranja

azúcar para espolvorear antes de hornear

PREPARACIÓN

1

Batir el azúcar con los huevos, agregar las esencias, vainilla y ralladura y jugo de naranja.

2

Cernir las harinas junto al polvo de hornear y agregar una cucharadita de aceite. Seguir batiendo, y añadir las manzanas y las pasas.

3

Colocar la mezcla en un molde de 25x12cm con papel manteca en la base.

4

Meter al horno precalentado y cocinar a fuego medio-bajo, unos 45 minutos. Pinchar con un palito de madera hasta que salga seco.



Originario de la región de AMÉRICA TROPICAL con centro en Colombia y Brasil



Fuente importante de
VITAMINAS A C
CALCIO HIERRO
POTASIO ZINC
VITAMINAS B1 B2
MAGNESIO

GUANÁBANA GUANÁBANO

Annona muricata

Árbol tropical con fruta de pulpa blanca, de una masa de fibras como el algodón

MANJAR DELICIOSO PARA COMER COMO FRUTA FRESCA O BEBIDA REFRESCANTE

Un fruto tropical con gran posibilidad de comercialización, sin embargo, su producción proviene casi exclusivamente de plantas dispersas en fincas o solares.

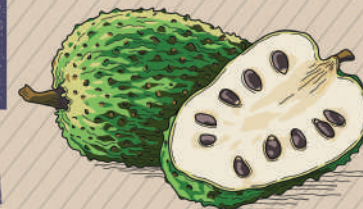
Es común la práctica de polinización artificial la cual es casi exclusivamente realizada por mujeres por su precisión para poner el polen uniformemente sobre el estigma de la flor.

SU PULPA ALGODONOSA SE CONSUME COMO FRUTA FRESCA Y ES MUY UTILIZADA EN LA PREPARACIÓN DE JUGOS, REFRESCOS, HELADOS, ENSALDAS, POSTRES, BATIDOS, CONCENTRADOS, MERMELADAS Y NÉCTARES.



MERENGÓN DE GUANÁBANA

COLOMBIA



PREPARACIÓN

1

CHANTILLY. Agregar el azúcar y la crema en un bowl y mezclar con la batidora a velocidad media-alta hasta que se formen picos que se sostengan y reservar en la nevera.

2

MERENGUE. Precalentar el horno a 120°, batir las claras a punto de nieve, cuando esté en este punto agregar el azúcar poco a poco. Batir hasta que la mezcla se vea firme.

3

En una bandeja con papel mantequilla vaciar la mezcla. Hornear por 1 hora a 120°, pasado este tiempo aumentar la temperatura a 140° y dejar por 40 minutos más, dejar enfriar dentro del horno.
GUANÁBANA. Despeparla y reservar.

4

MONTAJE. Partir la placa de merengue horneado del tamaño deseado, poner una capa de merengue, una de chantilly y una de guanábana, continuar hasta que quede la altura deseada y terminar con una capa de guanábana.



Agradecemos al equipo de soberanía alimentaria de CLAC por su valiosa contribución en la elaboración de este recetario. Además, reconocemos la riqueza cultural de América Latina y el Caribe, que también se expresa en cada una de nuestras cocinas. Los invitamos a continuar promoviendo la soberanía alimentaria.



